



Herbst/Winter 2020/21

Lass dich mitreißen!



*Theaterstücke, die
sich gewaschen
haben!*

*Ihr Theater für
Jung & Alt*

IM ABO

BIS ZU

**35%
SPAREN**

HERBERT SCHÖBERL IN LORIOTS DRAMATISCHE WERKE

HARBURGER THEATER
DAS THEATER FÜR HAMBURGS SÜDEN

MUSEUMSPLATZ 2 · 21073 HAMBURG
040 333 95 060 · WWW.HARBURGER-THEATER.DE

Liebe Bürgerinnen und Bürger
des Landkreises Harburg,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer
und solche, die es noch werden wollen,

2020 ist ein außergewöhnliches Jahr. Die erste Jahreshälfte hat sich so entwickelt, wie es sich wohl niemand hätte vorstellen können. Die Entwicklungen in der Corona- Pandemie und ihre Auswirkungen treffen uns alle. Wir stellen uns die Frage nach der Zukunft und suchen nach Normalität. Wir wissen nicht, wie sich beides entwickeln wird. Was nicht passieren darf, ist Stillstand, Rückzug und Vereinsamung. Lernen und Austausch sind jetzt wichtiger denn je!

Unser Programmangebot soll dazu einen Beitrag leisten. Lassen Sie sich mitreißen und probieren Sie sich aus.

Erwerben Sie Kompetenzen in unterschiedlichsten Professionen und stärken Sie damit sich selbst.

Wer lernen gelernt hat, wer auf vielseitige Fähigkeiten und Fertigkeiten zurückgreifen kann, der kann auch mit neuen Entwicklungen, einer neuen Normalität umgehen.

Nicht die Angst vor der Ungewissheit sollte uns antreiben, sondern die Lust auf die Herausforderung.



Im letzten Semester haben wir neben allen Herausforderungen viel erreicht, was uns für die Zukunft hilft:

Zahlreiche Angebote sind in Onlineformaten fortgeführt oder neu eingerichtet worden. Egal ob Youtube-Videos, Podcasts, Onlinetutorien oder -kurse.

An dieser Stelle möchte ich gern auf die neue Kooperation im Rahmen von „vhs-wissen-live“ hinweisen, einem Netzwerk aus über 100 Volkshochschulen, das es ermöglicht, eine umfangreiche Auswahl an Onlinevorträgen anzubieten. Probieren Sie es gern aus.

Darüber hinaus haben wir die Zeit genutzt und unseren Internetauftritt komplett überarbeitet. Wir hoffen, er gefällt Ihnen. Geben Sie uns gern ein Feedback über Optik und Nutzerfreundlichkeit.

Wir sind gespannt und freuen uns auf Sie.

Stefan Baumann
Leiter der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg



Inhalt Herbst/Winter 2020

Service

- Editorial.....3
- Leitbild der KVHS 6
- Beirat der KVHS..... 6
- Leitung der KVHS,
Fachbereichsleitung.....7

- Geschäftsstelle.....8
- Zweigstellen 9
- Außenstellen.....10
- Highlights
Herbst/Winter 2020..... 12

- Rabattsystem
Sparkasse Harburg-Buxtehude.....16
- Gemeinsame Bildungsinitiative..... 17
- Kostenfreie Vorträge 17
- Bildungsurlaub.....18
- Onlinevorträge 21



Alphabetisierung, Grundbildung und Schulabschlüsse

Alphabetisierung, Grundbildung und Schulabschlüsse

- Lesen – Schreiben – Rechnen
für Erwachsene..... 24
- Haupt- u. Realschullehrgang 25
- Schülertrainings zum
Unterricht in der Schule 25



Beruf und Qualifizierung/IT und Medien

- Beruf und Qualifizierung**
- Bewerbung** 27
- Persönlichkeit und Selbstmanagement** 28
- Kommunikation**..... 28
- Arbeitsorganisation**..... 28
- Tastschreiben**..... 29
- Wirtschaft und Management** 30
- Angebote der Gleichstellungsbeauftragten LKH** 33
- Angebote der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft**..... 34
- IT und Medien**
- Smartphone und Tablet**..... 36
- Einstieg in die EDV**..... 37
- Microsoft Office**..... 37
- Microsoft Word..... 38
- Microsoft Excel 39
- Microsoft PowerPoint..... 40
- Microsoft Outlook 41
- Microsoft OneNote..... 41
- Internet und Sicherheit** 41
- Fotobücher** 42
- Fotografie**..... 42
- Bildbearbeitung** 44
- Webdesign** 44
- Social Media**..... 45
- Smart Home** 45
- Linux** 45
- Naturwissenschaft und Technik** 46



Pädagogik und Soziales

- Pädagogische Qualifizierungslehrgänge** 49
- Pädagogische Seminare für Profis** .. 50
- Pädagogische Seminare** 54
- Erziehung und Familie**..... 54
- Kommunikation und Psychologie** ... 56
- Bürgerschaftliches Engagement** ... 57
- Gesellschaft und Politische Bildung**..... 58
- KVHS & Sparkasse Harburg-Buxtehude**..... 59
- Fortbildungen für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren** 59
- Qualifizierung zur
Alltagsbegleitung 58
- Seniorenseminare**..... 60
- Ehrenamt** 60
- Gebührenfreies Angebot für Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr** 62



Gesundheit und Umwelt

- Fortbildung und Qualifizierung**
- Berufsausbildungen und Fortbildungen** 66
- Bildungsurlaub**..... 67
- Fortbildung für Zielgruppen**..... 68
- Körper und Gesundheit**
- Wissen rund um die Gesundheit**..... 68
- Heilverfahren 68
- Kinesiologie u. Meridianarbeit..... 70
- Gedächtnistraining..... 71
- Entspannung**
- Entspannung und Körpererfahrung** 72
- Hatha Yoga..... 72
- Kundalini Yoga..... 74
- Weitere Yoga-Angebote 77
- Qigong 79
- Tai Chi..... 81
- Entspannungsseminare auf Sylt 82
- Stressbewältigung..... 83
- Meditation und Entspannung 84
- Autogenes Training..... 84
- Progressive Muskelentspannung 85
- Stimm- und Atemarbeit..... 85
- Selbsterfahrung 86
- Feldenkrais..... 86
- Alexander-Technik..... 88
- Massagen und Entspannung,
Wohlfühltag 88
- Inklusive Angebote** 90
- Pferd und Co.: unsere Angebote für Reiter/-innen** 90
- Flexkurse** 91
- Bewegung**
- Fitness und Kraft** 92
- Stärkung für den Rücken..... 92
- Pilates..... 93
- Smovey 93
- Ausgleichstraining..... 93
- Fitness und Ausdauer** 94
- Tanz und Bewegung** 94
- Aqua-Gymnastik** 95
- Selbstverteidigung**..... 96
- Outdoor**..... 96

Ernährung

Vorträge 98

Glutenfrei, LowCarb und co. 98

- Glutenfreie Küche 98
- Vegane und vegetarische Ernährung 99
- Schnell und gesund 101
- Wildkräuter – auf die kulinarische Art! 101
- 5-Elemente-Küche 101

Kochkulturen 102

- Internationale Küche – Kulinarisches aus aller Welt 102
- „Klassiker“ – immer wieder gut und neu 103
- Alle Jahre wieder... 106
- Backkunst und süße Küche 106

Küchenpraxis für Zielgruppen 106

Das flexible Angebot der KVHS 108

Natur und Umwelt

Zoologische Themen 108

Gartengestaltung 108

Umwelt- und Klimaschutz 111

Müll vermeiden, Umwelt schützen! 112

Energieberatung 112



Inklusive Angebote

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen

S. 90

Sprachen und Integration

Europäischer Referenzrahmen 116

Sprachprüfungen

Deutsch A1 – C1 117

Integrationskurse 118

DaF-Projekte 119

Einbürgerungstest 119

Arabisch 120

Dänisch 120

Deutsch 122

Alphabetisierung 122

Grundstufe A1 122

Grundstufe A2 123

Aufbaustufe B1 125

Aufbaustufe B2 125

Mittelstufe C1 125

Englisch 126

Intensivkurse 126

Onlinekurse 126

Grundstufen A1 + A2 126

Aufbaustufe B1 127

Aufbaustufe B2 128

Mittelstufe C1 129

Konversation A2–C1 129

Business English 131

Französisch 131

Grundstufen A1 + A2 131

Aufbaustufen B1 + B2 132

Konversation 132

Italienisch 133

Grundstufen A1 + A2 133

Aufbaustufe B1 134

Konversation B1 – C2 135

Japanisch 135

Latein 135

Norwegisch 135

Plattdeutsch 136

Polnisch 136

Portugiesisch 137

Russisch 137

Schwedisch 137

Spanisch 138

Intensivkurse A1 – B1 138

Onlinekurse 138

Grundstufe A1 139

Grundstufe A2 140

Aufbaustufen B1+ B2 141

Mittelstufe C1 141

Konversation 141

Kunst und Kultur

Konzerte und Lesungen 143

Ausstellungsbesuche 143

Kunstgeschichte 144

Literatur 144

Kreatives Schreiben 145

Künstlerisches Gestalten 146

Basteln 146

Zeichnen 146

Malen nach Bob Ross 148

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei 148

Malerei für Fortgeschrittene 150

Drucktechnik 151

Buchbindung 151

Textiles Gestalten 152

Nähen 152

Weben 153

Filzen 153

Stricken 154

Handwerken und Plattdeutsch 154

Plastisches Gestalten 155

Ton, Stein, Glas, Holz u. Metalle 155

Floristik 157

Musik 158

Theorie und Stimme 158

Percussion 159

Saiteninstrumente 160

Mundharmonika 162

Tanz und Theater 162

Denksport und Spiel 163

Mode und Stil 164

Kultur und Genuss 165

Bierbrauen 165

Whiskyseminare 165

Junge vhs

Kreatives 167

Theater und Musik 170

Bewegung und Co 170

Gesundheit 172

Fotografie und Technik 172

Fit für Schule und Ausbildung 174

Kurse in Kooperation mit Jugend aktiv e.V. 175

Ferienangebote in Kooperation mit dem Jugendzentrum Tostedt 176

Anmeldeformular 177

Service

- Wegweiser 178
- Anmeldung 186
- Datenschutzerklärung 187
- Anmeldeformular 188
- Geschäftsbedingungen 189
- Impressum 190

Beirat der KVHS

Rainer Rempe (Landrat des Landkreises Harburg)
 Dr. Jörn Lütjohann (CDU) Vorsitzender
 Sybille Kahnenbley (CDU)
 Brigitte Somfleth (SPD) stellv. Vorsitzende
 Elisabeth Meinhold-Engbers (Bündnis 90/Die Grünen)
 Nicole Bracht-Bendt (FDP)
 Günter Burmeister (AFD)
 Stefan Baumann (KVHS-Leiter)
 Michaela Klomp (Vertreterin der Außenstellen)
 Sabine Ortmann (Dozentenvertretung)



Die Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg ist offizielle Beratungsstelle für das Bundesprogramm Bildungsprämie.



Leitbild der KVHS

Unser Bildungsauftrag – Unser Arbeitsverständnis – Unsere Ziele

Wir sind das kommunale Dienstleistungszentrum für Bildung, Begegnung, Kommunikation und Kultur im Landkreis Harburg.

Wir gestalten ein bedarfs- und nachfrageorientiertes, wohnortnahes Bildungsangebot.

Wir sehen uns dem lebensbegleitenden und ganzheitlichen Bildungsauftrag verpflichtet und richten unser Bildungsprogramm auf die unterschiedlichen Lebensphasen unserer Kundschaft hin aus.

Wir stehen für hohe und konstante Qualität unserer Leistungen.

Wir entwickeln und pflegen Kooperationen und Vernetzungen mit anderen Einrichtungen.

Wir arbeiten partnerschaftlich mit allen Mitarbeitenden und Gremien zusammen.

Wir stellen eine hohe Kundenzufriedenheit sicher durch

- gute Erreichbarkeit,
- kompetente und verlässliche Beratung,
- gezielte Kursleiterbesetzung,
- modernes Ideenmanagement,
- hochwertiges Raumangebot.

Wir arbeiten professionell auf der Basis langjähriger Erfahrungen, fachlicher und pädagogischer Kompetenzen.

Wir leben unsere Ziele und Werte nach innen und außen.

Wir verbessern kontinuierlich unsere Wirtschaftlichkeit im Einklang mit den Ansprüchen und Zielvorgaben des Landkreises.

Wir bieten Teilnehmenden den Rahmen, ihr Wissen und Können zu erweitern und in persönliche, berufliche sowie gesellschaftliche Bereiche einzubringen.

Wir sehen Lernen als gelungen, wenn

- die vom Kursleiter vorgegebenen und/oder vom Teilnehmenden selbst gesetzten Ziele erreicht werden,
- die Selbstlernfähigkeit der Teilnehmenden entwickelt und erweitert wird,
- der/die Lernende sich in der KVHS wohlfühlt und mit dem Lernergebnis eine Zufriedenheit empfindet, die zu weiterem Lernen motiviert.



Leitung/Fachbereichsleitung




Gesamtleitung
Stefan Baumann
 Tel. 0 41 05-5 99 40 25
 E-Mail stefan.baumann@LKHarburg.de




Verwaltungsleitung
Hans-Peter Gutknecht
 Tel. 0 41 05-5 99 40 11
 E-Mail hp.gutknecht@LKHarburg.de



 **Pädagogik und Soziales**
Ellen Giering
 Fachbereichsleitung
 Tel. 0 41 05-5 99 40 12
 E-Mail e.giering@LKHarburg.de



 **Beruf und Qualifizierung/
 IT und Medien**
Uta Thauer-Drews
 Fachbereichsleitung
 Tel. 0 41 05-5 99 40 16
 E-Mail u.thauer-drews@LKHarburg.de



 **Fremdsprachen/DaF/
 Sprachprüfungen**
Patrick O. Wirtz
 Fachbereichsleitung
 Tel. 0 41 05-5 99 40 13
 E-Mail p.wirtz@LKHarburg.de



 **Gesundheit und Umwelt**
Andrea Jenn
 Fachbereichsleitung
 Tel. 0 41 71-6 93 97 92
 E-Mail kvhs.gesundheit@LKHarburg.de



 **Projekte für Geflüchtete/
 Berufssprachkurse Deutsch**
Manja Hähnel
 Projekte für Geflüchtete
 Tel. 0 41 05-5 99 40 19
 E-Mail m.haehnel@LKHarburg.de



 **Gesundheit und Umwelt**
Michaela Klomp
 Fachbereichsleitung
 Tel. 0 41 71-6 93 97 92
 E-Mail kvhs.gesundheit@LKHarburg.de



 **Integrationskurse**
Franziska Wille
 Integrationskurse
 Tel. 0 41 05-5 99 40 17
 E-Mail kvhs.integration@LKHarburg.de



 **Alphabetisierung, Grundbildung
 und Schulabschlüsse**
Susanna Holtkamp
 Fachbereichsleitung
 Tel. 0 41 05-5 99 40 15
 E-Mail s.holtkamp@LKHarburg.de



 **Integrationskurse**
Nicolas Gudewitz
 Integrationskurse
 Tel. 0 41 05-5 99 40 37
 E-Mail kvhs.integration@LKHarburg.de



 **Kunst und Kultur**
Gabriele Dilger
 Fachbereichsleitung
 Tel. 0 41 05-5 99 40 23
 E-Mail g.dilger@LKHarburg.de

Service/Fragen zur Anmeldung

Maschen | Geschäftsstelle

Kreisvolkshochschule, Geschäftsstelle Maschen, Landkreis Harburg, Schulkamp 11 a, 21220 Seevetal-Maschen,
Telefon 0 41 05-59 94 00, Telefax 0 41 05-5 99 40 40, E-Mail kvhs@LKHamburg.de



Sabine Böhlke

E-Mail
 s.boehlke@LKHamburg.de
 Telefon 0 41 05-5 99 40 35



Dörte Herrmann

E-Mail
 d.herrmann@LKHamburg.de
 Telefon 0 41 05-5 99 40 30



Christina Leroux

E-Mail
 c.leroux@LKHamburg.de
 Telefon 0 41 05-5 99 40 35



Petra Schulze

E-Mail
 p.schulze@LKHamburg.de
 Tel. 0 41 05-5 99 40 36



Julia Wegener

E-Mail
 j.wegener@LKHamburg.de
 Tel. 0 41 05-5 99 40 20

Die Bezahlung

erfolgt bargeldlos.
 Bitte beachten Sie
 die Hinweise auf
 Seite 189.

Anmeldung nur online oder schriftlich

Online-Anmeldungen
 unter www.kvhs-harburg.de
 oder schriftlich mit Postkarte
 oder per E-Mail.
 Anmeldekarten und ein Anmelde-
 formular finden Sie am Ende
 des Programmhefts.

Öffnungszeiten

montags 09.00 - 12.00 Uhr
 dienstags 09.00 - 12.00 Uhr
 mittwochs geschlossen
 donnerstags 09.00 - 12.00 Uhr
 14.00 - 17.00 Uhr
 freitags 09.00 - 12.00 Uhr

Unterrichtsorte in Maschen

- **Das Bildungszentrum der KVHS**
 Schulkamp 11 a
- **Grundschule Horst**
 Horster Landstraße 144

**Übersicht der Veranstaltungen
 ab Seite 181**



Besuchen Sie uns auf Facebook:
<https://www.facebook.com/kvhsarburg>

Das aktuelle
 Kursangebot
 finden Sie auch auf
www.kvhs-harburg.de.

Buchholz | Zweigstelle • Jesteburg



Birgit Kleinekampmann

E-Mail b.kleinekampmann@LKHamburg.de
Telefon 0 41 81-2 34 29 10
Telefax 0 41 81-2 34 29 20
Zweigstelle Buchholz im Kabenhof
Lindenstr. 10, 21244 Buchholz

Öffnungszeiten

montags 09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 16.00 Uhr
dienstags 09.00 – 12.00 Uhr
mittwochs geschlossen
donnerstags 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
freitags 09.00 – 12.00 Uhr

Unterrichtsorte in Jesteburg

- **Dorfgemeinschaftshaus Itzenbüttel**
Itzenbütteler Sod 23
- **Oberschule Jesteburg**
Moorweg 28
- **Gemeindehaus Harmstorf**
Schulstr. 1
- **Das Heidehaus**
Itzenbütteler Heuweg 60

Unterrichtsorte in Buchholz

- **Kabenhof** Lindenstr. 10
- **KVHS-Haus** Neue Str. 10
- **Schulzentrum I Albert-Einstein-Gymnasium**
Schaftrift 11
- **Physioabteilung im Krankenhaus**
Steinbecker Str. 44
- **Kulturnahnhof Holm-Seppensen**
Bahnhofsweg 4
- **Realschule Am Kattenberge**
Sprötzer Weg 33
- **BBS Berufsschule Am Kattenberge**
Sprötzer Weg 33
- **Gemeindehaus St. Johannes**
Wiesenstr. 25
- **Golf Club Buchholz Nordheide e.V.**
An der Rehm 25

Übersicht der Veranstaltungen ab Seite 178.

Winsen | Zweigstelle • Elbmarsch, Stelle



Simone Eimert

E-Mail
s.eimert@LKHamburg.de
Telefon 0 41 71-6 93 97 91
Telefax 0 41 71-6 93 99 97 91
St.-Barbara-Weg 1
21423 Winsen / Luhe

Öffnungszeiten

montags 09.00 – 12.00 Uhr
dienstags 09.00 – 12.00 Uhr
mittwochs geschlossen
donnerstags 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
freitags 09.00 – 12.00 Uhr

Yvonne Herold

Büro Elbmarsch
nimmt Ihre Anmeldung auch vor Ort im Rathaus der Samtgemeinde Elbmarsch entgegen.
Samtgemeinde Elbmarsch
Elbuferstr. 98
21436 Marschacht

Unterrichtsorte in Stelle

- **Schule am Buchwedel**
Büllerberg 15
Zugang über Parkplatz
Schulsportthalle, Bardenweg
- **Grundschule Ashausen**
Ashausener Str. 129

Unterrichtsorte in der Elbmarsch

- **Grundschule Marschacht**
Elbuferstraße 106
- **Ernst-Reinstorf-Schule** Wennerweg 1
- **Küsterhaus Marschacht** Am Friedhof 1

Unterrichtsorte in Winsen

- **KVHS-Haus** St.-Barbara-Weg 1
- **KVHS-Haus** Wallstr. 1
- **Schulzentrum I Gymnasium** Bürgerweide 9
Berufsschule Bürgerweide 20
Wolfgang-Borchert-Schule Bürgerweide 16
- **Sporthalle „WinArena“** Bürgerweide 9
- **Kreishaus** Schloßplatz 6
- **Kreiskrankenhaus** Friedrich-Lichtenauer-Allee 1
- **Magazin Heimat- und Museumverein**
Rathausstr. 31
- **LKG-Haus** Borsteler Weg 22
- **Wohnheim der Lebenshilfe** Roydorfer Weg 12
- **TSV Winsen, Clubheim** Jahnplatz 1
- **Jugendwerkstatt KOMM** Löhnefeld 26
(Gründerzentrum)

Übersicht der Veranstaltungen ab Seite 180 und 184.

Außenstellen Leitung vor Ort

Fleestedt, Hittfeld, Meckelfeld



Regine Goertz-Jürgens

E-Mail
hittfeld@kvhs-harburg.de
Telefon 0 41 05-15 97 15
Telefax 0 41 05-15 97 16
Höpenweg 15, 21217 Seevetal

Telefonische Beratung

dienstags 10.00 – 12.00 Uhr
donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

Übersicht der Veranstaltungen
s. Seite 180 bis 183.

**Unterrichtsorte
in Meckelfeld**

- **Helbach-Haus**
Bürgermeister-Heitmann-Str. 34
- **Jugendzentrum Meckziko**
Appenstedter Weg 80
- **Schulzentrum Meckelfeld
Gymnasium**
Appenstedter Weg 100

Unterrichtsorte in Maschen

- **KVHS-Haus**
Schulkamp 11a

Unterrichtsorte in Fleestedt

- **Dorfgemeinschaftshaus
„Fleester Hoff“**
Winsener Landstr. 52
- **Evangelisches Gemeindehaus**
Westpreußenweg 17

Unterrichtsorte in Hittfeld

- **Schulzentrum**
 - **IGS Seevetal** Peperdieksberg 1
 - **Realschule** Peperdiekshöhe 1
 - **Medienzentrum** Peperdieksberg 1
- **Grundschule Hittfeld**
Zu den Reetwiesen
- **DRK-Raum Hittfeld**
Am Küstergarten 2
- **Ev. Gemeindehaus** Schillerplatz 4
- **Haus Huckfeld** Bahnhofstr. 24

Hanstedt, Egestorf



Gabriele Dilger

E-Mail
hanstedt@kvhs-harburg.de
Telefon 0 41 84-8 50 48 50
KVHS-Büro im Küsterhaus,
Am Steinberg 2, 21271 Hanstedt

Öffnungszeiten

freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Übersicht der Veranstaltungen
s. Seite 180.

**Unterrichtsorte
in Hanstedt**

- **Küsterhaus Hanstedt**
Am Steinberg 2
- **Oberschule**
Buchholzer Str. 56
- **Evangelisches Gemeindehaus**
Harburger Str. 2 – 4
- **Fachkrankenhaus Hansenberg 6**
Franz-Barca Weg 36

Asendorf

- **Dorfgemeinschaftshaus**
Schützenstr. 2

Unterrichtsorte in Egestorf

- **Grundschule Egestorf**
Schätzendorfer Str. 18

Neu Wulmstorf, Hollenstedt



Brigitte Kunze

E-Mail
neuwulmstorf@kvhs-harburg.de
Telefon 040-7 00 91 26
Kreisvolkshochschule
Geschäftsstelle Maschen
Schulkamp 11 a
21220 Seevetal-Maschen

Übersicht der Veranstaltungen
s. Seite 181 und 183.

**Unterrichtsorte
in Neu Wulmstorf**

- **Oberschule**
Ernst-Moritz-Arndt-Str. 18
- **Evangelische Gemeinschaft
Neu Wulmstorf**
Immenweg 32
- **„Courage“-Haus am See**
Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14
- **Rising Soul Center**
Grenzweg 23a

Rade

- **Dorfgemeinschaftshaus
in Rade**
Heinrich-Heins-Weg 2 – 8

Hollenstedt

- **Estetalschule**
Jahnstr. 8

Rosengarten, Nenndorf



Ute Kehrhahn

E-Mail
rosengarten@kvhs-harburg.de
Telefon 0 41 08-43 65 76
Mobil 0 15 77-157 00 51
Schulstr. 28
21224 Rosengarten

Telefonische Beratung

dienstags, mittwochs u. freitags

Übersicht der Veranstaltungen
s. Seite 183.

Unterrichtsorte in Rosengarten/Nenndorf

- **Oberschule Rosengarten**
Emsener Str. 67
- **Feuerwehrhaus Nenndorf**
Langenrehmer Weg 15
- **Ehemalige Hauptschule**
Auf dem Ast 2
- **Grundschule Klecken**
Mühlenstr. 3

Anmeldung

Online-Anmeldungen
unter www.kvhs-harburg.de
oder schriftlich mit Postkarte
oder per E-Mail.
Anmeldekarten und ein
Anmeldeformular finden
Sie am Ende des
Programmhefts.

Salzhausen



Michaela Klomp

E-Mail
salzhausen@kvhs-harburg.de
Telefon 0 41 72-9 78 98 55
KVHS-Büro im Haus des Gastes,
Schützenstr. 4, 21376 Salzhausen

Öffnungszeiten

dienstags 10.00 - 12.00 Uhr

Übersicht der Veranstaltungen
s. Seite 183.

Unterrichtsorte in Salzhausen

- **„Haus des Gastes“**
Schützenstr. 4
- **Grundschule Salzhausen**
Am Paaschberg 13
- **Oberschule Salzhausen**
Am Kreuzweg 29-31
- **Gesundheitszentrum**
Bahnhofstr. 5
- **Seniorenwohnanlage
Heidmarkhof**
Schulstr. 5b
- **MTV Eyendorf**
Gerhard-Langer-Halle
Zum Borgfeld
- **Brauerei De Lütte**
Rathausplatz 2

Die Bezahlung

erfolgt bargeldlos.
Bitte beachten Sie
die Hinweise auf
Seite 189.

Tostedt



Kristin Lindemann

E-Mail
tostedt@kvhs-harburg.de
Mobil 01 77-5 25 02 27
Pahlberg 4a
21279 Drestedt

Übersicht der Veranstaltungen
s. Seite 184.

Unterrichtsorte in Tostedt

- **Gymnasium Tostedt**
Lönsweg 13
- **Erich-Kästner-Realschule**
(Turnhalle und Werkraum)
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 12
- **Haus der Begegnung**
Poststraße 16 a
- **Grundschule Tostedt**
Poststraße 16
- **Turnhalle Dieckhofstraße**
Dieckhofstraße 15
- **Heimathaus**
Himmelsweg 8
- **Kindertagesstätte Minitos**
Triftstr. 26
- **JUZ Jugendzentrum**
Dieckhofstraße 15

Highlights Herbst/Winter 2020

September

Englisch intensiv am Wochenende B1/B2

Wortschatzarbeit, Grammatik sowie aktive Anwendung der englischen Sprache bilden die zentralen Arbeitsschwerpunkte. Die Inhalte basieren ausschließlich auf englischsprachigem Material, vorrangig auf Zeitungen aus Großbritannien und Amerika.

CO1 E160 fr. und sa., ab 04.09.2020, 17.30 – 20.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 126.

Nähwerkstatt – ab 10 Jahren

Hier kannst du mit fachkundiger Unterstützung ein eigenes kleines Nähprojekt zaubern (z. B. Kissen, Handtasche, Kosmetiktasche oder ein einfaches Kleidungsstück).

CO1 J530 Sa., 12.09.2020, 09.30 – 14.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 169.

Essbares in Wald und Flur im Spätsommer

Eine Wanderung über ca. 3 km zum Kräutergarten im alten Ringwall stimmt ein in kulturhistorische Landschaft. Bei dieser Führung erfahren Sie, wie Sie essbare Pflanzen erkennen, was an ihnen schmeckt und welche Inhaltsstoffe und Wirkungen sie haben. In der Lehrküche werden wir dann gemeinsam ein Menü zubereiten und genießen.

C20 C750 So., 13.09.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 101.

Neu Begegnung mit Chopin

Vortrag mit anschließendem Konzert In Kooperation mit der Kulturstiftung Seevetal

Die Kombination eines musikgeschichtlichen Vortrags mit einer lebendigen Klavierpräsentation lässt diesen Abend zu einem umfangreichen Musikerlebnis werden.

COO F100 Fr., 18.09.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 143.

Kindgerechte Ernährung in KiTa und Co.

Inhalte des Seminars sind

- bedarfsgerechte Ernährung für Kinder mit den DGE-Qualitätsstandards
- Ernährungsbildung für alle Kinder
- Zusammenarbeit mit den Eltern und Erziehungsberechtigten
- Lebensmittelallergien in Abgrenzung zu Lebensmittelunverträglichkeiten: Definition, Grundlagen,

COO A201 Mo., 21.09.2020, 08.30 – 15.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 50.

Oktober

Neu Papercrafting – Handwerkskunst aus Papier

Wir gestalten mit Hilfe von Papier, Stempeln und Stanzen Karten und Verpackungen für feierliche Anlässe mit einer ganz persönlichen Note.

COO F200 So., 04.10.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 146.

Wildes Winsen

Mit dem Workshop soll der Blick für wilde Schön- und Besonderheiten in der Stadt geschärft werden. Die Veranstaltung kombiniert einen Stadtrundgang und einen interaktiven Vortrag und findet sowohl draußen (ca. 2 Stunden) als auch drinnen (ca. 2 Stunden) statt.

CO1 C971 Sa., 10.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 111.

Produktsicherheit für Kinder Vortrag für Eltern

- Produktsicherheit
 - Gefahren im Haushalt
 - Statistische Daten zu Risiken
 - Spielen ohne Risiko
 - Kindliche Entwicklung – neue Risiken
- Ziel ist die Bewusstseins- und Kompetenzbildung sowie die Sensibilisierung rund um das Thema Kindersicherheit und Vermeidung von Unfällen.

C18 A308 Mo., 26.10.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 54.

Plattdeutsch Grundstufe A1.1

Wussten Sie, dass „Platt sprechen“ ursprünglich nicht „niveaulos plappern“ hieß, sondern die Bedeutung von „Klartext reden“ hatte? Das Plattdeutsche vermittelt ohne Zweifel ein Gefühl von Heimat, ein Begriff, der wieder mehr an Bedeutung gewinnt.

C24 E803 mo., ab 26.10.2020,

19.00 – 20.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 136.

Amtlicher Sportboot-Führerschein See

Ablegen, Ankommen und alles, was dazwischen liegt. Kurs für Freizeitnautiker/-innen ab 16 Jahren.

C13 B100 Fr., 30.10.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Sa., 31.10.2020, 11.00 – 17.30 Uhr

So., 01.11.2020, 11.00 – 17.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 46.

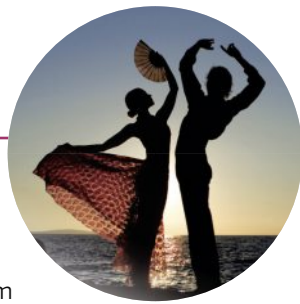


Marco2811 @ www.fotolia.de



©Heiko Barth - stock.adobe.com

Neelrad @ www.fotolia.de



November

Spanisch für den Urlaub Onlinekurs

Sie träumen gerade von Ihrem nächsten Urlaub in Spanien oder Lateinamerika? Einmal wöchentlich für 45 Minuten bieten wir Ihnen einen Online-Kurs „Spanisch für den Urlaub“ an. Zusätzlich zum Unterricht per Videokonferenz gibt es einen virtuellen Kursraum in der vhs.cloud, in dem Sie Aufgaben und weiteres Material zum Kurs finden und tutoriell begleitet werden.

COO E479 di., ab 03.11.2020, 18.30 – 19.15 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 138.

Neu Artschool At Night – Artschool for Kids Malen wie ein Künstler – leicht gemacht

Entdecken Sie Ihr malerisches Talent und gestalten Sie in geselliger Runde Schritt für Schritt fachgerecht angeleitet ein Kunstwerk, auf das Sie stolz sein können.

C14 J525 Mi., 04.11.2020, 16.15 – 17.45 Uhr

C14 F306 Mi., 25.11.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 148 und S. 168.



Klarheit-Entschlossenheit- Gelassenheit

Dieses Outdoor-Persönlichkeitstraining mit Pferden ist eine erlebnisreiche, punktuelle Auszeit vom Alltag einer schnelllebigen Arbeitswelt.

COO B010 Sa., 07.11.2020,
10.00 – 18.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 27.

Mit Buchstaben und Zahlen spielen Grundbildung

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gern Lesen, Schreiben und Rechnen lernen wollen. Pantomimische Rätsel, Sudoku, Bilderrätsel oder Teekesselchen sind fröhliche Aktivitäten in einer Gemeinschaft, um unsere grauen Gehirnzellen zu stimulieren und soziale Kontakte zu knüpfen.

C15 G120 Sa., 14.11.2020, 14.30 – 16.45 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 24.



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden vermittelt, sich aus der Opferrolle zu befreien oder diese im besten Fall zu vermeiden. Es werden sicheres Auftreten und eine effektive Verteidigung gegen diverse Angriffe trainiert.

COO A320 So., 15.11.2020,
09.00 – 16.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 57.



©motortion - stock.adobe.com

Dezember

War Jesus nie in Bethlehem?

Die Weihnachtsgeschichte meinen wir in und auswendig zu kennen. Schließlich wird sie jedes Jahr in der Kirche vorgelesen. Doch sie ist kein Tatsachenbericht. Ist Jesus wirklich in Bethlehem geboren? Und warum stehen Ochs und Esel an der Krippe, wenn es im Land damals kaum Viehwirtschaft gab? Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungstour durch die Geheimnisse der Weihnachtsgeschichte.

COO A362 Sa., 28.11.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 58.



Adventsgestecke liebevoll gestalten – ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernst du mit Tannengrün und anderen Koniferen-Grünsorten ein Adventsgesteck anzufertigen. Als Gefäße eignen sich Schalen, Töpfe, Körbe etc., die mit Kerzen, Lichterketten und anderen Dingen weihnachtlich dekoriert werden.

C11 J545 Di., 01.12.2020, 15.30 – 17.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 169.

Neu Selbstgemachte Gemüsepaste

Die Alternative zu Brühwürfeln

Brühwürfel finden sich vermutlich in jeder Küche, denn sie sind praktisch und unkompliziert. Oft enthält die Paste allerdings kaum mehr als 1 Prozent Gemüse, dafür aber jede Menge Hefeextrakte, Geschmacksverstärker, Aromen, Zucker und Palmöl. In diesem Kurs stellen wir aus frischen Zutaten gemeinsam je eine klassische und eine asiatische Gemüse-Würzpaste her, die sich lange halten und genauso praktisch und vielseitig sind wie Instant-Pulver.

C21 C711 Fr., 04.12.2020, 18.00 – 21.45 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 99.



Fotobuch erstellen leicht gemacht

Lernen Sie mit einer Foto-Software Bilder richtig anzuordnen, zu betexten, zuzuschneiden, zu thematisieren, zu arrangieren, einzurahmen und zu bearbeiten. „Fotogeschenke“ sind zu jeder Jahreszeit willkommen. Jeder Kursteilnehmer erhält einen Wertgutschein für ein erstes CEWE-Fotobuch.

CO1 B504 Sa., 05.12.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 42.

Intensivkurs Englisch A2

Als Bildungsurlaub anerkannt – trainiert den täglichen Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, den Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes.

CO1 E100 Mo., 07.12. bis Fr., 11.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 126.

godfer © www.fotolia.de

Copyright Anyka Photography - www.anyka.be

©Flamingo Images - stock.adobe.com

©M. Schuppich - stock.adobe.com

©Sea Wave - stock.adobe.com

Highlights Herbst/Winter 2020

Januar

Neu Absprengtechnik

Mit Gouache und ScribtoL werden schnelle Zeichnungen oder mitgebrachte Arbeiten auf Papier bearbeitet. So entstehen ganz besondere Bilder, die dem Zufall Raum lassen.

D00 F363 So., 10.01.2021, 10.00 - 17.15 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 150.

Yogi und Yogini – ab 7 Jahren

Komm! Wir machen eine „Reise“ nach Indien und besuchen den „kleinen Yogi“ und schauen, was ihn glücklich, zufrieden und mutig macht. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung und sehr viel Spaß üben wir gemeinsam Yoga.

D01 J301 di., ab 12.01.2021, 16.30 - 17.15 Uhr

Schmieden für Groß und Klein Ab 10 Jahren mit Begleitperson

Unter fachkundiger Leitung wird an einem Amboss, zwei Schmiedefeuerern und mit einer Vielzahl von Werkzeugen gearbeitet. Ihr schmiedet euch eure eigenen Skulpturen für Haus und Garten oder ein ganz individuelles Geburtstagsgeschenk.

D14 J550 Fr., 22.01.2021, 15.00 - 19.00 Uhr

Sa., 23.01.2021, 09.00 - 18.15 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 169.

Stressfreie Eltern – entspannte Kinder

Finden Sie Ihr Gleichgewicht und helfen Sie Ihren Kindern zu ausgeglichenen Persönlichkeiten heranzuwachsen! Tipps mit in den Alltag mit Ihren Kindern.

D19 A301 Sa., 23.01.2021, 10.00 - 13.15 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 54.



Stabiler Gang – Geschmeidiges Gehen Feldenkrais-Workshop

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Die meisten Menschen machen

sich wenig Gedanken über das Gehen. Sie gehen und eignen sich im Laufe der Jahre spezifische Gangmuster an. Erst wenn es zu Verletzungen, Fehlfunktionen oder Schmerzen, oft mit der Notwendigkeit operativer Eingriffe, kommt, richten sie ihre Aufmerksamkeit auf das Thema. In diesem Workshop lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode wieder stabil zu stehen und in der Folge Ihr Gangbild bewusst zu verändern. Ein geschmeidigeres Gangbild kann daraus entstehen. Ein Schwerpunkt dieses Seminars ist die „Dynamik des Fußskeletts“.

Vorankündigung: Es werden verschiedene Feldenkrais-Lektionen zu dem Thema behandelt, die unterschiedlich zu dem Schwerpunktthema „Fußstatik“ (geplant für 17.04.2021) sind.

D02 C479 Sa., 23.01.2021, 10.00 - 17.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 87.

#followme – Wie finde ich den Einstieg in Instagram?“

„Sind Sie bei Instagram?“ Gute Frage, sollte ich das? Gefühlt alle machen jetzt etwas auf Instagram.

Sie spielen nun auch mit dem Gedanken, bei Instagram aktiv zu werden, oder haben vielleicht schon einen Account, der aber brachliegt, weil Sie keinen richtigen Einstieg finden? Dann sind Sie bei #followme richtig. Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Instagram haben, aber gerne aktiv in die bunte Welt der Bilder und Videos eintauchen möchten. Dabei ist Instagram nicht nur ein Unterhaltungsmedium, sondern kann auch wunderbar für berufliche und private Themen und Projekte genutzt werden. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit der installierten Instagram-App und die Zugangsdaten zu Ihrem bestehenden Account mit. Ladekabel nicht vergessen

D00 B650 Sa., 30.01.2021, 10.00 - 15.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf S. 45.





Finanzieren Sie Ihre Wunschimmobilie auch bei der Nr. 1?



[spkhhb.de](https://www.spkhhb.de)

Unsere erfahrenen Experten vor Ort bieten Ihnen beste Konditionen.

Unser Qualitätsversprechen:
Wir garantieren einen Termin innerhalb von drei Arbeitstagen. Kreditentscheidungen treffen wir – bei Vorliegen aller Unterlagen – direkt im jeweiligen Beratungsgespräch. Termin unter 040 76691-5678.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude

Bitte heraustrennen und bei Ihrer Sparkassenfiliale vorlegen.

Antrag auf Erstattung

im Rahmen des Rabatt-Services für Girokontoinhaber der Sparkasse Harburg-Buxtehude

Kursteilnehmer/-in (Vor- und Nachname):

Adresse (Straße) des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin:

PLZ/Ort des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin:

Geburtsdatum des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin:

Kursbezeichnung:

Kursnummer:

Kursgebühr:

Kontonummer des Kursteilnehmers/der Kursteilnehmerin für die Erstattung:

Ort, Datum

Unterschrift

Durch die Sparkasse auszufüllen:

Kundenbetreuende Stelle:

Erstattungsbetrag:

Inhaber
eines Girokontos
bei der Sparkasse
Harburg-Buxtehude
erhalten
10% Rabatt
auf die Kursgebühr
bei Besuch eines
KVHS-Kurses
pro Semester.

Unser **Rabatt-Service** für Girokontoinhaber der Sparkasse Harburg-Buxtehude:

- Sie wählen einen Regelkurs, der im Landkreis Harburg stattfindet, (außer Lehrgang/Qualifizierung/Fortbildung) aus unserem aktuellen Angebot.
- Nach Besuch des Kurses füllen Sie das Erstattungsformular aus diesem Programmheft aus und reichen es zusammen mit der Rechnung oder dem Kontoauszug in einem Beratungszentrum der Sparkasse Harburg-Buxtehude ein.
- Erstattungen sind nur für Girokontoinhaber bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude jeweils bis zum 31. März des Folgejahres möglich.

Gemeinsame Bildungsinitiative: Geld – Verstehen – Lernen



Rainer Rempe
Landrat des Landkreises Harburg

„Den Umgang mit Geld zu beherrschen, bei größeren Ausgaben, beim Anlegen oder Sparen, bei der Altersvorsorge, bei Versicherungen oder im Erbschaftsfall Chancen wie Risiken realistisch einschätzen zu können, ist wichtiger denn je. Und es ist nie zu spät, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und dazulernen. Ich freue mich darum sehr, dass die Kreisvolkshochschule und die Sparkasse Harburg-Buxtehude die gemeinsame Bildungsinitiative „Geld – Verstehen – Lernen“ fortsetzen und auch in 2020 attraktive Projekte im Landkreis auf die Beine stellen wollen. Viele Menschen haben diese Angebote bereits genutzt – profitieren auch Sie davon!“



Andreas Sommer
Vorstandsvorsitzender der
Sparkasse Harburg-Buxtehude

Der Corona-Virus und seine Folgen haben Gesellschaft und Wirtschaft seit Monaten fest im Griff. Von einem Tag auf den anderen wurden die Menschen in ihrem Alltag vor neue Herausforderungen gestellt.

Bargeldloses Bezahlen im Supermarkt, Überweisungen tätigen am Küchentisch, Online-Shopping vom Sofa aus – auf einmal waren diese digitalen Services nicht nur bequem, sondern notwendig. Ob am PC, Tablet oder Smartphone – Online-Banking ist zum festen Bestandteil des Alltags von Jung und Alt geworden.

Die Sparkasse Harburg-Buxtehude hat sich auf genau diese Bedürfnisse ihrer Kunden eingestellt und bietet ihnen die passenden digitalen Services.

Doch wie behalte ich dabei den Überblick? Wie sicher sind Online-Banking und Mobile Payment? Bezahlen ist so einfach wie nie, bringt aber auch Fragen und Risiken mit sich.

Unser Anliegen als Sparkasse ist es, den Menschen dabei zu helfen, die Vorteile der Digitalisierung zu nutzen und zugleich die Kontrolle zu behalten. Dabei setzen wir auf persönliche Beratung – vor Ort in unseren Beratungszentren oder immer mehr auch über unsere digitalen Kanäle.

Und wir fördern Maßnahmen zur finanziellen Bildung für Jung und Alt. So wie die gemeinsame Bildungsinitiative „Geld – Verstehen – Lernen“. Denn wir wissen, wie wichtig das Verständnis für den verantwortungsvollen Umgang mit Geld im digitalen Zeitalter ist.

Unser besonderer Service für Sie: **kostenfreie Vorträge**



Sylke Pukatzki
Rechtsanwältin

Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Zielgruppe des Seminars: alle, die ihre Betreuung und Versorgung im Krankheitsfall rechtzeitig regeln möchten. Themen sind u.a. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung: Wirkung, Inhalt und Form, mögliche Regelungen im Alltag, Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf.

Bitte mitbringen: Schreibzeug (es gibt kein Handout).

Sylke Pukatzki

C01 A403 Do., 12.11.2020, 17.00 – 18.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
2 UStd., gebührenfrei, mind. 10 TN

Erben und Vererben

Themen dieses Vortrages sind u. a. gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament, Erbschaftssteuer, Erbschaft ausschlagen ...

Bitte mitbringen: Material für eigene Notizen (es gibt kein Handout).

Sylke Pukatzki

DOO A405 Do., 28.01.2021, 17.00 – 18.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
2 UStd., gebührenfrei, mind. 12 TN



Barbara Wehrstedt
Rechtsanwältin

Neu **Finanziell fit im Alltag**

Die Inhalte des Vortrags sind

- die Unterlagen mit System ordnen
- Möglichkeiten der Budgetplanung
- Einnahmen und Ausgaben erfassen und analysieren
- Einsparpotenziale erkennen und Marketingtricks umgehen
- Schuldenfallen vermeiden

Barbara Wehrstedt

C02 A401 Mi., 21.10.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
2 UStd., gebührenfrei, mind. 10 TN

Bildungsurlaub

Auch buchbar, ohne Bildungsurlaub
in Anspruch zu nehmen!



Bereich Berufliche Bildung

Buchführung 1 – Grundlagen

Modul für die kaufmännische Weiterbildung

Buchführung verstehen – vom einfachen Geschäftsfall bis zum Jahresabschluss. Teilnehmende erlernen Grundlagen und Zusammenhänge des Rechnungswesens. Informationen siehe Seite 30.

Elvira Holtorf-Rösner, Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
DOO B041 Mo., 15.03. bis Fr., 19.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
40 UStd., 5 Termine, 250,00 Euro, mind. 5 TN

Fit im Büro – Microsoft Office sicher beherrschen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die von Grund auf die wichtigsten Funktionen in Word, Excel und PowerPoint erlernen wollen. Informationen siehe Seite 38.

René Zober, Buchholz, Kabenhof
CO2 B300 Mo., 26.10. bis Fr., 30.10.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Uta Thauer-Drews, Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
CO2 B300 Mo., 17.05. bis Fr., 21.05.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
je 40 UStd., 5 Termine, 250,00 Euro, mind. 5 TN

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 1

Dieser Bildungsurlaub eignet sich u. a. für Auszubildende und Beschäftigte im Bereich Buchhaltung und Controlling. Informationen siehe Seite 39.

René Zober, Buchholz, Kabenhof
B02 B331 Mo., 30.11. bis Fr., 04.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
40 UStd., 5 Termine, 250,00 Euro, mind. 5 TN

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2

In diesem Bildungsurlaub werden tiefgehende Kenntnisse in Microsoft Excel vermittelt. Informationen siehe Seite 39.

Dozententeam, Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
DOO B335 Mo., 15.06. – Fr., 19.06.2020, 09.00 – 12.15 Uhr
40 UStd., 5 Termine, 250,00 Euro, mind. 5 TN

Microsoft PowerPoint

Bildungsurlaub (auch für Teilzeitbeschäftigte)

In diesem Bildungsurlaub werden fundierte Kenntnisse für die Erstellung einer PowerPoint-Präsentation vermittelt. Informationen siehe Seite 40.

Uta Thauer-Drews, Seevetal-Maschen, KVHS Haus
DOO B343 Mo., 19.04. bis Fr., 23.04.2021, 09.00 – 12.15 Uhr
20 UStd., 5 Termine, 125,00 Euro, mind. 5 TN

Kommunikation mit Microsoft Outlook

Bildungsurlaub (auch für Teilzeitbeschäftigte)

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Kenntnisse in Outlook zu erweitern und das Arbeiten mit Mails zu vereinfachen und übersichtlicher machen. Informationen siehe Seite 41.

René Zober, Buchholz, Kabenhof
CO2 B350 Mo., 05.10. bis Fr., 09.10.2020, 09.00 – 12.15 Uhr
20 UStd., 5 Termine, 125,00 Euro, mind. 5 TN

Bildungsurlaub – was ist das?

Bildungsurlaub ist eine bezahlte Freistellung von beruflicher Arbeit, die es Arbeitnehmer/-innen ermöglichen soll, sich selbst weiterzubilden. Dies gilt sowohl für die Bereiche der politischen Bildung als auch der beruflichen Weiterbildung oder der Qualifizierung für die Wahrnehmung ehrenamtlicher Tätigkeiten. Während des Bildungsurlaubs erhalten Sie Ihre Lohn- bzw. Gehaltszahlungen Ihres Arbeitgebers weiter. Die Kosten für die gebuchte Veranstaltung tragen Sie.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Arbeitnehmer/-innen haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub nach dem jeweiligen Bildungsurlaubsgesetz des Bundeslandes, in dem sich der Sitz des Arbeitgebers befindet. Das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz gilt für Arbeitnehmer/-innen, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet und deren Arbeitsverhältnis mindestens ein halbes Jahr besteht. Arbeitnehmer/-innen im Sinne des Gesetzes sind Arbeitnehmer/-innen, Angestellte sowie Auszubildende, sowohl in der privaten Wirtschaft als auch im Öffentlichen Dienst. Die Freistellung wird zusätzlich zum tariflichen Erholungsurlaub gewährt. Beamte/Beamtinnen und Soldaten/Soldatinnen sind in der Regel nicht anspruchsberechtigt. Für sie gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen.



Bereich Sprachen

Unsere Bildungsurlaube im Bereich Sprachen sind grundsätzlich in Niedersachsen, Hamburg und Bremen für Vollzeitbeschäftigte anerkannt.

Intensivkurse: Es werden in diesen Intensivkursen der tägliche Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, der Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes trainiert. Je 40 UStd., 5 Termine, 239,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr (sofern nicht anders angegeben), mind. 5 TN

Intensivkurs Englisch A2

Leith Adjina

CO2 E101 Mo., 14.12. bis Fr., 18.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 229,00 Euro

Intensivkurs Englisch A2

Ursula Tiedemann

CO1 E100 Mo., 07.12. bis Fr., 11.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1, 229,00 Euro

Intensivkurs Englisch A2

Leith Adjina

DO2 E101 Mo., 22.03. bis Fr., 26.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Intensivkurs Englisch B1

Berend MacQuisten Wallace

CO2 E100 Mo., 02.11. bis Fr., 06.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 229,00 Euro

Wie hoch ist der Anspruch auf Bildungsurlaub?

Arbeitnehmer/-innen und Auszubildende, die in Vollzeit arbeiten, haben grundsätzlich Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung im Kalenderjahr für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen. Bei Teilzeitanstellungen verringert sich der Anspruch entsprechend. Bei Wechsel des Beschäftigungsverhältnisses wird der im laufenden Kalenderjahr bereits in Anspruch genommene Bildungsurlaub angerechnet. Ein Anspruch auf Bildungsurlaub aus dem vorangegangenen Kalenderjahr kann geltend gemacht werden, sodass Sie ggf. bis zu 10 Tage Bildungsurlaub nehmen können. Weiter zurückliegende Ansprüche verfallen.

Wie beantragen Sie die Freistellung für Bildungsurlaub?

Melden Sie sich bitte mindestens sechs Wochen vor Beginn des von Ihnen gewählten Bildungsurlaubs schriftlich bei uns an. Sie erhalten von uns dann eine Anmeldebestätigung zur Vorlage bei der/dem Arbeitgeber/-in, die die Bildungsurlaubsnummer und das Aktenzeichen der Anerkennung der Veranstaltung als Bildungsurlaub enthält. Teilen Sie Ihrer/Ihrem Arbeitgeber/-in mindestens vier Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs unter Vorlage der

Anmeldebestätigung mit, dass Sie beabsichtigen, eine Freistellung zu beanspruchen.

Lehnt die/der Arbeitgeber/-in den Antrag auf Freistellung nicht spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung ab, so gilt er automatisch als genehmigt. Eine Ablehnung darf nicht aufgrund des Inhalts des Bildungsurlaubs geschehen. Am Ende des Bildungsurlaubs bekommen Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer/Ihrem Arbeitgeber/-in. Diese Bescheinigung ist die Grundlage der Lohnfortzahlung.

Sofern nicht anders angegeben sind die von uns angebotenen Bildungsurlaube nach dem Niedersächsischen und Hamburger Bildungsurlaubs- und nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt.



Intensivkurs Englisch B1

Berend MacQuisten Wallace

D02 E102 Mo., 15.03. bis Fr., 19.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Intensivkurs Englisch B2

Ursula Tiedemann

C02 E102 Mo., 26.10.2020, 08.30 – 14.00 Uhr,
Di., 27.10.2020, 08.30 – 16.00 Uhr,
Mi., 28.10.2020, 08.30 – 16.00 Uhr,
Do., 29.10.2020, 08.30 – 16.00 Uhr,
Fr., 30.10.2020, 08.30 – 13.15 Uhr

D02 E103 Mo., 19.04.2021, 08.30 – 14.00 Uhr,
Di., 20.04.2021, 08.30 – 16.00 Uhr,
Mi., 21.04.2021, 08.30 – 16.00 Uhr,
Do., 22.04.2021, 08.30 – 16.00 Uhr,
Fr., 23.04.2021, 08.30 – 13.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Intensivkurs Englisch C1

Ursula Tiedemann

C02 E103 Mo., 16.11.2020, 08.30 – 14.00 Uhr
Di., 17.11.2020, 08.30 – 16.00 Uhr
Mi., 18.11.2020, 08.30 – 16.00 Uhr
Do., 19.11.2020, 08.30 – 16.00 Uhr
Fr., 20.11.2020, 08.30 – 13.15 Uhr

D02 E104 Mo., 31.05.2021, 08.30 – 14.00 Uhr
Di., 01.06.2021, 08.30 – 16.00 Uhr
Mi., 02.06.2021, 08.30 – 16.00 Uhr
Do., 03.06.2021, 08.30 – 16.00 Uhr
Fr., 04.06.2021, 08.30 – 13.15 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße, 249,00 Euro

Intensivkurs Spanisch A1

Sabine Uhlmann

C02 E400 Mo., 28.09. bis Fr., 02.10.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
C02 E401 Mo., 14.12. bis Fr., 18.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 229,00 Euro

Spanisch Intensivkurs A1

Sabine Uhlmann

D02 E402 Mo., 12.04. bis Fr., 16.04.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 239,00 Euro

Spanisch Intensivkurs A2

Sabine Uhlmann

C02 E402 Mo., 09.11. bis Fr., 13.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße, 229,00 Euro, mind. 5 TN
D02 E403 Mo., 01.03. bis Fr., 05.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 239,00 Euro

Spanisch Intensivkurs B1

Sabine Uhlmann

C02 E403 Mo., 23.11. bis Fr., 27.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 229,00 Euro
D02 E404 Mo., 31.05. bis Fr., 04.06.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 239,00 Euro

Bereich Gesundheit

Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in
In Kooperation mit dem Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.

**Die Veranstaltungen sind als Bildungsurlaub in
Niedersachsen, Hamburg und Bremen anerkannt.**

Diese Ausbildung wurde vom Bundesverband für Gedächtnistraining e.V. auf der Basis modernster Forschung entwickelt und beinhaltet ausgewählte Übungsprogramme zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen. Sie bildet die Grundlage für die professionelle Durchführung von Trainings für Gedächtnis und Gehirn und vermittelt alle relevanten Inhalte. Mit unterschiedlichen Konzepten werden verschiedene Zielgruppen trainiert.

Die Informationsveranstaltung findet am 03.09.2020 statt.
Weitere Details zu den Inhalten siehe Seite 66.

Ursula Noack, Buchholz, Kabenhof

Modul 1 (Einführung in Theorie und Praxis)

C02 C011 Mo., 14.09. – Fr., 18.09.2020, ganztägig

Modul 2 (Methodik, Didaktik, zielgruppenorientierte Praxis)

C02 C012 Mo., 09.11. – Fr., 18.09.2020, ganztägig

Modul 3 (Umsetzung und Weiterführung des Trainings)

D02 C013 Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2020, ganztägig

je 40 UStd., 5 Termine, 420,00 Euro inkl. Materialien, mind. 8 TN

**Neu Mentales Fitnessstraining – wie steigern ich meine
geistige Leistungsfähigkeit im zunehmend anspruchsvollen
Arbeitsumfeld?**

**Wochenseminar – als Bildungsurlaub in Niedersachsen
anerkannt**

Unsere heutige Arbeitswelt konfrontiert uns in zunehmendem Maße mit neuen komplexen Herausforderungen. Für viele Arbeitnehmer/-innen bedeutet das zusätzlichen Stress an ihrem Arbeitsplatz. Während ein bisschen Stress sich positiv auf unsere Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit auswirkt, kann ein Zuviel davon schnell belastend sein. Dieses Seminar vermittelt Ihnen Techniken und Strategien zur Steigerung Ihrer mentalen Fitness. Siehe auch Seite 67.

Christiane Beyer, Karola Ehrenholz Buchholz, Kabenhof

C02 C033 Mo., 02.11. bis Mi., 04.11.2020, 09.00 – 16.15 Uhr

24 UStd., 3 Termine, 199,00 Euro, mind. 7 TN

Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit

**Wochenseminar – als Bildungsurlaub in Niedersachsen
und Bremen anerkannt**

Im beruflichen, meist formelleren Kontext spielt die Beziehungsebene („hinter der Sachebene“) eine mächtige Rolle und bietet viele Chancen, Fragen und Probleme, die zu meistern nicht immer einfach ist. Wir beschäftigen uns mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung, inklusive dem Beginnen neuer Kontakte. Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, Aspektzentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen. Siehe auch S. 67.

Cord Cordes

D02 C030 Mo., 01.03. bis Fr., 05.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

40 UStd., 5 Termine, 235,00 Euro, mind. 7 TN



Pilot-Projekt: WaNTed Dozent*innen für die KVHS

Seit April 2020 läuft an den Volkshochschulen Landkreis Harburg, Stade und Buxtehude ein bundesweit einzigartiges Projekt im Verbund.

WaNTed (Wissen an Nachwuchs – Transfer erfolgreich & digital) sucht Dozent*innen, die bereit sind, ihr Wissen zu teilen, sowie Interessierte, die mit dem Gedanken spielen, sich als Dozent*innen zu engagieren.

Ziel des Pilotprojekts ist es, neue Lehrkräfte für die wertvolle Arbeit an Volkshochschulen, insbesondere des ländlichen Raumes, zu gewinnen und diesen das Wissen erfahrener Kursleiter*innen zugänglich zu machen.

Gefördert wird das Kooperationsprojekt durch den ESF und erstreckt sich über 30 Monate.

Fühlen Sie sich angesprochen?
Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!

**Ansprechpartner
in Ihrer Volkshochschule:**

Stefan Baumann
(Leitung)

Andrea Bartsch
(Projektkoordination)

Tel: 04105-59940-21

a.bartsch@LKHHarburg.de

Weitere Infos finden Sie unter
www.kvhs-harburg.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Onlinevorträge

in Kooperation mit

vhs • wissen live

Folgende Bildungsangebote stehen kostenfrei zur Verfügung:

C00 B150 Fr. 2.10.2020, 19:30 Uhr

Pandemien – Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten

Dozent: Jörg Hacker – international renommierter Experte der Infektionsbiologie, ehemaliger Präsident des Robert-Koch-Instituts und bis 2020 Präsident der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina.

C00 B151 Mi. 14.10.2020, 19:30 Uhr

Von Melodien zu Wörtern: wie Babys Sprache(n) lernen

Dozentin: Prof. Kathleen Wermke – Leiterin interdisziplinäres Zentrum für vorsprachliche Entwicklung & Entwicklungsstörungen (ZVES) an der Poliklinik für Kieferorthopädie der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg.

C00 B152 Do. 29.10.2020, 19:30 Uhr

Wandel' Dich, nicht das Klima

Dozent: Prof. Gerhard Reese – Leiter des Studiengangs „Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie“ an der Universität Koblenz-Landau.

C00 B153 Do. 5.11.2020, 19:30

Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA

Dozent: Stephan Bierling – Professor für Internationale Politik an der Universität Regensburg und einer der führenden Experten für die Machtverschiebungen in der Weltpolitik. Ehemaliger Gastprofessor in den USA, Israel, Südafrika und Australien. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Hans-Seidel Stiftung statt.

C00 B154 Do. 12.11.2020, 19:30 Uhr

Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität

Dozent: PD Dr. Caspar Battegay – Lehrbeauftragter am Fachbereich Deutsche Sprach- und Literaturwissenschaft an der Universität Basel. Seit 2015 Mitglied der Jungen Akademie

C00 B155 Fr. 20.11.2020, 19:30 Uhr

Gerechtigkeit und Gesundheit – wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?

Dozent: Thomas Pogge – Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale University. Promotion an der Harvard University bei John Rawls.

Die Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg ist eine von über 100 Partneereinrichtungen von **vhs • wissen live**. Dabei werden Vorträge von Expert*innen über das Internet gestreamt und können so ortsunabhängig verfolgt werden. Inhaltlich reichen die Themen der Präsentationen von Menschenrechten über Sport bis hin zu länderspezifischen Schwerpunkten.

C00 B156 Di. 1.12.2020, 19:30 Uhr

Verschwörungstheorien: Charakteristika – Funktionen – Folgen

Dozent: Michael Butter – Professor für amerikanische Literatur- und Kulturgeschichte an der Universität Tübingen. Koordinator eines europäischen Netzwerkes zur Erforschung von Verschwörungstheorien, an dem über 150 Wissenschaftler/-innen aus 36 Ländern und mehr als einem Dutzend Disziplinen beteiligt sind.

C00 B157 Do. 10.12, 19:30 Uhr

Das Zeitalter des Glaubens

Dozent: Jan Assmann – Professor em. für Ägyptologie an der Universität Heidelberg und Professor für allgemeine Kulturwissenschaft an der Universität Konstanz. Ausgezeichnet, u. a. mit dem Deutschen Historikerpreis (1998), dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa (2016) und dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Aleida Assmann, 2018).

D00 B158 12.01.2020, 19:30 Uhr

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert.

Dozent: Thomas Bauer – Professor für Arabistik. Ausgezeichnet von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis.

D00 B159 15.01.2020, 19:30 Uhr

Warum es kein islamisches Mittelalter gab – das Erbe der Antike und der Orient

Dozent: Thomas Bauer – Professor für Arabistik. Ausgezeichnet von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis.

Weitere Veranstaltungen sowie nähere Informationen finden Sie unter www.kvhs-harburg.de

Wie kann ich an den Bildungsangeboten teilnehmen?

Wenn Sie an den live gestreamten Vorträgen von Ihrem PC/mobilem Endgerät aus teilnehmen möchten, senden Sie uns bitte eine E-Mail an kvhs@LKHArburg.de mit dem Titel des Bildungsangebotes oder buchen Sie die Veranstaltung über den Warenkorb der KVHS LK Harburg bis zum Veranstaltungstag um 09:00 Uhr bzw. bei Veranstaltungen am Wochenende bis Freitag um 11:00 Uhr. Sie erhalten dann einen Link zur Veranstaltung per E-Mail.



Leitung/Beratung

Susanna Holtkamp
Tel. 0 41 05-5 99 40 15
E-Mail
s.holtkamp@LKHamburg.de

**Service/Fragen zur
Anmeldung siehe S. 8**



Inhaber eines
Girokontos bei der
Sparkasse
Harburg-Buxtehude erhalten

10% Rabatt

auf die Kursgebühr bei
Besuch eines KVHS-Kurses
pro Semester.
Info siehe S. 16.

Achtung!

Bitte beachten Sie das jeweils
gültige Hygienekonzept der
KVHS LK Harburg (Homepage und
Aushänge in den Räumen).

Aufgrund von kurzfristigen
Veränderungen des Hygienekonzepts
können ggf. die maximale Teilnehmerzahl
und somit die Gebühren angepasst
werden. Mögliche Anpassungen
werden vorab mit Ihnen
kommuniziert.

Alphabetisierung, Grundbildung und Schulabschlüsse

INHALT

Alphabetisierung, Grundbildung und Schulabschlüsse

- Lesen – Schreiben – Rechnen für
Erwachsene S. 24
- Haupt- und Realschullehrgang S. 25
- Schülertrainings zum Unterricht
in der Schule S. 25

Sei ein
Schutzengel

Aktion
für sichere Straßen im
Landkreis Harburg

www.schutzengel.landkreis-harburg.de

POLIZEIINSPEKTION
HARBURG

LANDKREIS
HARBURG

PRÄVENTIONSRA-T
#XXXXX
Seevetal e.V.

VERKEHRS
WACHT
Harburg-Land e.V.



Lass Dich mitreißen!

Im Kurs „Lesen, Schreiben, Rechnen lernen für Erwachsene“ ist immer etwas los.

Die Gruppen sind klein, die Teilnehmenden lernen lange gemeinsam, kennen ihre gegenseitigen Stärken und auch ihre Macken. Sie erleben, wenn jemand die erste Karte an eine Verwandte schreibt oder die Mahnung selber vorliest und nachfragt, was Stundung oder Vollstreckungsankündigung (bei diesem Wort kann er/sie gleich in den Fortgeschrittenenkurs) bedeutet.

Als ich den Kursleiter Tino Ruschmeyer fragte, was er mitreißend findet, sagte er:

*Felix Matthes sagt „Tschüß“
und auf Wiedersehen!*



Felix Matthes ist ein fröhlicher Mensch.

Einer, der in sich ruht und für den das Credo gilt:

„Man ist nie zu alt, etwas Neues zu lernen!“

Als Kursleiter für Teilnehmende, die den Hauptschulabschluss nachholen wollen, hat er mit dem Fach Mathematik das Problemfach schlechthin in seinem Aufgabenkatalog.

„Ich kann kein Mathe.“ – Diesen Satz hörte er in jedem Lehrgang mehrfach. Überzeugend und pathetisch vorgetragen. „Das macht nichts“, ist seine stoische Antwort darauf, „ich konnte es lange Zeit auch nicht. Aber ich kann es Ihnen jetzt beibringen.“

Es gibt wenig Kursleiter, die so erfolgreich Mathematik im Hauptschullehrgang vermitteln. „Ich habe selbst Mathematik abgelehnt in der Schule. Ich weiß gut, wie sich das anfühlt, von den Zahlen ausgeschlossen zu sein, wenn der Bezug zum Alltag fehlt.“ Die Teilnehmenden hören zu, gehen den Übungen nach, rechnen und – das Wichtigste – fragen, fragen, fragen.

Seit März 2015 unterrichtet er angehende Hauptschüler/-innen, regelmäßig, mit Gleichmut und Überzeugung. Die große Aufmerksamkeit nimmt er wahr und begegnet ihr mit Verständnis und Ruhe.

Mit der Zeit sind Politik und jetzt auch noch Arbeit und Wirtschaft dazugekommen. „Ich mag diese Arbeit, wenn ich sehe, dass sich die Teilnehmenden trotz geringer Schulbildung und eigentlich einer eher bestehenden Distanz zur Politik eigene Gedanken machen und ihre eigenen Schlussfolgerungen entwickeln.“ Das sieht er aktuell darin, dass er den Wirtschaftszyklus in Zeiten der Pandemie erläutert. Für die Teilnehmenden ist dann umso mehr ersichtlich, warum es gut ist, wenn ein Staat spart und warum es gut ist, wenn er Förderprogramme für Soloselbstständige umsetzt.

Felix Matthes verlässt die KVHS, um in Hamburg bei einem Bildungsträger zu arbeiten. Als Neuhamburger hat er dort einen kurzen Arbeitsweg und mehr Unterrichtsstunden.

Vielen Dank und alles Gute, Felix Matthes!

„Hallo Susanna,
ich bin so un kreativ. Aber das Schönste am Alphakurs ist immer zu beobachten, wie die Teilnehmenden im Laufe der Zeit Selbstbewusstsein entwickeln und sich um Dinge in ihrem Leben kümmern, in denen sie vorher nur fremdbestimmt und abhängig unterwegs waren. Wie Eva Musterfrau, die sich irgendwann zum ersten Mal im Leben einen Anwalt nahm, um gegen ihre Vermieterin vor Gericht zu ziehen. Damit will ich nicht sagen, dass ich die Teilnehmenden motiviere, ständig vor Gericht zu ziehen. Es geht da eher um Selbstwirksamkeit, Autonomie. Ich bin Regisseurin in meinem Leben und nicht mehr Statistin. Das hat diese Teilnehmerin irgendwann entschieden und es hat mit dem Alphakurs zu tun.“



*Delil Kaval sagt
auf Wiedersehen!*



„Ich mag es, Menschen zu zeigen, wie sie etwas lernen können!

Darum unterrichte ich gern.“

Gefragt nach Herausforderungen im Unterrichten, gibt Delil Kaval an, dass die Teilnehmenden in einem besonderen Umfeld leben, das sie nicht unterstützt in ihrem Lernwunsch: Sei es, dass sie alleinerziehend sind, sei es, dass sie als Kriegsflüchtling die Sprache wenig sprechen, wenig Platz zum Lernen in der Unterkunft haben.

Oft müssen sie viel um ihre Zeit kämpfen, in der sie lernen dürfen.

Delil Kaval unterrichtet Physik, Erdkunde und Biologie. Ihm gefällt, dass es in der KVHS kleine Lerngruppen gibt. Dadurch kann er intensiv auf individuelle Lösungen hinarbeiten.

Wenn Teilnehmende so viel kämpfen müssen, um am Unterricht teilzunehmen, dann weckt das auch in ihm den Kämpfer: Er will den Unterricht besonders gut vorbereiten, er will ihnen zeigen, dass sie das Wissen auch im Alltag gebrauchen können.

Delil Kaval ist bisher der einzige Student, der als Kursleiter im zweiten Bildungsweg unterrichtet hat.

Er hat frischen Wind hineingebracht. Wie er das von der Uni kennt, hat er gleich Bewertungsbögen entwickelt für die Teilnehmenden, damit er sehen kann, ob sie seine Herangehensweise verstehen.

„Das Unterrichten macht mir so viel Spaß, dass ich später vielleicht auch in der Lehre meinen Platz sehe.“

Delil Kaval verlässt uns, um sein Studium an der TU Hamburg-Harburg zu beenden.

Dazu wünschen wir ihm alles Gute und viel Erfolg.



Lisa F. Young

©ALF photo - stock.adobe.com

Alphabetisierung, Grundbildung und Schulabschlüsse Lesen – Schreiben – Rechnen für Erwachsene

**Grundbildung für Erwachsene – Alphabetisierung
Lesen – Schreiben – Rechnen lernen für Fortgeschrittene 1**
Für alle, die Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen,
ist dieser Kurs gebührenfrei.

Wir wollen gemeinsam Lesen, Schreiben und Rechnen lernen. Das Tempo bestimmen Sie selbst. Jeder und jede kommt zum Zug. Neben vielen Übungen im Unterricht und für Zuhause lesen wir auch gemeinsam Zeitungen, besuchen eine Ausstellung oder wir besprechen Ihre (komplizierte) Post.

Bei Fragen und Wünschen sprechen Sie gern den Kursleiter an. Selbstverständlich wird dies vertraulich behandelt.

Tino Ruschmeyer

C01 G102 fr., ab 21.08.2020, 14.00 – 17.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

68 UStd., 17 Termine, 139,00 Euro, mind. 3 TN

**Mit Buchstaben und Zahlen spielen
Grundbildung**

Für alle, die Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen,
sind diese Kurs gebührenfrei.

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gern Lesen, Schreiben und Rechnen lernen wollen.

Wir spielen mit Buchstaben und Zahlen. Die verschiedenen Materialien unterstützen uns dabei. Wir schnuppern auch in die Welt der Zahlen.

Doris Rühl-Fock

C15 G106 do., ab 06.08.2020, 17.15 – 18.45 Uhr

C15 G107 mo., ab 10.08.2020, 17.15 – 18.45 Uhr

C15 G108 do., ab 15.10.2020, 17.15 – 18.45 Uhr

C15 G109 mo., ab 19.10.2020, 17.15 – 18.45 Uhr

Seevetal-Hittfeld, Haus Huckfeld, Treffpunkt

20 UStd., 10 Termine, 47,00 Euro, mind. 3 TN

**Grundbildung für Erwachsene – Alphabetisierung
Lesen – Schreiben – Rechnen lernen für Fortgeschrittene 2**
Für alle, die Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen,
ist dieser Kurs gebührenfrei.

Dieser Kurs ist gedacht für alle, die im Lesen und Schreiben und Rechnen gute Fortschritte gemacht haben. Das Lern-tempo bestimmt die Gruppe mit der Kursleitung.

Wer mag, kann zusätzlich den Kurs am Freitag (C01G 103) buchen, um zweimal wöchentlich zu lernen.

Bitte sprechen Sie Frau Susanna Holtkamp an:
Tel. 04105-5 99 40 15

Tino Ruschmeyer

C01 G103 mi., ab 19.08.2020, 14.00 – 16.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

51 UStd., 17 Termine, 105,00 Euro, mind. 3 TN



**Rätselspiele für Jedermann
Inklusionskurs**

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Pantomimische Rätsel, Sudoku, Bilderrätsel oder Teekesselchen sind fröhliche Aktivitäten in einer Gemeinschaft, um unsere grauen Gehirnzellen zu stimulieren und soziale Kontakte zu knüpfen.

Damit die Kreativität nicht zu kurz kommt, lassen wir den Nachmittag mit Malen, Kneten und Spielen ausklingen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Doris Rühl-Fock

C15 G120 Sa., 14.11.2020, 14.30 – 16.45 Uhr

Seevetal-Hittfeld, Haus Huckfeld, Treffpunkt

3 UStd., 16,00 Euro, mind. 7 TN



Haupt- und Realschullehrgang

Haupt- und Realschulabschluss nachholen

Kompaktlehrgang Kombikurs

Schulabschluss in Tagesform

Ein Schulabschluss ist der Eintritt in die Arbeits- und Ausbildungswelt. In kleinen Gruppen lernen Sie in Ihrem Tempo. Wir unterrichten Sie in sieben Fächern: Deutsch, Mathematik, Englisch sind die Hauptfächer; Biologie, Physik, Erdkunde, Politik sind die Nebenfächer.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Erfüllen der Schulpflicht.

Geprüft werden Sie durch die niedersächsische Landesschulbehörde in unseren Räumen. Der Schulabschluss ist gleichwertig mit allen, die an einer Oberschule/Haupt- oder Realschule erworben werden. Dieser Kurs läuft als Kombikurs.

Teilnehmende mit und ohne Hauptschulabschluss lernen hier gemeinsam. Am Ende melden sich diejenigen ohne Hauptschulabschluss für die Prüfung zum Hauptschulabschluss an. Die anderen melden sich zur Realschulprüfung an.

Über die Aufnahme wird in einem persönlichen Beratungsgespräch entschieden. Dazu wenden Sie sich bitte an Susanna Holtkamp, Tel. 0 41 05-5 99 40 15

THS Dozententeam Ma

COO G314 di., ab 18.08.2020, 09.00 - 14.00 Uhr

Unterricht: Mo. bis Fr., 09.00 - 14.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

1020 UStd., 184 Termine, 1683,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, Prüfungsgebühr, mind. 7 TN

Seit dem 15.06.2020 läuft ein Kombikurs in der KVHS-Zweigstelle in Buchholz, in dem Sie den Haupt- und Realschulabschluss nachholen können.

Die Einstiegsbedingungen sind dieselben wie im Maschener Lehrgang. Bis Anfang September können Sie noch einsteigen.

Dozententeam BU

B02 G311 mo., ab 15.06.2020, 09.00 - 14.00 Uhr

Unterricht: Mo. bis Fr., 09.00 - 14.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

1164 UStd., 204 Termine, 1860,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, Prüfungsgebühr, mind. 7 TN

Schülertrainings zum Unterricht in der Schule

Prüfungsvorbereitung

für den Realschulabschluss – Englisch

Intensivtraining für Schüler/-innen

Keine Sorgen mehr vor Ihrer Englischprüfung! Wir bereiten Sie eng an den Prüfungsaufgaben vor. Das Intensivtraining umfasst die Prüfungsbereiche

- Leseverständnis
- Inhalte auf Deutsch und Englisch wiedergeben
- Grammatik und Wortschatz
- Schreiben
- Hörverständnis/Listening Comprehension
- Speaking
- Listening/Reading/Mediating/Writing

Sabine Ortman

D02 G325 do., ab 11.03.2021, 18.15 - 20.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

21 UStd., 7 Termine, 124,00 Euro, mind. 5 TN

Doris Wellmann

D01 G328 do., ab 04.03.2021, 16.45 - 18.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

21 UStd., 8 Termine, 124,00 Euro, mind. 5 TN

Prüfungsvorbereitung

für den Realschulabschluss – Mathematik

Intensivtraining für Schüler/-innen

Hier geht es u. a. um folgende Themen:

- rationale Zahlen
- lineare Gleichungen
- quadratische Gleichungen, Funktionen
- Exponentialfunktionen
- Trigonometrie
- Satz des Pythagoras
- u. v. a. m.

Heinz Thielen

D02 G326 mi., ab 24.02.2021, 16.00 - 18.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

30 UStd., 10 Termine, 175,00 Euro, mind. 5 TN

Bruno Wahl

D01 G327 fr., ab 12.02.2021, 16.30 - 18.30 Uhr

Freitag, 07.05.2021, 16.30 - 18.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

30 UStd., 11 Termine, 175,00 Euro, mind. 5 TN



Zwei Teilnehmende des vorigen Realschullehrgangs, die eine elektronische Bewässerungsanlage in der Zukunftswerkstatt erstellt haben

Hinweis Schulabschlüsse:

Bei Bezug von Arbeitslosengeld II („Hartz IV“), Sozialhilfe oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz ermäßigt sich die Lehrgangsgebühr um 50 %. Dies gilt nicht für den Beitrag für Lehr- und Lernmittel sowie die Prüfungsgebühr.



Leitung/Beratung

Uta Thauer-Drews

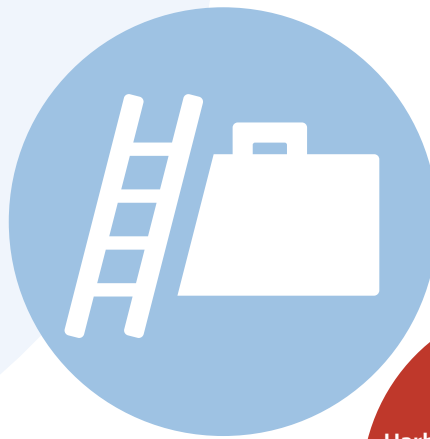
Tel. 0 41 05-5 99 40 16

E-Mail

u.thauer-drews@LKHamburg.de

Service/Fragen zur

Anmeldung siehe S. 8



Inhaber eines Girokontos bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude erhalten **10% Rabatt** auf die Kursgebühr bei Besuch eines KVHS-Kurses pro Semester. Info siehe S. 16.

Beruf und Qualifizierung/IT und Medien

INHALT

Beruf und Qualifizierung

Bewerbung..... S. 27

Persönlichkeit und Selbstmanagement S. 28

Kommunikation..... S. 28

Arbeitsorganisation..... S. 28

Tastschreiben..... S. 29

Wirtschaft und Management..... S. 30

Angebote der Gleichstellungsbeauftragten des LK Harburg..... S. 33

Angebote der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft S. 34

IT und Medien

Smartphone und Tablet S. 36

Einstieg in die EDV..... S. 37

Microsoft Office..... S. 37

Microsoft Word S. 38

Microsoft Excel..... S. 39

Microsoft PowerPoint..... S. 40

Microsoft Outlook S. 41

Microsoft OneNote S. 41

Internet und Sicherheit S. 41

Fotobücher..... S. 42

Fotografie S. 42

Bildbearbeitung S. 44

Webdesign..... S. 44

Social Media S. 45

Smart Home S. 45

Linux..... S. 45

Naturwissenschaft und Technik S. 46

Lass dich mitreißen!

Das Thema des neuen Heftes lädt Sie ein, sich von dem umfangreichen Kursangebot mitreißen zu lassen und den eigenen Bildungshorizont zu erweitern oder zu vertiefen. Gerade in der letzten Zeit im Homeoffice oder bei Onlinemeetings waren unter anderem IT-Fähigkeiten stark gefragt und von Vorteil. Vielleicht möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen oder Sie haben eine berufliche Veränderung geplant? Wir können Sie von der Bewerbung bis zum qualifizierten Abschluss unterstützen.

Auf ihre persönliche Teilnahme an unseren Kursen, Lehrgängen und Bildungsurlauben besonders in unseren neu ausgestatteten EDV-Kursräumen in Winsen und Seevetal-Maschen freuen wir uns.

Uta Thauer-Drews

Achtung!

Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept der KVHS LK Harburg (Homepage und Aushänge in den Räumen).

Aufgrund von kurzfristigen Veränderungen des Hygienekonzepts können ggf. die maximale Teilnehmerzahl und somit die Gebühren angepasst werden. Mögliche Anpassungen werden vorab mit Ihnen kommuniziert.





Beruf und Qualifizierung Bewerbung

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Bewerbungstraining in der Gruppe Für Berufseinsteiger und Umsteiger

Auf dem Weg zum ersten Job sind individuell erstellte Bewerbungsunterlagen besonders wichtig. Dabei gilt die Prämisse, Bewerbung ist Werbung in eigener Sache. Sie sollte authentisch und kreativ sein. In diesem Seminar prüfen Sie unter professioneller Anleitung Ihre vorhandene Bewerbung auf diese Voraussetzungen. Sollte Ihre Bewerbung noch nicht „perfekt“ sein, erhalten Sie hier fachkundige Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer „Eintrittskarte“ in den neuen Job.

Peter Schnabl

COO B002 mi., ab 28.10.2020, 17.00 – 19.15 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
6 UStd., 2 Termine, 38,00 Euro, mind. 7 TN

Die erfolgreiche Bewerbung Für Fach- und Führungskräfte

In sieben Schritten lernen Sie Ihren Lebenslauf aufzuwerten, Stellenanzeigen zu analysieren, Anschreiben attraktiv und individuell zu gestalten. Wir entdecken verborgene Fähigkeiten, vergessene Erfolge und bereichern Ihr Kompetenzprofil. Nach dem Kurs verstehen Sie den Auswahlprozess und meistern die schriftliche Bewerbung. Wir sichern Ihren Lernerfolg durch Übungen mit eigenem Lebenslauf und Anschreiben, Praxisbeispielen und Checklisten.

Kursleitungsteam

COO B004 Sa., 14.11.2020, 09.30 – 15.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
je 7 UStd., 47,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Mitarbeiter finden und binden – neue Strategien mit Lernen von den Großen

Neue Wege der Personalsuche über Social Media und Strategien der Mitarbeiter/-innenbindung – mit Hinweisen, wie Sie u. a. das Thema Familienfreundlichkeit in Ihre Unternehmenskultur einbinden können. Wie können Grundwerte als Grundlage für eine Arbeitgebermarke dienen und so bei der Mitarbeiterakquise helfen und diese auch an das Unternehmen binden?

Iris Häbry

COO B006 Di., 24.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 47,00 Euro, mind. 7 TN

Führungskompetenzen stärken

Die Theaterarbeit bietet viele Möglichkeiten, persönliche Stärken weiterzuentwickeln und neue Stärken zu entdecken.

In einem geschützten Rahmen an der eigenen Performance arbeiten, sich ausprobieren, reflektieren, authentisch sein: Das alles soll an diesem Tag möglich sein. Längere Phasen mit praktischen Übungen zu (Körper-)Ausdruck, Stimme, Auftreten (Performance), zielgerichteter Kommunikation und sozialer Interaktion wechseln sich mit kürzeren Phasen der gemeinsamen Reflexion (Feedback) ab. Es gibt kein Hand-out, das später im Ordner verstaubt: Mitgenommen werden eigene, individuelle Einsichten und die Erinnerungen des Körpergedächtnisses (ähnlich wie beim Sport, Tanz oder beim Spielen eines Instruments). Das Spiel auf der Bühne lenkt die Aufmerksamkeit auf alle Sinne, schult die Selbst- und Fremdwahrnehmung, fördert klares und bestimmtes Auftreten und das Erkennen von Gruppendynamischen Zusammenhängen. Bequeme Kleidung und Sportschuhe sind empfehlenswert.

Katja Meier

C22 B008 Sa., 24.10.2020, 10.00 – 18.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes
8 UStd., 85,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Klarheit-Entschlossenheit-Gelassenheit Persönlichkeits-Training mit Pferden

Unsere Körperhaltung, die Art wie wir uns bewegen und handeln verraten einiges über unser Denken, die mentalen Einstellungen und Gefühle.

Pferde spiegeln intuitiv Aspekte der Persönlichkeit und des Verhaltens, so auch in Bezug auf Klarheit, Entschlossenheit und Gelassenheit. Durch die Pferde als Trainer lernen Sie Ihre Haltungen und Absichten deutlich sichtbar zu machen. Sie erhalten sehr klare Signale über wichtige Ressourcen und Kompetenzen.

Kernthemen: persönliche Fähigkeiten und Potentiale entdecken und stärken, Erkennen der eigenen inneren Haltung und des äußeren Ausdrucks, eigene Präsenz und Wahrnehmung stärken, Nutzen der persönlichen Energiequellen in Bezug auf Klarheit und Entschlossenheit, praktische Entspannungsmethode – Erreichen von Gelassenheit.

Methodik: praktische Übungen mit Pferden, geleitete Selbstreflexion, 4-Perspektiven Feedback, Erfahrungsaustausch, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Transfersicherheit.

Back to the roots: Dieses Outdoor-Persönlichkeitstraining mit Pferden ist eine erlebnisreiche, punktuelle Auszeit vom Alltag einer schnelllebigen Arbeitswelt.

Bettina Städter

COO B010 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 18.00 Uhr
Reitanlage Glade, Rosengarten-Klecken
8 UStd., 180,00 Euro, mind. 7 TN

Persönlichkeit und Selbstmanagement

Hochsensibilität im Beruf

Sie sind feinfühler als andere Menschen und merken, wie Sie das auch im beruflichen Alltag beeinflusst? Entdecken Sie Ihre besondere Gabe der Hochsensibilität und lernen Sie mit den vielen Facetten dieser Feinfühligkeit im beruflichen Alltag gut klar zu kommen. Neben einem theoretischen Vortrag lernen Sie, Ihre Stärken zu erkennen. Häufig stellt der Berufsalltag mit seinen vielen Reizen eine besondere Herausforderung dar. In diesem Seminar lernen Sie, an sich selbst zu denken, damit Sie nicht aus der Balance kommen. Praktische Übungen aus dem Yoga zur Stressreduktion und Entspannung helfen Ihnen dabei und Sie lernen einige Entspannungstipps für unterwegs für Ihren Alltag kennen. Das Seminar richtet sich ausschließlich an Frauen und bietet auch Raum zum Austausch.

Sabina Pilgaj

DOO B021 Sa., 06.02.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 6 UStd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Work-Life-Balance

Sie nehmen sich eine persönliche Auszeit und überprüfen Ihre Denk- und Handlungsmuster und bestimmen Ihren beruflichen und privaten Standort: Wo stehen Sie gerade und was wollen Sie verändern? Sie erschließen Ihre persönlichen Kraftquellen und gewinnen mehr Energie und Präsenz für Berufs- und Privatleben.

Bettina Städter

COO B024 Sa., 24.10.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 8 UStd., 85,00 Euro, mind. 7 TN

Kommunikation

Neu Selbstbehauptung! – Empowerment für Frauen

Übertriebene Selbstzweifel scheinen leider nach wie vor ein typisches „Frauenleiden“ zu sein. Nicht genug, dass Frauen im Beruf noch immer benachteiligt und unterschätzt werden – sie sind oftmals selber ihre größten Kritiker. Der Mangel an Selbstbewusstsein schadet nicht nur der Karriere, sondern auch dem Privatleben.

Wie können wir diesem Teufelskreis entkommen? In diesem Seminar stärken Sie Ihr individuelles Potenzial zur Durchsetzung Ihrer Visionen, Ziele und Werte. Sie erfahren, wie sich Ihre Körpersprache auf Ihr Selbstbewusstsein auswirkt und wie Sie über Ihr Körperbewusstsein mehr Selbstvertrauen gewinnen können. Stimm- und Sprechtraining und gezielte Redeübungen lassen Sie die Lust und Freude am eigenen Sprechen entdecken und Redehemmungen abbauen. Viele praktische Übungen (u. a. aus der Schauspielerarbeit) bieten die Gelegenheit, das Verlassen Ihrer Komfortzone zu üben – Sie trainieren Mut, die Fähigkeit Grenzen zu setzen ebenso wie Ihr Durchsetzungsvermögen.

Liz Hencke

CO2B030 Sa., 28.11. u. So., 29.11.2020, 09.00 – 17.00 Uhr

Buchholz, Neue Straße

16 UStd., 2 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Analog und digital: Geschäftsbriefe, Pressemitteilungen und Co.

Verabschieden Sie sich von Ihrem flauen Gefühl im Magen, wenn Sie wieder einen Brief oder eine E-Mail an einen Kunden schreiben müssen. Freuen Sie sich vielmehr darauf, zukünftig statt Floskeln Ihre Kreativität zu nutzen und kundenorientierte, verständliche und zeitgemäße Texte zu schreiben. Im Kurs unterstützt Sie die kursorientierte Journalistin dabei, souverän mit Sprache umzugehen und so Ihren ganz persönlichen Schreibstil für E-Mails und Geschäftsbrieftexte zu finden. Textbeispiele aus dem beruflichen Alltag können bearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Beispiele geschäftlicher Korrespondenz und Schreibmaterialien.

Kursleitungsteam

COO B032 Sa., 26.09.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

DOO B031 Sa., 06.03.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 7 UStd., 35,00 Euro, mind. 7 TN

Arbeitsorganisation

Projektmanagement in der Praxis

„best practice“ aus über

15 Jahren

Von der Projektidee bis zum Projektende – neben Erstellung eines Projektplanes gibt es noch viele andere wichtige Themen wie alle Aktivitäten zum Projektstart, Rollendefinition, Projekt-Umfeld-Analyse, Projektmarketing, Mitarbeitergewinnung, Risikomanagement, Reporting, Erwartung des Projekt Auftraggebers und Ähnlichem. Dazu gibt es Checklisten und Templates für die Praxis und viele Tipps, die sich mehr um Themen wie Führung, Kommunikation, Konfliktmanagement drehen. Gerne werden die Schwerpunkte an die Wünsche der Teilnehmenden angepasst.

Harald Schwedewsky

COO B070 mo., ab 16.11.2020, 18.30 – 21.45 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

12 UStd., 3 Termine, 65,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Digitale Tools – clever einsetzen

Clevere Arbeitsorganisation mit digitalen Tools: Einsatz digitalen Werkzeugs verstehen und mit ihnen die Arbeit gut organisieren können. Trello als Beispiel für eine digitale To-do-Liste, die mit Dokumenten, Terminen, Links und Notizen verknüpft werden kann. Nicht nur allein, sondern auch im Team kann Trello genutzt werden. Eine Diskussion um Sinn und Zweck sowie Sicherheit kommt nicht zu kurz.

Iris Häbry

COO B072 Di., 08.12.2020, 09.00 – 12.15 Uhr

DOO B071 Sa., 06.02.2021, 09.00 – 12.15 Uhr

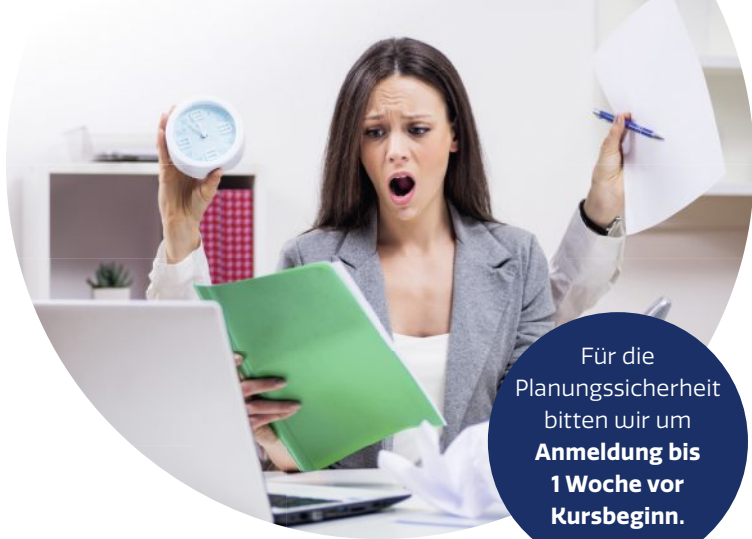
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 4 UStd., 26,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

Sprech- und Stimmtraining für den beruflichen Alltag
C01 C460 siehe Seite 85!

Verspannst du noch oder sitzt du schon?
Entspannter Sitzalltag durch Alexander-Technik
C22 C486
siehe Seite 88!



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Neu Weniger Stress im Büro

Kompaktkurs Büroorganisation – Office-Management

Ein eiliger Auftrag kurz vor Feierabend? Um jetzt nicht in Hektik zu verfallen, hilft ein gut organisiertes Büro. Heute verarbeiten wir am Arbeitsplatz viele Informationen und beantworten diverse Anfragen im Minutentakt. Die Priorisierung der anfallenden Aufgaben hilft, Stress zu reduzieren. Zahlreiche Praxistipps helfen, den Arbeitsplatz effizienter zu organisieren und Tätigkeiten gegeneinander abzugrenzen. Dabei sollen Medienbrüche vermieden und sinnvolle Schnittstellen definiert werden. Zusätzlich räumen wir auf: Ein leerer Schreibtisch und ein gut strukturiertes digitales und analoges Archiv helfen, den Überblick zu behalten. Ergänzend gibt es Tipps für ein einfaches und zuverlässiges Informationsmanagement. Ein kurzes Telefontraining rundet das Angebot ab.

Kursleitungsteam

COO B074 do., ab 03.12.2020, 17.30 – 19.00 Uhr

DOO B073 do., ab 18.03.2021, 17.30 – 19.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
je 4 UStd., 26,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Mut zur Entscheidung – Entscheiden ist einfach

Entscheiden leicht gemacht durch einfach klare Tools unter Berücksichtigung des Umfeldes. Gemeinsam entwickeln wir einfache Strategien für schnellere und bessere Entscheidungen. Wir finden Wege, diese in unseren persönlichen und beruflichen Alltag einzubauen.

Iris Häbry

COO B076 di., ab 01.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 47,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Einführung in GTD (Getting Things Done) – die überraschend wirksame Zeitplanmethode

Leistungsfähig und effizient sein, ohne sich dabei kaputt zu machen, und obendrein noch Spaß zu haben. David Allen, der Begründer der GTD-Methode, sagt: „Nur wenn wir den Kopf frei haben und die Gedanken organisiert sind, können wir ohne Stress kreativ und effizient sein.“ Lassen Sie sich inspirieren! Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Kursleitungsteam

COO B078 do., ab 05.11.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
12 UStd., 4 Termine, 70,00 Euro, mind. 7 TN

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben

Sie möchten die Tastatur Ihres Computers schneller bedienen können? Dann sind Sie hier richtig. Nach diesem Kurs können Sie mit allen Fingern tippen, ohne auf die Tasten sehen zu müssen. Ihre Finger können dann „blind“ die Tastatur bedienen und Sie werden richtig schnell schreiben können. Abschlussarbeit, Diplomarbeit, im Beruf ... die tägliche Zeitersparnis kann erheblich sein.

Christiane Döring

CO2 B180 mo., ab 21.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 UStd., 8 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

10-Finger-Tastschreiben – Aufbaukurs Briefgestaltung

Im Fortgeschrittenkurs wird an den Stoff des Anfängerkurses angeknüpft. Das Tastenfeld, mit Ausnahme der Ziffernreihe, sollte schon erarbeitet sein. Wir erarbeiten dann die Ziffernreihe und die Sonderzeichen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Gestaltung von (offiziellen) Briefen, Bewerbungen, Lebensläufen etc. Gerne werden die Schwerpunkte an die Wünsche der Teilnehmenden angepasst. Auch das Schnellschreiben wird geübt werden.

Christiane Döring

DO2 B181 mo., ab 11.01.2021, 19.45 – 21.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 UStd., 8 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

10-Finger-Tastschreiben

Das 10-Finger-Tastensystem erlaubt Ihnen eine effiziente Bedienung der Computertastatur. Nach einer gewissen Einarbeitung ermöglicht das Zehnfingersystem ferner eine Steigerung der Schreibgeschwindigkeit und damit auch der Schreibsicherheit. Durch die ergonomisch günstigere Eingabetechnik ist selbst das Erfassen längerer Textpassagen dementsprechend schnell und komfortabel möglich. Eine weitere Effizienzsteigerung bedeutet das Erlernen einiger Tastenkombinationen; denn die Tastatureingabe ist hier weitaus schneller möglich, als die Bewegung der Maus zu einem präzisen Punkt auf dem Bildschirm.

Luise Lorange

CO1 B182 di., ab 08.12.2020, 19.15 – 20.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

16 UStd., 8 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

10-Finger-Tastschreiben
für Kinder und
Jugendliche ab 10 Jahren
siehe Seite 174!



Wirtschaft und Management

Kaufmännische Abschlüsse im Modulsystem (VHS) mit epz-Zertifikat (Europäische Prüfungszentrale)



Wählen Sie die Kurse aus, die Sie interessieren, entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel. Mit diesem System erwerben Sie fundierte berufliche Fähigkeiten bis zum Hochschulniveau. Nach jedem Kurs, bis auf den Grundlagenkurs Buchführung 1, bieten wir Ihnen eine Prüfung an. Für jede bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat der Europäischen Prüfungszentrale, die sich zu Abschlüssen kombinieren lassen: z. B. zur Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung, zur Fachkraft Rechnungswesen oder zum/zur Finanzbuchhalter/-in (siehe Abbildung).

Wir beraten Sie gerne, um mit Ihnen individuell die optimale Kombination von Kursen zusammenzustellen.

Die Reihenfolge der Kurse und das Ausbildungstempo bestimmen Sie selbst!

Module	Fachkraft Lohn und Gehalt	Fachkraft Personal-abrechnung	Fachkraft Rechnungs-wesen	Fachkraft Personal- u. Rech-nungswesen	Finanzbuch-halter/-in
Buchführung 1 – Grundlagen					
Buchführung 2			●	●	●
Buchführung mit EDV (Datev oder Lexware)			●	●	●
Betriebliches Steuerrecht I			●	●	●
Bilanzierung					●
Recht und Finanzen					●
Kosten- und Leistungsrechnung					●
Lohn und Gehalt (Theorie)	●	●		●	
Lohn und Gehalt mit EDV	●	●		●	
Arbeitsrecht für die Abrechnung		●		●	

Buchführung 1 – Grundlagen

Modul für die kaufmännische Weiterbildung

Buchführung verstehen – vom einfachen Geschäftsfall bis zum Jahresabschluss.

Teilnehmende erlernen Grundlagen und Zusammenhänge des Rechnungswesens.

Die Lerninhalte sind: Aufgaben der Finanzbuchhaltung und gesetzliche Grundlagen; Inventar und Bilanz; Buchen von der Eröffnungsbilanz über Bestandskonten zur Schlussbilanz; Erfolgskonten, Gewinn- und Verlustrechnung; Ein- und Verkauf von Waren; Umsatzsteuer; Abschreibung; Privatkonten; Kontenrahmen und Kontenplan.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger/-innen oder Teilnehmer/-innen, die den Abschluss „Finanzbuchhalter/-in VHS“ anstreben, sind herzlich willkommen.

Elvira Holtorf-Rösner

C02 B040 mi., ab 28.10.2020, 18.30 – 21.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

48 UStd., 12 Termine, 260,00 Euro, mind. 7 TN

DOO B041 Mo., 15.03. bis
Fr., 19.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
40 UStd., 5 Termine, 250,00 Euro, mind. 5 TN

Zertifikatskurs

Buchführung 2

Modul für die kaufmännische Weiterbildung

In diesem Kurs werden die im ersten Kurs erworbenen Grundkenntnisse erweitert und vertieft. Themen des Unterrichts: Betriebsübersicht, Buchungen im Personalbereich, der Steuern und von Veränderungen im Anlagevermögen; zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen und Abschreibung von Forderungen.

Im Anschluss an den Kurs kann eine Prüfung abgelegt werden, die Teilnahme ist freiwillig. Die Prüfungsgebühr beträgt 49,00 Euro. Das Zertifikat „Buchführung 2“ ist Teil der VHS-Abschlüsse, „Finanzbuchhalter/-in“, „Fachkraft Rechnungswesen“ und „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen“. Das Lehrbuch und weitere Materialien können am ersten Unterrichtstag über die Dozentin bestellt werden.

Elvira Holtorf-Rösner

D02 B042 mi., ab Februar 2021, 18.30 – 21.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

48 UStd., 12 Termine, 285,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**





Recht und Finanzen
Modul für die kaufmännische Weiterbildung

Themen des Lehrgangs: Einführung in das Wirtschaftsrecht, Rechtsformen der Unternehmen, Einzug von Forderungen, Zahlungsverkehr, Finanzierungsarten sowie das Erstellen eines Finanzplans, Kreditwesen. Im Anschluss an den Kurs kann eine Prüfung abgelegt werden, die Teilnahme ist freiwillig. Die Prüfungsgebühr beträgt 49,00 Euro. Das Zertifikat „Recht und Finanzen“ ist Bestandteil der kaufmännischen Weiterbildung „Finanzbuchhalter/-in“.

Elvira Holtorf-Rösner

CO2 B045 di., ab 27.10.2020, 18.30 – 21.45 Uhr
Buchholz, Kabenhof
52 UStd., 13 Termine, 295,00 Euro, mind. 7 TN



Bilanzierung
Modul für die kaufmännische Weiterbildung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich aus geschäftlichen, beruflichen oder privaten Gründen mit Fragen der Bilanzierung befassen wollen. Vorkenntnisse in Buchführung sind erforderlich, der Kurs baut auf die in „Buchführung 2“ vermittelten Inhalte auf. Kursinhalte: Grundsätze der Bilanzierung, Bewertung von Anlage- und Umlaufvermögen sowie einzelner Passivposten (jeweils nach Handels- und Steuerrecht), Privatentnahmen und -einlagen, Gewinn- und Verlustverteilung bei Personengesellschaften, Einblick in die Auswertung der Rechnungslegung.

Im Anschluss an den Kurs kann eine Prüfung abgelegt werden, die Teilnahme ist freiwillig. Die Prüfungsgebühr beträgt 49,00 Euro.

Peter-Jürgen Carstensen

CO0 B046 do., ab 01.10.2020, 18.30 – 21.45 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
48 UStd., 12 Termine, 285,00 Euro, mind. 7 TN



Kosten- und Leistungsrechnung
Modul für die kaufmännische Weiterbildung

Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte in kaufmännischen Berufen, die im Rechnungswesen tätig sind und ihre Kenntnisse in Kosten- und Leistungsrechnung vertiefen wollen. Kursinhalte sind im Schwerpunkt:

- Aufgaben und Gliederung des betrieblichen Rechnungswesens
- begriffliche Klarstellungen, Kostenartenrechnung, Kostenstellenrechnung, Kostenträgerrechnung, die kurzfristige Erfolgsrechnung
- Kosten- und Erfolgsrechnung als Grundlage der Entscheidungsvorbereitung
- Grundzüge der Plankostenrechnung, Kostenrechnungssysteme (Überblick), Industriekontenrahmen (IKR)

Für die Teilnahme an diesem Lehrgang werden Grundkenntnisse in Buchführung vorausgesetzt.

Im Anschluss an den Kurs kann eine Prüfung abgelegt werden, die Teilnahme ist freiwillig. Die Prüfungsgebühr beträgt 49,00 Euro.

Peter-Jürgen Carstensen

DO0 B048 di., ab 02.03.2021, 18.30 – 21.45 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
52 UStd., 13 Termine, 295,00 Euro, mind. 7 TN

Sie arbeiten in einem kaufmännischen Beruf, verfügen aber nicht über den entsprechenden Ausbildungsabschluss?

Profitieren Sie vom Qualifizierungschancengesetz und nutzen Sie Ihre Chance auf einen anerkannten kaufmännischen Berufsabschluss!

Neu Informationsabend Vorbereitungslehrgang auf die Externenprüfung an der IHK

Ab 14.11.2020 bietet die KVHS einen Vorbereitungslehrgang auf die Externenprüfung an der Industrie- und Handelskammer an. Es können die Prüfungen für

- Kaufleute für Büromanagement
- Kaufleute im Groß- und Außenhandel und
- Kaufleute im Einzelhandel erzielt werden.

Lassen Sie sich auf dem Informationsabend von uns beraten!

Peter-Jürgen Carstensen

Elvira Holtorf-Rösner

CO2 B052 Di., 22.09.2020, 17.30 Uhr, Buchholz, Kabenhof
CO0 B054 Fr., 09.10.2020, 19.00 Uhr, Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Neu Vorbereitungslehrgang auf die kaufmännischen Abschlussprüfungen vor der Industrie- und Handelskammer Büro/Groß- und Außenhandel/Einzelhandel



In diesem Vorbereitungslehrgang werden Sie auf eine externe Prüfung bei der Industrie- und Handelskammer vorbereitet.

Voraussetzung ist, dass Sie bis zum Beginn der Prüfung eine mehrjährige kaufmännische Tätigkeit nachweisen können. Tätigkeiten oder Abschlüsse aus dem Ausland können ebenfalls berücksichtigt werden.

Zum Ende des Lehrgangs stehen folgende IHK-Abschlüsse zur Wahl:

- Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement
- Kauffrau/Kaufmann im Groß- und Außenhandel
- Kauffrau/Kaufmann im Einzelhandel

Themenschwerpunkte des Unterrichts sind die Bereiche Rechnungswesen/allgemeine Betriebswirtschaft/kaufmännisches Rechnen/spezielle Betriebswirtschaftslehre/ Informationsverarbeitung.

Die Lehrgangsgebühr kann in monatlichen Raten bezahlt werden. Auf Basis des Qualifizierungschancengesetzes können unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten bis zu 100 % übernommen werden.

Peter-Jürgen Carstensen, Elvira Holtorf-Rösner

CO0 B050 sa., ab 14.11.2020, 09.00 – 14.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
255 UStd., 43 Termine, 1377,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Informationstechnisches
Büromanagement (AP I)
Prüfungsvorbereitung

Dieser Kurs bereitet Sie auf die Abschlussprüfung Teil I im Ausbildungsberuf Kaufmann/Kauffrau Büromanagement umfassend vor. Sie erarbeiten alle prüfungsrelevanten Funktionen in Excel mit vertiefenden Übungen, bearbeiten sämtliche Dokumente des kaufmännischen Schriftverkehrs und wiederholen die wichtigen Themen aus den Lernfeldern 1 bis 4.

Angelika Heerbeck

C01 B056 di. u. do., ab 01.09.2020, 19.00 - 21.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg
24 UStd., 8 Termine, 125,00 Euro, mind. 7 TN



TIPP:

Basiszertifikat
Wirtschaftskompetenz -
kaufmännisches Grundwissen
Schülerinnen und Schüler
C02 J260
siehe Seite 174!

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Neu Informationstechnisches Büromanagement (AP II)
Prüfungsvorbereitung

Dieser Kurs bereitet Sie auf die prüfungsrelevanten Inhalte der Abschlussprüfung Teil II in Buchführung und Kosten- und Leistungsrechnung vor. Ferner greift er spezifische Themen aus den übrigen Prüfungsthemen auf.

Angelika Heerbeck

C01 B058 di. u. do., ab 27.10.2020, 19.00 - 21.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg
24 UStd., 8 Termine, 125,00 Euro, mind. 7 TN



SOMMERTRENDS
BEI UNS ENTDECKEN!

KEESEptik
Besser sehen und verstehen

Breite Strasse 11a / City Center
21244 Buchholz i.d.N.
Tel: 04 181 / 3 26 36
www.keeseoptik.de



Angebote der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Harburg Stimme – Körpersprache – Kommunikation – Training für Frauen!

Selbstbewusst und überzeugend wahrgenommen zu werden ist beruflich wie privat von entscheidender Bedeutung. Wie wir auf andere wirken, hängt zu einem großen Teil von unserem Stimmklang und unserer Sprechweise ab. Dabei wirken wir umso wahrhaftiger und kompetenter, je ausdrucksvoller und prägnanter wir sprechen. Jedoch ist für die Wahrnehmung nicht nur Sprache und Stimme von Bedeutung, sondern auch die Körpersprache spielt eine entscheidende Rolle bei der Wirkung auf andere Menschen.

Aber wie ist das mit der Kommunikationsfähigkeit? Häufig wird damit die Gabe verbunden, viel zu reden. Das stimmt nicht ganz: Wer kommunikationsfähig ist, kann Botschaften klar und deutlich formulieren. Aber wie gelingt das? Und wie war das noch gleich mit der wertschätzenden Kommunikation? Und Konflikte begegnen uns täglich – sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich.

In Kooperation mit der KVHS haben wir vier Kurse zusammengestellt, wie Sie bei anderen Eindruck erlangen können. Mit Ihrer Stimme – Ihrer Präsenz – und Ihrer Kommunikationsfähigkeit! Ihr Auftritt meine Damen ...

„Gut gestimmt!“

In diesem Training lernen Sie, wie Sie Ihrem individuellen sprachlichen Ausdruck mehr Präsenz und Lebendigkeit verleihen können, um auch in Stresssituationen souverän zu kommunizieren. Anhand von Methoden und Techniken aus der schauspielerischen Sprecherziehung arbeiten Sie an einem festen und resonanzreichen Stimmklang sowie an einer deutlichen und gleichsam natürlichen Artikulation. In gezielten Redeübungen lernen Sie Ihre Stimme einzusetzen – so können Lust und Freude am eigenen Sprechen entdeckt werden.

Liz Hencke

CO2 B160 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
8 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

Selbstbewusst Auftreten

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich im beruflichen wie im privaten Alltag als zurückhaltend erleben und in ihre individuelle körpersprachliche und stimmliche Kraft kommen wollen. Sie lernen, wie Sie körpersprachliche Signale deuten und nachhaltig eine selbstsichere und authentische Körpersprache entwickeln können. Gezielte Atem-, Stimm- und Sprechübungen ermöglichen Ihnen Unsicherheiten und Redehemmungen abzubauen. Übungen und Methoden aus der Schauspielarbeit machen nicht nur Spaß, sondern trainieren außerdem Mut, Spontaneität und Durchsetzungsvermögen.

Liz Hencke

CO2 B161 Sa., 31.10. u. So., 01.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
16 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

Gleichstellungsbeauftragte – eine Aufgabe mit Verfassungsrang

„Gleichberechtigung der Geschlechter steht zwar im Grundgesetz, wird aber in unserer Gesellschaft noch nicht jeden Tag selbstverständlich gelebt! Solange Frauen weniger verdienen als Männer, solange sie bei der Jobsuche oder beim Berufsaufstieg benachteiligt werden, und so lange es Männer gibt, die glauben, das sei ja alles gar nicht so schlimm. Mindestens so lange brauchen wir engagierte Frauen und Männer, die sich für Gleichberechtigung einsetzen und dafür streiten. Ich setze mich für Sie ein, weil uns Gleichberechtigung nicht einfach so zufliegt wie eine warme Brise. Wir müssen selbst etwas dafür tun – immer und immer wieder.“



*Kontakt und Informationen: Andrea Schrag
21423 Winsen (L.), Schloßplatz 6, Gebäude A/Zimmer 333
Tel. 0 41 71-693-117, A.Schrag@LKHHarburg.de*

Wertschätzende Kommunikation und Gesprächsführung

Im Umgang mit Menschen ist es nicht immer einfach, die innere Ruhe und einen klaren Kopf zu behalten, um den roten Faden des Gesprächsablaufes nicht aus den Augen zu verlieren. Um in diesen Momenten wertschätzend und konstruktiv zu agieren und die eigenen Ziele weiterhin argumentationsstark zu verfolgen, ist es wichtig, die eigenen Emotionen und Befindlichkeiten gut einschätzen zu können. Mindestens ebenso wichtig ist es, deeskalierend auf das Gespräch einzuwirken und auch mögliche Verbalattacken souverän zu meistern.

Bettina Städter

COOB162 Sa., 31.10.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

Konfliktmanagement – professioneller Umgang mit Kritik

Konflikte begegnen uns täglich – egal ob ein Streit, eine Auseinandersetzung, ein Wortwechsel oder ein Missverständnis – Konflikte lassen sich nie ganz vermeiden. Und auch, wenn das Wort Konflikt bei den meisten Menschen erst einmal negativ besetzt ist, haben die Uneinigkeiten durchaus auch positive Seiten. Richtiges Konfliktmanagement ist eine der wichtigsten Kernkompetenzen überhaupt. Sie entscheidet darüber, wie die Kommunikation, das Miteinander zwischen Menschen im Berufs- und Privatleben gelingt oder auch nicht. Mit praktischen Übungen und gezielter Hilfe können Sie in diesem Seminar sehr viel lernen und erreichen.

Bettina Städter

COOB163 Sa., 14.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

Angebote für Frauen

Bildungspartnerschaft mit der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg

Die Koordinierungsstellen Frau & Wirtschaft in Niedersachsen fördern die berufliche Gleichstellung von Frauen und ihre Integration in das Erwerbsleben nach der Familienphase. Durch Information, Beratung und die Initiierung von Qualifizierungsmaßnahmen werden Frauen unterstützt. Regionale Arbeitgeber werden für eine familienbewusste Personalpolitik sensibilisiert.

Die Angebote der Koordinierungsstellen sind grundsätzlich offen für alle Frauen. Ein Schwerpunkt ist der berufliche Wiedereinstieg nach der Familienphase. Für Frauen mit Migrationshintergrund gibt es spezifische Unterstützungsangebote zur beruflichen Integration.

Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und die Kreisvolkshochschule kooperieren bei der Entwicklung und Durchführung von Bildungsangeboten für Frauen im Landkreis Harburg.



Koordinierungsstelle
Frau & Wirtschaft
Landkreis Harburg

Kontakt und Informationen:

Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft
Buchholz, Kirchenstraße 3, Telefon 0 41 81-9 40 56 36
E-Mail: koordinierungsstelle.buchholz@feffa.de
www.koordinierungsstellen-feffa.de

Alle Beratungs- und Bildungsangebote finden Sie für Smartphones und Tablets auch in der feffa-App. Über Aktuelles informieren wir zudem über www.facebook.com/feffa-ev.



Angebote der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Anmeldung und Info:

Buchholz, Kirchenstr. 3, Telefon 0 41 81-9 40 56 36
E-Mail: koordinierungsstelle.buchholz@feffa.de,
www.koordinierungsstellen-feffa.de

Einzelberatungen in Winsen und Buchholz

Themen: beruflicher Wiedereinstieg oder Neuorientierung, Weiterbildung, Bewerbungsstrategien, Karriereplanung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Termine nach Vereinbarung.

Bewerbungscheck in Winsen und Buchholz

Sie wollen sich bewerben und sich über den aktuellen Bewerbungsstandard informieren? Sie möchten Ihre Unterlagen aussagekräftig und ansprechend gestalten? Sie möchten wissen, wie Sie mit Lücken oder Veränderungen im beruflichen Werdegang umgehen sollen? Sie möchten eine objektive und fachlich fundierte Rückmeldung zu Ihren fertigen Bewerbungsunterlagen? Termine nach Vereinbarung.

Wiedereinsteigen – neu orientieren – bewerben Gruppenberatung am Vormittag

Sie erhalten Tipps und Informationen zu allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs und der beruflichen Neuorientierung sowie zu Bewerbungsstrategien. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

Do., 08.10. und Do., 10.12.2020

jeweils 10.00 – 11.30 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3

Kirsten Adomßent, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Jobsuche über Social Networks

Welche Jobs finde ich wo in Netzwerken und Portalen? Kommen Sie mit auf eine digitale Reise durch die Social Networks! Mit Tipps für die Profilerstellung auf Xing und Facebook. In Kooperation mit der Agentur für Arbeit.

Mi., 09.09.2020, 09.30 – 11.00 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3

Andrea Kowalewski, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

Gründungswissen kompakt

Wir informieren Sie über alles, was Sie für die Planung Ihrer beruflichen Selbstständigkeit wissen müssen: von gesetzlichen Bestimmungen, formellen Rahmenbedingungen, Themen der sozialen Absicherung bis hin zum Businessplan. Für individuelle Fragen ist Zeit eingeplant.

In Kooperation mit Exista – Beratung für Existenzgründerinnen.

Mo., 14.09. und Mo., 23.11.2020, jeweils 09.30 – 11.30 Uhr,
Buchholz, Kirchenstr. 3

Sandra Differt, Betriebswirtin (BA), Coach

Mi., 04.11.2020, 09.30 – 11.30 Uhr, Winsen, Marktstr. 21/23

Sandra Differt, Betriebswirtin (BA), Coach

Sozialpädagogische Assistentin, Erzieherin und weitere Beschäftigungsfelder im Bereich Pädagogik

Die BBS Buchholz bietet Bildungsgänge zur Sozialpädagogischen Assistentin bzw. Erzieherin in Vollzeit oder berufs begleitend in Teilzeit an. Zudem ist ein Einstieg in die Pädagogik z. B. auch als pädagogische Mitarbeiterin an Schulen oder als Schulbegleiterin möglich. Sie bekommen Informationen über die entsprechenden Ausbildungsangebote an der BBS Buchholz bzw. die Qualifizierungskurse an der KVHS. Außerdem informieren die Referentinnen zu Tätigkeiten, Verdienst, beruflichen Entwicklungschancen sowie zu Finanzierung, Fördermöglichkeiten und Praktika.

Do., 17.09.2020, 18.00 – 20.00 Uhr, BBS Buchholz, Sprötzer Weg 33

Petra Hopfner, Stv. Schulleiterin an der BBS Buchholz

Birgit de Buhr, Abteilungsleiterin an der BBS Buchholz

Britta Dibbern, Abteilungsleiterin Kindertagesstätten beim DRK Kreisverband Harburg-Land e.V.

Ellen Giering, Fachbereichsleitung an der KVHS Landkreis Harburg

Ute Leya, Pädagogische Leiterin Assistenz beim Paritätischen Harburg

Moderation: Kirsten Adomßent, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft



C02 B170

Neue berufliche Perspektiven durch Biographiearbeit

„Wie könnte ich mich beruflich weiterentwickeln?“, „Was macht mich aus, und was traue ich mir beruflich zu?“ Auf der Suche nach Antworten kann es hilfreich sein, in die eigene Familiengeschichte zu schauen. Mit Hilfe systemischer Methoden erfahren Sie, welche Ressourcen in Ihrer Familienbiografie zu finden sind und was diese mit Ihren beruflichen Entscheidungen zu tun haben könnten. Ein Workshop, der neue Entwicklungsperspektiven ermöglicht und Wege in die berufliche Veränderung aufzeigt.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Di., 22.09.2020, 09.00 – 12.00 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3
Lea Spitzenberg, Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin

Gut vorbereitet in den beruflichen Wiedereinstieg

Informationen zum Arbeitsmarkt, zu Bewerbungswegen und Möglichkeiten der Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen. Die Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit und der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft werden vorgestellt. Für die Klärung persönlicher Fragen ist Zeit eingeplant. In Kooperation mit der Agentur für Arbeit.

Mi., 30.09.2020, 09.30 – 11.30 Uhr, Winsen, Marktstr. 21/23
Gundula Riggert, Agentur für Arbeit

Mi., 02.12.2020, 09.30 – 11.30 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3
Gundula Riggert, Agentur für Arbeit

Kirsten AdomBent, Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft

C02 B171

Ressourcen für Beruf und Familie:

Mit Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag!

Wir sind die Meister/-innen unseres Alltags. Doch was können wir dafür tun, dass Herausforderung nicht zu Überforderung wird, eigener Anspruch nicht einengt und Zeit für eigene Interessen bleibt? Anhand Ihrer persönlichen Stressoren und Stärken entwickeln wir neue Handlungsmöglichkeiten für einen guten Umgang mit den täglichen Herausforderungen.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Mi., 07.10.2020, 09.00 – 12.00 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3
Lea Spitzenberg, Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin

C02 B172

In 4 Schritten zur individuellen Bewerbung

Sie bekommen Tipps zum Aufbau, Inhalt und Umfang eines Lebenslaufs. Sie erfahren, wie Sie ein individuelles Anschreiben formulieren, das überzeugt und sich aus der Masse abhebt.

Welche Zeugnisse fügen Sie bei? Was ist bei Onlinebewerbungen oder Onlineformularen zu beachten?

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Sa., 07.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3
Manuela Maack-Schulze, Geschäftsführerin, Coach

Wer bekommt den Job?

Wie Unternehmen Personal suchen und nach welchen Kriterien sie auswählen.

Ein Perspektivenwechsel auf die Unternehmensseite.

Do, 19.11.2020, 10.00 – 12.00 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3
Sabine Konieczny, Personalleiterin bei der Ostfriesischen

Tee Gesellschaft GmbH & Co. KG

C02 B173

Entdecken Sie Ihr Potential: Stärken erkennen und fördern

Sie haben weitaus mehr Stärken, als Sie denken! In diesem Workshop erarbeiten Sie Ihre Stärken und lernen, sie für Ihre künftige Karriere wirksam zu präsentieren. Entwickeln Sie neue Ideen und Ziele, die Ihrem individuellen Persönlichkeitsprofil entsprechen, und neuen Mut, sie umzusetzen.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg

Mi., 18.11.2020, 09.00 – 12.00 Uhr, Buchholz, Kirchenstr. 3
Manuela Maack-Schulze, Geschäftsführerin, Coach

Infobörse Frau und Beruf 2020

Mit Vortrag von Lea Spitzenberg:

Gelassen durch die Rushhour des Lebens – Ressourcen für Familie und Beruf!

Wie auf einer Autobahn rasen die Tage, Wochen und Monate manchmal an uns vorbei, während wir versuchen, die Zeit möglichst effizient zu nutzen. Schon längst ist Alltagsstress ein Begriff geworden, mit dem nahezu jeder und jede etwas anzufangen weiß. Doch was ist dieser Stress eigentlich, was macht er mit unserer Gesundheit und was können wir konkret tun, um in schnellen Zeiten gelassen und gesund zu bleiben? Der Vortrag eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten für einen guten Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen im Job und in der Familie.

An den Infoständen informieren darüber hinaus Expertinnen zu den Themen Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, Ausbildung in Teilzeit, Existenzgründung sowie zu Karrierewegen und Jobchancen in der Region. Personalreferentinnen checken Ihre Bewerbungsunterlagen und geben Ihnen ein Feedback. Die Infobörse ist eine gemeinsame Veranstaltung der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft und der Kreisvolkshochschule mit Unterstützung der Wirtschaftsförderung im Landkreis Harburg GmbH (WLH).

Kommen Sie ins Gespräch mit den Veranstalterinnen und vielen Kooperationspartner(n)/-innen! Holen Sie sich neue Impulse für den Wiedereinstieg und Ihre berufliche Entwicklung!

Do., 01.10.2020, 17.00 – 19.30 Uhr, Buchholz

ISI-Zentrum für Gründung, Business & Innovation, Bäckerstr. 6
Kostenfrei und ohne Anmeldung

Lea Spitzenberg

Die Diplom-Psychologin Lea Spitzenberg arbeitet als systemische Beraterin und Therapeutin in Winsen (Luhe). Mit Unternehmen, Institutionen und Privatpersonen geht sie der Frage nach, wie wir die verschiedenen Herausforderungen des Lebens gesund meistern können. „Es ist mein Ziel, Wege sichtbar, denkbar und gestaltbar zu machen!“, so die 30-jährige Stresspräventionstrainerin. Ihre These: „Die sich verändernde Arbeitswelt kann eine Chance sein, Vereinbarkeit von Familie und Beruf endlich realistisch und gesund lebbar zu machen. Die Rahmenbedingungen müssen wir Frauen aktiv mitgestalten.“



IT und Medien

Smartphone und Tablet


iPhone oder iPad – und nun?

In diesem Kurs wird der Umgang mit dem Apple iPhone und dem iPad individuell gezeigt. Ziel des Kurses ist, die Grundfunktionen des Telefons verstehen und bedienen zu können. Dieser Kurs richtet sich an Nutzer eines iPhones bzw. eines iPads.

Sollten Sie unsicher sein, welches Smartphone/Tablet Sie nutzen, lassen Sie sich gern von uns beraten!

Bitte mitbringen: ein eigenes Apple iPhone oder iPad.

Arno Soltau

C02 B200  do. u. fr., ab 05.11.2020, 09.00 – 12.15 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

Kursleitungsteam

D01 B201  mo. u. di., ab 18.01.2021, 09.00 – 12.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg
je 16 UStd., 4 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN


iPhone oder iPad – Aufbaukurs

Sicherer Umgang mit dem iPhone und dem iPad

In diesem Kurs wird der Umgang mit dem Apple iPhone und dem iPad individuell gezeigt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Grundkurs besucht haben oder anderweitig entsprechende Kenntnisse erworben haben.

Bitte mitbringen: ein eigenes Apple iPhone oder iPad.

Arno Soltau

C02 B202  do. u. fr., ab 26.11.2020, 09.00 – 12.15 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
16 UStd., 4 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

iPhone/iPad – Workshop

In diesem Kurs wird der Umgang mit dem Apple iPhone/iPad individuell gezeigt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Aufbaukurs besucht haben oder anderweitig entsprechende Kenntnisse erworben haben.

Bitte mitbringen: ein eigenes Apple iPhone oder iPad.

Arno Soltau

D02 B207  Do., 07.01.2021, 14.00 – 17.15 Uhr

D02 B209  Do., 04.02.2021, 14.00 – 17.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Android-Smartphone für Anfänger

In diesem Kurs wird der Umgang mit dem Smartphone individuell gezeigt. Ziel des Kurses ist, die Grundfunktionen des Telefons verstehen und bedienen zu können. Dieser Kurs richtet sich an Nutzer eines Android-Smartphones. Das Android-Betriebssystem befindet sich beispielsweise auf Geräten der Marke Samsung, Huawei oder HTC. Wenn Sie unsicher sind, mit welchem Betriebssystem Ihr Handy arbeitet, lassen Sie sich gern von uns beraten! Bitte mitbringen: ein eigenes fertig eingerichtetes Smartphone mit Android-Betriebssystem.

Arno Soltau

C01 B220  Mo, 14.09., Di., 15.09., Do., 17.09.

und Fr., 18.09.2020, 14.45 – 18.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

C02 B222  Mo, 28.09., Di., 29.09., Do., 01.10.

und Fr., 02.10.2020, 14.00 – 17.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

D02 B221  Mo, 25.01., Di., 26.01., Do., 28.01.

und Fr., 29.01.2021, 14.00 – 17.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 16 UStd., 4 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Android-Smartphone für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie noch besser mit Ihrem Android-Smartphone umzugehen. Sie haben bereits einen Grundlagenkurs belegt, möchten aber weitere Funktionen kennenlernen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Auch Nutzer, die bereits ein gutes Grundverständnis für den Umgang mit ihrem Android-Smartphone haben, aber noch einige Tipps und Tricks erhalten möchten, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: ein eigenes fertig eingerichtetes Android-Smartphone.

Arno Soltau

C01 B226  mo. u. do., ab 05.10.2020, 14.45 – 18.00 Uhr

Winsen, KVHS Haus St.-Barbara-Weg

C02 B228  di. u. fr., ab 13.10.2020, 14.00 – 17.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 16 UStd., 4 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Android-Smartphone – Workshop

Sie können grundsätzlich mit Ihrem Smartphone umgehen, immer mal wieder stellen sich jedoch Fragen in der Bedienung oder nach weiteren Nutzungsmöglichkeiten. Sie erhalten Lösungen zu Ihren individuellen Fragen sowie viele Anregungen und nützliche Tipps. Dieser Workshop richtet sich an Nutzer eines Android-Smartphones.


Bitte mitbringen: ein eigenes fertig eingerichtetes Smartphone mit Android-Betriebssystem.

Arno Soltau

C01 B230  Di., 10.11.2020, 14.45 – 18.00 Uhr

D01 B231  Di., 09.02.2021, 14.45 – 18.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

C02 B232  Di., 08.12.2020, 14.00 – 17.15 Uhr

D02 B233  Di., 09.03.2021, 14.00 – 17.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Einstieg in die EDV

Grundlagen für Computer-Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die ersten Schritte am Computer in einem ruhigen Lerntempo. Sie erhalten einen Überblick über den Umgang mit Windows 10 und lernen, Programme zu starten und mit Maus und Tastatur zu arbeiten. Das Erstellen und Speichern von Dateien ist ebenso Kursinhalt wie praktische Tipps zur Einrichtung Ihres Computers. Am Ende des Kurses sammeln Sie erste Erfahrungen im Internet. Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse erforderlich.

Arno Soltau

C02 B250 Di., 13.10. u. Fr., 16.10.2020, 09.00 – 12.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof

C01 B252 Mo., 16.11. u. Di., 17.11.2020, 14.45 – 18.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

Heide Oswald

D02 B251 Mo., 18.01. u. Di., 19.01.2021, 09.00 – 12.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof

D01 B253 Di., 09.02. u. Do., 11.02.2021, 09.00 – 12.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg
je 8 UStd., 42,00 Euro, mind. 7 TN

Aufbaukurs für Computer-Einsteiger

Auch für Umsteiger und zur Auffrischung geeignet

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon erste Erfahrungen mit dem Computer haben und diese auffrischen möchten. Der Kurs ist ebenfalls für Teilnehmer geeignet, die von alten Windowsversionen auf Windows 10 umsteigen wollen. Sie lernen die Oberfläche von Windows 10 und das Kachelsystem des Startmenüs kennen. Die Windows 10-Eigenprogramme werden Ihnen vorgestellt und der Nutzen dafür erläutert. Sie lernen außerdem das Installieren von Programmen und das Verwenden von externen Medien, wie USB-Sticks.

Voraussetzungen: erste Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Arno Soltau

C02 B260 di. u. fr., ab 27.10.2020, 14.00 – 17.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof

C01 B262 mo. u. di., ab 23.11.2020, 14.45 – 18.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

Heide Oswald

D02 B261 mo. u. di., ab 25.01.2021, 09.00 – 12.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
je 16 UStd., 4 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Microsoft Office

MS Office Kompakt

Basiswissen (nicht nur) für den Beruf

Dieser Kurs wendet sich an alle Interessierten, die ihre Kenntnisse in den wichtigsten Microsoft-Office-Programmen auffrischen und erweitern möchten. Sie erlernen in diesem Kurs Techniken, die Ihnen das Arbeiten, sowohl beruflich als auch privat, mit den Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint erleichtern.

Voraussetzung: Kenntnisse zur Bedienung des Computers sowie erste Erfahrungen mit einer Textverarbeitung (z. B. Word).

Kursleitungsteam

C01 B302 mi., ab 28.10.2020, 19.30 – 21.45 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

D00 B303 do., ab 11.02.2021, 18:30 – 24:45 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Martin Maul

C02 B304 di., ab 17.11.2020, 19.00 – 21.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
je 24 UStd., 8 Termine, 126,00 Euro, mind. 7 TN

Kurse mit Muße

Lernen mit Spaß, ohne Zeit- und Prüfungsdruck



RECHTSANWALTSKANZLEI
DEZELSKÉ

Katharina Dezelske
Rechtsanwältin und Fachanwältin

für Transport- und Speditionsrecht
20 Jahre Anwaltschaft

Bahnhofstr. 5 • 21376 Salzhausen
Gesundheitszentrum • 2. OG
Tel.: 04172/988 48-50 • Fax: -58

E-Mail: kanzlei@dezelske.de • www.dezelske.de
Termine nach Vereinbarung.

Speditionshaus Hamburg
Tel.: 040/6887467-0



Microsoft Word

Effizienter Arbeiten mit Word

Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Techniken zum Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word. Themenschwerpunkte des Kurses sind: Einführung in die Bedienung von Word, Textformatierung, Speicherformate, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Silbentrennung und vieles mehr.

Voraussetzung: Grundkenntnisse zur Bedienung des PC unter Windows.

Martin Maul

CO2 B310 Fr., 09.10.2020, 16.30 - 19.45 Uhr

Sa., 10.10.2020, 10.00 - 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 UStd., 2 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN

Effizienter Arbeiten mit Word

Aufbaukurs

Dieser Kurs vermittelt fortgeschrittene Techniken im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word.

Themen des Kurses sind: individuelle Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung, Tabulatoren, Nummerierungen und Aufzählungen, Tabellen erstellen und formatieren, mehrspaltige Dokumente und die Einbindung von Grafiken.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Microsoft Word, vergleichbar zum Grundlagenkurs.

Martin Maul

CO2 B312 Fr., 06.11.2020, 16.30 - 19.45 Uhr

Sa., 07.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 UStd., 2 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN

Bildungsurlaub

Fit im Büro – Microsoft Office sicher beherrschen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die im Büro oder zuhause MS Office einsetzen und von Grund auf die wichtigsten Funktionen in Word, Excel und PowerPoint erlernen wollen.

Neben dem Finden von Dateien unter Windows wird Formatieren von Texten in Word besprochen. Sie werden erlernen, wie Sie Dokumente so formatieren, dass diese einem Formbrief nach DIN 5008 entsprechen.

In Excel erlernen Sie die Standardfunktionen wie SUMME, MIN, MAX, WENN und SVERWEIS.

Zum Schluss lernen Sie in PowerPoint eine kleine Präsentation mit Animationen zu erstellen und zu verändern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung von Windows.

René Zober

CO2 B300 Mo., 26.10. bis Fr., 30.10.2020, 09.00 - 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Uta Thauer-Drews

DO0 B301 Mo., 17.05. bis Fr., 21.05.2021, 09.00 - 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 40 UStd., 5 Termine, 250,00 Euro, mind. 5 TN

MS Office – Word und Excel

Microsoft Word und Microsoft Excel sind effiziente Programme für die Textverarbeitung und die Erstellung von Tabellen. In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Techniken und ein effizienteres Arbeiten mit den beiden Programmen für Ihre tägliche Arbeit.

Sie können beispielsweise einfach Aushänge, Einladungen oder verschiedenste Listen erstellen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse sind wünschenswert.

Uta Thauer-Drews

CO0 B306 di., ab 27.10.2020,

14.00 - 17.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

16 UStd., 4 Termine, 84,00 Euro,

mind. 7 TN

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**





Microsoft Excel

Bildungs-
urlaub

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Tabellenkalkulationsprogramme haben sich als Hilfsmittel zur effektiven Erstellung und Durchführung komplexer Berechnungen durchgesetzt. Angebotskalkulation, Preiskalkulation, Statistiken, Abschreibungstabellen und Kostenanalysen können einfach und schnell durchgeführt werden. Dieser Bildungsurlaub eignet sich u. a. für Auszubildende und Beschäftigte im Bereich Buchhaltung und Controlling.

René Zober

CO2 B334 Mo., 30.11. bis Fr., 04.12.2020, 09.00 - 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
40 UStd., 5 Termine, 250,00 Euro, mind. 5 TN

Bildungs-
urlaub

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel Für Fortgeschrittene

In diesem Bildungsurlaub werden tiefgehende Kenntnisse in Microsoft Excel vermittelt. Behandelte Themen sind unter anderem verschachtelte Funktionen, Pivot-Tabellen, Datenimporte und Konsolidierung von Daten und der Einsatz von Excel-Tools. Dieser Bildungsurlaub eignet sich u. a. für Auszubildende und Beschäftigte im Bereich Buchhaltung und Controlling.

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Microsoft Excel.

Kursleitungsteam

DO0 B335 Mo., 14.06. bis Fr., 18.06.2021, 09.00 - 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
40 UStd., 5 Termine, 250,00 Euro, mind. 5 TN

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Grundlagen

In diesem Grundlagenkurs erlernen Sie anhand praxisbezogener Beispiele das Anlegen, Gestalten und Drucken von Tabellen. Schritt für Schritt wird der den Aufbau und die Eingabe von Formeln geübt.

Kursvoraussetzungen: Grundkenntnisse zur Bedienung des PC unter Windows.

Uta Thauer-Drews

CO0 B320 di., ab 27.10.2020, 18.00 - 21.15 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Martin Maul

CO2 B322 Fr., 20.11.2020, 16.30 - 19.45 Uhr
Sa., 21.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Kursleitungsteam

CO1 B324 Fr., 11.12.2020, 16.30 - 19.45 Uhr
Sa., 12.12.2020, 10.00 - 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

je 12 UStd., 2 bzw. 3 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Aufbaukurs

Dieser Kurs vermittelt tiefgehende Kenntnisse in Microsoft Excel. Die Themenschwerpunkte sind: verschachtelte Funktionen, Datums- und Zeitberechnungen, Erstellen und Verändern von Diagrammen, Zellschutz und Tabellenschutz, Erstellung von Tabellenvorlagen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel, vergleichbar mit einem Einführungslehrgang.

Martin Maul

CO2 B326 Fr., 04.12.2020, 16.30 - 19.45 Uhr
Sa., 05.12.2020, 10.00 - 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Uta Thauer-Drews

DO1 B325 di., ab 02.02.2021, 18.00 - 20.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg
je 12 UStd., 2 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN

Formeln und Funktionen in Microsoft Excel

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die wichtigsten und interessantesten Funktionen, lernen ihren Aufbau und ihre Arbeitsweise kennen, um mit diesem Wissen selbstständig in der weiteren Arbeit Probleme mit Formeln und Funktionen lösen zu können:

- kurze Wiederholung: Relative, absolute und gemischte Bezüge, Funktionsassistent
- verschiedene Fehlerarten - eigene und fremde Fehler finden
- mathematische, statistische, logische Funktionen
- Text-, Datums-, Uhrzeit- und Matrixfunktionen
- Finanzmathematik
- einige Beispiel-Funktionen aus den Add-Ins
- Überblick der Excel-Funktionalitäten, in denen ebenfalls berechnet wird (z. B. bedingte Formatierung)
- Tipps und Tricks (bedingte Formatierung, Gültigkeit/ Datenüberprüfung, Statuszeile, ...)

Kursleitungsteam

CO0 B328 Fr., 23.10.2020, 18.00 - 21.15 Uhr
Sa., 24.10.2020, 09.00 - 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

12 UStd., 2 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN



pannau.at © www.fotolia.de

VBA-Programmierung für Excel

Grundlagen

In dieser Veranstaltung erlernen Sie das Werkzeug, um eigene Programme zur Lösung komplexer Excel-Aufgaben zu erstellen. Dazu gehören das Erstellen von Makros, die Syntax der Sprache VBA, der Umgang mit der VBA-Entwicklungsumgebung, grundlegende Kenntnisse des Programmierens, Einstieg in das Excel-Objektmodell, das Reagieren auf Ereignisse, Erstellen und Programmieren einfacher Formulare in Excel bis hin zur Entwicklung komplexerer Automatisierungsabläufe.

Kursvoraussetzungen: Kenntnisse in Microsoft Excel.

Kursleitungsteam

CO2 B330 Fr., 23.10.2020, 18.00 – 21.15 Uhr

Sa., 24.10.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Iris Häbry

CO0 B332 Fr., 27.11.2020, 18.00 – 21.15 Uhr

Sa., 28.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 12 UStd., 2 Termine, 95,00 Euro, mind. 5 TN

Pivot-Tabellen erstellen und auswerten

Sie besitzen bereits Kenntnisse in Microsoft Excel und möchten die umfangreichen Möglichkeiten der Pivot-Table nutzen können? Sie lernen in diesem Kurs ein sehr leistungsfähiges Werkzeug zum Auswerten von Daten kennen. Die Datenbasis kann sich sowohl in einer beliebigen SQL-Datenbank als auch in einer Excel-Tabelle oder anderen Datenquellen befinden. Der Zugriff auf die Daten kann selektiert erfolgen oder auch komplett ungefiltert. Die Analyse von Daten wird dadurch schnell und einfach. Inhalt:

- Erstellen von Pivot-Tabellen
- die Anordnung der Felder nachträglich verändern
- Felder ergänzen oder entfernen
- Details anzeigen und unterdrücken
- Einlesen von Daten mit Hilfe von PowerPivot
- die Anzeige der Pivot-Tabelle beeinflussen
- Pivot-Tabelle aktualisieren
- Pivot-Berichte erstellen und gestalten
- Pivot-Charts erstellen und gestalten

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Microsoft Excel.

Margot Schwarz

CO0 B336 Sa., 05.12.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

8 UStd., 63,00 Euro, mind. 5 TN

Microsoft PowerPoint

Bildungs- urlaub

Microsoft PowerPoint

Bildungsurlaub (auch für Teilzeitbeschäftigte)

Im beruflichen Alltag werden Vorträge immer häufiger mit einer Präsentation begleitet. PowerPoint unterstützt dabei, Informationen ansprechend optisch aufzubereiten. In diesem Bildungsurlaub werden fundierte Kenntnisse für die Erstellung einer PowerPoint-Präsentation vermittelt. Teilnehmende erlernen das Erstellen von Folien und Handzetteln. Das Einbinden von Fotos, Grafiken und Diagrammen ist ebenso Bestandteil des Kurses wie praktische gestalterische Hinweise für ansprechende Präsentationen. Der Bildungsurlaub findet in Teilzeit mit 4 Unterrichtseinheiten pro Tag statt.

Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse unter Windows.

Uta Thauer-Drews

D00 B343 Mo., 19.04. bis Fr., 23.04.2021, 09.00 – 12.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

20 UStd., 5 Termine, 125,00 Euro, mind. 5 TN

Mit PowerPoint kompetent und sicher präsentieren

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen im Umgang mit Microsoft PowerPoint. Sie erhalten Kenntnisse über die Gestaltung von Folien und Präsentationen, über das Einbinden von Bildern und Grafiken sowie über Möglichkeiten der Animation.

Voraussetzungen: Erfahrung im Umgang mit Windows sowie Grundkenntnisse mit einer Textverarbeitung.

Kursleitungsteam

CO1 B340 Sa., 24.10. und So., 25.10.2020, 09.00 – 14.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

12 UStd., 2 Termine, 60,00 Euro, mind. 7 TN

D02 B341 Fr., 05.02.2021, 16.30 – 19.45 Uhr

Sa., 06.02.2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 UStd., 2 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN

Bildung auf Bestellung

· Office 365/Office 2019

Was ist neu und wie lässt es sich effizient nutzen?

· Microsoft Access

Erstellung und Pflege von Datenbanken

· Microsoft Project

Das Planungsinstrument für Ihre Projekte

· Adobe Indesign

Flyer und Broschüren selbst erstellen

· Weitere Kursthemen auf Anfrage

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Microsoft PowerPoint





Microsoft Outlook

Bildungs-
urlaub

Kommunikation mit Microsoft Outlook Bildungsurlaub (auch für Teilzeitbeschäftigte)

Sie haben bereits Kenntnisse im Versenden von Mails, möchten aber noch mehr praktische Funktionen von Outlook für den Büroalltag kennenlernen? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse in Outlook erweitern und das Arbeiten mit Mails durch Regeln vereinfachen und übersichtlicher machen. Neben dem Verwalten von Adressen und dem Nutzen von Verteilerlisten gibt es die Möglichkeit, Aufgaben, Termine und Terminserien anzulegen und zu verwalten. Wenn Sie Outlook gemeinsam benutzen, können Sie darüber hinaus Aufgaben delegieren und Besprechungen organisieren. Voraussetzungen: Grundkenntnisse zur Bedienung des PC unter Windows.

René Zober

C02 B350 Mo., 05.10. bis Fr., 09.10.2020, 09.00 - 12.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
20 UStd., 5 Termine, 125,00 Euro, mind. 5 TN

Kommunikation mit Microsoft Outlook Kompaktkurs

Sie haben bereits Kenntnisse im Versenden von Mails, möchten aber noch mehr praktische Funktionen von Outlook für den Büroalltag kennenlernen? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse in Outlook erweitern und das Arbeiten mit Mails durch Regeln vereinfachen. Neben dem Verwalten von Adressen und dem Nutzen von Verteilerlisten gibt es die Möglichkeit, Aufgaben, Termine und Terminserien anzulegen und zu verwalten. Wenn Sie Outlook gemeinsam benutzen, können Sie darüber hinaus Aufgaben delegieren und Besprechungen organisieren. Voraussetzungen: Grundkenntnisse zur Bedienung des PC unter Windows.

Kursleitungsteam

C01 B352 Sa., 14.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

D02 B351 Sa., 30.01.2021, 09.00 - 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
je 8 UStd., 42,00 Euro, mind. 7 TN

Microsoft OneNote

Besser organisiert mit Microsoft OneNote Kompaktkurs

OneNote ist ein elektronisches Notizbuch, das mittlerweile in fast allen Microsoft-Office-Paketen enthalten ist. In diesem Kurs erlernen Sie die Vorteile von OneNote gegenüber dem Notizblock aus Papier. Sie halten nicht nur Textnotizen fest, sondern auch Zeichnungen, Tabellen, Grafiken, Fotos, Weblinks oder Screenshots. OneNote bietet eine Zeitersparnis, denn das Strukturieren und Kategorisieren der Notizen ist einfach und alles ist schnell wieder auffindbar. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie OneNote durch die Zusammenarbeit mit anderen Office-Programmen sowie den Einsatz von OneNote in Teams noch effektiver einsetzen können.

Iris Häbry

C00 B370 Sa., 10.10.2020, 10.00 - 14.00 Uhr
Onlinekurs

D02 B371 Sa., 09.01.2021, 10.00 - 14.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
je 5 UStd., 32,00 Euro, mind. 7 TN

Internet und Sicherheit

Neu Online – aber sicher !?

Wie begegne ich alltäglichen Gefahren im Umgang mit Computern und digitalen Medien und welche Lösungsansätze helfen mir dabei, sicher vor Betrug und Manipulation zu sein? Inhalte sind unter anderem:

- Computersicherheit
- Mobile Computing mit Tablet und Smartphone
- Viren/Trojaner und andere Ungeheuer
- Phishing/Pharming
- Sicherheit im Online-Banking
- Internet und E-Mail sowie Praxistipps

Lutz Erlach

C01 B380 Fr., 13.11.2020, 17.00 - 19.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße, 3 UStd., 15,00 Euro, mind. 6 TN

Ebay – Kaufen und Verkaufen

In einer entspannten Gesprächsrunde zeigt Ihnen der Kursleitende, wie man mit Hilfe von eBay kaufen und verkaufen kann. Bei Bedarf kann ein eBay Konto während des Kurses eingerichtet werden. Kurze Wege zum Erfolg und auch fortgeschrittene Tipps werden vermittelt. Themenschwerpunkte sind:

- Wie erkenne ich seriöse Verkäufer?
 - Wo finde ich fast Neuware zu günstigen Preisen?
 - Was sind meine zu verkaufenden Sachen wert?
 - Aussagekräftige Fotos und clevere Beschreibungen
 - Verpackungstipps und Versandaufkleber
 - Gewährleistungsausschluss und eBay Richtlinien
- Gern können Teilnehmer eigene kleine Gegenstände mitbringen, die sie im Kurs in eBay einstellen können.

Arno Soltau

C02 B382 mi., ab 26.08.2020, 18.00 - 21.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
12 UStd., 3 Termine, 60,00 Euro, mind. 7 TN



Fotobücher

Fotobuch erstellen leicht gemacht

Sie möchten unvergessliche Momente für immer festhalten? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen das Erstellen eines Fotobuchs mit Hilfe der kostenlosen CEWE-Fotobuchsoftware. Vom ersten Schritt bis zum Profitipps. Laptop und Musterbilder stehen für Sie bereit. Wer auf einem USB-Stick eine Auswahl eigener Bilder mitbringt, kann mit der Gestaltung seines eigenen Fotobuchs beginnen. Jeder Teilnehmende erhält einen Gutschein für ein CEWE-Fotobuch.

Tim Ruschmeyer

CO0 B500 Sa., 21.11.2020, 15.00 – 20.00 Uhr

Seevetal, Foto Ruschmeyer

6 UStd., 32,00 Euro, mind. 7 TN

Fotobuch erstellen leicht gemacht

Die Digitalisierung der Fotografie glich einer Revolution. Allerdings ... Fotografie heute bedeutet auch, dass Milliarden Fotos in irgendwelchen digitalen Speichern lagern – schwer auffindbar und oft unwiederbringlich verloren. Heben Sie den Schatz auf und geben Sie ihm in einem Fotobuch den Platz, der ihm gebührt. In diesem Kurs erfahren Sie das WIE. Lernen Sie mit einer Foto-Software Bilder richtig anzuordnen, zu betexten, zuzuschneiden, zu thematisieren, zu arrangieren, einzurahmen und zu bearbeiten. „Fotogeschenke“ sind zu jeder Jahreszeit willkommen. Jeder Kursteilnehmer erhält einen Wertgutschein für ein erstes CEWE-Fotobuch. Bringen Sie gern einen Daten-Stick mit Ihren eigenen digitalen Fotos mit.

Erhard Benischek

CO2 B502 Sa., 21.11. und So., 22.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

16 UStd., 2 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Rupert Kraft

CO1 B504 Sa., 05.12.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

8 UStd., 42,00 Euro, mind. 7 TN

Kurse mit Muße

Lernen mit Spaß, ohne Zeit- und Prüfungsdruck

Für die
Planungssicherheit
bitten wir –
wenn möglich – um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Foto-(Koch)buch – Blättern mit Appetit

Die eigenen Kreationen werden gekonnt in Szene gesetzt und dann in einem Foto-(Koch)buch verewigt. Es eignet sich als kreatives Geschenk oder bereichert die eigene Rezeptsammlung. Neben dem Umgang mit der CEWE-Fotobuchsoftware werden auch Layout-Grundlagen und die Bearbeitung von Bildern mit alternativer Software vermittelt. Um die individuellen Kochbücher mit Rezepten anreichern zu können, kommen spezielle typografische Werkzeuge zum Einsatz. Jeder Kursteilnehmer erhält einen Wertgutschein für ein erstes CEWE-Fotobuch. Bringen Sie gern einen Daten-Stick mit Ihren eigenen digitalen Fotos und Rezepten mit.

Rupert Kraft

CO2 B506 Sa., 24.10. und So., 25.10.2020, 10.00 – 15.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 UStd., 2 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN

Fotografie

Grundlagen Fotografie I – raus aus dem Automatikmodus

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger mit einer digitalen Kamera, die sich nicht mehr auf die Vollautomatik verlassen wollen. In diesem Praxiskurs begeben wir uns auf dem Weg von der Technik über die Motivsuche bis hin zum fertigen Bild. Wir lernen die Kamera kennen und vor allem wird das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit aufgezeigt. Weiterhin klären wir wichtige Grundlagen der Fotografie wie z. B. Belichtungsmessung, Schärfentiefe, Weißabgleich, Fokus, Histogramm und andere Automatikmodi. Während des Kurses vereinbaren wir einen Fototermin in der Speicherstadt Hamburg. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, Bridgekamera oder Systemkamera (manuelle Einstellungen müssen möglich sein), Kamerastativ und warme, zweckmäßige Kleidung – es kann bei den Außenaufnahmen sehr zugig und kalt werden.

Danny Wandelt

CO1 B520 mo., ab 26.10.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

16 UStd., 8 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Grundlagen Fotografie II – Aufbaukurs

Aufbauend auf die Anfängerkurse vertiefen wir die Möglichkeiten der Objektiv- und Kameraeinstellungen und Bildbearbeitung und intensivieren die Themen wie Makrofotografie, verschiedene Filter und die gestalterischen Möglichkeiten mit dem Blitzlicht. Praktisch werden wir das Gelernte bei einem gemeinsamen Fotowalk ausprobieren und anwenden. Im Anschluss arbeiten wir bei der gemeinsamen Bildbesprechung Kriterien für ein gutes Foto heraus. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, Bridgekamera oder Systemkamera (manuelle Einstellungen müssen möglich sein), Stativ und warme, zweckmäßige Kleidung – es kann bei den Außenaufnahmen sehr zugig und kalt werden.

Danny Wandelt

DO1 B521 mo., ab 18.01.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

16 UStd., 8 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 186.



Neu **Tierfotografie im Wildpark**

Tieraufnahmen gehören zu den interessantesten

Möglichkeiten, wenn es um Fotografie geht. Ein Wildpark bietet hierfür zahlreiche spannende Motive. Diese Themenvielfalt lassen Raum für die unterschiedlichsten Bildmotive. Vom bewegten Bild mit gezielter Unschärfe über den künstlerisch eingesetzten Schnappschuss bis zum Tierporträt können die unterschiedlichsten fotografischen Ausdrucksmittel angewandt werden. Bei diesem Kurs geht es um die Grundlagen der Fotografie und im speziellen um die passenden Einstellungen für die Tierfotografie, artgerechte Kameraperspektiven und die verschiedenen Möglichkeiten der Bildgestaltung.

Am ersten Kurstag treffen wir uns im Gebäude der KVHS zu einer theoretischen Einführung der Kameraeinstellungen, u. a. Bildaufbau und der kreative Einsatz von Blende und Zeit, ISO, Weißabgleich, Brennweite, und Lichtführung. Anschließend geht es für den Praxisteil in den Wildpark Lüneburger Heide in Nindorf. Am darauffolgenden Kurstag treffen wir uns wieder in der KVHS, um ihre besten Bilder gemeinsam zu besprechen.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, Bridgekamera oder Systemkamera (manuelle Einstellungen müssen möglich sein) und zweckmäßige und an das Wetter angepasste Kleidung. Eine Kamera mit Tele-Zoom ist von Vorteil.

Eventuelle Fahrtkosten und das Eintrittsgeld sind selbst zu tragen. Die An- und Abreise wird entsprechend eigenständig organisiert, ab der KVHS besteht die Möglichkeit Fahrgemeinschaften zu bilden.

Danny Wandelt

C01 B522 So., 04.10.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

Di., 06.10.2020, 18.30 – 21.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

12 UStd., 2 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN

Nachtfotografie – kompakt für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an ambitionierte Einsteiger mit einer digitalen Kamera (manuelle Einstellung möglich – bitte sprechen Sie bei Unsicherheit Herrn Wandelt an). In diesem Praxiskurs begeben wir uns auf dem Weg von der Technik über die Motivsuche bis hin zum fertigen Bild. Wir bearbeiten folgende Schwerpunkte: Beherrschung der Technik, Motivsuche, das Erreichen eigener Ziele sowie praktische Tipps zum Umgang mit Menschen und dem Equipment. Während des Kurses werden Nachtaufnahmen gemacht (wenn möglich in Hamburg; eigene Anfahrt, ggf. werden Fahrgemeinschaften gebildet).

Bitte mitbringen: Kamerastativ und warme, zweckmäßige Kleidung – es kann bei den Außenaufnahmen sehr zugig und kalt werden.

Danny Wandelt

D01 B523 Sa., 23.01.2021, 17.30 – 22.30 Uhr

So., 24.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

12 UStd., 2 Termine, 63,00 Euro, mind. 7 TN

Nachtfotografie – Praxiskurs

Der Praxiskurs richtet sich an ambitionierte Einsteiger mit einer digitalen Kamera. Neben generellem technischen Basiswissen werden vor allem die künstlerische Bildgestaltung und die intensive Auseinandersetzung mit dem Bild im Vordergrund stehen. Während des Kurses werden Nachtaufnahmen gemacht (wenn möglich in Hamburg, eigene Anfahrt, ggf. werden Fahrgemeinschaften gebildet). Erforderliche Ausrüstung: Kamerastativ. Bitte denken Sie an geeignete, dem Wetter angepasste, warme Kleidung und Verpflegung.

Oliver Agit

C02 B524 Sa., 28.11.2020, 11.00 – 18.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

8 UStd., 42,00 Euro, mind. 7 TN

Landschaftsfotografie – Praxiskurs

Landschaften fotografieren klingt einfach, ist es aber in der Regel nicht. Dieser Kurs richtet sich an ambitionierte Einsteiger, die anspruchsvollere Fotos machen möchten. Die verwendete Kamera spielt dabei keine Rolle. Neben generellem technischen Basiswissen werden vor allem die künstlerische Bildgestaltung und die intensive Auseinandersetzung mit dem Bild im Vordergrund stehen. Während des Kurses werden Landschaftsaufnahmen in der Lüneburger Heide gemacht (eigene Anfahrt, ggf. werden Fahrgemeinschaften gebildet). Bitte denken Sie an geeignete, dem Wetter angepasste, warme Kleidung und Verpflegung.

Oliver Agit

C02 B526 Sa., 17.10.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

8 UStd., 42,00 Euro, mind. 7 TN

Makrofotografie am Wegesrand

Baumrinde, Moos, Laub oder Steine. Auch die kalte Jahreszeit bietet Motive für die Makrofotografie. Dieser Kompaktkurs richtet sich an ambitionierte Einsteiger, die lernen wollen, wie man mit einer digitalen Kamera kleine Motive am Wegesrand einfängt. Der Kurs vermittelt zunächst das technische Basiswissen und gibt Tipps zur Bildgestaltung. Im Praxisteil begeben wir uns dann auf die Suche nach geeigneten Fotomotiven. Für diese ersten Schritte benötigt man kein spezielles Makroequipment. Viele Kompaktkameras bieten heutzutage eine Makrofunktion, die einen ersten Einstieg in die Welt des Kleinen ermöglichen.

Bitte mitbringen: eine geeignete Kamera (Kompakt- oder Bridgekamera mit Makrofunktion oder eine Spiegelreflexkamera mit Tele- oder Makroobjektiv). Wenn vorhanden, gerne auch ein Kamerastativ. Denken Sie bitte auch an geeignete, dem Wetter angepasste Kleidung und Verpflegung.

Rüdiger Heins

C14 B528 Sa., 05.12.2020,

09.00 – 15.30 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus

8 UStd., 42,00 Euro,

mind. 7 TN



Antonioguillém © www.fotolia.de

Bildbearbeitung

Digitale Bildbearbeitung mit Lightroom

Fotos sortieren und bearbeiten. Diese Tätigkeiten werden nicht mehr in der klassischen Dunkelkammer, sondern am PC durchgeführt. Besonders durch das digitale Zeitalter, bei dem mehr Fotos entstehen, ist richtige Sortierung, Verwaltung und selektive Bearbeitung eine Leistung, die gemeistert werden will. Inhalte: Bilder importieren und organisieren, grundlegende Bildbearbeitung, Workflow, Bilder exportieren für Druck, Web und Bildschirm. Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC und Freude an der digitalen Bildbearbeitung.

Danny Wandelt

C01 B552 di., ab 27.10.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

12 UStd., 4 Termine, 69,00 Euro, mind. 7 TN

DO1 B551 mo., ab 25.01.2021, 20.00 – 21.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

12 UStd., 6 Termine, 69,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Bildbearbeitung mit GIMP

Die kostenlose Bildbearbeitungssoftware GIMP ist eine sehr leistungsfähige Alternative zu kommerziellen Produkten. Der Kurs führt in die grundlegenden Funktionen von Gimp ein. Vorgesehene Themen sind: Kratzer, Flecken, rote Augen entfernen, Bildobjekte entfernen (Bildretusche), Texte in Bildern unterbringen, Anwendung verschiedener Filter, Freistellen von Bildelementen, Bildmontagen, Erstellung Bilddatei mit bewegten Bildern (animierte Gifs) u. a. m.

Rupert Kraft

C01 B560 Sa., 07.11.2020, 17.00 – 20.15 Uhr

So., 08.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

12 UStd., 2 Termine, 65,00 Euro, mind. 7 TN

Bildbearbeitung leicht gemacht

Heutzutage sammelt sich schnell eine unüberschaubare Flut an Digitalfotos an.

Wie man diese verwaltet und die wichtigsten Fotos bezüglich einer Vielzahl von Bildmerkmalen optimiert, soll mit diesem Kurs anhand einer genialen Freeware (FastStone Image Viewer) aufgezeigt werden. Diese weist teilweise sogar Funktionen auf, die man sonst nur bei teurer Profi-Software vorfindet. Wer hiermit gearbeitet hat, wird kaum ein anderes Programm mehr nutzen wollen.

Holger Nickusch

CO0 B570 mi., ab 28.10.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

12 UStd., 4 Termine,

65,00 Euro, mind. 7 TN

Bildung auf Bestellung

• Office 365/Office 2019

Was ist neu und wie lässt es sich effizient nutzen?

• Microsoft Access

Erstellung und Pflege von Datenbanken

• Microsoft Project

Das Planungsinstrument für Ihre Projekte

• Adobe Indesign

Flyer und Broschüren selbst erstellen

• Weitere Kursthemen auf Anfrage

Webdesign

Homepageerstellung mit WordPress

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, eine Website zu erstellen und zu gestalten. Finden Sie heraus, welche Art von Website im Hinblick auf Struktur, Aufbau, Menü, Typografie und Farben Sie für Ihren Webauftritt benötigen und wählen Sie aus tausenden fertigen Design- und Funktions-Vorlagen die Passende aus. Sie erarbeiten unter fachkundiger Anleitung einen Gestaltungsentwurf für Ihre Website und erhalten erste Einblicke in ein modernes CMS-System. Erklärt werden die wichtigsten Begrifflichkeiten sowie Fakten im Zusammenhang mit der Erstellung einer Website. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur Texte und Ihr eigenes Bildmaterial als digitale Daten.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS, einem Textverarbeitungsprogramm sowie Internetkenntnisse.

Danny Wandelt

C01 B600 sa., ab 21.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg

16 UStd., 2 Termine, 84,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Homepageerstellung mit WordPress

In Kooperation mit dem Kulturlandkreis Harburg.

Kultur im Dialog

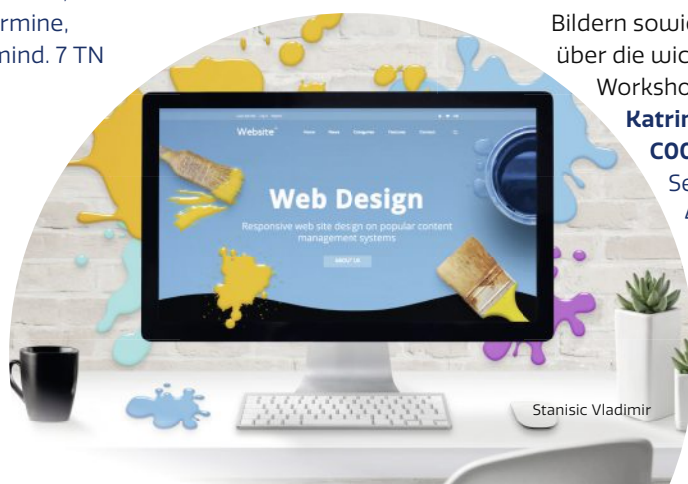
WordPress ist ein freies und sehr umfangreiches Content-Management-System. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen von WordPress kennen, so dass Sie anschließend selbst eine eigene Website erstellen können. Wir besprechen Layout und Design, dabei gehen wir auf Templates (Stilvorlagen) und die Installation von Plugins ein. Des Weiteren publizieren wir Inhalte, indem wir Seiten und Beiträge mit Text, Bildern sowie Videos erstellen und sprechen darüber hinaus über die wichtigsten WordPress-Einstellungen. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Katrin Schröder

CO0 B602 Do., 26.11.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

4 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN



**KULTURLAND-
KREIS HARBURG**
Kultur im Dialog



Social Media



Neu #followme – Wie finde ich den Einstieg in Instagram?

„Sind Sie bei Instagram?“ Gute Frage, sollte ich das? Gefühlt alle machen jetzt etwas auf Instagram. Sie spielen nun auch mit dem Gedanken bei Instagram aktiv zu werden, oder haben vielleicht schon einen Account, der aber brachliegt, weil Sie keinen richtigen Einstieg finden? Dann sind Sie bei #followme richtig. Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Instagram haben, aber gerne aktiv in die bunte Welt der Bilder und Videos eintauchen möchten. Dabei ist Instagram nicht nur ein Unterhaltungsmedium, sondern kann auch wunderbar für berufliche und private Themen und Projekte genutzt werden. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit der installierten Instagram-App und die Zugangsdaten zu Ihrem bestehenden Account mit. Ladekabel nicht vergessen.

Alexandra Miemczyk

DOO B650 Sa., 30.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
6 UStd., 35,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Schnell und einfach „Fake News“ erkennen

Falsche Informationen in Texte hineinzustreuen oder Bilder bewusst zu verändern – das ist nicht neu. Doch heute wird diese Methode angewandt, um gezielt die herrschende Meinung im Internet zu beeinflussen. Die kursleitende Online-Redakteurin wird gemeinsam mit den Teilnehmenden „alternative Fakten“ aufspüren und zeigen, wie man sie erkennt.

Kursleitungsteam

DOO B651 Sa., 30.01.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
6 UStd., 35,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Social Media:

Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone In Kooperation mit dem Kulturlandkreis Harburg. Kultur im Dialog

Smartphones sind unsere multifunktionalen tagtäglichen Begleiter und dazu effiziente Werkzeuge für alle, die Videos und Fotos für ihre Social-Media-Kanäle produzieren möchten. In diesem Workshop stellen wir verschiedene Apps zur Aufnahme und Nachbearbeitung von Film- und Videomaterial vor. Wir schauen uns Equipment für die Optimierung von Licht und Ton an und sprechen über die technischen und inhaltlichen Video- und Fotoanforderungen der wichtigsten Social-Media-Plattformen.

Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Katrin Schröder

DOO B653 Do., 04.02.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
4 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

**KULTURLAND -
KREIS HARBURG**
Kultur im Dialog

Smart Home

Smart Home – Heimautomation für Einsteiger

Ein installiertes Smart Home („intelligentes Zuhause“) bietet praktische und nützliche Erleichterungen für den Alltag. Das Licht schaltet sich automatisch ein, die Kaffeemaschine arbeitet auf Zuruf, die Rollos fahren bei einbrechender Dunkelheit von selbst herunter und Weiteres mehr. In dieser Vortragsveranstaltung wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten ein Smart Home bietet und worauf Sie bei Planung, Kauf und Sicherheit achten müssen. Bitte mitbringen: nach Möglichkeit ein Smartphone oder ein iPhone.

Ulrich Ernst

DO1 B701 Sa., 23.01.2021, 14.00 – 18.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg
5 UStd., 29,00 Euro, mind. 7 TN

Linux

Neu Linux Presentation Day

Der Linux Presentation Day ist eine Veranstaltung, auf der Sie einen Einblick in den Umgang mit dem Open-Source-Betriebssystem Linux bekommen können. Unterschiedliche Linux-Varianten werden in typischen Alltagssituationen vorgeführt und können ausprobiert werden. Ziel der Veranstaltung ist es, den Besuchern bei der Beantwortung der Frage zu helfen, ob Linux für Sie ein geeigneter Ersatz oder eine sinnvolle Ergänzung zu Windows sein kann.

Theo Link

COO B750 Sa., 21.11.2020, 10.00 – 12.15 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
3 UStd., gebührenfrei, mind. 5 TN

Neu Linux für Einsteiger

Linux ist eine kostenfreie und leistungsfähige Alternative zu Windows. Lernen Sie das benutzerfreundliche und sichere Betriebssystem in diesem Seminar kennen und schätzen. Sie lernen die Vorteile von Linux kennen und arbeiten mit der Benutzeroberfläche. Sie erarbeiten die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu Windows und besprechen die Einsatzmöglichkeiten in Ihrem Nutzungsalltag. Voraussetzungen: grundlegende PC-Kenntnisse.

Theo Link

COO B752 do., ab 26.11.2020, 18.00 – 20.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
12 UStd., 4 Termine, 75,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir –
wenn möglich – um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Naturwissenschaft und Technik

Amtlicher Sportbootführerschein See

Ablegen, Ankommen und alles, was dazwischen liegt

Kurs für Freizeitnautiker/-innen – Mindestalter: 16 Jahre
Schwerpunkte des Seminars sind die Einführung in die terrestrische Navigation, praktische Kartenarbeit und eine teilnehmerorientierte Prüfungsvorbereitung. Ein praktisches Training auf dem Prüfungsboot kann im Kurs verabredet werden. Seekarten und Navigationswerkzeug werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Bei einer Anmeldung zur Prüfung entstehen Gebühren in Höhe von 110,93 Euro, zahlbar beim Prüfungsausschuss. Manövertraining und Prüfungsfahrt sind direkt beim Training zu zahlen: 85,00 Euro.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien mit Radiergummi und Bleistift.

Reinhard Schölz

C13 B100 Fr., 30.10.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa., 31.10.2020, 11.00 – 17.30 Uhr
So., 01.11.2020, 11.00 – 17.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
20 UStd., 3 Termine, 95,00 Euro + 5,00 Euro für Lehrmaterial, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Fachkundenachweis für pyrotechnische Signalmittel Prüfungsvorbereitung zum Fachkundenachweis

Wenn wir im Küstenbereich eine Charterschiff übernehmen, ist diese nach gesetzlicher Vorschrift (zumindest in Deutschland und einigen anderen europäischen Ländern) mit pyrotechnischen Seenotsignalmitteln ausgerüstet und der/die Skipper/-in benötigt den Fachkundenachweis.

Der Gesetzgeber erlaubt auch eine Übernahme der Yacht nach einer fachkundigen, kostenpflichtigen und bescheinigten Einweisung durch den Vercharterer, die allerdings nur für den Charterzeitraum gilt und den Fachkundenachweis (den sogenannten „Pyro-Schein“) nicht ersetzt. Die Fachkundeprüfung besteht aus einem Fragebogen und einem praktischen Teil; auf beides bereiten wir die Teilnehmer mit Originalmaterial und Arbeitspapier (auch als Ergänzung zu unserem Sportbootführerschein-See-Kurs) vor. Prüfungsvoraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre, Sportbootführerschein Binnen oder See.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien mit Radiergummi und Bleistift.

Reinhard Schölz

C13 B102 Sa., 28.11.2020, 18.30 – 20.45 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
3 UStd., 20,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, mind. 7 TN



Für die Planungssicherheit bitten wir – wenn möglich – um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Seefunkzeugnis

Das Short Range Certificate (SRC) ist die amtliche Berechtigung zur Ausübung des Seefunkdienstes im weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem. Es ist vorgeschrieben auf Sportbooten, die eine UKW-Seefunkausrüstung mit DSC-Controller haben. Viele Charterschiffe sind mittlerweile damit ausgestattet. UKW-Seefunk ist das effektivste Notruf- und Kommunikationsmittel in Küstengewässern. Das SRC ist unbefristet gültig und international anerkannt. In diesem Kurs machen wir uns mit der Bedienung der prüfungsrelevanten Originalgeräte und dem theoretischen Prüfungswissen vertraut und üben die flüssige Abwicklung des Funkverkehrs in Englisch und Deutsch (auch für Teilnehmer mit geringen Englischkenntnissen geeignet). Prüfungsunterlagen werden im Kurs verteilt.

Bei einer Anmeldung zur Prüfung entstehen Gebühren in Höhe von ca. 80,00 Euro, zahlbar beim Prüfungsausschuss. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien mit Radiergummi und Bleistift.

Reinhard Schölz

C13 B104 Fr., 27.11.2020, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa., 28.11.2020, 11.00 – 17.30 Uhr
So., 29.11.2020, 11.00 – 17.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
19 UStd., 3 Termine, 90,00 Euro + 5,00 Euro für Lehrmaterial, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Kleine Solaranlagen für den Hausgebrauch Solaranlagen im Eigenbau – Praxiskurs

In dem Kurs werden die Vor- und Nachteile von sehr einfachen Solaranlagen bis hin zu komplexen Lösungen vorgestellt. An Hand von praktischen Erfahrungen gibt es Tipps zum Optimieren handelsüblicher Anlagen:

- Zusammenstellen der notwendigen Komponenten
 - Erklärung der Funktion der benötigten Bauteile
 - Grundkenntnisse 12-V-Technik (z. B. Leitungsverluste)
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Grundverständnis über Elektrizität ist hilfreich.

Arno Soltau

CO2 B810 di., ab 13.10.2020, 18.30 – 21.45 Uhr
Buchholz, Kabenhof
12 UStd., 3 Termine, 63 Euro, mind. 7 TN





Wartung und Instandsetzung von Benzin-Motorsägen

Jede Benzin-Motorsäge benötigt regelmäßige Wartung und Pflege. Kleinere Reparaturen, den Austausch von Verschleißteilen sowie Wartungs- und Einstellarbeiten kann der geübte Motorsägen-Führer selbst erledigen.

Im Mittelpunkt dieses Lehrgangs stehen die Diagnose und Beurteilung von typischen Schadensbildern, die systematische Fehlersuche durch Ausschlussdiagnose und die Verwendung von Diagnosehilfen und Spezialwerkzeugen. Die Basis bildet Erläuterung der wichtigsten Bauteile und Funktionen einer Benzinmotorsäge. Das theoretische Basiswissen wird mit Hilfe einer Präsentation vermittelt. Die praktischen Arbeiten finden in einem Werkraum und im Freien statt. Geeignete Arbeitskleidung gegen öl- und harzhaltigen Schmutz wird empfohlen. Eigene Motorsägen können mitgebracht werden.

Rolf Lehmann

COO B820 Do., 29.10.2020, 18.00 – 20.30 Uhr
Fr., 30.10.2020, 16.00 – 20.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

8 UStd., 2 Termine, 43,00 Euro, mind. 7 TN



FK-DigiArt © www.fotolia.de

Kettenschärfen für die Motorsäge

Sägeketten mit der Rundfeile präzise und einfach schärfen

Mit der Rundfeile geschärfte Sägeketten schneiden besser und schneller. Die Arbeit mit der Motorsäge wird sicherer, spart Kraft und bringt mehr Spaß. In diesem Kurs lernen Sie, wie Forstprofis ihre Ketten schärfen. Sie erlernen, wie Sie durch das Schärfen mit der Rundfeile viel Geld sparen können und Sägeketten eine bis zu fünfmal längere Lebenszeit erhalten.

Rolf Lehmann

COO B822 Do., 08.10.2020, 18.00 – 20.30 Uhr
Fr., 09.10.2020, 17.00 – 20.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

7 UStd., 2 Termine, 37,00 Euro, mind. 7 TN

Neu! Sicheres Arbeiten mit der Akku-Motorsäge

Mit der Einführung und Verbreitung der Lithium-Ion-Technologie werden zunehmend mehr Motorsägen mit Akku-Antrieb angeboten. Für viele Arbeiten sind die heutigen Akku-Sägen eine gute Alternative zum Benzin- oder Elektroantrieb. Während gewerbliche Verwender Motorsägen nur mit einer Ausbildung („Kettensägenführerschein“) betreiben dürfen, gibt es für private Verwender keine Vorschriften. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer die sichere Verwendung und den Betrieb von Akku-Motorsägen. Die Teilnehmer nehmen eine Akku-Motorsäge in Betrieb und lernen im praktischen Einsatz die wichtigsten Schneidtechniken am liegenden Holz. Schutzausrüstung wird gestellt, geeignete Arbeitskleidung wird empfohlen. Dieser Kurs ersetzt nicht den „Kettensägenführerschein“.

Rolf Lehmann

COO B824 Do., 12.11.2020, 18.00 – 20.30 Uhr
Fr., 13.11.2020, 16.00 – 20.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

8 UStd., 2 Termine, 43,00 Euro, mind. 7 TN

Bitte beachten Sie!

Die Teilnahmegebühren gelten für die angegebene Mindestteilnehmerzahl. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, wird die ausgefallene Gebühr auf die verbleibenden Teilnehmer gerundet aufgeteilt. Wird ausnahmsweise ein Kurs unter 7 Teilnehmern durchgeführt, werden die Gebühren neu berechnet.

Grundlagen der Form- und Lagetoleranzen

Schulung nach aktuellen DIN Normen

Vermeiden Sie unnötige Diskussionen und Änderungen. Überlassen Sie nichts dem Zufall. Vergrößern Sie ihre Toleranzzonen bei 100%iger Funktion und Austauschbarkeit der Bauteile. Auf diese Weise können Sie Ihre Ausschussquote verringern. Ein Werkstück muss in seiner Geometrie vollständig bemaßt und toleriert werden. Nur dann ist die Funktion dieses Bauteils auch sichergestellt. Dieses Seminar sensibilisiert Sie für die Bedeutung und Handhabung von Toleranzen. Sie lernen die Begriffe, Symbole und Methoden der Zeichnungseintragung zur Thematik der Form- und Lagetoleranzen kennen und können so künftig für Umsetzungen sorgen, die mit Maßen und Maßtoleranzen allein nicht möglich sind. Nach Veröffentlichung der Norm DIN EN ISO 14405-1 wurde die Hüllbedingung außer Kraft gesetzt und das Unabhängigkeitsprinzip akzeptiert. Über die Konsequenzen werden Sie aufgeklärt.

Rüdiger Eisgruber

COO B830 sa., ab 07.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
16 UStd., 2 Termine, 90,00 Euro, mind. 6 TN



Leitung/Beratung

Ellen Giering

Tel. 0 41 05-5 99 40 12

E-Mail

e.giering@LKHamburg.de

Service/Fragen zur

Anmeldung siehe S. 8



Inhaber eines Girokontos bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude erhalten

10% Rabatt

auf die Kursgebühr bei Besuch eines KVHS-Kurses pro Semester. Info siehe S. 16.

Pädagogik und Soziales

In jedem Menschen stecken unzählige Möglichkeiten. Es wäre schade, sie brachliegen zu lassen.

(Rainer Haak)

INHALT

Pädagogische Qualifizierungslehrgänge	49
Pädagogische Seminare für Profis	50
Pädagogische Seminare	54
Erziehung und Familie	54
Kommunikation und Psychologie	56
Bürgerschaftliches Engagement	57
Gesellschaft und Politische Bildung	58
KVHS & Sparkasse Harburg-Buxtehude	59
Fortbildungen für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren	59
· Qualifizierung zur Alltagsbegleitung.....	58
Seniorenseminare	60
Ehrenamt	60
Gebührenfreies Angebot für Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr	62

Lass Dich mitreißen

Das ist das Thema des Heftes für das Herbst- Wintersemester 2020/21. Nach einer Zeit der Reduktion durch Einschränkungen, bedingt durch das Coronavirus, möchte ich Sie auffordern, sich von uns langsam wieder mitreißen zu lassen.

Es kann gut tun, sich mitreißen zu lassen.

Von wem lassen wir uns mitreißen? Von Familie, Freunden, Kolleginnen und Kollegen und natürlich von der Kreisvolkshochschule. Zu was lassen wir uns mitreißen? Etwas auszuprobieren, das wir noch nicht ausprobiert haben, etwas Neues, etwas Unbekanntes? Oder Sie lassen sich mitreißen zu etwas, das Sie schon einmal getan haben, vielleicht ist es länger her und in Vergessenheit geraten. Oder zu etwas Gewohntem, das Sie regelmäßig machen und über das Sie sich freuen, es zu tun.

Lassen Sie sich mitreißen und inspirieren von den Veranstaltungen, Seminaren, Lehrgängen und Kursen bei uns in der Kreisvolkshochschule!

Es grüßt Sie
Ellen Giering

Achtung!

Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept der KVHS LK Harburg (Homepage und Aushänge in den Räumen).

Aufgrund von kurzfristigen Veränderungen des Hygienekonzepts können ggf. die maximale Teilnehmerzahl und somit die Gebühren angepasst werden. Mögliche Anpassungen werden vorab mit Ihnen kommuniziert.





Pädagogische Qualifizierungs-Lehrgänge

Informationsveranstaltung

Qualifizierung zum/zur Pädagogischen Mitarbeiter/-in (Grundschule)

Wir informieren Sie zu unserer Qualifizierung zum/zur Pädagogischen Mitarbeiter/-in:
In den Schulen arbeitet neben den Lehrkräften immer mehr pädagogisches Personal. Die Einsatzgebiete sind dabei vielseitig. Pädagogische Mitarbeiter/-innen werden in der Unterrichtsbegleitung, in der Pausenaufsicht, im pädagogischen Mittagstisch, in Vertretungssituationen, bei Klassenfahrten und zunehmend mehr auch für die Projektgestaltung im Ganztags Schulbetrieb eingesetzt. An diesem Abend erhalten Sie Informationen zu den Inhalten, Themen, zur Durchführung und zu Terminen des Lehrgangs.

Kristin Luks

CO2 A104 Mi., 16.12.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
2 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

Qualifizierung zum/zur Pädagogischen Mitarbeiter/-in (Grundschule)

In den Schulen arbeitet neben den Lehrkräften immer mehr pädagogisches Personal. Die Einsatzgebiete sind dabei vielseitig. Pädagogische Mitarbeiter/-innen werden in der Unterrichtsbegleitung, in der Pausenaufsicht, beim pädagogischen Mittagstisch, in Vertretungssituationen, bei Klassenfahrten und zunehmend auch für die Projektgestaltung im Ganztags Schulbetrieb eingesetzt. Die Kreisvolkshochschule qualifiziert und begleitet die Pädagogischen Mitarbeiter/-innen seit Jahren erfolgreich. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich dabei praktisch an den Herausforderungen des Schulalltags und beinhalten pädagogische Themen wie Schulkultur, rechtliche Aspekte, Methodik und Didaktik, Gestaltung von unterrichtsergänzenden Angeboten und Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS oder Mobbing. Der Lehrgang schließt mit einem Prüfungskolloquium ab. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat vom vhs Landesverband Niedersachsen, mit dem Sie sich direkt in den Schulen bewerben können.

Kristin Luks

DO2 A105 sa. und so., ab 16.01.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Andrea Bartsch, Karen Köster

CO1A109 sa. und so., ab 19.09.2020, 09.00–16.00 Uhr,
Winsen, Wallstr. 1

je 125 UStd., 17 Termine, 685,00 Euro
(die Gebühr bezieht sich auf die geringere TN-Zahl und kann evtl. bei höherer TN-Zahl angepasst werden) zzgl. 30,00 Euro Gebühr vhs Zertifikat vom Landesverband Niedersachsen (Alle Termine finden Sie auf der Homepage.)

Informationsveranstaltung

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler/-innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. An diesem Abend erhalten Sie Informationen zu den Inhalten, Themen, zur Durchführung und zu Terminen des Lehrgangs.

Kristin Luks

DO2 A106 Do., 14.01.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
2 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler/-innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung soll im schulischen Lebens- und Lernumfeld eine Unterstützung für den/ die Schüler/-in sein, so dass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird. Eine große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Schulbegleitung ist erforderlich. Das Ziel ist immer die größtmögliche Selbstständigkeit des betroffenen Kindes. Schulbegleitungen sollten mit einer großen Vielfalt an Methoden und Instrumenten vertraut sein. Eine enge Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Schule und Eltern ist ebenso Voraussetzung wie eine gute Kooperation aller Beteiligten. Die Qualifizierung schließt mit einem Prüfungskolloquium ab. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat vom vhs Landesverband Niedersachsen.

Kristin Luks

DO2 A107 sa., ab 30.01.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

133 UStd., 17 Termine, 740,00 Euro (die Gebühr bezieht sich auf die geringere TN-Zahl und kann evtl. bei höherer TN-Zahl angepasst werden) zzgl. 30,00 Euro Gebühr vhs Zertifikat vom Landesverband Niedersachsen (Alle Termine finden Sie auf der Homepage.)



Absolventen des Pädagogischer-Mitarbeiter-Lehrgangs 1. Halbjahr 2020

Qualifizierung in der Tagespflege

In Kooperation mit Abt. Besondere Leistungen des LK Harburg

Sie wollen sich zur Tagesmutter/zum Tagesvater qualifizieren? Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmenden nach den neuesten Richtlinien (Curriculum nach QHB), beinhaltet den Erste-Hilfe-Kurs am Kind und schließt mit einer Prüfung ab. Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege und können damit die Pflegeerlaubnis im Familienbüro des Landkreises Harburg beantragen.

Dafür beraten Sie für die Gemeinden Buchholz, Hanstedt, Tostedt, Salzhausen und Jesteburg Frau Möller Tel. 0 41 71-69 38 86 und für die Gemeinden Elbmarsch, Neu Wulmstorf, Hollenstedt Rosengarten, Seevetal, Winsen und Stelle Frau Conrady Tel. 0 41 71-69 38 87. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.tagesmuetter-gesucht.de

Kursleitungsteam

CO0A100 di. und do., 18.30 - 21.30 Uhr und sa., 09.00 - 16.00 Uhr, ab Di., 12.01.2021 (Alle Termine finden Sie auf der Homepage.)

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 160 UStd.,

Gebühr können Sie bei der Fachbereichsleitung erfragen.

Nähere Informationen erfragen Sie bei Ellen Giering,

Tel. 0 41 05-5 99 40 12 oder per mail e.giering@LKHamburg.de

oder auf der Homepage.

Informationsveranstaltung: Di., 10.11.2020, 18.30 - 20.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Vielfalt in der KiTa – Bereicherung und Herausforderung Für pädagogische Fachkräfte

Vielfalt hat viele Gesichter. Sie zeigt sich in verschiedenen Familienkonstellationen ebenso wie in unterschiedlichen Sprachen, Herkunftsländern, Religionen, sozialen Milieus oder Vorstellungen von Gender, Sexualität und Lebensformen. Wer Vielfalt bewusst wahrnimmt und in seine Arbeit als Erzieher/-in einbezieht, der kann möglichen Missverständnissen oder Konflikten vorbeugen und die unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen als wertvollen Wissensschatz nutzen. Doch wie soll das gehen? Pädagogische Fachkräfte bekommen über das Seminar Unterstützung und Inspiration, wie sie Vielfalt in ihrer Kita positiv begegnen und gestalten können. Die Fortbildung orientiert sich am Alltag der pädagogischen Fachkräfte mit ihren jeweiligen interkulturellen Herausforderungen und Fragestellungen. Der Zugewinn an interkultureller Kompetenz ermöglicht zudem eine Erweiterung der eigenen Handlungsalternativen.

Gisela Röhling

CO0 A204 fr., ab 02.10.2020 und 09.10.2020, 08.30 - 15.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
16 UStd., 88,00 Euro, mind. 10 TN

Viele Sprachen, viele Kulturen – EINE Kita

Für Erzieher/-innen

In unseren Kitas kommen Menschen verschiedener Sprachen und Kulturen zusammen, und Mehrsprachigkeit ist ein wesentlicher Aspekt von Vielfalt. In diesem Zusammenhang spielen pädagogische Fachkräfte heutzutage eine zentrale Rolle in der Kultur- und Sprachvermittlung. Diese Aufgabe können sie nur erfolgreich bewältigen, wenn sie sie an ihren eigenen Ressourcen erarbeiten und bestimmte Kompetenzen und Kenntnisse erwerben.

Wir wollen uns gemeinsam mit der Frage auseinandersetzen, wie wir EINE Kita sein können.

Wir werden uns auch mit der Reflexion des eigenen Umgangs mit sprachlicher und kultureller Vielfalt auseinandersetzen und mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wie schaffen wir, dass sich alle in unserer Kita als den Ort, an dem sich Kinder, Eltern und Erzieher/-innen begegnen, in ihrer Vielfalt angenommen fühlen?
- Wie können wir alle diese Vielfalt sichtbar machen?
- Wie können wir die Zusammenarbeit mit Eltern unterschiedlicher Sprachen und Kulturen gestalten?
- Wie können wir die Interkulturalität und Mehrsprachigkeit selbst im Team fördern?

Zum Einsatz kommen, neben kurzen theoretischen Inputs, auch praktische Übungen, angeleitete Reflexionen zu selbst-erlebten Alltagssituationen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten.

Nurka Casanova

CO0 A212 Do., 19.11. und Fr., 20.11.2020,
09.30 - 16.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
16 UStd., 88,00 Euro, mind. 10 TN

Pädagogische Seminare für Profis

gefördert durch:



**Niedersächsisches
Kultusministerium**



**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen**

Kindgerechte Ernährung in KiTa und Co.

in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

In diesem Seminar wird geklärt, welche Anforderungen eine vollwertige, kindgerechte Ernährung erfüllen muss. Dabei geht es nicht nur um gesunde Lebensmittel, sondern auch um die Fragen, wie Kinder durch gesundes Essen angesprochen werden können und wie sie neue Speisen kennenlernen. Auch werden die Einrichtungen zunehmend mit der Diagnose „Lebensmittelallergien und- unverträglichkeiten“ konfrontiert.

Inhalte des Seminars sind

- bedarfsgerechte Ernährung für Kinder mit den DGE-Qualitätsstandards
- Ernährungsbildung für alle Kinder
- Zusammenarbeit mit den Eltern und Erziehungsberechtigten
- Lebensmittelallergien in Abgrenzung zu Lebensmittel-unverträglichkeiten: Definition, Grundlagen, Konsequenzen für die Einrichtung
- Speiseplangestaltung unter Berücksichtigung von Allergien und Unverträglichkeiten

Bitte mitbringen: eigene Verpflegung.

Sonja Pöhls

CO0 A201 Mo., 21.09.2020, 08.30 - 15.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 80,00 Euro, mind. 10 TN

TIPP:

**Ich kann kochen!
In Kooperation mit der
Sarah Wiener Stiftung
CO0 C041** Fr., 25.09.2020
DO0 C042 Fr., 09.02.2021
siehe Seite 68!



Themen-Kurzvorträge für Kitas

- Wie gelingt die Eingewöhnung für Kind und Eltern gut (Entwicklungspsychologische Beratung EPB)?
 - Schlafstörung: Mein Kind schläft schlecht ein, wacht nachts oft auf (EPB, Kinderakupunktur Shonishin).
 - Trotz: Wie unterstütze ich mein Kind liebevoll bei der Entwicklung seiner Persönlichkeit und setze dabei Grenzen richtig? (EPB)
 - Mein Kind ist oft krank – Wie stärke ich die Selbstheilungskräfte (Ernährung TCM, Shonishin)?
 - Warum verhält sich mein Kind aggressiv (EPB, Shonishin)?
- Die Vorträge bietet Claudia Blach (Heilpraktikerin, Familienkinderkrankenschwester und Entwicklungspsychologische Beraterin) an.
Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei Ellen Giering, Tel. 0 41 05-5 99 40 12, e.giering@LKHarburg.de.

Begleitende/vorschulische, alltagsintegrierte Sprachentwicklungsbeobachtung: Basiswissen III und IV In Kooperation mit der Abteilung Besondere Leistungen für Kinder und Jugendliche für Kindertagesstätten (BaSiK u3 und Ü3) Basiswissen und Expertenwissen

Fortbildungsbausteine im Seminar Basiswissen III (28.09. und 29.09.) sind u. a.:

- Prozessqualität als Reflexionsebene für pädagogische Qualität
- die pädagogische Fachkraft als Sprachvorbild
- körperliche und sensorische Entwicklung in ihrem Einfluss auf den Spracherwerb
- Sprachbildungsstrategien und die Qualität des Fragens
- Störbilder im Sprachentwicklungsverlauf
- Alltagsintegrierte Zugänge zu ausgewählten Sprachbereichen aus den Beobachtungsbögen

Fortbildungsbausteine im Seminar Expertenwissen III (02.11. und 03.11.) sind u. a.:

- Erstellen eines Anforderungsprofils
- „Schulbereitschaft bei Kindern“ als Thema der Elternarbeit
- Visualisierungsmodell „Netzwerk SPRACHE“
- Begriffsklärung: Sprachbildung-Sprachförderung-Sprachtherapie
- Kompetenzfelder des SchriftSPRACHERWERBS
- Ideenstern als Themensammlung

Der 07.12. ist ein Reflexionstag des 1. Fortbildungsteils zur Auswertung der Beobachtungsergebnisse. Teilnahmevoraussetzung an Expertenwissen ist die inhaltliche Kenntnis der Module aus der Fortbildung Basiswissen.

Fortbildungsbausteine im Seminar Basiswissen IV

(30.09. und 01.10.) und Fortbildungsbausteine im Seminar Expertenwissen IV (23.11. und 24.11.) sind oben genannt.

Der Reflexionstag findet am 08.12.20 statt.

Marlies Koenen

COO A202 ab 28.09.20,

09.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Anmeldung über Saskia

Freund, Tel. 0 41 71-6 93 48 66

oder s.freund@LKHarburg.de

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Schulprobleme müssen nicht sein Wie Kinder Ihr Gleichgewicht finden

Ein Vortrag für Eltern von Kindergarten- und Schulkindern, pädagogisches Personal sowie für alle Interessierten.

In diesem Vortrag geht es um verschiedene Ausprägungen von Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern. Wo Stress im Spiel ist, kann Lernen und ein ausgeglichenes Verhalten nur schwer gelingen. Das Schriftbild ist unleserlich, die korrekte Rechtschreibung will nicht gelingen, das Lesen macht Mühe, Zoff bei den Hausaufgaben, Angst vor den Arbeiten, keine Lust auf Schule generell. Dies ist nur eine Auswahl von Themen, die Kindern und Ihnen als begleitende Eltern und Pädagogen die Schulzeit zur Belastung werden lassen. Die Evolutionspädagogik® bietet hier Möglichkeiten, Stress und Blockaden beim Lernen und im Verhalten aufzuspüren und durch natürliche Bewegungsübungen aufzulösen bzw. abzubauen. Die Kinder kommen wieder ins Gleichgewicht, gewinnen Selbstvertrauen, überwinden ihre Ängste und können ihr Verhalten stressfrei gestalten. In diesem Vortrag gibt die Dozentin einen Überblick über mögliche Stressfelder und die Teilnehmenden erhalten Tipps und Bewegungsübungen für Zuhause, die Lernen und stressfreies Verhalten unterstützen und erleichtern.

Ursula Köster

COO A205 Mi., 28.10.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

2 UStd., 20,00 Euro, mind. 7 TN

Babylesestunde für pädagogische Fachkräfte

Unterstützung der Eltern beim Aufbau einer gelungenen Beziehung zu ihrem Kind.

Themen in dem Seminar sind

- Entwicklung des Kindes: gemeinsame Entwicklungsaufgaben Eltern und Kind (z. B. Abschied vom Stillen)
- Zeichen des Kindes: Was will mein Kind mir sagen?
- Stresszeichen des Kindes erkennen – passende Handlungen finden (häufiges Schreien, Unruhe)
- Resilienz: Welche Faktoren stärken das Kind?
- Unterstützung des Schlaf-Wach-Organisation (Hilfen bei Schlafproblemen)
- Persönlichkeitsentwicklung/ Trotz: liebevoll Grenzen setzen
- Beratung der Eltern: ressourcenorientierte Gesprächsführung

Claudia Blach

COO A206 Fr., 06.11.2020,

14.30 – 19.30 Uhr

Seevetal-Maschen,

KVHS-Haus

6 UStd., 35,00 Euro,

mind. 7 TN



Hochsensibilität für Erzieher

Hochsensible Kinder erkennen und unterstützen

Mit ihrer außergewöhnlichen Wahrnehmung und Sensibilität verfügen hochsensible Kinder über eine ganz besondere Wesensart. Feinfühlig und sensiblere Kinder haben es nicht immer einfach – viel leichter wird es, wenn die Hochsensibilität erkannt und der Alltag im Kindergarten entsprechend angepasst werden kann.

Hochsensible Kinder brauchen Erzieher, die sehr klar sind, die die Sensibilität des Kindes ernst nehmen und die Grenzen des Kindes akzeptieren. Ein hochsensibles Kind sollte aber auf keinen Fall wie ein „rohes Ei“ behandelt werden oder gar eine Sonderstellung bekommen.

Neben einem Vortrag über Hochsensibilität bei Kindern bekommen Sie viele alltagstaugliche Tipps im Umgang mit dem hochsensiblen Kind im Kindergarten.

Regina Wienberg-Eggert

C19 A210 Sa., 14.11.2020, 10.00 – 16.30 Uhr

Neu Wulmstorf, Rising Soul Center, Seminarraum „Vision Room“
8 UStd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

„Richte dich auf“ – gut verwurzelt, sicher im Leben stehen Für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, pädagog. Mitarbeiter/-innen, ...

Welchen Einfluss hat die Haltung auf das Leben? In diesem Seminar erfahren Sie, wie man Kindern vermitteln kann: Was ist eigentlich eine gute Haltung? Wie stehe ich, wie präsentiere ich mich und welche (Aus-)Wirkung hat die Körperhaltung auf andere, auf den eigenen Körperausdruck und auf die Gefühle – eine wichtige Körpererfahrung nicht nur für Kinder. Es werden u. a. praktische Übungen sowie Kinderyogaelemente und eine Entspannungseinheit vorgestellt. Das Erlernte kann jederzeit gut in den Schulalltag integriert und thematisiert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (z. B. Jogginghose) für Übungen auf dem Boden, Decke, Yogamatte und Schreibmaterial.

Sabina Pilgaj

COO A209 Di., 17.11.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
4 UStd., 22,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Mit Auge, Ohr, Hand und Fuß – BrainGym® für Kleinkinder Für Eltern, Ergotherapeuten, Pädagogen in Kitas, Vorschulen und Kindergärten

Wichtiger denn je ist für unsere Kleinen, dass sie spielerisch schon sehr früh gefördert werden, um später mal ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen. Brain-Gym® feiert seit über 25 Jahren Erfolge auf der ganzen Welt. Durch bestimmte, einfache Bewegungen wird die Gehirnentwicklung angeregt. Grob- und feinmotorische Fähigkeiten sind später die Basis für das schulische Lernen. In diesem Kurs lernen und erfahren Sie viel über diese Zusammenhänge, außerdem gehen wir auf die frühkindlichen Reflexe und die Schulung der Sinne ein. Sie erfahren auch, warum das Tragen im Tuch so enorm wichtig ist. Erfolge zeigen sich schon nach wenigen Übungseinheiten. Kinder kommen durch die Bewegungen auch schnell in einen Ruhezustand und trainieren ihr Selbstbewusstsein.

Ingrid Schröter

COO A213 Fr., 27.11.2020, 15.00 – 20.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
6 UStd., 32,00 Euro, mind. 7 TN

Entspannungswiese – verschiedene Entspannungsmöglichkeiten für Kinder

Für Eltern, Erzieher/-innen, pädagogische Fachkräfte

Möchten wir nicht alle einmal am Tag eine kleine Auszeit haben und neue Energie tanken? Und all das ohne großen Aufwand. Einfach mal dem Alltag entfliehen und sich fallen lassen. Das ist nicht nur wichtig für uns, sondern auch für die Kinder. In diesem Seminar werden Sie verschiedene praktische Entspannungsmöglichkeiten für Kinder kennenlernen.

Der Schwerpunkt in diesem Seminar liegt darin, dass die Entspannungsinhalte umgesetzt werden und Sie es selber erleben. Dazu sollen Sie offen sein, Nähe von anderen zuzulassen. In diesem Seminar dürfen Sie sich so richtig entspannen. Es geht darum, ein besseres Verständnis für die Entwicklung eines Kindes anhand von praktischem Tun und gemeinsamer Reflexion zu entwickeln.

Bitte bringen Sie eine Decke, eine weiche Unterlage und verschiedene Alltagsgegenstände wie z. B. Pinsel, Federn, unbenutzte Spülschwämme, Handbürste, Stoffreste etc. mit. Dazu tragen Sie bequeme Kleidung.

Stefanie Rose

COO A219 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 4 UStd., 25,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

**MS Office –
Word und Excel
COO B306**

di., ab 27.10.2020,
14.00 – 17.15 Uhr, 06.11.2020,
siehe Seite 38!

Produktsicherheit für Kinder

Für pädagogisches Fachpersonal

Themen des Vortrags sind:

- Produktsicherheit
- Gefahren im Haushalt
- statistische Daten zu Risiken
- Spielen ohne Risiko

· kindliche Entwicklung – neue Risiken

Ziel sind die Bewusstseins- und Kompetenzbildung sowie die Sensibilisierung rund um das Thema Kindersicherheit und Vermeidung von Unfällen.

Ralf Arnold Walter

C18 A216 Fr., 13.11.2020, 17.00 – 18.30 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach – Haus, VHS-Raum
2 UStd., 20,00 Euro, mind. 7 TN



**Veranstaltungen für Erzieher/-innen
in Kooperation mit der Abteilung
Besondere Leistungen für Kinder und Jugendliche**
Die Anmeldung läuft über Frau Freund,
Tel. 04171-693-4866 oder s.freund@LKHamburg.de
gebührenfrei, mind. 7 TN

**Alltagsintegrierte Sprachförderung mit Kindern
zwischen 0 und 3 Jahren**

Janine Schier

COO A275 Fr., 11.09.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 8 UStd.

Mehrsprachige Familien in der Kita

Susanne Kühn

CO2 A279 Do., 08.10.2020, 09.00 – 15.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße, 8 UStd.

Sprache und Bewegung

Susanne Kühn

CO2 A276 Fr., 09.10.2020, 09.00 – 15.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße, 8 UStd.

Mehrsprachige Familien in der Kita

Susanne Kühn

CO2 A277 Do., 19.11.2020, 09.00 – 15.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße, 8 UStd.

Morgenkreise in der Krippe sprachbildend gestalten

Susanne Kühn

CO2 A278 Fr., 20.11.2020, 09.00 – 15.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße, 8 UStd.

Kindliche Sprachentwicklung und Auffälligkeiten

Janine Schier

COO A270 fr., 04.09.2020 und 18.09.2020, 09.00 – 15.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 16 UStd.

**Alltagsintegrierte Sprachförderung mit Kindern
zwischen 0 und 3 Jahren**

Janine Schier

COO A271 Fr., 25.09.2020, 09.00 – 15.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 8 UStd.

**Die fitte Stimme – Stimmprävention
für pädagogische Fachkräfte**

Janine Schier

COO A272 Fr., 02.10.2020, 09.00 – 15.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 8 UStd.

**Beobachtung, Dokumentation und
Entwicklungsgespräche**

Janine Schier

COO A273 fr., 30.10.2020, 13.11.2020 und 27.11.20,
09.00 – 15.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 24 UStd., 3 Termine

Kindliche Sprachentwicklung und Auffälligkeiten

Janine Schier

DOO A274 fr., 22.01.2021 und 05.02.2021, 09.00 – 15.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, 16 UStd.

Kraftvoll durch Krisen

**Ein Training für die innere Widerstandskraft
für pädagogische Fachkräfte**

Krisen kommen und gehen – ein Leben lang. Manche Menschen scheinen davon nie aus der Bahn geworfen zu werden, sie können einfach hindurchgehen, ohne großen Kraftaufwand. Die gute Nachricht ist: Wir alle können sieben Fähigkeiten trainieren, die uns helfen, leichter durch die nächste Krise zu kommen. An diesen Tagen starten wir Ihr Trainingsprogramm „Resilienz stärken“ – für mehr seelische Widerstandskraft. Sie bekommen einen kurzen Überblick über wissenschaftliche Forschungen zu dem Thema und fangen an, mit Hilfe von Übungen und Entspannungstechniken (z. B. aus Coaching, Yoga, NLP) für Sie ganz persönlich und zielgerichtet Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken, die Ihnen helfen können, die nächste Herausforderung entspannter zu bewältigen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für persönliche Notizen.

Christina Leroux

COO A346 Sa., 21.11.2020, 09.00 – 13.00 Uhr, und
So, 22.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
9 UStd., 50,00 Euro, mind. 7 TN

Körpersprache

Für Erzieher/-innen, pädagogisches Fachpersonal

Die Körpersprache macht den größten Teil unserer nonverbalen Kommunikation aus. Erkennen Sie, wie Sie auf andere Menschen wirken, lernen Sie Ihre Körpersprache bewusst einzusetzen und ebenfalls Ihr Gegenüber zu verstehen, obwohl kein Ton aus ihm herauskommt. Freuen Sie sich auf einen kurzen Ausflug in das Thema Mikroexpressionen in Gesichtern und auf einen spannenden und interessanten Seminartag.

Dennis Winand

COO A207 Fr., 06.11.2020, 14.00 – 19.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
6 UStd., 40,00 Euro, mind. 7 TN

Burnoutprävention

Für pädagogisches Fachpersonal

Burnout ist eine typische „Managerkrankheit“? – Nein. Viel häufiger trifft es andere Berufsgruppen wie z. B. Lehrer und Pflegeberufe. In diesem Seminar geht es um das Entstehen von eigenem Stress und der Bewältigung, um das Bewusstsein des eigenen Energie- und Stresslevels, um Zeitmanagement und eine wirkungsvolle und entspanntere Kommunikation. Freuen Sie sich auf einen erkenntnisreichen Abend, aus dem Sie mit eigenem „Handwerkszeug“ gestärkt herausgehen können.

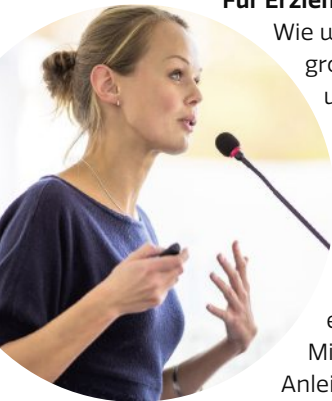
Dennis Winand

COO A214 Sa., 28.11.2020,
09.00 – 14.00 Uhr
Seevetal-Maschen,
KVHS-Haus
6 UStd., 40,00 Euro,
mind. 7 TN



Stimm- und Sprechtraining für Sprechberufler

Für Erzieher/-innen, pädagogisches Fachpersonal



Wie wir auf andere wirken, hängt zu einem großen Teil von unserem Stimmklang und unserer Sprechweise ab. Überzeugend wahrgenommen zu werden, ist vor allem in den pädagogischen Arbeitsfeldern von entscheidender Bedeutung. Gerade hier kommt es nun auf eine belastbare Stimme an, die von kraftvoll bis besänftigend unterschiedlich eingesetzt werden kann.

Mit diesem Training erhalten Sie praktische Anleitungen, wie Sie sich stimmlich fit halten und Ihrem individuellen sprachlichen Ausdruck mehr Präsenz und Lebendigkeit verleihen können.

Inhalte:

- Bedeutung und Wirkung der Stimme und Sprache in der Kommunikation
- Einfluss von Körperhaltung und Atmung auf die Stimmkraft
- Atem-, Stimm- und Sprechübungen zum Ausbau eines kraftvollen Stimmpotenzials
- Artikulation: Verständlichkeit durch natürliches und deutliches Sprechen
- Sendungsbewusstsein
- Intonation: lebendiges Sprechen
- Vermeidung von Heiserkeit/Überlastungserscheinungen

Liz Hencke

C02 A208 Fr., 06.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

8 UStd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Viktor Cap 2013

nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Vielfalt leben und erleben!

Chancen und Herausforderungen der Heterogenität nifbe-Bildungsschwerpunkt seit 2018

Die gesellschaftliche Realität in Deutschland und damit auch die Realität in der Kindertagesbetreuung ist durch eine immer größer werdende individuelle, soziale und kulturelle Vielfalt gekennzeichnet. Der kompetente Umgang mit Vielfalt und seinen Dimensionen stellt damit für die pädagogischen Fachkräfte eine der zentralen Herausforderungen dar. Vor diesem Hintergrund bietet nifbe die Durchführung eines neuen landesweiten Bildungsschwerpunktes ab 2018 an.

In Kooperation mit der KVHS des Landkreises Harburg bietet nifbe den niedersächsischen Krippen, Kindergärten und KiTas kostenlose Qualifizierungsmaßnahmen an, als Inhouse-Maßnahme, LeiterInnen-Coaching und Maßnahmen zum Schwerpunktthema der sozialräumlichen Vernetzung.

Bei Interesse melden Sie sich bei Herrn Jörg Hartwig von nifbe, Tel. 0 41 31-7 56 28 11 oder Frau Ellen Giering der KVHS, Tel. 0 41 05-5 99 40 12.

Pädagogische Seminare

Erziehung und Familie

Mehr Sicherheit im Alltag mit Kindern

Für Eltern

Themen des Vortrags sind:

- Gefahren im Haushalt
- statistische Daten zu Risiken
- Spielen ohne Risiko
- Unfallvermeidung

Ziel ist die Bewusstseins- und Kompetenzbildung sowie die Sensibilisierung rund um das Thema Kindersicherheit und Vermeidung von Unfällen.

Ralf Arnold Walter

C18 A307 Do., 24.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

2 UStd., 20,00 Euro, mind. 7 TN

Produktsicherheit für Kinder

Für Eltern

Themen des Vortrags sind:

- Produktsicherheit
- Gefahren im Haushalt
- statistische Daten zu Risiken
- Spielen ohne Risiko
- kindliche Entwicklung – neue Risiken

Ziel sind die Bewusstseins- und Kompetenzbildung sowie die Sensibilisierung rund um das Thema Kindersicherheit und Vermeidung von Unfällen.

Ralf Arnold Walter

C18 A308 Mo. 26.10.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

2 UStd., 20,00 Euro, mind. 7 TN

Stressfreie Eltern – entspannte Kinder

Finden Sie Ihr Gleichgewicht und helfen Sie Ihren Kindern zu ausgeglichenen Persönlichkeiten heranzuwachsen!

In diesem Workshop für Eltern von Kindern in jedem Alter geht es darum, Stress über Bewegungsübungen aufzulösen und die daraus resultierende Entspannung am eigenen Körper wahrzunehmen. Sie erleben Körperübungen und erhalten Tipps aus der Evolutionspädagogik®, um Stress im Alltag oder Beruf abzubauen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Manchmal wächst uns alles über den Kopf oder wir haben in bestimmten Situationen das berühmte „Brett vorm Kopf“. Der Workshop bietet Ihnen an, raus aus dem Stress und hin zu neuen Sichtweisen und in Ihre innere Mitte zu kommen. Die Übungen im Workshop sind für Eltern und Kinder gleichermaßen anwendbar. Gönnen Sie sich eine stärkende Auszeit und nehmen Sie Anregungen und Tipps mit in den Alltag mit Ihren Kindern.

Ursula Köster

D19 A301 Sa., 23.01.2021, 10.00 – 13.15 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2

4 UStd., 25,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

Die homöopathische Familienapotheke

C02C050

06.11.2020,

siehe Seite 68!



©ruslanshug - stock.adobe.com

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Ist mein Kind hochsensibel? Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und stärken

Hochsensibilität (HSP) ist eine angeborene Gabe, die sehr facettenreich sein kann. Es ist wichtig, die Gefühlswelt und die Wahrnehmungsverarbeitungssensibilität der hochsensiblen Kinder zu verstehen, damit diese nicht als ein Problem, sondern als ein Geschenk betrachtet werden können und diese entsprechend gefördert werden. Feinfühlig und sensible Kinder haben es in ihrem Alltag nicht immer einfach – besonders, wenn in der Kita oder in der Schule die Hochsensibilität nicht erkannt wird, und schnell kann der Alltag zu einer großen Herausforderung oder einem Problem werden. Hochsensible Kinder erfahren täglich eine Reizüberflutung, darum ist Stressreduktion und Entspannung sehr wichtig, damit die Kinder nicht in eine Schieflage geraten. Ein Vortrag soll Verständnis wecken, praktische Übungen aus dem Kinderyoga und Tipps zeigen Wege zu Stressreduktion, die Sie zu Hause anwenden können, und Sie haben die Gelegenheit zum Austausch.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Socken, Decke/Yogamatte.

Sabina Pilguy

COO A303 Sa., ab 21.11.2020, 10.00 – 14.15 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
5 UStd., 32,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP: Inhouseveranstaltungen

Bei Interesse an Themen organisieren wir für Sie in Ihren Teams vor Ort auch Inhouseveranstaltungen. Melden Sie sich gerne bei der Fachbereichsleitung.

... ganz auf meiner Welle!

Badespaß für die ganze Familie



Hallenbad Over

Oversand 4 | 21217 Seevetal | Telefon 04105 55-2830



Öffnungszeiten:

montags, mittwochs, freitags: 15.00 – 21.00 Uhr
sonntags: 08.00 – 12.00 Uhr

Hallen- und Freibad Hittfeld

Peperdiekhöhe 6 | 21218 Seevetal | Telefon 04105 55-3910



Öffnungszeiten Hallenbad:

montags, dienstags, donnerstags, freitags: 15.00 – 21.30 Uhr
samstags: 13.00 – 19.00 Uhr, sonntags: 08.00 – 16.00 Uhr

Öffnungszeiten Freibad:

täglich außer mittwochs: 10.00 – 20.00 Uhr
mittwochs: 13.00 – 20.00 Uhr



www.seevetal.de/baeder

Gemeinde
Seevetal
... ganz auf meiner Welle.

©Joanna Zielińska - stock.adobe.com



Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Regina Wienberg-Eggert

Heilpraktikerin, Fachtherapeutin für Hochsensibilität
Seit 2001 ist sie als Kursleiterin für die Kreisvolkshochschule tätig



Die Freude, über das Entdecken der eigenen Hochsensibilität und der Zusammenhalt der Teilnehmer/-innen in meinen Kursen begeistert mich immer wieder. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen auf ihrem Wege zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit zu begleiten.

Hochsensibilität für Eltern

Mein Kind ist hochsensibel – wie kann ich unterstützen?

Mit ihrer außergewöhnlichen Wahrnehmung und Sensibilität verfügen hochsensible Kinder über eine ganz besondere Wesensart. Feinfühlige und sensiblere Kinder und deren Eltern haben es nicht immer einfach – viel leichter wird es, wenn die Hochsensibilität erkannt und der Alltag entsprechend angepasst werden kann.

Hochsensible Kinder brauchen Eltern und Erzieher, die sehr klar sind, die die Sensibilität ihres Kindes ernst nehmen und die Grenzen des Kindes respektieren.

Neben einem Vortrag über Hochsensibilität bei Kindern, verschiedenen Entspannungsübungen für Kinder und deren Eltern bekommen Sie alltagstaugliche Tipps im Umgang mit Ihrem Kind.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pause, bequeme Kleidung.

Regina Wienberg-Eggert

C19 A306 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 16.30 Uhr
Neu Wulmstorf, Rising Soul Center,
Seminarraum „Vision Room“
8 UStd., 45,00 Euro,
mind. 7 TN

TIPP:
Unterstützung der Selbstheilungskräfte bei Kindern
C02C055
Sa., 21.11.2020,
siehe Seite 69!

Kommunikation und Psychologie

**Resilienz – stabil durch die Krise
Stressbewältigung**

Wie gelingt es in Belastungssituationen psychisch stabil zu bleiben? Krisen fordern uns auf unterschiedlichste Weise. Sie können Unsicherheit, Veränderung oder Verlust mit sich bringen. Was verändert sich in einer Krise und wie gelingt es, die Situation anzunehmen? Welche Handlungsspielräume stehen offen? Welche positiven Erkenntnisse lassen sich aus der Krisenbewältigung ableiten und sollen künftig bewusst im Alltag eingesetzt werden oder bei der Bewältigung von Belastungssituationen helfen?

Die Resilienztrainerin Gabriele Krüger leitet durch dieses Seminar. Sie lernen verschiedene Werkzeuge kennen, um Belastungssituationen selbstbewusst anzunehmen.

Gabriele Krüger

C20 A340 mi., ab 23.09.2020, 18.00 – 20.30 Uhr
Hollenstedt, Estetalschule, Musikraum
9 UStd., 3 Termine, 50,00 Euro, mind. 7 TN

Selbstreflexion – Wow, was alles in mir steckt!

In dem 3-teiligen Seminar „Selbstreflexion – Wow was alles in mir steckt“ lernen Sie Instrumente kennen, Ihrem eigenen Potenzial beruflich wie privat besser auf die Spur zu kommen und dieses umzusetzen. In Teil 1 geht es darum, auf lockere Weise seine Bedürfnisse besser zu erkennen. Teil 2 beschäftigt sich mit der Transaktionsanalyse und Teil 3 mit dem Konzept der gewaltfreien Kommunikation. Dies sind tolle Instrumente für einen empathischen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst und anderen. Dadurch wird es möglich, ein gutes Verständnis für sich und sein Umfeld zu entwickeln und in der Folge seine Ziele im Einklang mit der Umwelt besser zu erreichen.

Der Trainer Torsten König ist mehrfach zertifizierter Coach, Mitglied des Deutschen Verbandes für Coaching und Training und verfügt über jahrelange Führungserfahrung.

Torsten König

C02 A341 mi., ab 23.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
6 UStd., 3 Termine, 42,00 Euro, mind. 7 TN



© Good Studio



Bitte beachten Sie!

Die Teilnahmegebühren gelten für die angegebene Mindestteilnehmerzahl. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, wird die ausgefallene Gebühr auf die verbleibenden Teilnehmer gerundet aufgeteilt. Wird ausnahmsweise ein Kurs unter 7 Teilnehmern durchgeführt, werden die Gebühren neu berechnet.

TIPP:

Ich liebe mich –
der Weg in die Freiheit
CO2C467
So, 15.11.2020,
siehe Seite 86!

Meine Balance im Leben – mit Kinesiologie

Fühlen Sie sich auch wie in einem Hamsterrad? Jeden Tag steigt man dort ein, verbraucht seine Energie und kommt doch nicht an. Das macht das Leben anstrengend. Im Alltag und im Beruf sammeln wir eine Menge stressbelastender Situationen, ohne dafür einen körperlichen und seelischen Ausgleich zu schaffen, so dass sich mit der Zeit u. a. Verspannungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Verdauungsschwierigkeiten und vieles mehr einstellen. Einen möglichen Ausweg zeigt Ihnen die Kursleitende in diesem Tagesseminar mit effizienten, alltagstauglichen Übungen aus dem BrainGym-Programm®, einem wichtigen Bereich der Kinesiologie. Die Bewegungen führen zu einer Neuorientierung und „Umerziehung“ in Gehirn. Sie lernen wieder auf Ihre innere Stimme zu hören und die verloren gegangene Balance im Leben kehrt zurück. Bitte mitbringen: Verpflegung, Decke, 2,50 Euro für ein Handout.

Ingrid Schröter

COO A342 Sa., 10.10.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 42,00 Euro, mind. 7 TN

Hochsensibilität

Freuen Sie sich – Sie sind sensibel!

Sie fühlen sich anders? Sie sind feinfühler und sensibler als die meisten Menschen um Sie herum? Wichtig ist, dass Sie Ihre Hochsensibilität annehmen und als Stärke wahrnehmen.

Mit ihrer außergewöhnlichen Wahrnehmung und Sensibilität verfügen Hochsensible über eine ganz besondere Wesensart, das ist ein Grund zur Freude. Feinfühlere und sensiblere Menschen haben es aber nicht immer einfach, durch viele Eindrücke kann der Alltag schnell zu einer Herausforderung werden. Neben einem Vortrag über Hochsensibilität und einem Selbsttest lernen Sie verschiedene Entspannungsübungen kennen und bekommen alltagstaugliche Tipps im Umgang mit Hochsensibilität.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pause, bequeme Kleidung.

Regina Wienberg-Eggert

C19 A343 Sa., 10.10.2020, 10.00 – 16.30 Uhr
Neu Wulmstorf, Rising Soul Center, Seminarraum („Vision Room“)
8 UStd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Mimose? Bin ich hochsensibel?

Hochsensibilität erkennen, verstehen, Potentiale entfalten und entspannt bleiben

Fühlen Sie sich manchmal wie eine Mimose? Sind Sie feinfühler und empathischer als andere Menschen? Entdecken Sie Ihre besondere Gabe der Hochsensibilität und lernen Sie mit den vielen Facetten dieser Feinfühligkeit im Alltag gut klarzukommen. Neben einer Einführung in die Welt der Hochsensiblen lernen Sie in der Praxis Übungen zur Stressreduktion und Entspannung kennen, bekommen Alltagstipps für eine innere Balance und mehr Wohlbefinden und üben sich in Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Socken, Decke/Yogamatte, Verpflegung.

Sabina Pilgaj

COO A344 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
6 UStd., 42,00 Euro, mind. 7 TN

Klartext reden und verstehen

Gewaltfreie Kommunikation

Oft erleben wir, dass unsere Familie, Freunde, Kollegen ... im normalen Gespräch „dichtmachen“. Da stehe ich dann mit meinem Anliegen, werde sauer, ärgerlich, wütend ... Warum blockieren die anderen? Gewaltfreie Kommunikation (GFK) meint: „Hinter die Kulissen“ des Gesagten schauen. Ehrliches Aussprechen, worum es eigentlich geht, aber taktvoll, ohne zu verprellen. Kann das gehen? Übung und ein wenig Mut sind nötig. Doch dann macht's glücklich! Gemeinsam erarbeiten wir die GFK-Grundideen/-schritte und wenden sie auf persönliche Beispiele an. Bitte mitbringen: Verpflegung

Grit Weiland

CO2 A345 Sa., 21.11.2020, 09.00 – 16.45 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 9 UStd., 54,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

Geistig fit –
ein Leben lang?
CO2C100
fr., ab 23.10.20,
siehe Seite 71!

Bürgerschaftliches Engagement

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden vermittelt, sich aus der Opferrolle zu befreien oder diese im besten Fall zu vermeiden. Nervendruckpunkte sind leicht zu erlernen und sehr effektiv. Es werden sicheres Auftreten und eine effektive Verteidigung gegen diverse Angriffe trainiert. Vermittelt werden einfache Techniken mit zunehmender Intensität, um sie in verschiedenen Situationen anwenden zu können. Durch Rollenspiele werden eine realistische Verhaltensweise und die Wahrnehmung geschult. Für Neueinsteigerinnen und Teilnehmerinnen des Grundkurses. Bitte mitbringen: gute Laune, Sportbekleidung, Hallenschuhe und ggf. etwas zu trinken und Verpflegung.

Raphael Dittfurth

COO A320 So., 15.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 52,00 Euro, mind. 7 TN



WenDo Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Wochenendworkshop für Frauen In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Tostedt

WenDo ist ein wirksames Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen. Es ist ein ganzheitliches Training, das die innere Einstellung und die eigene Entscheidung zum Selbstschutz stärkt.

Es werden einfache, aber effektive Techniken der Selbstverteidigung und verschiedene Strategien der Selbstbehauptung trainiert. Zudem werden Gefahrensituationen nachgestellt, um die eigene realistische Einschätzung zu intensivieren und darüber hinaus die eigenen Stärken und Möglichkeiten weiterzuentwickeln.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk und Verpflegung.

Renate Bergmann

D24 A322 Fr., 16.04.2021, 17.00 - 21.00 Uhr und

Sa., 17.04.2021, 10.00 - 17.00 Uhr

Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Sporthalle

13 UStd., 74,00 Euro, mind. 11 TN

Gesellschaft und Politische Bildung

Der geheime Blick in andere Leben

Im Internet gibt es Tausende von Filmen, Fotos oder Bemerkungen, in denen Menschen ihr Leben freiwillig Hunderten von unbekanntem Zuschauern präsentieren. Keine neue Entwicklung, denn schon früher schrieben berühmte Menschen Tagebuch und veröffentlichten es.

Wir werfen einen Blick in das Privatleben berühmter Männer und Frauen sowie in interessante Blogs. Wer dann Lust bekommt, selbst Tagebuch zu schreiben, kann gleich loslegen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizheft.

Kursleitungsteam

COO A360 Sa., 10.10.2020, 10.00 - 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

7 UStd., 40,00 Euro, mind. 7 TN

War Jesus nie in Bethlehem?

Die Weihnachtsgeschichte meinen wir in und auswendig zu kennen. Schließlich wird sie jedes Jahr in der Kirche vorgelesen. Doch sie ist kein Tatsachenbericht. Ist Jesus wirklich in Bethlehem geboren? Und warum stehen Ochs und Esel an der Krippe, wenn es im Land damals kaum Viehwirtschaft gab? Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungstour durch die Geheimnisse der Weihnachtsgeschichte.

Kursleitungsteam

COO A362 Sa., 28.11.2020, 10.00 - 15.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

6 UStd., 40,00 Euro, mind. 7 TN



Ökologisch handeln, aber nach welchen Maßstäben?

Gesprächsrunde

Die meisten von uns sorgen sich um den Zustand dieser Welt. Um sie vor dem Kollaps zu bewahren, wollen wir verantwortungsbewusst handeln. Aber wie wägen wir ab? Die ökologische Ethik gibt praktische und einfache Faustregeln an die Hand, wie man gute Entscheidungen treffen kann - vor dem Regal im Supermarkt genauso wie beim Putzen.

Kursleitungsteam

DOO A363 Do., ab 14.01.2021, 18.00 - 19.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

4 UStd., 25,00 Euro, mind. 8 TN





KVHS & Sparkasse Harburg-Buxtehude

„Sparkassen-Finanzgruppe –
Beratungsdienst Geld und Haushalt“



Barbara Wehrstedt
Rechtsanwältin

Neu Finanziell fit im Alltag

Die Inhalte des Vortrags sind

- die Unterlagen mit System ordnen
- Möglichkeiten der Budgetplanung
- Einnahmen und Ausgaben erfassen und analysieren
- Einsparpotenziale erkennen und Marketingtricks umgehen
- Schuldenfallen vermeiden

Barbara Wehrstedt

C02 A401 Mi., 21.10.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
2 UStd., gebührenfrei, mind. 10 TN



Sylke Pukatzki
Rechtsanwältin

Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Zielgruppe des Seminars: alle, die ihre Betreuung und Versorgung im Krankheitsfall rechtzeitig regeln möchten.

Themen sind u. a. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung; Wirkung, Inhalt und Form, mögliche Regelungen im Alltag, Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf.

Bitte mitbringen: Schreibzeug (es gibt kein Handout).

Sylke Pukatzki

C01 A403 Do., 12.11.2020, 17.00 – 18.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
2 UStd., gebührenfrei, mind. 10 TN

Erben und Vererben

Themen dieses Vortrages sind u. a. gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament, Erbschaftssteuer, Erbschaft ausschlagen ...

Bitte mitbringen: Material für eigene Notizen (es gibt kein Handout).

Sylke Pukatzki

D00 A405 Do., 28.01.2021, 17.00 – 18.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
2 UStd., gebührenfrei, mind. 12 TN

Fortbildungen für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren

Qualifizierung zur Alltagsbegleitung In Kooperation mit dem Seniorenstützpunkt des Landkreises Harburg

Die Fortbildung zur Alltagsbegleitung ist konzipiert für Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Spaß und Freude im Umgang mit älteren Menschen haben und sich auch für eine freiwillige Aufgabe interessieren. Die Vermittlung von Verständnis und Einfühlungsvermögen in die Lebenswelt der Seniorinnen und Senioren steht im Mittelpunkt des Lehrgangs. Die Teilnehmenden absolvieren ein durch Fachkräfte betreutes Praktikum in einer Einrichtung der Altenhilfe. Die Zeiteinteilung erfolgt in Abstimmung mit der Einrichtung und der angehenden Alltagsbegleitung. Bei Bedarf unterstützt der Seniorenstützpunkt Sie gern bei der Suche nach einem geeigneten Praktikumsplatz.

Der Lehrgang beinhaltet 56 Stunden Theorie- und 20 Stunden Praxisphase.

Der Kurs schließt mit einem VHS-Zertifikat ab, der die Teilnehmenden als Alltagsbegleitung ausweist.

Die Qualifizierung wird vom Land Niedersachsen im Rahmen des Programms DUO gefördert und ist für die zukünftigen Ehrenamtlichen kostenlos.

Weitere Informationen und Beratung:

Seniorenstützpunkt, Herr Andreas Breitenfeld,
E-Mail spn@lkharburg.de, Tel. 0 41 71-69 35 33

C00 A501 mo., ab 31.08.2020, 18.45 – 21.45 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
56 UStd., 14 Termine, gebührenfrei, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Seniorenseminare

In Zusammenarbeit mit der ev. Kirchengemeinde Fleestedt
Seniorenleitung: Klaus Rörich

„Die drei Weltreligionen“ – Mystik: Thomas Merton für Anfänger

Vom Christentum über das Judentum bis zum Islam –
die drei Geschwister.

Mit einer Diskussionsrunde und Bildmaterial

Karin Istel

C13 A550 Fr., 16.10.2020, 15.00 – 17.15 Uhr

„Wunsch und Wirklichkeit“ –
Gedanken über das Wünschen anhand des Märchens
nach dem Märchen: Der Wunschring“ von Richard von
Volkmann–Leander.

Hans – Günter Seifert

C13A559 Fr., 21.08.2020, 15.00 – 17.15 Uhr

je 3 UStd., 5,00 Euro, mind. 18 TN

Seevetal–Fleestedt, Ev. Gemeindehaus, Gemeindesaal

Erzählcafé

In Kooperation mit der Seniorenwohnanlage Heidmarkhof

Haben Sie Lust, sich gemeinsam mit anderen an Dinge und
Erlebnisse zu erinnern, die heute niemand mehr kennt und
weiß, weil sie verschwunden sind? Haben Sie Lust, diese
wertvollen Erinnerungen und Erfahrungen auszutauschen
und mitzuteilen? Wie gestaltete sich z. B. früher das Famili-
leben? Welche Spiele haben Sie als Kind gespielt? Wie war
Ihre Schulzeit? Und wie feierte man früher Feste? Kommen
Sie zum Erzählen. Kommen Sie zu uns in die KVHS! Wir
wollen in einem Kurs gemeinsam diese Erinnerungen
aufschreiben und Erinnerungsstücke zu einer kleinen
Ausstellung zusammentragen.

Gisela Ackermann

C22 A580 fr., ab 28.08.2020, 10.00 – 11.30 Uhr

Salzhausen, Heidmarkhof, Lütt Cafe

20 UStd., 10 Termine, 70,00 Euro, mind. 7 TN

Gutes Miteinander – trotz Demenzerkrankung

Einführung und Gespräche für Angehörige

In Kooperation mit dem Kursana Domizil Buchholz

„Muss ja irgendwie“ – ist vielleicht die Antwort auf die Frage
wie es so miteinander geht. Aber im Stillen kann es doch sehr
schwer werden. Gerade für Ehepartner, aber auch für Kinder
oder Freunde von Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Es
werden jedes Jahr mehr – und doch sind viele mit den Mühen
und Fragen noch sehr allein. Wir sprechen ein wenig über die
Zusammenhänge und lernen einen Weg des Umgangs mit
Demenzkranken kennen, der sich weltweit bewährt hat. Aber
vor allem wollen wir ins Gespräch kommen mit eigenen Erfah-
rungen und Anliegen. Auf Wunsch wird der Kurs fortgesetzt.

Andreas Braun

C02 A595 Mi., 07.10.2020, 17.00 – 18.30 Uhr

Buchholz, Kursana Domizil,

2 UStd., 11,00 Euro, mind. 8 TN

KURSANA
Mein sicheres Zuhause.

Ehrenamt

In Kooperation mit der Ehrenamtsbeauftragten
des Landkreises

Gebührenfreies Kursangebot für Teilnehmende,
die in einem Ehrenamt tätig sind

Neu Authentisch bleiben! Im Kontakt mit dem Inneren Team

Gerade in Vereinen und Initiativen finden Menschen aus
verschiedensten Lebensfeldern zusammen, die sich gemein-
sam mit Herzblut für ihr Anliegen engagieren.

Wenn unterschiedliche Ansichten und Bedürfnisse aufein-
anderprallen, kommt es zu Unstimmigkeiten in der Gruppe.

Wer in einer emotionalen Situation einen kühlen Kopf
bewahren und authentisch kommunizieren möchte, sollte
einen Blick nach innen werfen. Da jeder mehrere Gefühle
und Impulse in sich trägt. Nach dem Modell des Hamburger Psy-
chologen Schulz von Thun symbolisieren die Mitglieder des Inne-
ren Teams verschiedene Aspekte der eigenen Persönlichkeit.

In dem Tagesseminar lernen die Teilnehmenden die unter-
schiedlichen Stimmen besser kennen, um IM INNEREN
EINKLANG NACH AUßEN KLAR AUFZUTRETEN.

Bitte mitbringen: Verpflegung.

Dagmar Hillingshäuser, Gabriele Krüger

C24 A900E Sa., 12.09.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Tostedt, Haus der Begegnung, Seminarraum A

Fortbildung zum

Engagementlotsen für
Ehrenamtliche in Niedersachsen

Endlich was bewegen: Wer
möchte Ehrenamtliche unter-
stützen und eigene Projekte auf
den Weg bringen?

Die Agentur für Ehrenamt und die
Kreisvolkshochschule holen das
Niedersächsische Qualifizierungspro-
gramm zum Engagementlotsen in den Landkreis Harburg.
Die Ausbildung wurde 2006 von der Landesregierung zur
Förderung des Ehrenamts auf regionaler Ebene entwickelt.
Die Engagementlotsen begleiten und vernetzen bürger-
schaftliches Engagement in den Kommunen. Sie können
Gruppen, Initiativen und Vereine beraten, Projekte entwi-
ckeln, Freiwilligenagenturen aufbauen sowie Akteure vor
Ort vernetzen. In zwei Fortbildungswochenenden an je
3 Tagen lernen die Interessierten die Grundlagen der
Freiwilligenkoordination und des Projektmanagements.
Sie bekommen eine Einführung in Kommunikation und
Netzwerkarbeit. Die Kosten trägt das Land Niedersachsen.
Ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt.

Britta Kreuzer

C00 A901E Fr., 25.09. bis So., 27.09.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

C00 A903E Fr., 20.11. bis So., 22.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Seevetal–Maschen, KVHS–Haus, Raum 12

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.



Das besondere Angebot – Kurse auf Bestellung:

Hat Ihr Verein oder Ihre Organisation für Ihre Ehrenamtlichen einen speziellen Fortbildungsbedarf?
Dann rufen Sie mich gern an!

Die Agentur fürs Ehrenamt unterstützt vereinsinterne Schulungen durch die Übernahme von Referentenkosten.

Dagny Eggert-Vogt, Ehrenamtsbeauftragte,
Tel. 0 41 71-69 37 66, E-Mail: d.eggert@lkharburg.de,
www.ehrenamt.landkreis-harburg.de



Mut zur Zivilcourage: Wie umgehen mit Stammtischparolen und rechter Hetze?

Kooperation mit der Mobilen Beratung Niedersachsen gegen Rechtsextremismus für Demokratie

Ehrenamtlich und demokratisch engagierte Menschen sind bei ihrer Arbeit, bei ihrem Engagement oder auch im Privatleben oftmals mit populistischen, rechten und rassistischen Positionen konfrontiert. Nicht selten werden sie auch heftig angegangen und sehen sich menschenfeindlichen Denkmustern und Handlungen ausgesetzt. Doch was kann eigentlich getan werden, wenn Menschen im Umfeld Sätze wie „Ich habe ja nichts gegen Flüchtlinge, aber...“; „Das wird man doch wohl noch sagen dürfen“ oder antisemitische, rassistische und menschenfeindliche Ressentiments äußern? In diesem Workshop werden wir uns mit menschenfeindlichen und rechtspopulistischen Argumentationsstrategien auseinandersetzen, lernen diese zu erkennen und schließlich Gegenstrategien zu entwickeln. Ziel ist es, durch verschiedene Übungen die Handlungssicherheit aller Teilnehmenden im Alltag zu stärken.

Ruben Obenhaus

C14 A904E Mo., 16.11.2020, 17.30 - 20.30 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

Resilienz – stabil durch die Krise

In ehrenamtlichen Teams finden Menschen aus verschiedensten Lebens- und Arbeitsfeldern zusammen und engagieren sich mit Leidenschaft für die gute Sache – da ist es wichtig die eigenen Grenzen zu kennen und zu beachten. Wie gelingt es in Belastungssituationen psychisch stabil zu bleiben? Was verändert sich in einer Krise und wie gelingt es die Situation anzunehmen? Welche Handlungsspielräume stehen offen? Welche positiven Erkenntnisse lassen sich aus der Krisenbewältigung ableiten und sollen künftig bewusst im Alltag eingesetzt werden?

Die Resilienztrainerin Gabriele Krüger leitet durch dieses Seminar. Sie lernen verschiedene Werkzeuge kennen, um Belastungssituationen selbstbewusst anzunehmen.

Gabriele Krüger

DO2 A905E do., ab 14.01.2021, 18.00 - 20.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
9 UStd., 3 Termine

Mein Verein als Veranstalter? Aber sicher! Regelwerke, Planungstipps und Sicherheitskonzepte für Weihnachts- feiern, Lesungen, Konzerte und Sommerfeste

Was ist bei der Planung von Veranstaltungen durch Ehrenamtliche zu beachten?

In diesem Seminar erfahren Sie Grundlagen, die Sie bei der Planung von Veranstaltungen beachten sollten. Denn in diesem Bereich sind ganz schnell organisatorische Fehler möglich, die im Notfall rechtswirksame Folgen haben können. Neben den Grundzügen der Veranstaltungssicherheit werden auch Grundlagen für die Besuchersicherheit angesprochen. Andreas Grunhofer informiert über die rechtlichen Anforderungen an Sicherheitskonzepte bei Veranstaltungen in Versammlungs- und Veranstaltungsstätten (In- und Outdoor). Der Sachverständige für Brandschutz gibt Hinweise für das rechtzeitige Erkennen von Gefährdungspotenzialen: Die Teilnehmenden lernen, wann welche weiteren Maßnahmen zu treffen sind und welche Fachkräfte zusätzlich gebraucht werden, um eine sichere Veranstaltung durchzuführen.

Andreas Grunhofer

B01 A903E Fr., 26.10.2020, 09.45 - 17.45 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Ein Must-have im Ehrenamt – Buchhaltung und Gemeinnützigkeit für Vereine

Gemeinnützige Vereine sind Unternehmen, die Gutes tun – und das müssen sie dokumentieren! Eine ordnungsgemäße Buchhaltung ist das Abbild des Vereins in Zahlen und dokumentiert das tatsächliche satzungsgemäße Handeln des Vereins.

Jörg Beismann informiert über die Zusammenhänge von Satzung, Buchhaltung und Gemeinnützigkeit, ohne die es keine steuerlichen Vergünstigungen, keine pauschalen Aufwandsentschädigungen, keine Spendenempfangsberechtigung und öffentliche Zuschüsse für Vereine gibt.

Jörg Beismann

C19A 307E Sa., 19.09.2020, 10.00 - 17.00 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2



Gebührenfreies Angebot für Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr

Interviewtraining

Viele Feuerwehrleute kennen die Situation: Während oder direkt nach einem Einsatz sollen Sie der Presse Rede und Antwort stehen. Häufig stellt sich Ihnen die Frage: Wie kann ich souverän mit dieser Situation umgehen? Worauf sollte ich bei meiner Körpersprache achten? Was hilft mir dabei, mich sicherer zu fühlen? In diesem Seminar erhalten Sie Antworten auf die Fragen und erlernen außerdem, wie Sie auch souverän auf kritische oder unangenehme Fragen reagieren.

Dennis Winand

COO A720 Sa., 19.09.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Storytelling

Wir wollen die Welt verstehen und unserem Leben Sinn geben – Geschichten helfen uns dabei. Und deshalb ist das Geschichten-Erzählen, also Storytelling, notwendig, wenn wir Herz und Hirn von Menschen erreichen möchten, um sie für unsere ehrenamtliche Aufgaben zu begeistern. In diesem Seminar lernen Sie mit Hilfe von Storytelling-Werkzeugen, wie der Heldenreise, der Leiter des Erzählens und der Storykurve, Inhalte klug zu strukturieren und dramaturgisch zuzuspitzen. Es sind die konkreten Details, die Schlüsselerlebnisse und Übersinnlichkeiten, auf die es ankommt. Verschiedene Übungen bringen Sie ins Erzählen. Sie wenden die Werkzeuge für konkrete Aufgaben Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit an. So können Sie ein Gespür dafür entwickeln, wie Sie zukünftig durch Storytelling mehr Aufmerksamkeit für Ihre Themen bekommen und Ihre Mitstreiter begeistern.

Dagmar Penzlin

COO A721 Sa., 26.09.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Erfolgreich führen mit guter Kommunikation

Sachlich, ziel- und lösungsorientiert, strukturiert und transparent, aber auch zugewandt und empathisch – das sind die Anforderungen „aus dem Lehrbuch“ an die Kommunikationskompetenzen einer Führungskraft. Die alltägliche Praxis sieht oft anders aus, denn Kommunikation ist immer interessengeleitet und folgt zunächst gelernten Denk- und Verhaltensmustern. Und so kommt es zu Missverständnissen, unbefriedigenden Gesprächsverläufen und Konflikten. Schnell rückt das eigentliche Ziel in weite Ferne. Woran liegt das? Wie kann ich frühzeitig erkennen, dass das Gespräch in eine Schiefelage gerät? Und wie kann ich es wieder in die Spur bringen? Was tun, wenn ein Konflikt droht? In diesem Seminar lernen Sie, Gespräche und Konfliktsituationen zu analysieren, konstruktive Gesprächstechniken und erfahren, wie Sie sich am besten auf bevorstehende, auch unangenehme, Gespräche vorbereiten können.

Karin Stöckigt

COO A723 Sa., 14.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Excel und Word Teil 1

Microsoft Word und Microsoft Excel sind effiziente Programme für die Textverarbeitung und die Erstellung von Tabellen. In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Techniken und ein effizienteres Arbeiten mit den beiden Programmen. So können Sie beispielsweise einfach Vorlagen, Aushänge, Einladungen oder Mitgliederlisten erstellen. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse unter Windows und erste Erfahrungen mit Excel und Word.

Uta Thauer-Drews

COO A724 Sa., 14.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Excel und Word Teil 2

Microsoft Word und Microsoft Excel sind effiziente Programme für die Textverarbeitung und die Erstellung von Tabellen. Der Kurs baut auf den Kurs Teil I auf. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse unter Windows und erste Erfahrungen mit Excel und Word.

Uta Thauer-Drews

COO A725 Sa., 21.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Alt und Jung – Gegensätze ziehen sich an!?

Die Anforderungen und die Erwartungen an Führung erweisen sich oft als augenscheinlich unvereinbar. So spielt die unterschiedliche Dauer der Zugehörigkeit zu einer Wehr eine Rolle, wie Regeln und Verhaltensweisen wahrgenommen und bewertet werden – was für die Älteren normal ist und nicht in Frage gestellt wird, ist für die Jüngeren unter Umständen oft nicht nachvollziehbar und stimmt nicht mit ihren Sicht- und Lebensweisen überein. Werte, wie sie z. B. hinter „Dienst“ und „Disziplin“ stehen, scheinen sich grundlegend verändert zu haben. Nachhaltige Nachwuchsarbeit ist unter diesen Bedingungen ein schwieriges Unterfangen. In diesem Seminar (Workshop) versuchen wir das Verbindende der beiden Altersgruppen herauszuarbeiten und den gemeinsamen Ressourcenpool aufzudecken. Wie ist dies sichtbar und nutzbar zu machen? Welches Verständnis über Werte, welche Dynamiken und Konfliktlinien spielen eine Rolle und wie kann damit konstruktiv umgegangen werden? Und welche besonderen Anforderungen stellt „Alt und Jung“ an eine Führungskraft im Ehrenamt?

Karin Stöckigt

COO A726 Sa., 28.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

PowerPoint

Auch im Alltag von ehrenamtlichen Tätigkeiten werden Vorträge immer häufiger mit einer Präsentation begleitet. PowerPoint unterstützt dabei, Informationen ansprechend optisch aufzubereiten. Dieses Seminar vermittelt fundierte Kenntnisse für die Erstellung einer PowerPoint-Präsentation. Teilnehmende erlernen das Erstellen von Folien und Handzetteln. Das Einbinden von Fotos, Grafiken und Diagrammen ist ebenso Bestandteil des Kurses wie praktische gestalterische Hinweise für ansprechende Präsentationen. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse.

Uta Thauer-Drews

DOO A727 Sa., 16.01.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Dem anderen ein Bein stellen – über unfaire Manipulation in der Kommunikation und wie man sie abwehren kann

In vielen Gesprächen, insbesondere im beruflichen Alltag, geht es um die Durchsetzung von Interessen. Ist dies nicht mit einfachen Mitteln und guten Argumenten zu erreichen, greifen Menschen schon manchmal zu anderen, eher unfairen Methoden: der gezielten Manipulation. Wo sind die Grenzen zwischen fairen und unfairen Mitteln der Kommunikation? Wie können Sie Manipulationsversuche rechtzeitig erkennen und sich dagegen wehren? Dieses Seminar gibt Ihnen einen Einblick in verschiedene Manipulationstechniken und erörtert mit Ihnen, wie Sie sich gegen unfaire Manipulation schützen können. Das Seminar baut auf die Inhalte des Seminars „Erfolgreich führen mit guter Kommunikation“ auf. Grundlegende Kenntnisse über Gesprächsführung sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Karin Stöckigt

DOO A728 Sa., 23.01.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Am besten mit Gefühl. Ehrenamtliche erfolgreich führen!

Moderieren oder leiten? Gruppensprecher brauchen vielfältige Kenntnisse, Erfahrungen und Verhaltensweisen, um Mitstreiter im ehrenamtlichen Umfeld erfolgreich zu führen. Wer mit Engagierten zusammenarbeitet, erlebt den Alltag als Führungskraft oft als Spagat: Wie gestalte ich die Balance zwischen eigenem (Führungs-)Anspruch und der gelebten Eigeninitiative der Ehrenamtlichen in der Feuerwehr? Was tun, wenn sich dort zunehmend Unzufriedenheit und Missmut breitmachen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Leitungspotenzial entfalten mittels einer offenen und wertschätzenden Kommunikation. Der Tag bietet ausreichend Raum für aktuelle Fragen aus der Praxis.

Karin Stöckigt

DOO A729 Sa., 13.02.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus



Leitung/Beratung

Andrea Jenn
Tel. 0 4171-6 93 97 92
E-Mail kvhs.gesundheit@LKHHarburg.de



Leitung/Beratung

Michaela Klomp
Tel. 0 4171-6 93 97 92
E-Mail kvhs.gesundheit@LKHHarburg.de

**Service/Fragen zur
Anmeldung siehe S. 8**



Inhaber eines Girokontos bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude erhalten **10% Rabatt** auf die Kursgebühr bei Besuch eines KVHS-Kurses pro Semester. Info siehe S. 16.

Gesundheit und Umwelt

INHALT

Fortbildung und Qualifizierung

- Berufsausbildungen und Fortbildungen** S. 66
- Bildungsurlaub** S. 67
- Fortbildung für Zielgruppen** S. 68

Körper und Gesundheit

- Wissen rund um die Gesundheit** S. 68
 - Heilverfahren S. 68
 - Kinesiologie u. Meridianarbeit S. 70
 - Gedächtnistraining S. 71

Entspannung

- Entspannung und Körpererfahrung** S. 72
 - Hatha Yoga S. 72
 - Kundalini Yoga S. 74
 - Weitere Yoga-Angebote S. 77
 - Qigong S. 79
 - Tai Chi S. 81
 - Entspannungsseminare auf Sylt ... S. 82
 - Stressbewältigung S. 83
 - Meditation und Entspannung S. 84
 - Autogenes Training S. 84
 - Progressive Muskelentspannung ... S. 85
 - Stimm- und Atemarbeit S. 85
 - Selbsterfahrung S. 86
 - Feldenkrais S. 86
 - Alexander-Technik S. 88
 - Massagen und Entspannung, Wohlfühltag S. 88

Inklusive Angebote S. 90

Pferd und Co.: unsere Angebote für Reiter/-innen S. 90

Flexkurse S. 91

Bewegung

- Fitness und Kraft** S. 92
 - Stärkung für den Rücken S. 92
 - Pilates S. 93
 - Smovey S. 93
 - Ausgleichstraining S. 93
- Fitness und Ausdauer** S. 94
- Tanz und Bewegung** S. 94
- Aqua-Gymnastik** S. 95
- Selbstverteidigung** S. 96
- Outdoor** S. 96

Ernährung

- Ernährungsstile** S. 98
 - Glutenfrei, LowCarb und Co. S. 98
 - Vegane und vegetarische Ernährung S. 99
 - Schnell und gesund S. 101
 - Wildkräuter – auf die kulinarische Art! S. 101
 - 5-Elemente-Küche S. 101

Kochkulturen S. 102

- Internationale Küche – Kulinarisches aus aller Welt S. 102
- „Klassiker“ – immer wieder gut und neu S. 103
- Alle Jahre wieder... S. 106
- Backkunst und süße Küche S. 106
- Küchenpraxis für Zielgruppen** S. 106
- Das flexible Angebot der KVHS** S. 108

Natur und Umwelt

- Zoologische Themen** S. 108
- Gartengestaltung** S. 109
- Umwelt- und Klimaschutz** S. 111
- Müll vermeiden, Umwelt schützen!** S. 112
- Energieberatung** S. 112

Achtung!

Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept der KVHS LK Harburg (Homepage und Aushänge in den Räumen).

Aufgrund von kurzfristigen Veränderungen des Hygienekonzepts können ggf. die maximale Teilnehmerzahl und somit die Gebühren angepasst werden. Mögliche Anpassungen werden vorab mit Ihnen kommuniziert.



Neue Wege der Gesundheit – lassen Sie sich mitreißen

Die vergangenen Monate waren für uns alle eine ungewohnte Herausforderung:

Vor dem Hintergrund der Corona Pandemie mussten Veranstaltungen von einem Tag auf den anderen abgesagt werden. Viele unsere Teilnehmer/-innen waren abgeschnitten von „ihren“ Gesundheitsveranstaltungen der KVHS Landkreis Harburg. Neue Wege mussten gefunden werden.

Viele unserer Kursleitungen haben in Rücksprache mit uns auf diese Ausnahmesituation reagiert. Gemeinsam haben wir Alternativen gesucht und gefunden: Es wurden z.B. Übungsanleitungen für zu Hause für die Teilnehmenden erstellt. Videofilme sind entstanden und viel Zeit ist in die Konzeption und schließlich die Durchführung von Onlinekursen gesteckt worden.

Viele Gruppen haben sich zu Semesterende mit angepasstem Konzept ins Grüne begeben, um den Kontakt zu halten.

Deshalb möchten wir hier ein riesiges „Dankeschön“ an unsere Kursleitungen aussprechen: Mit viel Engagement und Einsatz privater Ressourcen an Zeit und Technik habt ihr den Kontakt gehalten und eine fortlaufende gesundheitliche Betätigung für unsere Teilnehmenden ermöglicht.

Ja, diese Zeit war schwierig und ist es vielleicht, wenn Sie dies lesen, immer noch. Aber wir haben gemeinsam neue Wege der Gesundheit beschritten. Darauf sind wir auch ein bisschen stolz.

Ihre Andrea Jenn und Michaela Klomp

Bitte beachten Sie folgende Hinweise für Veranstaltungen im Fachbereich Gesundheit und Umwelt

Förderungen für Präventionsmaßnahmen

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V. In den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung/ Stressreduktion und Sucht kann die Teilnahme an verschiedenen Kursen im Programm von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. **Die Förderung ist vor Kursbeginn mit der jeweiligen Krankenkasse zu klären.** Die Krankenkassen erstatten die Kursgebühren überwiegend bzw. vollständig. Hierfür erhalten Sie nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung nach § 20 von der KVHS, sofern Sie an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden teilgenommen haben. Diese Teilnahmebescheinigung reichen Sie zusammen mit dem Zahlungsbeleg bei Ihrer Krankenkasse ein. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den Förderungen für Präventionsmaßnahmen!

Bitte beachten Sie folgende Änderungen ab 2016:

Nach der Gründung der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) durch mehrere Krankenkassenverbände hat die Mehrzahl der Krankenkassen die Prüfung der Angebote (Primärpräventive Maßnahmen nach „Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von § 20 SGB V“, Fassung v. 2014) auf das Online-Prüfverfahren der ZPP übertragen, das keinerlei Ausnahmen zulässt.

Wöchentliche Kurse

Nummer	Titel	Seite im Heft
C02 C214 und C217.....	Hatha Yoga	72
C14 C332 – C14 C335 ...	Qigong	79
C01 C400.....	Ruhepunkte	83
C01 C440.....	Autogenes Training	84
C22 C450.....	Progressive Muskelentspannung	85
C01 C515 – D01C518....	Rückhalt	92
C02 C655 – C02 C660..	Aqua Gymnastik	95

Kompaktkurse

C01 C330.....	Qigong am Wochenende.....	79
C02 C451	Progressive Muskelentspannung.....	85

Alle Kurse der KVHS Landkreis Harburg, die als primär-präventive Maßnahmen nach § 20 SGB V anerkannt sind, sind in der Datenbank der ZPP gelistet. Nur Kurse, die in dieser Datenbank aufgeführt sind, können von Krankenkassen bezuschusst werden.



Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.

Bonussystem aktuell

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonussystems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Ort vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

Fortbildung und Qualifizierung Berufsausbildungen und Fortbildungen

**Bildungs-
urlaub** **Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in
in Kooperation mit dem Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.**

**Die 3 Module der Fortbildung sind als Bildungsurlaub
in Niedersachsen, Hamburg und Bremen anerkannt.**

Diese Ausbildung wurde vom Bundesverband für Gedächtnistraining e.V. auf der Basis modernster Forschung entwickelt und beinhaltet ausgewählte Übungsprogramme zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen.

Sie bildet die Grundlage für die professionelle Durchführung von Trainings für Gedächtnis und Gehirn und vermittelt alle relevanten Inhalte. Eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis ermöglicht eine optimale Vorbereitung auf die spätere Ausübung der Tätigkeit als Ganzheitliche(r) Gedächtnistrainer/-in.

Vermittelt wird der ganzheitliche Ansatz, indem die unterschiedlichen Hirnleistungen durch eine Vielzahl von Übungen miteinander verbunden werden. Trainiert werden u. a. Konzentration, assoziatives Denken, Wahrnehmung, Wortfindung, Formulierung und Urteilsfähigkeit. Weitere Bestandteile sind Entspannungs- und Bewegungsübungen. Mit unterschiedlichen Konzepten werden verschiedene Zielgruppen trainiert: Grundschulkinder, junge Erwachsene, Berufstätige, Senioren und Menschen mit demenziellen Veränderungen.

Die Ausbildung richtet sich an

- haupt- und ehrenamtlich Tätige in der Erwachsenen- und Altenarbeit in Bereichen der Prävention und Rehabilitation
- z. B. Kursleiter/-innen der VHS, Seniorenkreisleiter/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Ergotherapeuten/-innen, Alten- und Krankenpfleger/-innen sowie an Personen, die sich ein neues Betätigungsfeld erarbeiten wollen.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 120 Unterrichtsstunden, bestehend aus drei fünftägigen Modulen und schließt mit einer Prüfung ab. Nach jedem Modul erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung des BVGT e.V. und der KVHS. Die schriftliche Prüfung und Lehrprobe erfolgen innerhalb des 3. Lehrgangs mit dem Zertifikat des BVGT e.V. unter folgenden Voraussetzungen:

- Teilnahme an allen drei Kursen
- bestandene Prüfung
- Mitgliedschaft im BVGT e.V.

Ursula Noack

C02 C011 Modul 1 (Einführung in Theorie und Praxis), Mo., 14.09. – Fr., 18.09.2020, ganztägig

C02 C012 Modul 2 (Methodik, Didaktik, zielgruppenorientierte Praxis), Mo., 09.11. – Fr., 13.11.2020, ganztägig

D02 C013 Modul 3 (Umsetzung und Weiterführung des Trainings), Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2021, ganztägig
Buchholz, Kabenhof

je 40 UStd., 5 Termine, 420,00 Euro inkl. Materialien, mind. 8 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Ursula Noack

Ausbildungsreferentin
Bundesverband
Gedächtnistraining e.V. (BVGT)



Informationsveranstaltung zur Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in In Kooperation mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Eine qualifizierte Ausbildung ist die Grundlage für die professionelle Durchführung von Trainings für Gedächtnis und Gehirn. Eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis ermöglicht eine optimale Vorbereitung auf die spätere Ausübung der Tätigkeit als Ganzheitliche/r Gedächtnistrainer/-in. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf Übungen gelegt. Die Qualitätsstandards und Ausbildungsrichtlinien des Verbandes regeln eine hochwertige Ausbildung.

An diesem Informationsabend lernen Sie die Ausbildungsreferentin Ursula Noack kennen, die Sie durch die 3 Module begleitet. Sie erfahren Näheres über Inhalte, Durchführung und Organisation.

Ursula Noack, Andrea Jenn

C02 C015 Do., 03.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof, gebührenfrei

Ein Hinweis aus unserer Nachbar – VHS Lüneburg Qigong Kursleiter/-in

Die Ausbildung (ca. 2 Jahre) orientiert sich an den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V., des Taijiquan und Qigong Netzwerks Deutschland e. V. und dem Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT). Der Beginn ist für 19.09.2020 geplant.

Weitere Informationen und Flyer:

wiebke.dedow@vhs.lueneburg.de, Tel. 0 41 31-1 56 61 13.



Informationsveranstaltung Qualifikation zur Betreuungs- kraft nach § 43b / § 53c SGB XI Fortbildung zum/zur Demenzbetreuer/-in



Nach dem Pflegeweiterentwicklungsgesetz (§ 43b/ § 53c SGB XI) soll durch eine Qualifizierung und Finanzierung zusätzlicher Betreuungskräfte in Pflegeheimen eine Verbesserung der Betreuungs- und Lebensqualität von Heimbewohnern, die durch ihre Erkrankung erheblich in der Alltagskompetenz eingeschränkt sind, bewirkt werden. Diese Betreuungskräfte können in der Betreuung, Begleitung und Aktivierung eingesetzt werden und sollen mehr Sicherheit und Orientierung bieten, mehr Zuwendung geben, mehr Zeit für Gespräche und Beschäftigung haben, mehr Austausch mit anderen Menschen und mehr Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft ermöglichen und für eine höhere Wertschätzung sorgen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Pflegeeinrichtungen, Alltagsbegleiter/-innen, betroffene Angehörige, Ehrenamtliche und andere Betreuungskräfte. Erfahrungen in der Pflege sind nicht notwendig. Eine positive Haltung gegenüber alten, kranken und behinderten Menschen ist Voraussetzung.

Dieser Kurs wurde nach den Richtlinien des Spitzenverbandes der Pflegekassen für die Qualifikation von zusätzlichen Betreuungskräften in Pflegeheimen konzipiert und befähigt, als solche zu arbeiten.

Aufbau des Lehrgangs/Inhalte:

Modul 1: Basiskurs Betreuungsarbeit (100 UStd.)

Modul 2: Betreuungspraktikum (2 Wochen, 80 UStd., individuelle Aufteilung möglich)

Modul 3: Aufbaukurs Betreuungsarbeit (60 UStd.)

Zertifikat: Mit dem Zertifikat zum Demenzbetreuer der KVHS haben Sie die Möglichkeit, als zusätzliche Betreuungskraft (§ 43 b / § 53 c SGB XI) in Pflegeheimen zu arbeiten.

Hinweis: Die Ausbildung ist nach AZAV zertifiziert und wird von der Arbeitsagentur bzw. Jobcenter gefördert, sofern die persönlichen Voraussetzungen vorliegen.

An diesem Abend können Sie sich unverbindlich über die Fortbildung zum / zur Demenzbetreuer/-in informieren. Sie lernen die Lehrgangsführerinnen Christiane Haamann und Marion Kohlstädt kennen, die die Teilnehmer/-innen den gesamten Lehrgang über als Ansprechpartnerinnen begleiten. Themenschwerpunkte sind Inhalte, Organisation, Dozententeam.

Als Kursbeginn ist Do., 18.03.2021, geplant. Der Lehrgang findet im KVHS Haus Maschen, Schulkamp 11 a statt.

Christiane Haamann, Marion Kohlstädt

DOO C022 Do., 11.02.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, gebührenfrei

TIPP:

Gutes Miteinander trotz
Demenzerkrankung
C02A595

Mi., 07.10.2020,
siehe Seite 60!

TIPP:

Qualifizierung
zur Alltagsbegleitung
A12 A501

ab 19.02.2020
siehe Seite 58!

Bildungsurlaub

Bildungs-
urlaub

**Neu Mentales Fitnessstraining – Wie steigern
ich meine geistige Leistungsfähigkeit im
zunehmend anspruchsvollen Arbeitsumfeld?**

**Wochenseminar – als Bildungsurlaub in Niedersachsen
anerkannt**

Unsere heutige Arbeitswelt konfrontiert uns in zunehmendem Maße mit neuen komplexen Herausforderungen. Für viele Arbeitnehmer/-innen bedeutet das zusätzlichen Stress an ihrem Arbeitsplatz. Während ein bisschen Stress sich positiv auf unsere Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit auswirkt, kann ein Zuviel davon schnell belastend sein, gerade wenn es wenig Hilfestellungen zum Umgang damit gibt. Dieses Seminar vermittelt Ihnen Techniken und Strategien zur Steigerung Ihrer mentalen Fitness. Gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit, Konzentration und Merkfähigkeit sowie Denkfähigkeit können auf vielfältige Art und Weise trainiert werden. Diese Fähigkeiten schaffen eine gute Voraussetzung, die gestiegenen Anforderungen besser bewältigen zu können und damit auch das persönliche Stresserleben auf ein normales Maß zu reduzieren. Übungen zur Kreativität ermöglichen es uns, neue Blickwinkel auf Sachverhalte oder Probleme zu erlangen und damit neue Lösungsansätze zu entwickeln. Informationen über Stress sowie Stressbewältigungsstrategien, Entspannungstraining, Genusstraining und die Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen helfen Ihnen, den täglichen Herausforderungen im Berufsalltag besser begegnen zu können. Bitte mitbringen: Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke.

Christiane Beyer, Karola Ehrenholz

C02 C033 Mo., 02.11. bis Mi., 04.11.2020, 09.00 – 16.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

24 UStd., 3 Termine, 199,00 Euro, mind. 7 TN

Bildungs-
urlaub

**Neu Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit
Wochenseminar – als Bildungsurlaub in Nieder-
sachsen und Bremen anerkannt**

Im beruflichen, meist formelleren Kontext spielt die Beziehungsebene („hinter der Sachebene“) eine mächtige Rolle und bietet viele Chancen, Fragen und Probleme, die zu meistern nicht immer einfach ist. Wir beschäftigen uns mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung, inklusive dem Beginnen neuer Kontakte. Eigene Einstellungen, Verhaltensweisen, Wünsche, Gefühle und Erfahrungen werden reflektiert und gute Schritte der Umsetzung und Weiterentwicklung gesucht und integriert. Positive Qualitäten wie z. B. Offenheit, Klarheit, Herzlichkeit und Spontaneität spielen eine große Rolle im beruflichen wie auch privaten Kontakt- und Beziehungsverlauf und können bewusst erzeugt werden! Oberflächlichkeit und Routine kann gezielt verlassen werden, gemeinsame aktive Entwicklung der Erlebensbereiche wird gefördert. Win-win statt Beziehungsfrust!

Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, Aspekt zentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Schreibzeug und Wolldecke.

Cord Cordes

DO2 C030 Mo., 01.03. bis Fr., 05.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

40 UStd., 5 Termine, 235,00 Euro, mind. 7 TN

Fortbildung für Zielgruppen

Faszientraining für mehr körperliche Beweglichkeit Kursleiterfortbildung

„Faszien“ ist momentan der Trendbegriff. Er begegnet einem überall: in Zeitschriften, im Fitnessbereich und in der Sportmedizin. Aber was steckt dahinter? In Theorie und Praxis erfahren Sie, was Faszien sind, welche Aufgabe sie haben und wie sie trainiert werden können. In diesem Tagesseminar steht im Mittelpunkt, wie Sie als Kursleitende Anteile des Faszientrainings in Ihre Kurse im Bewegungs- und Entspannungsbereich einbringen und wie die Teilnehmenden dieses im Alltag auch umsetzen und anwenden können.

Einen Schwerpunkt bildet die Steigerung der körperlichen Beweglichkeit mit mehr Flexibilität und Mobilität. Aber auch die Bedeutung der Atmung für Meditation und Entspannung wird ausgiebig behandelt.

Für Kursleitende aus dem Fachbereich Gesundheit der KVHS Landkreis Harburg ist diese Fortbildung gebührenfrei!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Verpflegung für den Tag.

Pritpal Kaur

DO2 C040 So., 17.01.2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

8 UStd., 60,00 Euro, mind. 7 TN

Ich kann kochen!

In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Sie arbeiten in einer Kita, einer Grundschule oder an einem außerschulischen Lernort? Die Sarah Wiener Stiftung möchte Sie dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche auf den Geschmack gesunder Ernährung zu bringen und für frische Lebensmittel zu begeistern. In einer kostenlosen, eintägigen Fortbildung zum pädagogischen Kochen mit Kindern können Sie Rezepte ausprobieren, Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung, wichtige Waregruppen und Küchentechniken kennenlernen. Daneben erhalten Sie Tipps zur Umsetzung von Koch- und Ernährungskursen an Ihrer Einrichtung sowie praxisnahe Materialien für Kita-Alltag und Schule. Das Angebot ist Teil der bundesweiten Initiative für praktische Ernährungsbildung „Ich kann kochen!“ der Sarah Wiener Stiftung und der Krankenkasse BARMER.

Anfrage per E-Mail an kvhs.gesundheit@LKHArburg.de
Sie bekommen einen AnmeldeLink zugesendet.

Referentin der Sarah Wiener Stiftung

CO0 C041 Fr., 25.09.2020, 09.00 – 17.00 Uhr

DO0 C042 Di., 09.02.2021, 09.00 – 17.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
je 9 UStd., gebührenfrei, mind. 12 TN



Körper und Gesundheit Wissen rund um die Gesundheit Heilverfahren

Die homöopathische Familienapotheke Ursachen, Diagnose und Behandlungskonzepte aus der Sichtweise der Homöopathie

Was mache ich, wenn mein Kind sich verletzt hat? Kann ich eine Mittelohrentzündung selbst behandeln? Was mache ich bei einer Magen-Darm-Grippe oder Grippe der Erwachsenen? In diesem Seminar erfahren Sie, welche Beschwerden Sie selbst behandeln dürfen. Sie lernen ursächlich zu behandeln und nicht symptomatisch. Dafür ist es wichtig, Grundkenntnisse der Diagnostik zu kennen. Potenzen und Dosierungen werden genauso besprochen wie genetische Zusammenhänge von Erkrankungen.

Susanne Kristandt

CO2 C050 Fr., 06.11.2020, 18.00 – 21.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 UStd., 21,00 Euro + 1,00 Euro für das Handout,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Rheumatologische Erkrankungen und Chinesische Medizin

In diesem Kursus werden naturheilkundliche Zusammenhänge über die Entstehung von rheumatischen Erkrankungen erläutert und praktische Möglichkeiten aufgezeigt, das neuerlernte Wissen gesundheitsfördernd einzusetzen. Selbstverständlich bleibt Zeit für Ihre Fragen.

Sascha Wittke

CO2 C052 Fr., 13.11.2020, 17.00 – 19.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

3 UStd., 16,00 Euro + 2,00 Euro für das Handout,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Asthma und Allergien Naturheilkunde

Die vielfältigen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Erkrankungen werden aus dem Blickwinkel der Naturheilkunde beleuchtet. Hierzu wird die Wirkung äußerer Einflüsse, der Ernährung und der Lebensführung auf unser Immunsystem und den Stoffwechsel praxisnah und leichtverständlich erläutert. Der Vortrag vermittelt naturheilkundliches Basiswissen und anatomische Grundkenntnisse.

Sascha Wittke,

CO2 C053 Fr., 20.11.2020, 17.00 – 19.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

3 UStd., 16,00 Euro + 2,00 Euro

für das Handout,

zahlbar bei der Kursleitung,
mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

TIPP:
**Kochen nach den
5 Elementen,
CO1 C755**
Do., 29.10.2020,
siehe Seite 101!



Unterstützung der Selbstheilungskräfte bei Kindern Workshop: „Chinesische Medizin und Japanische Akupunktur“

In diesem Seminar lernen Sie die praktische Anwendung der Chinesischen Medizin und der schmerzfreien japanischen Kinderakupunktur Shonishin für Kinder (0-6 Jahre) kennen. Sie erhalten Informationen über die kindliche Entwicklung sowie die Entstehung von Beschwerden und Erkrankungen im Kindesalter aus Sicht der Chinesischen Medizin. Sie erfahren, wie Sie mit einer passenden Ernährung (nach den 5 Elementen) und Streich-, Druck- und Klopftechniken an bestimmten Körperarealen mithilfe eines Silberlöffels (Grundbehandlung von Shonishin) die Selbstheilungskräfte und gesunde Entwicklung Ihres Kindes unterstützen können.

Bitte mitbringen: Silber-Teelöffel.

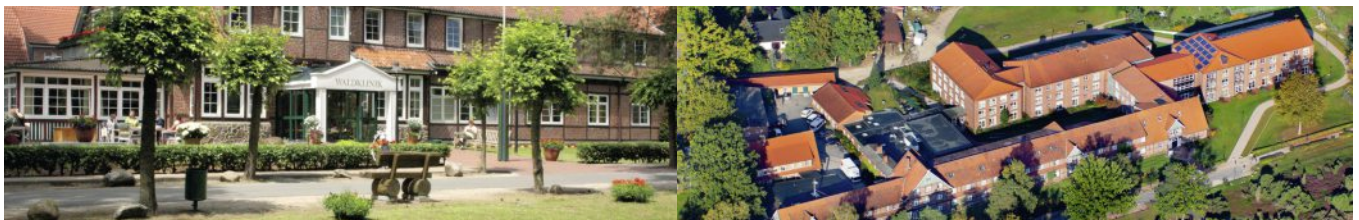
Claudia Blach

CO2 CO55 Sa., 21.11.2020, 10.00 - 13.15 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
4 UStd., 21,00 Euro + 2,00 Euro für ein Handout, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



©leungchopan - stock.adobe.com

TIPP:
Ein gutes Körpergefühl
für Jugendliche ab 13 Jahren-
mit chinesischer Medizin
D02J350
Sa., 30.01.2021
siehe Seite 173.



Kompetenz mit Atmosphäre

In unserem harmonisch gewachsenen und modern ausgestatteten „Zentrum für Rehabilitation“ (190 Betten bzw. Plätze, 400 Mitarbeiter) verbinden wir einen hoch spezialisierten und multiprofessionellen therapeutischen Ansatz mit einer besonders persönlichen Betreuung unserer Patienten.

Unser Leistungsspektrum umfasst:

- Krankenhausbehandlung im Rahmen der Neurologischen Frührehabilitation Phase B
- Weiterführende neurologische und orthopädische Rehabilitation & Anschlussheilbehandlung
- Unsere Therapien (Physiotherapie, Physikalische Therapie, Ergotherapie, Sprachtherapie und Neuropsychologie), das Bewegungsbad (32°) und die Saunen sind auch ambulant nutzbar
- Ambulante Physiotherapie auch in den Krankenhäusern Buchholz und Winsen



Waldklinik Jesteburg, Kleckerwaldweg 145, 21266 Jesteburg
Telefon 04183/799-0, info@waldklinik-jesteburg.de





Knetseife für alle Inklusives Angebot

in Kooperation mit fördern und wohnen – Haus Huckfeld Für Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen.

Auf die Schäume – fertig – los. Wir stellen mit einfachen Zutaten aus Flüssigseife, Öl und Speisestärke ein Mittel zur eigenen Körperreinigung her. Diese Alternative ist besonders haut- und kinderfreundlich.

Es macht Spaß zu wissen, aus welchen Inhaltsstoffen die Seife besteht, und sie ist sofort einsatzbereit. Durch Zugabe entsprechender Kräuter können auch noch „Wohlfühl-Essenzen“ die Produkte duften lassen.

Steffi Katrin von Bargaen

C15 C060 Sa., 15.08.2020, 14.00 – 16.15 Uhr

Seevetal-Hittfeld, Haus Huckfeld

3 UStd., 15,50 Euro + Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Handgemachte Naturseifen und Shampoos

Kreative Geschenke zu Weihnachten

Der Wunsch nach naturbelassenen Seifen oder Shampoos ist gerade bei Allergikern groß. Gemeinsam erstellen wir schöne Seifen in Handarbeit ohne Laugen – es wird nicht gesiedet. Diese Verfahren ist umweltschonend und eine Wohltat für die Haut. Mit einem ausführlichen Skript haben Sie nach dem Kurs die Möglichkeit, selbständig Seifen, Kräuterkugeln oder Shampoos zu erstellen.

Bitte mitbringen: Vorratsdose, scharfes Messer, Schreibmaterial, einen Snack und Getränke.

Steffi Katrin von Bargaen

C15 C061 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 15.15 Uhr

Seevetal-Hittfeld, Grundschule Hittfeld, Küche

7 UStd., 33,00 Euro + ca. 12,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

©iryna - stock.adobe.com



Kinesiologie und Meridianarbeit

Thomas Rims

Klopf-Professional nach Horst Benesch

*„In uns sind alle Möglichkeiten angelegt,
wie wir leben wollen. Erkennen wir uns
selbst, so sind wir frei.“*



„Klopf dich frei!“ – Anleitung zur Selbsthilfe

Die Klopf-Akupressur nach Horst Benesch ist eine leicht erlernbare Methode, mit der Sie störende Themen, die sich in Ihrem Leben zeigen, eigenständig bearbeiten können. Sie brauchen dazu nur Ihre Hände.

Die Methode versteht den Körper als Energiesystem und jedes „Problem“ als dessen Störung. Durch leichtes Klopfen auf Akupunkturpunkte in Ihrem Gesicht schicken Sie Energie an erstarnte Stellen in Ihr System – gleichzeitig halten Sie den Fokus auf das, was Sie als Störung empfinden. Ziel ist Ihr Wohlbefinden und Handlungsfähigkeit.

In diesem Workshop können Sie unter Anleitung eigene Themen selbst angehen. Trotz aller Einfachheit der Methode ist der Mensch ein komplexes Wesen: Es werden zusätzlich Hilfestellungen auf verschiedenen Ebenen aufgezeigt, wie Sie Anfangsfehler vermeiden können. Sie bekommen hiermit ein Werkzeug in die Hände, das Ihnen hilfreich zur Seite stehen kann.

Thomas Rims

C01 C070 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 13.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Kinesiologie – wozu das denn?

Am besten lernen wir mit Freude: Was uns Spaß macht, behalten wir ohne große Anstrengung. Kommt uns die Freude abhanden, haben wir für gewöhnlich Stress und nichts will mehr so recht klappen. Die Kinesiologie möchte uns aus diesen Stressfallen heraushelfen. Kinesiologie ist eine Zusammensetzung von überlieferter östlicher Heilkunst und moderner westlicher Medizin. Es ist eine Körperarbeit, bei der sich die Erkenntnisse der Akupressur, der Chiropraktik, der Ernährungswissenschaft und der Psychologie in einem ganzheitlichen System vereinigen. Sie erfahren, wie unser Gehirn arbeitet, mit welchen Möglichkeiten man Stress entgegenwirken kann und wie man den Muskeltest für sich selbst einsetzen kann. Bei Herausforderungen in der Schule, im Beruf, bei Prüfungen, im Sport. Dort, wo Sie etwas im Leben verändern möchten, kann Sie die Kinesiologie unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Schreibutensilien.

Steffi Hornbostel

C01 C072 so., ab 01.11.2020, 14.00 – 18.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

10 UStd., 2 Termine, 47,00 Euro + ca. 10,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Entspannen mit Shiatsu

Für Paare, Freundinnen, Freunde

Shiatsu bedeutet Fingerdruck, kommt ursprünglich aus Japan und wird als Massage am ganzen Körper (bekleidet) ausgeführt. Durch den gleichzeitigen Einsatz von Handballen oder Daumen und Körpergewicht geben wir uns gegenseitig an diesem Wochenende eine wohltuende Massage. Gezeigt werden einfache und wohltuende Techniken, die eine behutsame Entspannung und damit den „Wohlfühlmodus“ hervorrufen. Das baut Stress ab und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Gearbeitet wird am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden. Da viel kniend gearbeitet wird, ist die Teilnahme für Menschen mit Knieproblemen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung und Essen/Getränk für die Mittagspause.

Anna Dubas-Tietjens

D01 C080 Sa., 23.01.2021, 10.00 - 17.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
8 UStd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Ingrid Schröter ist Ihre Kursleiterin für die Workshops C00 C075 / C00 C076 aus der Bio-Kinesiologie nach Dr. Wayne Topping, einem der führenden internationalen Kinesiologen:

Veranstaltungsort: Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
Bitte mitbringen: Decke und ausreichend Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung.

Selbsthilfe bei Kopf- und Nackenschmerzen, verspannten Schultern

Ein großer Teil der Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich kann mit einem einfachen Modell erklärt werden. Verspannte Muskeln, die Kopfschmerzen verursachen können, haben meistens als Gegenspieler zu schwache Muskeln, d. h. hier ist der Energiefluss (Blut- und Lymphsystem, Sauerstoffversorgung) gehemmt. Wir lernen drei Hauptmuskelpaare zu balancieren, also energetisch auszugleichen und sie physisch durch die Ernährung und die Emotionen zu unterstützen.

C00 C075 So., 29.11.2020, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd., 28,00 Euro + 3,00 Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Akupressur bei physischem Unwohlsein zur Entspannung von Körper und Geist

Akupressur bietet wunderbare Möglichkeiten, den Körper zu balancieren. Die traditionelle chinesische Medizin nutzt die Akupunkturpunkte seit über 5000 Jahren, um den Körper und Geist zu entspannen. Außerdem kann das Halten dieser Punkte den Blutkreislauf positiv beeinflussen, Stress reduzieren und die Energie ankurbeln.

Für Herausforderungen werden verschiedene Punkte angeboten, z. B. wenn sich der Ischiasnerv meldet. Die meisten Menschen nehmen sich nicht täglich die Zeit, alle diese Punkte zu bearbeiten. In diesem Workshop lernen wir einfache Methoden, die elf besten Haltepunkte zu finden, besonders bei Unannehmlichkeiten im unteren Rücken und Bauchbereich.

C00 C076 Sa., 12.12.2020, 10.00 - 15.00 Uhr
6 UStd., 28,00 Euro + 7,00 Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Gedächtnistraining

Geistig fit – ein Leben lang?

Workshop Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining kann – unabhängig vom Alter – die Vernetzung innerhalb des Gehirns und damit seine Leistungsfähigkeit verbessern. In fröhlicher Runde werden Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität, Wortfindung, logisches Denken und Denkflexibilität trainiert. Dabei können Sie erleben, dass Sie Ihrem Kopf weitaus mehr zutrauen können, als Sie bisher dachten. Sie erfahren Wissenswertes über Ihr Gehirn, Tipps und Merktechniken für den Alltag. Koordinations- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Stift und Papier, Getränk.

Karola Ehrenholz

C02 C100 fr., ab 23.10.2020, 10.45 - 12.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
10 UStd., 5 Termine, 41,00 Euro, mind. 7 TN

„Gehirnjogging“ mit 3 Bällen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass regelmäßiges Jongliertraining wichtige Teile des Gehirns wachsen lässt – auch bei Erwachsenen und älteren Menschen. So wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness erhalten und Alzheimer vorgebeugt. Dieser Kurs gibt die Möglichkeit, mit viel Spaß, ganz nach Lust und Laune, verschiedene Zirkusmaterialien auszuprobieren und in Gruppen- und Einzelarbeit Jonglieren zu lernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, ggf. Verpflegung.

Martina Haas

C01 C105 Sa., 05.12.2020, 10.00 - 14.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
5 UStd., 24,00 Euro, mind. 7 TN

Entspannung

Entspannung und Körpererfahrung

Hatha Yoga

Hatha Yoga

Yoga versteht sich als Ganzheitsmethode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Diese jahrtausendealte Praktik stellt keine Bedingungen an Gelenkigkeit, Lebensalter oder Glaubensrichtungen. Über Bewegungsabläufe, Atemübungen und verschiedene Entspannungen wollen wir das Körper-Geist- und Seelen-Bewusstsein erweitern.

Ulla Friedrich

C14 C200 ☉ di., ab 08.09.2020, 18.00 - 20.00 Uhr
Hanstedt, Fachkrankenhaus Hansenberg, Ergotherapieaum

C16 C201 ☉ di., ab 08.09.2020, 09.30 - 11.30 Uhr

C16 C202 ☉ mi., ab 09.09.2020, 09.30 - 11.30 Uhr

C16 C203 ☉ fr., ab 11.09.2020, 09.30 - 11.30 Uhr
Harmstorf, Gemeindehaus, Gruppenraum

C16 C204 ☉ mi., ab 09.09.2020, 18.00 - 20.00 Uhr

C16 C205 ☉ do., ab 10.09.2020, 19.30 - 21.30 Uhr

C16 C206 ☉ fr., ab 11.09.2020, 17.00 - 19.00 Uhr
Jesteburg, Das Heidehaus, Gemeinschaftsraum
je 40 UStd., 15 Termine, 115,00 Euro, mind. 10 TN

Hatha Yoga – durch Ruhe zu neuer Energie Für Anfänger/-innen und Einsteiger/-innen mit Vorkenntnissen

Egal, ob du Yoga schon mal gemacht hast oder es das erste Mal ausprobieren möchtest. In dem Kurs kannst du dir ganz bewusst eine Auszeit vom hektischen Alltag schenken und den nötigen Ausgleich durch die Kombination von Bewegung und Entspannung wiederherstellen. Hier musst du nichts leisten, nichts perfekt können, du machst es für dich. Der Körper kann durch die Yogaübungen und die Tiefenentspannung Stresshormone abbauen und durch die bewusste Atmung und Entspannung neue Energie aufbauen. Die Übungen werden ruhig gehalten und im Anschluss nachge-spürt. Das kann zu einer besseren Körperwahrnehmung, gesteigertem Wohlbefinden, mehr Energie und geistiger Ausgeglichenheit verhelfen.

Nicola Fechtner

C14 C210 ☉ mi., ab 02.09.2020, 19.45 - 21.15 Uhr

C14 C211 ☉ mi., ab 11.11.2020, 19.45 - 21.15 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum,

1. Stock

je 16 UStd., 8 Termine,

65,50 Euro,

mind. 7 TN

☺ Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Was könnte es Schöneres geben als den Montag mit einer Yogastunde zu beginnen? Gemeinsam tanken wir Energie für die neue Woche und gönnen uns selbst ein wenig Raum. Durch sanfte Entspannungsübungen gehen wir eine engere Verbindung mit unserem Körper ein und entwickeln Ruhe und Gelassenheit. Wir verbessern unsere Beweglichkeit durch Körperübungen in Form von Dehnung und Lockerung und steigern unser Wohlbefinden. Probieren Sie es aus. Ich freue mich auf Sie!

Sandra Bädker

C02 C214 ☉ mo., ab 07.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr

D02 C216 ☉ mo., ab 18.01.2021, 09.00 - 10.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

je 20 UStd., 10 Termine, 96,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Hatha Yoga mit Spirit!

Für Anfänger/-innen und Einsteiger/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen wir eine Reihe von Grundstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen. Du kannst deinen Körper spüren und dehnen, kräftigen, mehr Flexibilität entwickeln und Verspannungen lösen. Der Stress soll abgebaut, die Abwehrkräfte erhöht und das Immunsystem gestärkt werden. Die Übungen passen sich individuell den Teilnehmenden an. In der anschließenden Tiefenentspannung (Shavasana) kannst du den Wirkungen nachspüren und den Geist zur Ruhe bringen. Neben besserer Laune und mehr Energie kann Yoga die Gelassenheit und innere Ruhe fördern.

Christina Kusters

C02 C220 ☉ mo., ab 07.09.2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

24 UStd., 12 Termine, 98,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Hatha Yoga mit Klangschalen

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen im Hatha Yoga

Schenk dir eine Auszeit vom Alltag. Genieße die intensive Zeit der Entspannung mit Klangschalen. An diesem Sonntag begleiten dich sanfte Klänge durch deine Yoga-Praxis. Bekannte Asanas aus dem Hatha-Yoga werden mit der entsprechenden Klangschale begleitet. Klangyoga ermöglicht eine sehr tiefe Muskelentspannung und hilft, Verspannungen und Blockaden sanft zu lösen. Körper, Geist und Seele werden harmonisch zur Einheit geführt.

Klangreisen und eventuell eine Klangmeditation runden das Yoga-Erlebnis ab.

Christina Kusters

C02 C221 ☉ So., 08.11.2020,

10.00 - 13.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN





Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Neu Hatha Yoga – Chakra Yoga

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Chakra Yoga – vitalisiere deinen Körper mit feinstofflicher Energie.

Die sieben Chakren werden laut indischer Lehre als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen und liegen entlang der Wirbelsäule. Durch Körperhaltungen, Atemführung und Meditation – in Form von Dehnungen, Kraftaufbau und Konzentrationsübungen – beeinflusst du diese Energiezentren. Bringe an diesem Wochenende die Fähigkeiten deiner Chakren farbenprächtig zum Leuchten!

Barbara Fiebing

Teil 1: Wurzel Chakra, Sakral Chakra und Solarplexus

C02 C223 Sa., 19.09. u. So., 20.09.2020, 10.30 – 14.00 Uhr

Teil 2: Herz Chakra, Kehl Chakra, Stirn Chakra und Kronen Chakra

C02 C224 Sa., 05.12. u. So., 06.12.2020, 10.30 – 14.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
je 8 UStd., 37,50 Euro, mind. 7 TN

Hatha Yoga

Mit Yoga in Balance

Yoga vereint die körperliche und geistig-seelische Ebene und kann ganzheitlich die Gesundheit fördern. Innere Ruhe und Gelassenheit werden so spürbar, Konzentration und Ausdauer verbessern sich. Durch die tiefe Erfahrung des eigenen Atems können Stress und Verspannungen besser abgebaut werden. Yoga stärkt das Nerven- und Immunsystem, wirkt stimmungsaufhellend, bringt uns in Balance und macht Spaß!

Martina Böhrs

C21 C226 Mo., ab 07.09.2020, 17.15 – 18.45 Uhr

C21 C227 Mo., ab 07.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Rosengarten-Neendorf, Oberschule, N 1.13
je 28 UStd., 14 Termine, 100,50 Euro, mind. 8 TN

Hatha Yoga

Dein Weg zu dir selbst

„Yoga setzt dein ganzes Potential frei – auf körperlicher und geistiger Ebene. Gelassenheit und Konzentration werden dein tägliches Leben bestimmen, Präsenz, Kraft und Vertrauen sich in dir entwickeln.“

Christina Andresen

C15 C230 Di., ab 08.09.2020, 17.15 – 18.45 Uhr

C15 C231 Di., ab 08.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 139
je 24 UStd., 12 Termine, 86,00 Euro, mind. 8 TN

Studie belegt: VHS macht gesünder

„Lässt sich die Verbesserung der Gesundheit durch VHS-Entspannungskurse wissenschaftlich belegen?“, lautet die zentrale Fragestellung einer Studie, die die Uniklinik Hamburg-Eppendorf im Auftrag des Deutschen Volkshochschulverbandes und mit Förderung der im VdEK organisierten Ersatzkassen durchgeführt hat. Befragt wurden zu Kursbeginn, Kursende und nach 3 Monaten bundesweit über 1000 Teilnehmer/-innen aus 132 Kursen (Yoga, Tai Chi, Qigong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).

Das Ergebnis: Die Kurse verbessern die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden signifikant. Die Gesundheitsgewinne traten bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein und hielten sogar nach 3 Monaten an. Wichtig für die positive Wirkung ist aber die regelmäßige Anwendung des Verfahrens.

Weitere Informationen zur Studie finden Sie unter www.dvv-vhs.de.

Hatha Yoga

Ein Weg zu uns selbst, zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Sanfte Yogahaltungen, Atem- und Entspannungsübungen führen uns in die Achtsamkeit mit uns selbst und unserer Umwelt. Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Sabine Staacke-Kruse

C22 C232 Di., ab 22.09.2020, 17.30 – 19.00 Uhr

C22 C233 Di., ab 22.09.2020, 19.10 – 20.40 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss
je 18 UStd., 9 Termine, 51,50 Euro, mind. 10 TN

Hatha Yoga

Schenken Sie sich Zeit für sich selbst: zum Auftanken, zum Wecken und Aktivieren Ihrer inneren Kräfte, um mit neuer Energie und Lebensfreude Ihre Aufgaben und Ihren Alltag zu bewältigen. Erfahren Sie, wie Sie durch rückengerechte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen mehr Beweglichkeit, Kraft und Energie gewinnen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden können. Yoga ist für alle Altersstufen geeignet und setzt keine Gelenkigkeit und Sportlichkeit voraus.

Anke Niemann

C22 C237 Mi., ab 23.09.2020, 10.45 – 12.15 Uhr


Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss
22 UStd., 11 Termine, 64,00 Euro, mind. 10 TN


In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Hatha Yoga Die sanfte Dehnung gegen Rückenschmerzen

Hatha Yoga besteht aus einer Vielzahl von Dehn- und Kräftigungsübungen. Diese stärken besonders die Rumpfmuskulatur und fördern so den Abbau von Rückenschmerzen. Durch gezielte Atemtechniken lernen Sie, Schmerzen zu lindern und sich gleichzeitig in einen Zustand geistiger Entspannung zu begeben. Die Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. Sie stärken den ganzen Körper und kräftigen die Organe, während man lernt, auf Körperempfindungen zu achten. Jeder kann sofort mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen und Alter sind nachrangig.

Monika Walter

C22 C238  mo., ab 07.09.2020, 20.00 - 21.30 Uhr
24 UStd., 12 Termine, 86,00 Euro, mind. 8 TN

D22 C239  mo., ab 18.01.2021, 20.00 - 21.30 Uhr
26 UStd., 13 Termine, 93,00 Euro, mind. 8 TN


Salzhausen, Gesundheitszentrum, Seminarraum unten



Hatha Yoga für Anfänger/-innen

In diesem Kurs für Anfänger/-innen möchte ich einen sanften Einstieg in die yogische Praxis ermöglichen. Sie erleben, wie man in kleinen Schritten, mit guter Vorbereitung und Hinführung in den Genuss der Wohlfühleffekte von Yoga kommen kann. Mit ruhigen Bewegungssequenzen, gemäßigten yogischen Übungen, mit einfachen Atemübungen und Entspannungsmethoden schaffen wir den Ausgleich zwischen zu hoher mentalen Anspannung und körperlicher Erschöpfung. Der Körper soll gelockert, sanft gedehnt und gestärkt werden. Der unruhige Geist bekommt die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

Sylwia Welp

C19 C245  mo., ab 07.09.2020, 19.30 - 21.00 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum
26 UStd., 13 Termine, 107,00 Euro, mind. 8 TN

Jutta Prüße-Dirichs

Hatha-Yoga-Lehrerin und
Entspannungstherapeutin




„Yoga bedeutet für mich nicht nur den idealen körperlichen und mentalen Ausgleich im Alltag. Es ist auch eine Möglichkeit, sich selbst und das persönliche Umfeld aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Ich praktiziere Yoga seit mehr als 20 Jahren und habe diese Lebensweise in meine berufliche Tätigkeit einfließen lassen. Meine Kurse richten sich primär an die Generation 50+, zu der ich ebenfalls gehöre. Yoga ist keine Frage des Alters.“

Yoga ab 50 – ein Weg zu innerer Balance und Energie

Ab dem Alter von 50 Jahren beginnt für viele Frauen – aber auch häufig für Männer – meist ein neuer und besonderer Lebensabschnitt. Hormonelle Umstellungen bringen oft nicht nur physische, sondern auch seelische Veränderungen mit sich. Gezielte Einheiten aus dem Hatha Yoga und Sequenzen aus dem Hormon-Yoga bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Kraftvolle Bewegungsabläufe, Atemtechniken und Meditationsübungen schaffen Energie und Zentrierung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jutta Prüße-Dirichs

C01 C240  di., ab 22.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
10 UStd., 5 Termine, 41,00 Euro, mind. 7 TN


C01 C241  di., ab 10.11.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
16 UStd., 8 Termine, 65,50 Euro, mind. 7 TN
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

C14 C242  mo., ab 26.10.2020, 10.00 - 11.30 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
8 UStd., 4 Termine, 33,00 Euro, mind. 7 TN

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Sie erfahren in diesem Kurs, dass es keiner extremen Gliederverrenkungen bedarf, um in den Genuss der Wohlfühleffekte von Yoga zu kommen. Mit ruhigen Bewegungssequenzen, mit gemäßigten yogischen Haltungen und mit einfachen Atemübungen schaffen wir den Ausgleich zwischen zu hoher mentaler Anspannung und körperlicher Erschöpfung. Der Körper soll gelockert, sanft gedehnt und gestärkt werden. Der unruhige Geist bekommt die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

Sylwia Welp

C19 C246  mo., ab 07.09.2020, 17.45 - 19.15 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Mehrzweckraum
26 UStd., 13 Termine, 107,00 Euro, mind. 8 TN


Kundalini Yoga

Kundalini Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga ist eine dynamische, bewegungsorientierte Form des Yoga. Es passt wegen seiner Abfolge von Dynamik, Entspannung und Meditation besonders gut in unsere heutige Zeit. Im Kundalini Yoga gibt es viele interessante Übungen, z. B. für die Wirbelsäule, für die Verdauung, für das Nervensystem, gegen Ängste. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während aller Übungen bewusst geführt. Meditation ist bei jeder Übungsreihe ein energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen.

Manuela Nebling

C01 C250  do., ab 17.09.2020, 20.00 - 21.30 Uhr
Winsen, WinArena, Mehrzweckraum 1. Etage
28 UStd., 14 Termine, 80,50 Euro, mind. 10 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Die Weisheit des Körpers
Kundalini Yoga für
Anfänger/-innen bzw.
Einsteiger/-innen mit
Grundkenntnissen

Dieser Kurs beinhaltet Kundalini-Yogaübungen, Entspannung und Meditation. Wir lernen dadurch, unserem Körper und unserer inneren Stimme zuzuhören. Yoga kann dir helfen, eine neue Art der Beziehung zu dir selber und deinem Körper aufzubauen. Dynamische Übungen bringen deinen Körper in Schwung, achtsame Atmung hilft dir, Gedanken und Gefühle besser zu harmonisieren, und Entspannung und Meditation schenken dir Kraft.

Monica Neumann Doolan

C23 C253 mi., ab 09.09.2020, 18.15 - 19.45 Uhr
Stelle, Schule am Buchwedel, Musikraum
30 UStd., 15 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Kundalini Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga kann Sie im Alltag unterstützen. Sie lernen, sich zu entspannen, zu meditieren, und Sie bekommen durch die Körperübungen ein neues Körperbewusstsein. Ihr Geist kann zur Ruhe kommen und ein Gefühl der Gelassenheit sich ausbreiten.

Marion Eckmann

C02 C255 mo., ab 07.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
C02 C256 mo., ab 07.09.2020, 20.00 - 21.30 Uhr
C02 C257 do., ab 10.09.2020, 09.30 - 11.00 Uhr
Buchholz-Holm-Seppensen, Kulturbahnhof,
Veranstaltungsraum V1
je 30 UStd., 15 Termine, 86,00 Euro, mind. 10 TN

Kundalini Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Yoga ist ein praktischer Weg zu Gesundheit, Lebensfreude und Bewusstsein. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Yoga kann die Funktion der Körpersysteme verbessern sowie unsere Wahrnehmung, Stärke und Intuition erhöhen. Es hilft uns, diese Fähigkeiten zu entwickeln und mehr emotionale Ausgeglichenheit anzustreben.

Helga Hentschel

C13 C260 di., ab 08.09.2020, 09.00 - 11.00 Uhr
35 UStd., 13 Termine, 115,50 Euro, mind. 10 TN
C13 C261 di., ab 08.09.2020, 18.15 - 19.45 Uhr
C13 C262 di., ab 08.09.2020, 20.00 - 21.30 Uhr
je 26 UStd., 13 Termine, 86,00 Euro, mind. 10 TN
C13 C263 mi., ab 09.09.2020, 18.15 - 19.45 Uhr
C13 C264 mi., ab 09.09.2020, 20.00 - 21.30 Uhr
je 24 UStd., 12 Termine, 79,00 Euro, mind. 10 TN
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Kundalini Yoga – die neue Lebensenergie
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Yoga hilft uns, die täglichen Anforderungen gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die hier im Kurs praktizierte Yogaform zeichnet sich durch eine einfache, aber auch sehr dynamische Grundhaltung aus. Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung werden geschult, die wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Yoga ermöglicht uns einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit. Wir lernen, wieder achtsam mit uns umzugehen.

Christina Andresen

C13 C266 do., ab 10.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
C13 C267 do., ab 10.09.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
je 24 UStd., 12 Termine, 86,00 Euro, mind. 8 TN

Neu Kundalini Yoga als Weg zur Mitte

Nimm Dir Zeit für dich

Für Teilnehmende jeden Alters mit oder ohne
Yogaerfahrung.

Yoga ist ein körperbezogener Lebensweg, der aus dem indischen Kulturraum kommt und Körper, Geist und Seele vereint. Mit Hilfe von Körperhaltungen, verschiedenen Atemtechniken kann die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult werden. Du singst Mantren, dadurch förderst du deine Konzentration sowie deine Stimme und gleichzeitig erzeugst du mit den anderen wunderbare Gruppenenergie. Du bekommst kostbare Tipps, wie du Yoga und Meditation in deinen Alltag integrieren kannst.

Ewa Braun

C15 C268 Sa., 21.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 37,50 Euro, mind. 7 TN



Gerhard Seybert © www.forolia.de

Kundalini Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Im Vergleich zu anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini durch einfachere Grundhaltungen aus und ist daher für Menschen jeden Alters und körperlicher Verfassung geeignet. Es kann das Herz-Kreislaufsystem verbessern und so den Körper fit und gesund halten.

Olga Kisselmann

C19 C269  mo., ab 07.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Neu Wulmstorf, Oberschule, Musikraum

24 UStd., 12 Termine, 86,00 Euro, mind. 8 TN

Heike Path ist Ihre Kursleiterin in den Veranstaltungen C19C270 – C19C271

Kundalini Yoga

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Kundalini Yoga stammt aus Nordindien und hat eine jahrhundertealte Tradition. Es zeichnet sich im Vergleich zu anderen Yogaarten durch einfachere Grundhaltungen aus und ist daher für Menschen jeden Alters geeignet. Wir lernen im Kurs die Grundhaltungen des Kundalini Yogas kennen, bestehend aus Pranayama (Atemführung), Kriyas und Asanas (Übungsfolgen und Halteübungen) und Dhyana (Meditation). Kundalini Yoga eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, da Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult werden.

C19 C270  mi., ab 09.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr



Kundalini Yoga 65+ / Inklusives Angebot

Für Menschen mit und ohne körperliche

Beeinträchtigungen


Für Anfänger/-innen und Einsteiger/-innen mit Vorkenntnissen

In entspannter Atmosphäre wollen wir mit Yoga rund um den Stuhl unsere Lebensgeister wecken. Dabei geht es vor allem um die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, eine gute Atemführung und um die körperliche Wahrnehmung in Bezug auf den Gleichgewichts- und Koordinationssinn. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund, auf komplizierte Körperhaltungen wird verzichtet. Mit Hilfe von Meditationsübungen wollen wir den Anforderungen des Lebens gelassener gegenüber treten. Insgesamt steigern wir unser körperliches und geistiges Wohlbefinden.

C19 C271  mi., ab 09.09.2020, 16.00 – 17.30 Uhr

je 24 UStd., 12 Termine, 96,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Wulmstorf, Oberschule, Musikraum

 In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um Körper und Muskulatur mit Energiearbeit zu kräftigen sowie Verspannungen zu lösen. Es vertieft den Atem und kann so die Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit stärken. Yoga unterstützt die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen, die innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können.


Dörte Wulf

Für Frauen und Männer ab 40

C21 C273  di., ab 15.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Rosengarten, Grundschule Klecken, Musikraum
20 UStd., 10 Termine, 86,00 Euro, mind. 7 TN

Für Frauen ab 40 Jahren

C20 C274  mo., ab 07.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

C20 C275  mo., ab 07.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

Hollenstedt, Estetalschule, Musikraum

je 30 UStd., 15 Termine, 86,00 Euro, mind. 10 TN

Kundalini Yoga/Flexkurse

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Hast du noch nie Kundalini Yoga gemacht? Und möchtest aber endlich wissen, was da so vor sich geht? Dann lade ich dich ein, deine ersten eigenen Erfahrungen zu sammeln. In bodenständiger Atmosphäre kannst du den besonderen Spirit des Yogas spüren. Du brauchst keinen bestimmten Fitnesslevel vorzuweisen. Das Wichtigste am Yoga ist deine eigene Erfahrung.

Kerstin Grönwall

C22 C280  mo., ab 07.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

C22 C281  do., ab 10.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

je 16 UStd., 8 Termine, 65,50 Euro, mind. 7 TN

C22 C282  mo., ab 23.11.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

C22 C283  do., ab 26.11.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

je 14 UStd., 7 Termine, 57,50 Euro, mind. 7 TN

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

Neu

Was ist ein „Flexkurs“?

Hier handelt es sich um ein neues Serviceangebot im Fachbereich Gesundheit und Umwelt. Die Teilnehmenden können bei gleichen Kursen mit identischer Kursleitung einen Kurs buchen, haben aber die Möglichkeit, „flexibel“ bei Bedarf einen der Termine pro Woche zu wählen.

Dieser Wunsch muss bei der Anmeldung angegeben werden und ist nur nach Rücksprache mit der KVHS möglich, um Überbelegungen an einzelnen Tagen zu vermeiden.



Weitere Yoga-Angebote



Neu Yoga für Späteinsteiger/-innen Inklusives Angebot

Im Stuhlkreis – für Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen

Die Essenz des erfolgreichen Alterns benennt der Altersforscher Robert Havighurst als „inneren Zustand der Zufriedenheit und des Glücks“. Wir erreichen ihn, wenn wir das Altern nicht als lästigen Verfall hinnehmen, sondern freudig als Wertewandel begrüßen. Kundalini Yoga auf dem Stuhl kann – durch seinen reichen Schatz an einfachen Körperübungen (Asanas), bewusster Atemführung (Pranajama) und Meditation – dabei eine große Hilfe sein. Hierfür ein Bewusstsein zu schaffen und Möglichkeiten aufzuzeigen, ist das Ziel des Kurses.

Marianne Reuter

Workshop

C01 C290 So., 11.10.2020, 10.00 – 12.15 Uhr
3 UStd., 15,50 Euro, mind. 7 TN

Kurzkurs

(es besteht die Möglichkeit, weitere Termine zu vereinbaren)

C01 C291 mi., ab 28.10.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
10 UStd., 5 Termine, 40,00 Euro, mind. 7 TN
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Lachyoga – Workshop

Nutzen Sie die positive Wirkung des Lachens

Neben einfachen Lachyoga-, Dehn- und Atemübungen, einer Lachmeditation sowie einer geführten Entspannung erhalten Sie einen kurzen Einblick in die wissenschaftlichen Hintergründe des Lachens – und jede Menge Gelegenheiten, herzlich, unbeschwert und völlig ohne Grund zu lachen. Einziger Nachteil: Lachen kann die ganze schlechte Laune verderben! Bitte beachten Sie: Wenn Sie sich derzeit in medizinischer oder therapeutischer Behandlung befinden, halten Sie bitte vorab mit Ihrem Arzt/Therapeuten Rücksprache.

Maria Sachs

C14 C293 So., 15.11.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN



Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Seele Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Yoga ist bekannt als ein erprobter Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Mit Körperhaltungen, Entspannungs- und Atemübungen wird die Wahrnehmung auf das innere Geschehen gelenkt und sensibilisiert. Dadurch ist es möglich, neue Kraft zu schöpfen und mehr Zufriedenheit und ein inneres Gleichgewicht aufzubauen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen geeignet, die Entspannung und Ausgeglichenheit anstreben. Mit praktischen Übungen für zuhause und den Umgang mit Stress im Alltag.

Petra Freudenberger

C24 C294 do., ab 03.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
C24 C295 do., ab 03.09.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
Tostedt, Grundschule Poststraße, Aula
je 26 UStd., 13 Termine, 74,50 Euro, mind. 10 TN

Mit Yoga in die Woche starten

Für Fortgeschrittene

„Gesundheit ist Reichtum, innerer Friede ist Glück, Yoga zeigt einen Weg.“ (Zitat eines indischen Yogalehrers) Und so versteht sich Yoga als ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Es fördert unsere körperliche und geistige Gesundheit, bringt Wohlbefinden und Harmonie und lässt uns Achtsamkeit und Bewusstheit im Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt entwickeln. Im Laufe des Kurses werden verschiedene Atemtechniken, Körperhaltungen und Entspannungstechniken praktiziert. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet, die Übungen werden der jeweiligen Situation der Teilnehmenden angepasst, so dass wirklich jede/r die wunderbaren Wirkungsweisen für sich erfahren und auch zuhause praktizieren kann.

Maria Holzaufderheiden

C02 C297 mo., ab 07.09.2020, 17.00 – 18.30 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
24 UStd., 12 Termine, 86,00 Euro, mind. 8 TN





©juncel1 - stock.adobe.com

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Neu Vinyasa Power Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga ist die fließende Form des Hatha Yoga. Du fühlst dich gestresst von deinem herausfordernden Alltag und möchtest deine Gedanken und deinen Geist zur Ruhe bringen? Dann komm mit mir auf die „Matte“! Wir starten mit einer kurzen Meditation, fließen dann durch ein paar schöne Flows (fließende Abfolge von Yoga-Übungen) und am Ende der Stunde kannst du deinen Körper im Savasana (Yogaübung zur Entspannung) komplett entspannen. Danach startest du frisch und energiegeladen ins Wochenende! Ich freu mich auf dich!

Stefanie Buhr

Kurzkurs zu Kennenlernen

C02 C298 fr., ab 18.09.2020, 10.15 - 11.45 Uhr
8 UStd., 4 Termine, 33,00 Euro, mind. 7 TN

Kurs

C02 C299 fr., ab 30.10.2020, 10.15 - 11.45 Uhr
18 UStd., 9 Termine, 74,00 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

Neu Yin Yoga mit Thai-Massage

In diesem Kurs wird Yin Yoga mit Thai-Yoga-Massage verbunden. Die Teilnehmenden werden durch eine entspannende Yin-Yoga-Sequenz geführt, die Faszien und Muskeln dehnt, die Gelenke öffnet und Körper und Geist beruhigt. Eigene Grenzen werden wahrgenommen und die Konzentration auf sich selbst gestärkt. Danach werden wir in Partnerarbeit Thai-Yoga-Massage praktizieren. Dabei geht es darum, den bzw. die Partner/-in zu massieren und in entspannte Yoga-Stellungen zu bringen und dort zu halten. Wir nehmen wahr, achtsam mit uns und unserem Partner umzugehen.

Aufgrund der Thai-Yoga-Massage-Partnerübungen werden Anmeldungen zu diesem Kurs nur paarweise angenommen.

Anja Masbaum

Wochenendworkshop

C01 C307 Sa., 14.11.2020, 10.00 - 13.15 Uhr
4 UStd., 18,50 Euro, mind. 8 TN

Kurs

D01 C308 mi., ab 10.02.2021, 19.45 - 21.15 Uhr
12 UStd., 6 Termine, 43,00 Euro, mind. 8 TN
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Diana Rick

Stellvertretend für alle Kursleitungen möchten wir Diana Rick an dieser Stelle für ihren Einsatz in der „Corona-Zeit“ danken. Sie hat gemeinsam mit der KVHS verschiedene Themenbereiche der Entspannung „verfilmt“, die zum Mitmachen und Nachmachen zu Hause motivieren. Auf diese möchten wir hier noch einmal hinweisen, denn sie sind jederzeit eine echte Unterstützung und Hilfe beim Üben – nicht nur in Krisenzeiten. Sie finden die Videos im Themenbereich Gesundheit und Umwelt auf der Homepage der KVHS. Sie können auch auf YouTube nach KVHS Landkreis Harburg suchen. Viel Spaß beim Üben!



Power Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Power Yoga ist eine moderne Yogaform, abgestimmt auf den aktuellen Zeitgeist, herausfordernd und meditativ zugleich. Fließende Abfolgen von kraftvollen Yoga-Übungen (Asanas) werden mit bewusster Atmung

verbunden, bei der man durchaus ins Schwitzen gerät. Power Yoga kräftigt die Muskulatur, fördert Ausdauer und Beweglichkeit, Konzentration und Balance. Stress-Situationen können besser und schneller abgebaut und Verspannungen gelindert werden. Zu jeder Yoga-Stunde gehören neben körperbetonten Yoga-Übungen eine Schlussentspannung und Meditation. Mit Engagement, Geduld und Beharrlichkeit werden Sie nicht nur Gewicht verlieren und Ihre Muskeln formen, sondern auch innere Stärke und Ausgeglichenheit entwickeln. Ein effektives Workout für jeden, der Spaß an Bewegung hat. Ideal auch gegen Stress bei Prüfungen oder im Beruf!

Diana Rick

C01 C300 mi., ab 07.10.2020, 17.30 - 19.00 Uhr
C01 C301 mi., ab 07.10.2020, 19.15 - 20.45 Uhr
C01 C302 do., ab 08.10.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
28 UStd., 14 Termine, 115,00 Euro, mind. 8 TN
C01 C303 fr., ab 09.10.2020, 10.00 - 11.30 Uhr
26 UStd., 13 Termine, 107,00 Euro, mind. 8 TN
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1



Anja Masbaum

Yoga-Lehrerin und Reiterin

„Wir und auch unser Pferd haben unseren Körper um etwas auszudrücken.“

Beim Yoga kannst du deinen Geist beruhigen, in Einklang mit deinem Körper kommen und einen gleichmäßigen Atemrhythmus finden. Einem starken Körper und ruhigen Geist folgt ein losgelassener Reiter und ein ebenso losgelassenes Pferd.

Finde deine Mitte beim Yoga, gib das Erlebte an dein Pferd weiter.“

Yoga für aktive Reiter/-innen

Im Mittelpunkt stehen Yoga-Übungen, die auf den Körper von Reiter/Reiterin und die Sportart Reiten abgestimmt sind. Die durch das Reiten verkürzten Muskeln sollen gedehnt, der strapazierte Rücken entlastet, die fürs Reiten so wichtige Mittelpartie gestärkt werden. Außerdem hilft Yoga den Geist zu beruhigen, seine eigenen Grenzen zu fühlen und vielleicht etwas mehr Losgelassenheit zu erlangen, die wir Reiter/-innen uns von unserem Pferd ja auch so wünschen. Wir praktizieren in einer ruhigen, harmonischen Atmosphäre ohne Stress und Druck. Der Körper wird durch Yang-Positionen gestärkt und durch Yin-Positionen entspannt. Natürlich ist der Kurs auch für jede/n geeignet und offen, die/der nicht reitet, aber Lust hat Yoga zu praktizieren.

Anja Masbaum

Workshops zum Kennenlernen

C02 C309 ☺ So., 27.09.2020, 15.00 – 18.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

C14 C310 ☺ So., 08.11.2020, 15.00 – 18.00 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

D02 C311 ☺ Sa., 06.02.2021, 15.00 – 18.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
je 4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Kurse

C02 C312 ☺ fr., ab 30.10.2020, 19.15 – 20.45 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
10 UStd., 5 Termine, 41,00 Euro, mind. 7 TN

D14 C313 ☺ mo., ab 11.01.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
12 UStd., 6 Termine, 49,00 Euro, mind. 7 TN

Weitere Angebote für Reiter/-innen finden Sie auf Seite 91.

Qigong

☺ Qigong am Wochenende

Kompaktkurs für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Was ist eigentlich Qigong? Fragen Sie sich, ob diese jahrhundertalte chinesische Lehre, die ruhige Bewegung, Atmung und die Konzentration der Aufmerksamkeit miteinander verbindet, etwas für Sie ist? Probieren Sie es aus! In diesem Wochenendseminar wird eine abgeschlossene Qigong-Übungsreihe vermittelt, die Sie sozusagen mit nach Hause nehmen und selbständig praktizieren können. Durch die ruhigen Bewegungen entspannen wir Körper und Geist, verbessern die Beweglichkeit, harmonisieren die Atmung und regen den Energiefluss im Körper an. In den meditativen Übungen entschleunigen wir unser schwindelerregendes Gedankenkarussell, schärfen die Körperwahrnehmung und entwickeln mehr Gelassenheit.

Stefan Tjarks

C01 C330 ☺ Sa., 28.11.2020, 09.30 – 16.30 Uhr u.

So., 29.11.2020, 09.30 – 12.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
12 UStd., 70,00 Euro, mind. 7 TN

☺ Qigong

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Übungen zur Gesunderhaltung und Harmonisierung von Körper und Geist. Durch langsame sanfte Übungen werden die Selbstheilungskräfte angeregt, natürliches Wohlbefinden und Entspannung gefördert. Akupressur, leichte Massagen und Meditation begleiten uns in diesem Kurs.

Walburga Haun

C14 C332 ☺ do., ab 03.09.2020, 09.30 – 11.00 Uhr

C14 C333 ☺ do., ab 12.11.2020, 09.30 – 11.00 Uhr

Für Wiederholer/-innen

Qigong aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ist eine Möglichkeit, mit Achtsamkeit die eigene Lebenskraft zu optimieren, schonend einzusetzen, aufzubauen und zu stärken. Diese Bewegungsform stärkt den Körper, dient der Atemregulierung und lässt den Geist zur Ruhe kommen. Die Übungen können eine Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit, Konzentration, Gedächtnisleistung erfahren. Entspannungstechniken zielen darauf ab, Körperfunktionen besser wahrzunehmen, um sie damit bewusst steuern und verändern zu können. Daoyin Yangsheng Gong ist eine medizinisch orientierte Qigong-Methode, die unter anderem in der Prävention, Therapie und Rehabilitation unterstützend wirkt.

C14 C334 ☺ mi., ab 02.09.2020, 09.30 – 11.00 Uhr

C14 C335 ☺ mi., ab 11.11.2020, 09.30 – 11.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

je 20 UStd., 10 Termine, 84,00 Euro,
mind. 8 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Qigong am Vormittag

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Qigong ist ein mehr als 3000 Jahre altes chinesisches Gesundheitssystem, das es den Menschen ermöglichen soll, ein vitales und ausgeglichenes Leben zu führen. Die Lehre besagt, dass der Mensch gesund ist, wenn seine Lebensenergie, das Qi, frei fließen kann, er wird krank, wenn der Energiefluss blockiert ist. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen, die den Qi-Fluss im Körper harmonisieren sollen. Ergänzt werden die Übungen durch Meditationen, Akupressuren und Massagen sowie viele Tipps für eine gesunde Lebensführung.

Bettina Kryz

C01 C337 ☉ di., ab 08.09.2020, 09.30 - 11.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

24 UStd., 12 Termine, 77,00 Euro, mind. 9 TN

Qigong und Tai Chi Chuan

Workshop für Einsteiger/-innen

Qigong ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem. Es entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Inhalt dieser Qigong-Übung ist eine ganzheitliche Bewegungsfolge, die als Heilgymnastik für Gesundheit und Schönheit bezeichnet wird.

Tai Chi Chuan ist ursprünglich eine innere Kampfkunst für den Nahkampf. Es wird jedoch häufig als Übungssystem der Bewegungslehre betrachtet, das die Gesundheit fördert und der Persönlichkeitsentwicklung sowie der Meditation dient. Sie bekommen Einblick in beide Möglichkeiten der Entspannung.

Shanhong Xu

C01 C339 ☉ So., 01.11.2020, 10.00 - 14.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

5 UStd., 23,50 Euro, mind. 7 TN

Qigong

Für Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Qigong ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem. Es entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Inhalt dieser Qigong-Übung ist eine ganzheitliche Bewegungsfolge, die als Heilgymnastik für Gesundheit und Schönheit bezeichnet wird. Sie hilft, die Beweglichkeit sowie die Ernährung von Sehnen, Gelenken, Knochen und Organen zu verbessern und die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers anzustoßen. Qi Gong kann zur Stabilisierung und Gesundheitserhaltung sowie zur Erhöhung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens beitragen.

Shanhong Xu

C01 C340 ☉ do., ab 17.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr

16 UStd., 8 Termine, 65,50 Euro, mind. 7 TN

C01 C341 ☉ do., ab 26.11.2020, 18.00 - 19.30 Uhr

12 UStd., 6 Termine, 49,00 Euro, mind. 7 TN

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Qigong

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Qigong ist eine sanfte Übung aus China, die zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen führen kann. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Übungen seit Jahrhunderten zur Steigerung des Wohlbefindens genutzt. In diesem Kurs erarbeiten wir einige einfache Atem-, Bewegungs- und Visualisierungsübungen. Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Maria Sachs

C15 C344 ☉ mi., ab 28.10.2020, 16.45 - 18.15 Uhr

C15 C345 ☉ mi., ab 28.10.2020, 18.30 - 20.00 Uhr

Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 144

je 20 UStd., 10 Termine, 57,50 Euro, mind. 10 TN

Gesundheitsschützendes Qigong – Daoyin Baojian Gong

Christine Anders ist Ihre Kursleiterin für diese Veranstaltungen.

Kurzkurs zum Kennenlernen für Anfänger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs dient dazu, Grundzüge des Qigong kennenzulernen. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen Basisübungen, das sind einfach zu erlernende Bewegungen. Auf diese Art und Weise kann diese aus China stammende Entspannungsmethode im praktischen Tun erfahrbar gemacht werden. Darüber hinaus ergänzen kurze, theoretische Einheiten das Verständnis vom Qigong. Dabei werden die Bedeutung einiger Grundbegriffe wie Qi, Yin und Yang, Meridiane, vermittelt. Es gibt Angebote im Stehen, Gehen und Sitzen.

C02 C350 ☉ fr., ab 18.09.2020, 17.30 - 19.00 Uhr

8 UStd., 4 Termine, 33,00 Euro, mind. 7 TN

Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Das Gesundheitsschützende Qigong nach Prof. Zhang Guangde besteht aus einer Folge von 8 Übungen, die im Stehen ausgeführt werden. Sie helfen, die Gedanken zu beruhigen, die Atmung zu verlangsamen und den Körper zu stärken. Es fließen kleine Übungen zum Aufwärmen sowie meditative Elemente in den Kurs mit ein.

C02 C351 ☉ fr., ab 30.10.2020, 17.30 - 19.00 Uhr

16 UStd., 8 Termine, 65,50 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

TIPP:

**Kursleiterfortbildung:
Faszientraining für mehr
körperliche Beweglichkeit
D02 C040**

So., 17.01.2021,
siehe Seite 68.

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

☉ In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.



Tai Chi

Taijiquan

Für Anfänger/-innen

Taiji ist eine Bewegungskunst, die die Lebensenergie stärken und damit die Gesundheit sowie die Stressbewältigung verbessern soll. Dieser Kurs führt ein in das Original-Taiji, wie man es in China kennt. Es handelt sich dabei um eine sportliche Form meditativer und vitalisierender Energiearbeit, die für das Loslassen sorgt. Taiji in Verbindung mit Qigong ändert unsere Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster. Es ist die Langsamkeit der Taiji-Bewegungen, die den Übenden die Chance gibt, die eigene Mitte (wieder) zu finden. Dieser Kurs ist nicht für Teilnehmende mit stärkeren körperlichen Einschränkungen geeignet. Im Zweifel kontaktieren Sie uns.

Joachim Hahnefeld

C02 C360 di., ab 08.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
30 UStd., 15 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Tai Chi Chuan

Für Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lernen Sie die alte chinesische Bewegungskunst Tai Chi kennen. Die langsamen, fließenden Bewegungen kräftigen den Organismus, aktivieren den Energiefluss des Körpers und sind leicht zu erlernen. Die Übungen sind außerordentlich vielseitig und vereinen sich mit den Aspekten der Selbstverteidigung, der Meditation und der Gesundheitsübung. Zusammen mit gezielten Atemtechniken wird die Energie dorthin geleitet, wo sie am meisten gebraucht wird. So wird die Konzentration gesteigert. Schon nach kurzer Praxis kann Tai Chi die Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden verbessern sowie täglichen Stress abbauen.

Shanhong Xu

C01 C370 do., ab 17.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
16 UStd., 8 Termine, 62,00 Euro, mind. 7 TN

C01 C371 do., ab 26.11.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
12 UStd., 6 Termine, 49,00 Euro, mind. 7 TN

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1



Pilot-Projekt: WaNTed Dozent*innen für die KVHS

Seit April 2020 läuft an den Volkshochschulen Landkreis Harburg, Stade und Buxtehude ein bundesweit einzigartiges Projekt im Verbund.

WaNTed (Wissen an Nachwuchs – Transfer erfolgreich & digital) sucht Dozent*innen, die bereit sind, ihr Wissen zu teilen, sowie Interessierte, die mit dem Gedanken spielen, sich als Dozent*innen zu engagieren.

Ziel des Pilotprojekts ist es, neue Lehrkräfte für die wertvolle Arbeit an Volkshochschulen, insbesondere des ländlichen Raumes, zu gewinnen und diesen das Wissen erfahrener Kursleiter*innen zugänglich zu machen.

Gefördert wird das Kooperationsprojekt durch den ESF und erstreckt sich über 30 Monate.

Fühlen Sie sich angesprochen?
Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!

Ansprechpartner in Ihrer Volkshochschule:

Stefan Baumann
(Leitung)

Andrea Bartsch
(Projektkoordination)

Tel: 04105-59940-21

a.bartsch@LKHamburg.de

Weitere Infos finden Sie unter
www.kvhs-harburg.de



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Entspannungsseminare auf Sylt



In Kooperation mit der Akademie am Meer, Klappholtal, staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.

Die Akademie am Meer liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

In dieser wunderschönen und kraftvollen Umgebung bietet die Kreisvolkshochschule interessante Seminare aus dem Bereich „Gesundheit“ an.

Die Unterbringung erfolgt in einfachen, aber behaglich eingerichteten Doppel- und Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die Zuweisung der Zimmer erfolgt durch die Akademie am Meer und je nach Verfügbarkeit. Die Häuser liegen verstreut im eigenen Dünengebiet der Akademie, das rund 7,5 ha umfasst. Weitere Informationen: www.akademie-am-meer.de.

Kundalini Yoga und „einfühlsame Kommunikation“ im Klappholtal/Nordsee

Eine Entdeckungsreise zu mir selbst

Wir nehmen uns Zeit, um mit uns selbst und mit den anderen in Kontakt zu kommen. Yoga und die „einfühlsame Kommunikation“ laden zu einem achtsamen und wertschätzenden Umgang mit uns selbst und damit auch mit anderen ein.

Helga Hentschel


Herbstseminar 2020

C13 C385  Do., 12.11.2020, 15.30 Uhr bis
So., 15.11.2020, 11.00 Uhr

24 UStd., 385,00 Euro, mind. 10 TN

Eine gebührenfreie Abmeldung ist nur bis zum 17.09.2020 möglich.

Frühjahrsseminar 2021

D13 C388  Do., 03.06.2021, 15.30 Uhr bis
So., 06.06.2021, 11.00 Uhr

24 UStd., 415,00 Euro, mind. 10 TN

Eine gebührenfreie Abmeldung ist nur bis zum 08.04.2021 möglich.



Anmeldungen und Hinweise

für alle hier aufgeführten Veranstaltungen auf Sylt: Die Anmeldungen sind schriftlich an die Außenstelle Fleestedt zu richten.

Die Gebühren sind inklusive Unterkunft im Einzelzimmer und Verpflegung, exklusive der Fahrtkosten sowie der Kurtaxe. Im Doppelzimmer verringert sich die Gebühr um 12,00 Euro pro Übernachtung.


Eine Vorauszahlung auf das VHS-Konto Fleestedt ist erforderlich bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude. IBAN: DE70207500000005037494, BIC: NOLADE21HAM. Bitte beachten Sie bei Stornierung die bei den Veranstaltungen genannten Abmeldefristen. Danach fallen anteilig sowohl bei der Akademie am Meer als auch bei der KVHS Gebühren von mindestens 50 % Gebühren an. Details zu den Kursinhalten finden Sie auch unter www.kvhs-harburg.de unter den jeweiligen Kursnummern.

Qigong auf Sylt – raus aus dem Alltag – zurück in die eigene Mitte

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Inmitten der Dünen auf Sylt liegt das Nordseeheim Klappholtal. In dieser wunderschönen und kraftvollen Umgebung wollen wir uns auf den Weg in unsere Mitte begeben.

Bettina Kryś

D13 C380  Do., 06.05.2021, 15.30 Uhr bis
So., 09.05.2021, 11.00 Uhr

26 UStd., 405,00 Euro, mind. 10 TN

Eine gebührenfreie Abmeldung ist nur bis zum 04. März 2021 möglich.



© krite_rin - stock.adobe.com





Stressbewältigung

Martina Haas


Diplom Psychologin



Ruhepunkte – Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung

Achtsames Handeln im Alltag schärft den Blick für das Spektrum vorhandener Möglichkeiten. Verschiedene Entspannungs-, Bewegungs- und Meditationsverfahren fördern Achtsamkeit und Entspannung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Atembeobachtung, Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft, Veränderung der Sichtweisen, Kommunikation und innere Stille werden geübt. Dadurch werden die Eigenverantwortung und Selbststeuerung für die Gesundheit gestärkt, chronischen Stresserfahrungen und Stressfolgen wird vorgebeugt. Resilienz als grundlegende gesundheitliche Ressource hilft konstruktiver, gesundheitsbewusster, flexibler und mit mehr Gelassenheit mit Stresssituationen im (Arbeits-) Alltag umzugehen.


Martina Haas

C01 C400  mo., ab 09.11.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
16 UStd., 8 Termine, 90,00 Euro, mind. 7 TN

Deutscher Arbeitsalltag:

43 % klagen über Stress im Job.



Hektik, Stress und Arbeitsbelastung nehmen eher zu als ab. Das empfindet ca. die Hälfte der deutschen Arbeitnehmer. Das ist das Ergebnis des „Stressreports Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, für den bundesweit mehr als 17000 Arbeitnehmer u. a. zu psychischen Anforderungen, Belastungen und Stressfolgen ihres Arbeitsalltags befragt wurden. Demnach arbeitet jeder zweite Befragte (52 %) unter starkem Termin- und Leistungsdruck. Weil für 47 % der Beschäftigten Ruhepausen nicht in den Arbeitsablauf passen oder sie nach eigenem Bekunden zu viel Arbeit haben (38 %), lässt jeder Vierte (26 %) die Pause ausfallen. (Quelle: „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Wirtschaftswoche Januar 2013)
Die Gesundheitsbildung in der KVHS folgt dem präventiven, ganzheitlichen Ansatz. Sie bietet die Möglichkeit, Kenntnisse und Fähigkeiten über so komplexe Inhalte, wie z. B. die Einübung gesundheitsfördernder Bewegungsabläufe und Entspannungsmethoden, zu erwerben. In den Bereichen Entspannung bzw. Bewegung finden Sie viele Angebote, die zum Teil auch von den Krankenkassen gefördert werden (siehe auch S. 63).

 In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn Workshops

Die liebevoll annehmende Achtsamkeit kann sich nachhaltig positiv auf das gesamte Leben auswirken. Ganz präsent und ohne Wertung im Augenblick zu sein, dieses ist der Kernpunkt der Methode. Regelmäßig angewendet kann es das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie das Immunsystem stärken. In diesem Workshop werden Elemente des Achtsamkeitstrainings des amerikanischen Wissenschaftlers Jon Kabat-Zinn vermittelt. Wir lernen aber auch Teile des Yogas, Atemübungen und Meditationen kennen.

Anneke Rathje


C02 C402  Sa., 26.09.2020, 10.30 – 16.30 Uhr
D02 C403  Sa., 16.01.2021, 10.30 – 16.30 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
je 7 UStd., 33,00 Euro, mind. 7 TN

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Neu Achtsamkeit durch Aufmerksamkeit erfahren Einführung in die Achtsamkeits- und Entspannungstechniken

In der heutigen Zeit sind Stress und Hektik für viele Menschen im Alltag präsent. In diesem Kurs stellen wir Ihnen Möglichkeiten für Entspannung und Ruhe im Alltag vor. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Facetten aus den Bereichen Atemübungen, Achtsamkeit, Phantasie- und vieles mehr digital und aktiv kennenzulernen. Themen an den vier Abenden: „Hier und jetzt – Ich kann es spüren“, „Ich lerne, mich nicht mehr zu ärgern“, „Feel good – meinen Flow – für mich einsetzen“ und „Achtsamkeit in mein Leben einbauen“. Kommen Sie zu uns und freuen Sie sich auf eine entspannte Zeit!


Iris Häbry

D01 C405  mo., ab 08.02.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
8 UStd., 4 Termine, 38,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Von der Bewegung zur Achtsamkeit

Alle kennen Verspannungen und Schmerzen. So meldet sich unser Körper, wenn es ihm etwas zu viel wird; er signalisiert uns, dass wir auf ihn hören sollten. Manchmal fällt es uns leichter, über die Bewegung zu unserer inneren Achtsamkeit und Entspannung zu finden, und genau darum geht es in diesem Seminar. Über die Bewegung mit Tanz und Entspannungstechniken leite ich euch zur inneren und äußeren Achtsamkeit an. Am Ende des Seminars sollte jede/r wissen, was er oder sie benötigt, um achtsamer oder aufmerksamer mit sich selbst zu sein. Der Kurs fördert auch Koordination und Kondition. Es sollte, wenn möglich, barfuß in die Bewegung gegangen werden, um den Körper besser wahrzunehmen.

Sina Westphal

D02 C620  Sa., 06.03.2021, 10.00 – 14.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
5 UStd., 25,00 Euro, mind. 7 TN

Schluss mit Kopfkino!

Gedankenyooga

„Wie werde ich innerlich ruhiger?“ Was schlägt mir auf den Magen, raubt mir den Schlaf, geht mir an die Nieren? Es geht um Zeitkiller und Oasen, Helfersyndrome und Hamsterräder, Chefs und Schwiegermütter, Läuse und Leber und darum, wie man Frieden schließt. Eine einfache Meditation stellt das Kopfkino ab und hilft, den eigenen inneren Kompass zu finden. Ruhe im Denken ist dabei nicht Voraussetzung, sondern Ziel der Übung!

Die Meditation findet im Sitzen statt.

Martin Wienker

COO C407  mi., ab 30.09.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

6 UStd., 28,50 Euro, mind. 7 TN

Wie komme ich zur Ruhe?

Ein Tagesseminar zur Entschleunigung

Sind Sie erschöpft? Schlafen Sie schlecht? Sind Sie unruhig oder nervös? Die Anzahl der Menschen mit diesen Symptomen nimmt ständig zu. In diesem Kurs nähern wir uns dem Thema mit einem präventiven, ganzheitlichen Ansatz. Sie erfahren, wie Sie mit mehr Gelassenheit, mehr Freude und gesundheitsbewusster dem Alltag begegnen können. Wir „schnuppern“ in verschiedene Entspannungsmethoden, gönnen uns eine Auszeit um Kraft zu tanken und finden eine Antwort auf die wichtige Frage: Wie komme ich zur Ruhe?

Regina Wienberg-Eggert

C15 C409  So., 11.10.2020, 10.00 – 16.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

8 UStd., 37,50 Euro, mind. 7 TN

Stressprävention in der Natur

Gesundheitswandern

Bewegung, Entspannung, im Alltag achtsamer leben – das nehmen wir uns oft vor und finden viele Gründe, es nicht zu tun. Im Seminar werden verschiedene Möglichkeiten der Stressprävention vorgestellt und bei einer Gesundheitswanderung vertieft. Der Rosengarten mit seinen herrlichen Wald- und Feldwegen bietet ideale Voraussetzungen, um die achtsamkeitsbasierten Übungen während der Wanderung auszuprobieren und damit Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Das Konzept des Gesundheitswanderns ist vom Deutschen Wanderverband in Zusammenarbeit mit der Hochschule Osnabrück entwickelt worden. Eine klassische Gesundheitswanderung dauert ca. 1,5 Stunden, geht über eine Strecke von ca. 3 km und ist gekennzeichnet durch moderate Anforderungen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, wohl aber die Lust und Neugierde, sich auszuprobieren. Bitte mitbringen: feste Wander- oder Sportschuhe, Regenjacke, Getränk und Pausensnack.

Dagmar Bellut

C21 C410  Sa., 19.09.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

Rosengarten-Neendorf, Oberschule, N 0.16

5 UStd., 25,50 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

TIPP:

**Entspannungswiese –
verschiedene Entspan-
nungsmöglichkeiten
für Kinder**

COOA209

Sa., 07.11.2020,

siehe Seite 52!

Meditation und Entspannung



**Klangvolle Reise in die Innere Welt –
Inklusives Angebot**

**In Kooperation mit „fördern und wohnen –
Wohnen im Haus Huckfeld“**

Für Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen. Die Reise führt zu einem besonderen Ort der Inneren Welt. Mit Worten und Klängen begleiten wir Sie dorthin. Die Musik hilft, die Gedanken loszulassen und zu entspannen. Nach der geführten „Inneren Reise“ haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, am großen Tisch zusammensitzen und ihre Reise bildnerisch nachzuempfinden. Material sowie Getränke und Kekse stellt das Haus Huckfeld zur Verfügung.

Birgit Rinke, Chris Meyer

C15 C420  Sa., 03.10.2020, 14.00 – 15.30 Uhr

C15 C421  Sa., 05.12.2020, 14.00 – 15.30 Uhr

Seevetal-Hittfeld, Haus Huckfeld

je 2 UStd., 6,00 Euro, mind. 10 TN

Autogenes Training

 **Autogenes Training**

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

Silvia Evren

CO1 C440  mo., ab 26.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

16 UStd., 8 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN



In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.





Progressive Muskelentspannung

Neu 😊 Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein erprobtes Entspannungsverfahren: Durch das An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen soll ein tiefes körperliches Entspannungsgefühl erreicht werden. Die Methode ist leicht zu erlernen und lässt sich im Alltag gut anwenden. Ziel dieses Präventionskurses ist es, langfristig Unruhe und Stress zu reduzieren und zu mehr innerer Ruhe zu finden.

Britta Stachowske

C22 C450 🕒 mi., ab 28.10.2020, 16.45 - 18.15 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss
16 UStd., 8 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Neu 😊 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Kompaktseminar für Berufstätige

Die Progressive Muskelentspannung ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren. Durch wechselseitiges An- und Entspannen der Muskulatur kann die Körperwahrnehmung verbessert werden. Die Teilnehmenden erleben vielfach eine Spannungsminderung auf körperlicher und mentaler Ebene. Progressive Muskelentspannung kann unter anderem Schlafstörungen und muskuläre Verspannungen positiv beeinflussen und langfristig helfen, dem Stress des Alltags gelassener zu begegnen.

Britta Balbier

C02 C451 🕒 Sa., 14.11. und So., 15.11.2020, 11.00 - 14.45 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
8 UStd., 42,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Kurz mal entspannen! – mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie in wenigen Wochen gleich zwei anerkannte Entspannungsverfahren kennen. Bei der Progressiven Muskelentspannung wird durch wechselseitiges An- und Entspannen der Muskulatur ein ganzheitliches Entspannungsgefühl hergestellt und Körper und Geist können zur Ruhe kommen. Das Autogene Training ist eine Form der Selbstentspannung, bei der durch die eigene Vorstellungskraft ein tiefer Entspannungszustand erreicht werden kann.

Britta Balbier

C21 C453 🕒 mi., ab 04.11.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 1.13
8 UStd., 4 Termine,
33,00 Euro,
mind. 7 TN

Stimm- und Atemarbeit

Sprech- und Stimmtraining für den beruflichen Alltag

Für viele Berufstätige ist die Stimme ein wichtiges Arbeitsmittel. Eine ausdrucksstarke Stimme sowie eine deutliche Aussprache strahlen Kompetenz und Glaubwürdigkeit aus. In diesem Seminar lernen Sie die Potenziale Ihrer eigenen Stimme kennen, um diese gezielter einzusetzen. Kursinhalte sind: Informationen zur Sprech- und Stimmfunktion, Atem- und Stimmübungen, Übungen zu Körperhaltung und -spannung, Betonung und Artikulation. Außerdem gibt es Tipps zur Stimmschonung in belastenden Situationen.

Christina Richter

C01 C460 🕒 Sa., 10.10.2020, 10.00 - 17.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
8 UStd., 37,50 Euro, mind. 7 TN

Entspannung durch Atmung und Bewegung

Stressfreier leben mit Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf
Die Hektik, das hohe Tempo des modernen Lebens führen zu Leistungsdruck und oft zu Verspannungen und psychosomatischen Störungen. Selbst in ihrer Freizeit können viele Menschen nicht mehr entspannen. Durch ein ganzheitliches Konzept aus Dehnung, Bewegung und Sammlungsarbeit kann die Wahrnehmung und Empfindungsfähigkeit für Körper und Atem gefördert werden. Vegetative Umstimmung führt in der Regel zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht, die Atmung harmonisiert sich, Stress und Spannungen werden abgebaut. Die Inhalte sind alltagstauglich.

Dietmut Ebel

C01 C462 🕒 mo., ab 07.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
28 UStd., 14 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Zeit, zum eigenen Atem zu finden

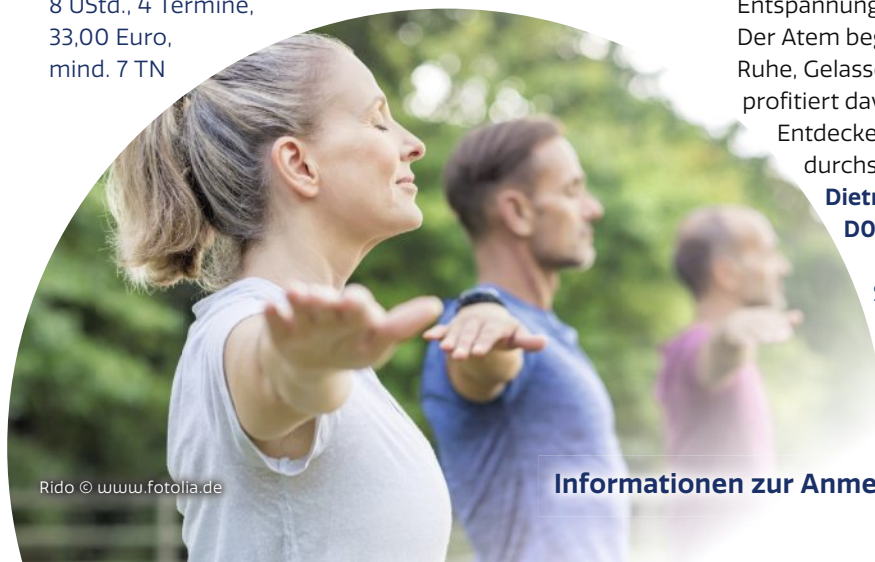
Wochenendkurs zum Kennenlernen und Vertiefen

Unser Atem als grundlegendes Lebensprinzip reagiert sehr fein und unmittelbar auf alles, was uns begegnet und bewegt. Anspannung, Stress, Prüfungssituationen, Hektik: Im Alltag stürmt vieles auf uns ein – der Atem stockt, Kopf und Nacken schmerzen, wir schlafen schlecht. Dann wird es Zeit, innezuhalten und mal wieder richtig durchzuatmen. In der Atem- und Körperarbeit nach Middendorf kommen Sie über sanfte Dehnungen und leichte Bewegungen in die Entspannung und lernen, sich bewusster wahrzunehmen. Der Atem beginnt freier zu fließen und schenkt tiefe, innere Ruhe, Gelassenheit und Aufrichtung. Auch die Stimme profitiert davon und wird klangvoller und tragfähiger.

Entdecken Sie Ihren Atem als Kraftquelle, der Sie trägt, durchschwingt und belebt.

Dietmut Ebel

D00 C463 🕒 Sa., 23.01.2021, 15.00 - 18.00 Uhr u.
So., 24.01.2021, 10.00 - 13.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 37,50 Euro, mind. 7 TN



Selbsterfahrung

Neu **Ich liebe mich – der Weg in die Freiheit**

Möchtest du frei sein? Frei sein vom Erwartungsdruck. Von Schuldgefühlen. Von Konventionen. Von der Abhängigkeit, anderen gefallen zu wollen. Möchtest du die Freiheit haben, sich selbst zu genügen. Zu zeigen, wie man sich gerade fühlt und genau richtig zu finden, wer man gerade ist. Wenn du diesen Wunsch in dir trägst, dann zeige ich dir in diesem Seminar Wege in die Freiheit. Der Weg führt über die Selbsterkenntnis, wie viel man sich selbst wert ist und wie man diese Selbstachtung im Alltag nährt. Wir betrachten u. a. unsere Gedanken, Haltung und Glaubenssätze und bekommen ein Gespür dafür, wie wir veraltete Muster lösen können. Lass dich mit kleinen Übungen, spannenden Versuchen und Meditationen inspirieren, Achtsamkeit und liebevollen Umgang mit dir selbst zu pflegen und den Weg in deine Freiheit zu beginnen. Das Ziel lohnt sich.

Maria Grambow

C02 C467 So., 15.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

7 UStd., 33,00 Euro, mind. 7 TN

Feldenkrais

Kurse und Workshops sind für Teilnehmende mit oder ohne Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode geeignet. Die Teilnahme ist unabhängig vom Alter oder Gesundheitszustand. Wenn Sie unsicher sind, ob die Feldenkrais-Methode für Sie geeignet ist, halten Sie bitte bei gesundheitlichen Einschränkungen vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem/ Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Neu **Feldenkrais**

In einer hektischen Zeit – verlangsamen. In einer reizüberfluteten Welt – einer Sache folgen und den ganzen Körper wahrnehmen. In der von Moshe Feldenkrais entwickelten Methode geht es um die Selbstforschung menschlicher Bewegung. Mit Hilfe von kleinen Bewegungen, die überwiegend im Liegen ausgeführt werden, können neue Bewegungsmöglichkeiten ausprobiert und gefunden werden. Dadurch entsteht ein Gefühl größerer Beweglichkeit. Verspannungen und Schmerzen können sich auflösen. Es entwickelt sich das Gefühl, sich selbst helfen zu können, Alternativen im alltäglichen Leben zu haben, letztlich: lebendiger zu sein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sylvia Degenhardt

C02 C470 do., ab 10.09.2020, 11.15 – 12.15 Uhr

C02 C471 do., ab 12.11.2020, 11.15 – 12.15 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

je 9 UStd., 7 Termine,

42,50 Euro, mind. 7 TN



Entspannung im Kiefergelenk und Kauapparat Feldenkrais-Workshop

Die Zähne zusammenbeißen, nächtliches Zähneknirschen bis hin zu Schmerzen im Bereich des Kauapparates sind oft die Folge unregulierter Spannungen der Muskulatur. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden Bewegungszusammenhänge zwischen Beckengürtel, Schultergürtel, Halswirbelsäule und Kiefer-/Kauapparat. Durch geeignete Lektionen der Feldenkrais-Methode können Sie diese Zusammenhänge erspüren. Sie können lernen, die muskulären Spannungen besser zu regulieren. Der Workshop bietet auch Anregungen für die Durchführung eigener Übungen zu Hause.

Vorankündigung: Es werden verschiedene Feldenkrais-Lektionen zu dem Thema behandelt, die unterschiedlich zu dem geplanten Seminar vom 20.03.2021 sind.

Jens Kiunke

C02 C473 Sa., 24.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

6 UStd., 28,00 Euro, mind. 7 TN

Neu **Rund um das Sitzen**

Ein Feldenkrais-Workshop

Gehört das Sitzen auf Stühlen oder im Auto für Sie zum Berufsalltag? Geht dies für Sie einher mit Verspannungen? In diesem Workshop bewegen wir uns um Fragen rund um das Sitzen. Wie kann Sitzen für Sie leichter und dynamischer werden? Feldenkrais ist eine Form des Lernens durch Körperwahrnehmung, die zu mehr Lebensqualität führt. Sie erforschen Ihre individuellen Haltungs- und Bewegungsmuster und erfahren, wie Sie diese verändern können. In diesem Workshop wird es Bewegungsanleitungen im Liegen und im Sitzen geben.

Ulrike Pastoor

C22 C475 Sa., 07.11.2020, 10.30 – 14.30 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

5 UStd., 23,50 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**





TIPP:

Tango Argentino

C00 F724 Sa., 10.10.2020,
16.00 – 21.00 Uhr
D00 F725 Sa., 16.01.2021,
15.30 – 20.30 Uhr
siehe S. 163.

Mehr Freiheit für Schulter, Hals und Nacken Feldenkrais – Workshop

Die Feldenkrais-Methode hilft Ihnen dabei, Bewegungsmuster und -gewohnheiten zu erkennen, die zu Beschwerden und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich führen können. Sie lernen, wie Sie diese Muster und Gewohnheiten variieren und verändern und erhalten Anregungen für individuelle Übungen, die Sie zu Hause durchführen können.

Jens Kiunke

C01 C476 Sa., 28.11.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
6 UStd., 28,00 Euro, mind. 7 TN

Bewusstheit durch Bewegung – Durchatmen im Advent Feldenkrais-Workshop

Möchten Sie sich im Trubel der Adventszeit selbst wahrnehmen und Momente der Ruhe erleben? Die Feldenkrais-Methode ist hierfür sehr gut geeignet. In diesem Workshop werden wir besonders den Zusammenhang zwischen Atmung und Balance erforschen. Sie werden angeleitet, Ihren Körper und Ihre Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen. Übermäßige Anspannung kann dadurch verringert und die Koordination von Bewegung verbessert werden. So können Sie zu einem neuen Gleichgewicht finden. Es wird Bewegungsanleitungen im Liegen, im Sitzen und im Gehen geben.

Ulrike Pastoor

C01 C477 Sa., 12.12.2020, 11.00 – 14.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Stabiler Gang – geschmeidiges Gehen Feldenkrais-Workshop

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Die meisten Menschen machen sich wenig Gedanken über das Gehen. Sie gehen und eignen sich im Laufe der Jahre spezifische Gangmuster an. Erst wenn es zu Verletzungen, Fehlfunktionen oder Schmerzen, oft mit der Notwendigkeit operativer Eingriffe, kommt, richten sie ihre Aufmerksamkeit auf das Thema. In diesem Workshop lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode wieder stabil zu stehen und in der Folge Ihr Gangbild bewusst zu verändern. Ein geschmeidigeres Gangbild kann daraus entstehen. Ein Schwerpunkt dieses Seminars ist die „Dynamik des Fußskeletts“.

Vorankündigung: Es werden verschiedene Feldenkrais-Lektionen zu dem Thema behandelt, die unterschiedlich zu dem Schwerpunktthema „Fußstatik“ (geplant für 17.4.2021) sind.

Jens Kiunke

D02 C479 Sa., 23.01.2021, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
8 UStd., 37,50 Euro, mind. 7 TN

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Feldenkrais und Argentinischer Tango Feldenkrais-Workshop

Der Argentinische Tango und die Feldenkrais-Methode haben eine gemeinsame Grundlage: die feine Wahrnehmung von Bewegung. Beim Tangotanz kommt die Musik und die Kommunikation im Tanzpaar hinzu. In diesem Workshop werden wir beides miteinander verbinden. Sie lernen die Feldenkrais-Methode kennen, aber auch die Schönheit und die Herausforderungen des Gehens zu zweit im Tango. Damit die Füße einen guten Kontakt zum Boden haben, werden wir auf Socken tanzen. Eine Anmeldung als Paar ist nicht erforderlich, da wir die Tanzpartner und Rollen im Kurs wechseln werden.

Ulrike Pastoor

D01 C480 Sa., 06.02.2021, 11.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
6 UStd., 28,00 Euro, mind. 7 TN

Spannungen lösen – Stress bewältigen – mit der Feldenkrais-Methode

Kennen Sie das? Verspannungen in der Muskulatur, vielleicht auch Kopfschmerzen, ein schmerzender Nacken? Durch langsame und in Konzentration ausgeführte Bewegungen beruhigen sich Körper und Gedanken. Muskuläre Spannungen können sich lösen. Sie erhalten Anregungen für den Umgang mit Stressfaktoren und -reaktionen und erfahren, wie die Feldenkrais Methode Ihnen dabei helfen kann.

Jens Kiunke

D01 C481 fr., ab 19.02.2021, 17.45 – 20.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
12 UStd., 4 Termine, 53,00 Euro, mind. 7 TN



Alexander-Technik

Jule Ritschel ist Ihre Kursleiterin in den Veranstaltungen C14C483 – C22C487

Alexandertechnik ist für jeden Menschen, unabhängig vom Alter, Beruf, Gesundheitszustand, geeignet. Ein großer Nutzen besteht in der Vorbeugung von Bewegungseinschränkungen bzw. „Fehlhaltungen“. Oft versuchen wir, durch mehr „Tun“, also vermehrte Anstrengung, unsere erlernten Muster zu verändern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. „Jeder will es richtigmachen, aber niemand hält inne, um zu überlegen, ob seine Idee von ‚richtig‘ die Richtige ist.“ (F.M.Alexander)

Neu **Erst der Reiter bzw. die Reiterin – dann das Pferd Alexander-Technik für Reiter/-innen**

Reiten macht Spaß! Zumindest sollte es das und zwar Spaß für Mensch und Pferd!!! Oft sind uns beim Reiten unsere Vorstellungen vom „korrekten Sitz“ sowie „korrekt laufendem“ Pferd unnötige Muskelanspannungen im Weg. Die Alexander-Technik hilft, (alte) Denkmuster zu erkennen, loszulassen und so körperlich sowie geistig freier und beweglicher zu werden. Nur wenn wir uns selbst in Balance bringen, kann sich das Pferd entspannen, den Rücken aufwölben, fleißig untertreten und Spaß an der Arbeit entwickeln. Mit Hilfe der Alexander-Technik werden wir – ganz praktisch – unseren Gewohnheiten und Verspannungen auf den Grund gehen. Wenn wir Verspannungen loslassen – in diesem Kurs ohne Pferd – und ein neues Körperbewusstsein entwickeln, kommt dies unmittelbar unseren Pferden und einem ausbalancierten Sitz zugute.

Jule Ritschel

C14 C483 Sa., 14.11.2020, 14.00 – 19.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

DO1 C485 Sa., 09.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

je 6 UStd., 34,00 Euro, mind. 7 TN

Verspannst du noch oder sitzt du schon?

Entspannter Sitzalltag durch Alexander-Technik

Wir alle verbringen viel Zeit mit Sitzen, ob privat oder beruflich. Oft merken wir erst viel zu spät, wie uns das Sitzen zu Haltungen verführt, die z. T. sogar heftige Schmerzen hervorrufen können. An diesem Tag geht es darum, unseren Sitzgewohnheiten auf die Schliche zu kommen. Wie sitzen wir? Warum sitzen wir so, wie wir sitzen? Gibt es Alternativen, die uns das Sitzen erleichtern? Mithilfe der Alexandertechnik lernen wir unsere gewohnten Muster kennen, um dann unnötige Anspannungen gehen lassen zu können. Bewusstsein schafft ungeahnte Möglichkeiten! Bitte zusätzlich mitbringen: Ihre Arbeitsmaterialien für sitzende Tätigkeiten (Laptop, Schneidebrett oder ähnliches Handwerkszeug)

Jule Ritschel

C22 C486 Sa., 28.11.2020, 10.00 – 14.15 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

5 UStd., 29,00 Euro, mind. 7 TN

Neu **Geht's noch?**

Befreiter gehen mit Alexander-Technik

Gehen gehört für uns zum Alltag. Ob vom Bad in die Küche, mit dem Hund durch den Wald oder tagelang mit einem Rucksack in den Bergen, wir alle gehen durchs Leben. Mal fällt es uns leicht, mal fällt es uns schwer. Gehe ich beschwingt die Treppen hinauf? Bewege ich mich leichtfüßig mit meinen Einkaufstaschen durch die Stadt? Bleibe ich entspannt und geschmeidig, wenn es mir schlecht geht und ich mich am liebsten gar nicht bewegen möchte? In diesem Workshop werden wir uns mit dem Gehen beschäftigen. Wie gehen wir? Was geht in uns? Was geht gar nicht? Was wäre, wenn es anders ginge? Wir arbeiten ganz praktisch und lernen einige unserer Gewohnheiten und mögliche Alternativen nach F. M. Alexander kennen: „Veränderung bedeutet, eine Aktivität entgegen einer Lebensgewohnheit auszuführen.“

Jule Ritschel

C22 C487 Sa., 28.11.2020, 15.30 – 18.45 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

4 UStd., 24,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Massagen und Entspannung, Wohlfühltag

Ayurveda-Wellnesstag für Frauen

Ein Tag zum Entspannen und Verwöhnen nur für Sie

Mit einer guten Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie den Ayurveda, das uralte und universelle Wissen vom Leben kennen. Seinen Erfolg verdankt dieser Kurs vor allem einfachen und wirkungsvollen Methoden des

Ayurveda, die auch zu Hause leicht umzusetzen sind. Sie lernen eine geführte Entspannungsübung, hilfreiche Yoga-Übungen und Ihre individuelle Konstitution nach Vata-Pitta-Kapha kennen, um mehr Gleichgewicht und Harmonie finden zu können. Dazu gehören auch genussvolle Massageübungen und viele praktische Tipps mit dem Ziel, Ihre innere Mitte wiederzufinden.

Petra Freudenberger

C01 C490 Sa., 21.11.2020, 10.00 – 18.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

10 UStd., 47,00 Euro + 3,00 Euro für Unterrichtsmaterial, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN





Ohne Füße ... geht nichts

Ohne Füße geht nichts. Sie bilden unsere Basis und haben so großen Einfluss auf die gesamte Körperstatik – von der Sohle bis zu den Kiefergelenken. Damit uns unsere Füße schmerzfrei und gesund durchs Leben tragen, brauchen sie unsere Zuwendung. In dem Seminar unterstützen wir sie mit verschiedenen Übungen: einfüßige und beidfüßige Kräftigung und Koordination, Wadendehnung, Faszientraining der Fußsohlen, Beugung und Streckung der Zehen, Massage der Füße mit Ball/Hand/Öl, Meridian Klopfen des Körpers und Behandlung der Akupressurpunkte an den Füßen. Bitte zusätzlich mitbringen: eine Schale zum Baden der Füße sowie 2 Handtücher.

Steffi Hornbostel

C01 C491 So., 20.09.2020, 11.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

D22 C492 So., 17.01.2021, 11.00 – 16.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss
je 6 UStd., 28,00 Euro + 6,50 Euro für ein Skript / Material,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Achtsame, wohlfühlende Handmassage

Unsere Hände sind ständig aktiv, und wir nehmen es als selbstverständlich an, dass sie funktionieren und arbeiten. Ihre Muskulatur zu entspannen fällt uns dann oft schwer. Mit einer Handmassage können nicht nur sehr viele positive Elemente für unsere Gesundheit gesetzt werden, es gelingt uns auch, achtsame Berührungen zu erhalten und weiterzugeben. Ziel des Seminars ist es, eine achtsame, wohlfühlende Handmassage zu erlernen, die anschließend sofort im Alltag genutzt werden kann. Der Einsatz ist vielfältig: für den eigenen Partner, Freundin, Schwester, ideal im Umgang mit Kindern und insbesondere im Umgang mit Kranken, alten Menschen und Pflegebedürftigen. Vermittelt werden klassische Massage-Elemente mit Aspekten der Druckpunktmassage.

Bitte zusätzlich mitbringen: zwei Handtücher, Öl oder Massagecreme, Schreibmaterial.

Beate Rose

C14 C493 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

D14 C494 Sa., 13.02.2021, 10.00 – 14.00 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
je 5 UStd., 21,00 Euro, mind. 8 TN

In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

„Alles sitzt mir im Nacken“

Entspannung für Schulter und Nacken

Steifer Nacken oder Hals – Kopfschmerzen? Viele von uns kennen die Symptome. Oftmals sind stress- und haltungsbedingte Muskelverspannungen die schmerzenden Verursacher. Statt Tabletten zu nehmen, kann jede oder jeder selbst etwas dagegen tun. In diesem Seminar lernen wir Lockerungs- und Dehnübungen, die den Nacken und die Schulterpartie entlasten. Leicht anwendbare Eigenmassagetechniken und alltagspraktische Tipps helfen, rechtzeitig Spannungen zu erkennen und vorzubeugen. Entspannungsübungen unterstützen uns, den Ballast von unseren Schultern zu nehmen – für eine lockere Schulterpartie und einen beweglichen Nacken.

Anneke Rathje

C15 C495 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 13.15 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Entspannen und die eigene Mitte stärken

Entspannen mit Klangschalen

An diesem Nachmittag wollen wir mit Klangreisen, Atemspannung und leichten Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen dem inneren Stress entfliehen und Kraft tanken! Genießen Sie die wohltuende Wirkung der Töne von Klangschalen und Gongs und erleben Sie die tiefe mentale Entspannung! Die Klangschwingungen lassen Ihren Geist zur Ruhe kommen, das Gedankenkarussell wird angehalten und muskuläre Verspannungen können gelöst werden. So können Sie Ihrem Alltag wieder gelassener begegnen.

Ergänzend erhalten Sie Informationen über Herkunft, Wirkungsweise und Anwendung der Klangschalen auf Körper, Geist und Seele.

Margrit Rowohlt, Heike Bruns

C19 C496 Sa., 21.11.2020, 13.00 – 17.30 Uhr
Neu Wulmstorf, Rising Soul Center, Seminarraum
„Vision Room“
6 UStd., 50,00 Euro, mind. 8 TN

Ich bin dann mal weg ... raus aus dem Alltag

Wohlfühltag für Frauen

Zeit für Besinnung und Entspannung ist erforderlich, um Kraft für alle Aufgaben und Verpflichtungen zu schöpfen. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Abstand von der Hektik des Alltags zu nehmen, zu entspannen, Altes loszulassen und Kraft für Neues zu tanken. Mit Atem- und unterschiedlichen Entspannungsübungen, Qigong, Selbstmassagen, Fantasiereisen und verschiedenen Meditationsformen schaffen wir einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.

Maria Sachs

C14 C497 Sa., 28.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
8 UStd., 37,50 Euro, mind. 7 TN



Neu

Unsere inklusiven Angebote

sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung konzipiert.

Sie sind (nicht nur) für Menschen geeignet, die in ihrem normalen Alltag nicht mehr jede Bewegung ausführen können. Dabei gilt: Nicht jeder Kurs passt vom Bewegungsablauf zu jeder Person. Wenn Sie Bewegungseinschränkungen haben, halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin, ob der Kurs, für den Sie sich interessieren, für Sie speziell geeignet ist.

Bitte beachten Sie, dass diese Kurse keine Reha- oder Therapieangebote für akute medizinische Fälle sind.


Inklusive Angebote

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen

 **Knetseife für alle**
in Kooperation mit fördern und wohnen – Haus Huckfeld

Weitere Informationen siehe Seite 70.


Steffi Katrin von Barga

C15 C060  Sa., 15.08.2020, 14.00 – 16.15 Uhr
Seevetal-Hittfeld, Haus Huckfeld, Treffpunkt 3 UStd., 15,50 Euro + Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

 **Kundalini Yoga 65+**
Für Anfänger/-innen und Einsteiger/-innen mit Vorkenntnissen

Weitere Informationen siehe Seite 76.



Heike Path

C19 C271  mi., ab 09.09.2020, 16.00 – 17.30 Uhr
je 24 UStd., 12 Termine, 96,00 Euro, mind. 7 TN
Neu Wulmstorf, Oberschule, Musikraum

 **Yoga für Späteinsteiger/-innen**
Im Stuhlkreis

Weitere Informationen siehe Seite 77.



Marianne Reuter

C01 C290  So., 11.10.2020, 10.00 – 12.15 Uhr
3 UStd., 15,50 Euro, mind. 7 TN
C01 C291  mi., ab 28.10.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
10 UStd., 5 Termine, 40,00 Euro, mind. 7 TN
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

 **Klangvolle Reise in die Innere Welt**
in Kooperation mit fördern und wohnen – Wohnen im Haus Huckfeld

Weitere Informationen siehe Seite 84.

Birgit Rinke, Chris Meyer

C15 C420  Sa., 03.10.2020, 14.00 – 15.30 Uhr
C15 C421  Sa., 05.12.2020, 14.00 – 15.30 Uhr
Seevetal-Hittfeld, Haus Huckfeld
je 2 UStd., 6,00 Euro, mind. 10 TN

 **Beckenbodentraining**
Weitere Informationen siehe Seite 93.

Daniela Schulz

C01 C562  mo., ab 14.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
24 UStd., 12 Termine, 115,00 Euro, mind. 7 TN

Pferd und Co.: unsere Angebote für Reiter/-innen

Unsere Kreisvolkshochschule liegt mitten im „Pferdland“ Niedersachsen – reiten Sie selbst vielleicht auch? Ein gutes eigenes Körpergefühl und eine ausgeglichene Grundstimmung sind sowohl für das Reiten als auch für den Umgang mit Pferden wichtig.

Wir haben für Sie einige Angebote zusammengestellt, die speziell auf die Bedürfnisse von Reiter/-innen eingehen, bzw. lassen Sie an einem Nachmittag mit Islandpferden erleben, wie sich das Pferd wohltuend auf die eigene Beweglichkeit auswirken kann.

Anja Masbaum

Yoga-Lehrerin und Reiterin






Yoga für aktive Reiter/-innen



Im Mittelpunkt stehen Yoga Übungen, die auf den Körper von Reiter/Reiterin und die Sportart Reiten abgestimmt sind. Die durch das Reiten verkürzten Muskeln sollen gedehnt, der strapazierte Rücken entlastet, die fürs Reiten so wichtige Mittelpartie gestärkt werden. Außerdem hilft Yoga den Geist zu beruhigen, seine eigenen Grenzen zu fühlen und vielleicht etwas mehr Losgelassenheit zu erlangen, die wir Reiter/-innen uns von unserem Pferd ja auch so wünschen. Weitere Informationen siehe Seite 79.

Anja Masbaum

Workshops zum Kennenlernen

C02 C309  So., 27.09.2020, 15.00 – 18.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
C14 C310  So., 08.11.2020, 15.00 – 18.00 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
D02 C311  Sa., 06.02.2021, 15.00 – 18.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
je 4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Kurse

C02 C312  fr., ab 30.10.2020, 19.15 – 20.45 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
10 UStd., 5 Termine, 41,00 Euro, mind. 7 TN
D14 C313  mo., ab 11.01.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
12 UStd., 6 Termine, 49,00 Euro, mind. 7 TN



Erst der Reiter bzw. die Reiterin – dann das Pferd Alexander-Technik für Reiter/-innen

Reiten macht Spaß! Zumindest sollte es das und zwar Spaß für Mensch und Pferd!!! Oft sind uns beim Reiten unsere Vorstellungen vom „korrekten Sitz“ sowie „korrekt laufen-dem“ Pferd unnötige Muskelanspannungen im Weg. Die Alexander-Technik hilft, (alte) Denkmuster zu erkennen, loszulassen und so körperlich sowie geistig freier und beweglicher zu werden. Nur wenn wir uns selbst in Balance bringen, kann sich das Pferd entspannen, den Rücken aufwölben, fleißig untertreten und Spaß an der Arbeit entwickeln. Mit Hilfe der Alexander-Technik werden wir – ganz praktisch – unseren Gewohnheiten und Verspannungen auf den Grund gehen. Wenn wir Verspannungen loslassen – in diesem Kurs ohne Pferd – und ein neues Körperbewusstsein entwickeln, kommt dies unmittelbar unseren Pferden und einem ausbalancierten Sitz zugute.

Jule Ritschel

C14 C483 🕒 Sa., 14.11.2020, 14.00 – 19.00 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
D01 C485 🕒 Sa., 09.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
je 6 UStd., 34,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Fitness und Körpererfahrung mit Islandpferden Ein bewegter Nachmittag in der Natur

Endlich einmal für kurze Zeit dem Büroalltag, oder Haushalt entfliehen und etwas Gutes für sich selber tun! Es sind keine Reitkenntnisse erforderlich, zwei Kursteilnehmer/-innen teilen sich ein Pferd. Einer führt immer das Pferd, beide wechseln sich ab. Wir starten mit leichten, entspannten Aufwärmübungen, gefolgt von funktionsgymnastischen Übungen auf dem Pferd. Die Bewegungen des Pferdes verbessern die eigene Körperwahrnehmung. Fehlhaltungen, die man im Alltag gar nicht mehr wahrnimmt, werden plötzlich erkennbar. Auf dem Pferd sitzend werden unsere Muskeln durch die Pferdebewegungen auf ganz natürliche Art und Weise gelockert. Gleichgewicht und Koordination werden geschult, zahlreiche Muskelgruppen werden angesprochen, besonders die Rücken- und die Bauchmuskulatur. Sie lernen im Kurs auch einfache Übungen für Ihren Alltag und eine aktive Gesundheitsvorsorge. Dieser Kurs ist Erholung für unseren Körper, Geist und Seele.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr für die Islandpferde enthalten.

Bitte beachten Sie: Die Islandpferde sind von kleiner Statur und dürfen nur Reiter bis zu einem Gewicht von 90 kg tragen.

Kerstin Sandten

C02 C696 🕒 Sa., 19.09.2020, 12.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Reepshof, Reitplatz
5 UStd., 41,50 Euro,
mind. 6 TN

Flexkurse

Kundalini Yoga/Flexkurse Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Hast du noch nie Kundalini Yoga gemacht? Und möchtest aber endlich wissen, was da so vor sich geht? Dann lade ich dich ein, deine ersten eigenen Erfahrungen zu sammeln. In bodenständiger Atmosphäre kannst du den besonderen Spirit des Yogas spüren. Du brauchst keinen bestimmten Fitnesslevel vorzuweisen. Das Wichtigste am Yoga ist deine eigene Erfahrung.

Kerstin Grönwall

C22 C280 🕒 mo., ab 07.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
C22 C281 🕒 do., ab 10.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
je 16 UStd., 8 Termine, 65,50 Euro, mind. 7 TN
C22 C282 🕒 mo., ab 23.11.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
C22 C283 🕒 do., ab 26.11.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
je 14 UStd., 7 Termine, 57,50 Euro, mind. 7 TN
Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

Aqua Fitness – Flexkurse

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Herz-Kreislauf-Training, Muskelstraffung und Gelenkbe- weglichkeit, das sind die Bestandteile einer jeden Einheit dieses Aqua-Fitness-Kurses. Wir werden uns systema- tisch alle Muskelgruppen vornehmen, vom Schulter- Nackenbereich bis zu den Füßen, und je nach Status kräftigen, lockern und/oder dehnen. Und zur Belohnung gibt es ab und zu auch mal eine Entspannung.

Aqua Fitness findet nicht während der Ferien statt.

Martina Barck

C00 C665 🕒 fr., ab 11.09.2020, 16.45 – 17.30 Uhr
C00 C666 🕒 fr., ab 11.09.2020, 17.30 – 18.15 Uhr
Seevetal-Maschen, Grundschule, Schwimmbad
je 9 UStd., 10 Termine, 79,00 Euro, mind. 10 TN



alfaz7 © www.forcolia.de

Neu

Was ist ein „Flexkurs“?

Hier handelt es sich um ein neues Serviceangebot im Fachbereich Gesundheit und Umwelt. Die Teilnehmenden können bei gleichen Kursen mit identischer Kursleitung einen Kurs buchen, haben aber die Möglichkeit, „flexibel“ bei Bedarf einen der Termine pro Woche zu wählen.

Dieser Wunsch muss bei der Anmeldung angegeben werden und ist nur nach Rücksprache mit der KVHS möglich, um Überbelegungen an einzelnen Tagen zu vermeiden.

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Bewegung Fitness und Kraft Stärkung für den Rücken

Rückenfitness

Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmprogramm zum Lockern und Vorbereiten unserer gesamten Körpermuskulatur, mit Übungen zur Hand-Fuß-Koordination und zum Hochfahren unseres Kreislaufs. Danach stärken wir mit gezielten Übungen unsere Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur; teilweise mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Hilfsmitteln wie z. B. Gymnastikbällen, Tubes etc. Zum Abschluss einer Stunde wird jede Muskelpartie ausgiebig gedehnt. Unser Motto: Bewegung macht Spaß und geschmeidig!

Martina Barck

COO C500  do., ab 10.09.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

COO C501  do., ab 10.09.2020, 19.00 - 20.00 Uhr

je 12 UStd., 9 Termine, 45,00 Euro, mind. 9 TN

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Rückenfitness

Praktische Übungen aus der Funktionsgymnastik zur Kräftigung der Muskulatur, Dehnungsübungen und verschiedene Entspannungsverfahren sind Inhalte des Kurses. Durch Haltungs- und Verhaltensänderungen möchten wir Beschwerden vorbeugen bzw. nachhaltig lindern. Unser Motto: Bewegung mit Spaß!

Susanne Ulber

C14 C505  do., ab 03.09.2020, 20.00 - 21.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

16 UStd., 12 Termine, 54,50 Euro, mind. 10 TN



drubig-photo © www.fotolia.de

Fitness für den Rücken

Sie wollen etwas für Ihre Haltung tun, den Rücken stark machen, Verschleißerscheinungen vorbeugen? In diesem Kurs wird ein bunter Mix aus kurzem Herz-Kreislauftraining und gelenkschonender Gymnastik zur Muskelstärkung angeboten, sowohl mit als auch ohne Kleingeräte. Dehnungsübungen und Entspannung runden das musikeruntermalte Programm ab.

Jeanne Huisman


CO2 C509  di., ab 01.09.2020, 10.45 - 12.00 Uhr

Claudia Döhring-Heinemann

CO2 C510  mi., ab 09.09.2020, 10.15 - 11.30 Uhr

je 25 UStd., 15 Termine, 93,00 Euro, mind. 9 TN

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

 In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Aufrecht bleiben ab 50+

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zuhause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für – alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Uta Meyer-Hess

CO1 C515  do., ab 10.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr

CO1 C516  do., ab 10.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr

je 24 UStd., 12 Termine, 86,50 Euro, mind. 10 TN

D01 C517  do., ab 14.01.2021, 09.00 - 10.30 Uhr

D01 C518  do., ab 14.01.2021, 10.45 - 12.15 Uhr

je 20 UStd., 10 Termine, 72,00 Euro, mind. 10 TN

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Allroundtraining für den Rücken

Sie wollten schon immer etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und hatten dabei ein besonderes Rückentraining im Auge? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken beweglich und mobil halten sowie Ihre Rückenmuskulatur kräftigen und ausdauernd machen. In einem bunten Mix aus Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie viel Wissenswertes zum Thema „Rücken“.

Gisela Haupenthal-Beecken

C14 C519  di., ab 18.08.2020, 09.00 - 10.00 Uhr

C14 C520  di., ab 18.08.2020, 10.00 - 11.00 Uhr

C14 C521  di., ab 03.11.2020, 09.00 - 10.00 Uhr

C14 C522  di., ab 03.11.2020, 10.00 - 11.00 Uhr

je 13 UStd., 10 Termine, 43,50 Euro, mind. 10 TN

Hanstedt-Asendorf, Dorfgemeinschaftshaus, Gemeinschaftsraum

Rücken- und Faszientraining

Eine starke Rückenmuskulatur gibt der Wirbelsäule Halt. Durch Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen wird die Muskulatur für Rücken, Bauch und Beckenboden stärker und beweglicher, die Gelenke werden dadurch geschont. Bewusste Atmung und Entspannungsübungen aus Yoga und Pilates lösen vorhandene Verspannungen. Die Intensität des Trainings wird von den Teilnehmenden selbst bestimmt. Die positive Wirkung der Übungen wird durch den Einsatz der Faszienrolle deutlich verstärkt. Der Kurs ist für Fitnessanfänger, Übergewichtige und ältere Menschen geeignet.

Svetlana Wieberneit

C12 C525  mo., ab 07.09.2020,

14.00 - 15.00 Uhr

Marschacht, Grundschule

Marschacht, Turnhalle

23 UStd., 17 Termine,

77,00 Euro, mind. 10 TN

TIPP:
Faszientraining für mehr
körperliche Beweglichkeit
Kursleiterfortbildung
D02 C040
So., 17.01.2021,
siehe Seite 68.

**Pilates**

Das Pilatetraining ist ein Ganzkörpertraining, welches die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert, den Körper dehnt und kräftigt sowie durch die richtige Ausführung der Übungen stabilisiert und mobilisiert. Es ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und kann in jedem Alter begonnen werden. Durch den systematischen Stunden- aufbau im klassischen Pilates wird auf jeden einzelnen Teilneh- menden und seine Bedürfnisse eingegangen. Die Körperhaltung wird aufrechter und das Wohlbefinden wird gesteigert.

Uschi King**Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger****C02 C530** mi., ab 02.09.2020, 09.00 - 10.00 Uhr**Für fortgeschrittene Teilnehmende****C02 C531** do., ab 03.09.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

je 19 UStd., 14 Termine, 91,00 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

Christine Bollhorn**Für Anfänger/-innen****C02 C532** mi., ab 09.09.2020, 17.15 - 18.15 Uhr**C02 C533** mi., ab 09.09.2020, 18.30 - 19.30 Uhr

je 20 UStd., 15 Termine, 96,00 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

Pilates**Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen**

Pilates ist eine sanfte, jedoch sehr wirkungsvolle Trainings- methode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leis- tungsfähigkeit zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance führt. Durch das Pilates-Training sollen vor allem die tiefer liegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Die Stunde beginnt mit einem moderaten, rhythmischen Aufwärmtraining, das den Körper allmählich erwärmt und systematisch durcharbeitet, ihn lockert und beweglich macht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Svetlana Wieberneit**C12 C536** do., ab 10.09.2020, 19.00 - 20.00 Uhr

Marschacht, Ernst-Reinstorf-Oberschule, Turnhalle

21 UStd., 16 Termine, 70,50 Euro, mind. 10 TN

Smovey

Neu smoveyAbend**Faszien- und Tiefenmuskulaturtraining**

Entdecke das „Geheimnis“ der vielfältigen positiven Wirkun- gen von smovey auf dein Körper- und Energiesystem. smoveyVIBROSWING® ist ein innovatives Schwingringsys- tem, bestehend aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Es wird durch die Vibrationen eine muskuläre Reaktion ausgelöst und so können tieferliegende Muskeln sowie die Faszien (Bindegewebe) angesteuert werden. An diesem Abend dürfen Tiefenmuskulatur und die Faszien mit Schwung und viel Musik angesprochen werden. Viele der stehenden Übungsabfolgen können auch problemlos im Sitzen durch- geführt werden. Je nach Mobilität und Kondition ergibt sich eine sehr breite Möglichkeit des smoveyTRAININGS - effektiv und vielseitig!

Nadine Laudahn**C22 C550** Fr., 13.11.2020, 18.00 - 20.15 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Dachgeschoss

3 UStd., 16,50 Euro, mind. 7 TN

Ausgleichstraining

Daniela Schulz

Physiotherapeutin

„Die Arbeit am und mit den Menschen macht mir sehr viel Spaß und Freude. Gymnastik in der Gruppe ist eine tolle Möglichkeit, Freude an der Bewegung und am Miteinander zu verbinden.“



Der Kursort für alle Veranstaltungen ist Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1.

Aktiv im Alter**Gesundheitsgymnastik für Männer und Frauen ab 60**

Aktiv im Alter ist ein Bewegungskurs, der dazu beitragen soll, die Selbständigkeit im Alter zu fördern und zu erhalten. Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht ausgeübt werden, verkümmern, insbesondere im Alter! Bewegung ist wichtig, um möglichst lange selbstständig, fit und mobil zu bleiben. Durch gymnastische Übungen können Sie die Beweglich- keit erhalten bzw. wiedergewinnen. Nach gut 90 Minuten werden Sie sich nicht erschöpft, sondern angenehm gedehnt, mobilisiert und entspannt fühlen. Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger/-innen und Ungeübte.

C01 C560 mi., ab 16.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr

24 UStd., 12 Termine, 115,00 Euro, mind. 7 TN

**Beckenbodentraining – Inklusives Angebot****Für Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen**

Der Beckenboden ist unsere Mitte: Er trägt die Organe und den Rumpf. Er ist vielen Strapazen ausgesetzt, wie z. B. vieles Sitzen, wenig Bewegung, zu häufiges und falsches Heben. In diesem Kurs trainieren Sie die Beckenboden- muskulatur sowie die Tiefenmuskulatur des Rückens und des Bauches. Durch eine neue Grundspannung richten Sie sich auf und Verspannungen können sich lösen. Gezielte Wahrnehmungsübungen schärfen die Achtsamkeit für den eigenen Körper und helfen, ein neues Bewusstsein in den Alltag zu integrieren.

C01 C562 mo., ab 14.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr

24 UStd., 12 Termine, 115,00 Euro, mind. 7 TN


Beckenbodentraining für Frauen

Gerade bei Frauen ist der Beckenboden häufig belastet. Durch Schwangerschaft, Geburt, hormonelle Veränderun- gen und einseitige berufliche Belastungen wird die Beckenbodenmuskulatur zusätzlich stark in Anspruch genommen. Ein instabiler Beckenboden kann unange- nehme Folgen wie zum Beispiel Blasenschwäche haben. In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen Übungen zur Verbes- erung der Wahrnehmung, Kräftigung und Stärkung des Beckenbodens erarbeiten. Sie bekommen kleine Tipps für den Alltag, wie Sie ganz leicht Übungen in Alltagssituati- onen einbauen können. Ebenso werden Atem- und Entspan- nungsübungen ein Teil dieses Kurses sein.

Der Kurs ist für Frauen jeglichen Alters geeignet!

C01 C563 mi., ab 16.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr

24 UStd., 12 Termine, 115,00 Euro, mind. 7 TN

 In der Regel benötigen Sie für unsere Kurse bequeme/lockere Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken. Bei Bedarf bringen Sie bitte Schreibzeug, eine Gymnastikmatte, Decke, Kissen sowie Getränk und Verpflegung mit. Unter www.kvhs-harburg.de finden Sie unter der Kursnummer detaillierte Angaben.

Beckenbodentraining

Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich sowohl an Frauen, die durch gezielte Übungen ihren Beckenboden vorbeugend stärken wollen, als auch an Teilnehmer/-innen mit bereits bestehenden Problemen. Er gibt Einblicke in die Anatomie des Beckenbodens und zeigt, wie man diesen durch Wahrnehmungsübungen und gezielte Kräftigungsübungen aktivieren und wieder entspannen kann.

Susanne Tramp

C00 C566  do., ab 03.09.2020, 10.00 – 11.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus


16 UStd., 13 Termine, 54,00 Euro, mind. 10 TN


Fitness und Ausdauer

Bewegung für Herz, Kreislauf und Muskulatur


Herz, Kreislauf und Muskeln werden aktiviert, Verspannungen abgebaut. Der Alltagsstress bleibt auf der Strecke. Freude an der Bewegung, Entspannung und gute Laune werden mit nach Hause genommen.

Julia Sonntag

C24 C570  mo., ab 31.08.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
8 UStd., 6 Termine, 27,00 Euro, mind. 10 TN

C24 C571  mo., ab 26.10.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
16 UStd., 12 Termine, 54,00 Euro, mind. 10 TN

C24 C572  fr., ab 28.08.2020, 11.00 – 12.00 Uhr
9 UStd., 7 Termine, 30,00 Euro, mind. 10 TN

C24 C573  fr., ab 30.10.2020, 11.00 – 12.00 Uhr
16 UStd., 12 Termine, 54,00 Euro, mind. 10 TN
Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Sporthalle

Neu Von der Bewegung zur Achtsamkeit

Alle kennen Verspannungen und Schmerzen. So meldet sich unser Körper, wenn es ihm etwas zu viel wird; er signalisiert uns, dass wir auf ihn hören sollten. Manchmal fällt es uns leichter, über die Bewegung zu unserer inneren Achtsamkeit und Entspannung zu finden, und genau darum geht es in diesem Seminar. Über die Bewegung mit Tanz und Entspannungstechniken leite ich euch zur inneren und äußeren Achtsamkeit an.

Am Ende des Seminars sollte jede/r wissen, was er oder sie benötigt, um achtsamer oder aufmerksamer mit sich selbst zu sein. Der Kurs fördert auch Koordination und Kondition. Es sollte, wenn möglich, barfuß in die Bewegung gegangen werden, um den Körper besser wahrzunehmen.

Sina Westphal

D02 C620  Sa., 06.03.2021,
10.00 – 14.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus,
Neue Straße
5 UStd., 25,00 Euro,
mind. 7 TN

TIPP:
Yoga ab 50 –
ein Weg zu innerer
Balance und Energie
C01 C240 – C01 C242
siehe Seite 74.

Gesundheitsbildung

wird an der KVHS Landkreis Harburg von einem ganzheitlichen Ansatz des Gesundheitsbewusstseins geprägt. Der sich daraus ableitende Bildungsauftrag verfolgt das Ziel, Gesundheit als lebenslangen Lernprozess zu begreifen. Einen Gesundheitskurs zu besuchen, heißt nicht nur, die richtigen Bewegungsabläufe einzuüben, sondern die vielfältigen förderlichen Wirkungen auf den Organismus als Ganzes zu verstehen, eine gesunde Lebensführung daraus abzuleiten und auf Nachhaltigkeit zu setzen. Suchen Sie sich aus dem vielfältigen Angebot Ihren Kurs aus, mit dem Sie Ihre gesundheitliche Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag fördern und erhalten können.

Tanz und Bewegung

Energy Dance®

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

ENERGY DANCE® ist das erste Körper- und Bewegungstraining, bei dem die Teilnehmer/-innen ohne Choreografie in einen abwechslungsreichen Bewegungsablauf geführt werden. Sie können dem Bewegungsablauf leicht folgen, ohne Takte zu zählen oder Schrittfolgen zu erlernen. Das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, die Körperwahrnehmung, die Koordination und eine aufrechte Körperhaltung werden optimal trainiert.

Svetlana Wieberneit

C12 C625  mo., ab 07.09.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

Marschacht, Grundschule Marschacht, Aula
23 UStd., 17 Termine, 110,50 Euro, mind. 7 TN

Biodanza – TanzErleben – glücklich und entspannt ins Wochenende

Biodanza kommt aus Südamerika und bedeutet „Tanz des Lebens“. An jedem Kursabend tanzen wir ein Thema, das unsere inneren Ressourcen und Potenziale stärkt. Vielfältige Musik aus unterschiedlichen Genres weckt Lebensfreude, Kreativität und die Lust, sich im freien Tanz neu zu erfinden und auszudrücken – allein oder gemeinsam mit anderen. Im Wechselspiel von aktiven, ausgelassenen Tänzen, ruhigen Bewegungsformen und völliger Entspannung fällt der Stress von uns ab und macht Platz für ein positiveres Lebensgefühl! Egal, wie viel du getanzt hast, wie jung oder alt du bist: Du bist willkommen, wie du bist.

Birgit Rinke

C00 C630  fr., ab 18.09.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

C00 C631  fr., ab 30.10.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 12 UStd., 4 Termine, 57,50 Euro, mind. 7 TN

Feldenkrais und Argentinischer Tango

Feldenkrais-Workshop

Inhalt siehe Seite 87.

Ulrike Pastoor

D01 C480  Sa., 06.02.2021, 11.00 – 16.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
6 UStd., 28,00 Euro, mind. 7 TN



Aqua-Gymnastik

Aqua-Gymnastik

In Kooperation mit dem Therapiezentrum Waldklinik Jesteburg im Krankenhaus Winsen

Wassergymnastik ist ein komplexes und zugleich schonendes Training. Der hydrostatische Druck (Durchblutungs- und Atmungssteigerung), der Wasserauftrieb (Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken) sowie der Wasserwiderstand (Muskelstärkung und Massageeffekt für die Haut) machen das Wasser zum idealen Trainingsmedium.

Alexandra Jürgens

C01 C640 mo., ab 26.10.2020, 15.30 – 16.15 Uhr

C01 C641 mo., ab 26.10.2020, 16.15 – 17.00 Uhr

Sebastian Vogt

C01 C642 mi., ab 28.10.2020, 15.30 – 16.15 Uhr

C01 C643 mi., ab 28.10.2020, 16.15 – 17.00 Uhr

Hannah Rode

C01 C644 do., ab 29.10.2020, 15.30 – 16.15 Uhr

C01 C645 do., ab 29.10.2020, 16.15 – 17.00 Uhr

Winsen, Kreiskrankenhaus, Abteilung Physiotherapie
je 8 UStd., 8 Termine, 75,00 Euro, mind. 7 TN

Aqua-Gymnastik

In Kooperation mit dem Therapiezentrum Waldklinik Jesteburg im Krankenhaus Buchholz

Sonja Berndt

C02 C655 mo., ab 31.08.2020, 16.30 – 17.15 Uhr

C02 C656 mo., ab 31.08.2020, 17.15 – 18.00 Uhr

C02 C657 mi., ab 02.09.2020, 15.00 – 15.45 Uhr

je 8 UStd., 8 Termine, 79,00 Euro, mind. 7 TN

C02 C658 mo., ab 26.10.2020, 16.30 – 17.15 Uhr

C02 C659 mo., ab 26.10.2020, 17.15 – 18.00 Uhr

C02 C660 mi., ab 28.10.2020, 15.00 – 15.45 Uhr

je 10 UStd., 10 Termine, 98,50 Euro, mind. 7 TN

Buchholz, Krankenhaus, Abteilung Physiotherapie

Aqua Fitness – Flexkurse

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Herz-Kreislauf-Training, Muskelstraffung und Gelenkbe-
weglichkeit, das sind die Bestandteile einer jeden Einheit
dieses Aqua-Fitness-Kurses. Wir werden uns systematisch
alle Muskelgruppen vornehmen, vom Schulter-Nackenge-
biet bis zu den Füßen, und je nach Status kräftigen, lockern
und/oder dehnen. Und zur Belohnung gibt es ab und zu
auch mal eine Entspannung.

Aqua Fitness findet nicht während der Ferien statt.

Martina Barck

C00 C665 fr., ab 11.09.2020, 16.45 – 17.30 Uhr

C00 C666 fr., ab 11.09.2020, 17.30 – 18.15 Uhr

Seevetal-Maschen, Grundschule, Schwimmbad
je 9 UStd., 10 Termine, 79,00 Euro,
mind. 10 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Bitte für alle Aquakurse mitbringen:
Badesachen, -schuhe, Handtuch

**AN ALLE WASSERFANS AUF
TRAUMJOBSUCHE**
Jetzt an Bord kommen und Ausbildung starten als
FACHANGESTELLTE/R FÜR BÄDERBETRIEBE
Für alle, die die Abwechslung lieben: Wir sind Rettungs-
schwimmer, Kursleiter, Schwimmlehrer, Animateur,
Techniker und Saunameister in einem!
Weitere Infos unter www.salue.info/jobs

Kurzentrums Lüneburg
Kurmittel GmbH
Uelzener Straße 1–5

Neu

Was ist ein „Flexkurs“?

Hier handelt es sich um ein neues
Serviceangebot im Fachbereich Gesundheit
und Umwelt. Die Teilnehmenden können bei
gleichen Kursen mit identischer Kursleitung
einen Kurs buchen, haben aber die Möglichkeit,
„flexibel“ bei Bedarf einen der Termine pro
Woche zu wählen.

Dieser Wunsch muss bei der Anmeldung
angegeben werden und ist nur nach
Rücksprache mit der KVHS möglich,
um Überbelegungen an einzelnen
Tagen zu vermeiden.



Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 186.



Aqua Fitness

Für alle Fitness-Level geeignet

Ein mobilisierendes Ganzkörpertraining im stehetiefen Wasser. Dieses gelenkschonende Workout im warmen Wasser bringt Sie in Schwung und erhöht die körperliche Fitness. Mit und ohne Geräte werden gezielt einzelne Muskelgruppen trainiert. Gleichzeitig fördert das Training die Beweglichkeit und Koordination. Ideal für alle, die Lust auf Bewegung und Spaß am Element Wasser haben. Bei Vorerkrankungen oder anderen Risikofaktoren halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Aqua Fitness findet nicht während der Ferien statt.

Michaela Hönig

C00 C670 mi., ab 09.09.2020, 19.30 - 20.15 Uhr

C00 C671 mi., ab 09.09.2020, 20.15 - 21.00 Uhr

Seevetal-Maschen, Grundschule, Schwimmbad
je 14 UStd., 15 Termine, 123,00 Euro, mind. 10 TN

Wassergymnastik/Aqua Fitness

Zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition in puncto Kraft und Ausdauer. Der Kurs ist geeignet für jedes Alter, da die Gymnastik gelenkschonend, gesund und durch den Wasserwiderstand besonders effektiv ist.

Aqua-Fitness findet nicht während der Ferien statt.

Brigitte Goltermann

C00 C675 di., ab 08.09.2020, 19.30 - 20.15 Uhr

Seevetal-Maschen, Grundschule, Schwimmbad
10 UStd., 10 Termine, 88,00 Euro, mind. 10 TN

Achtung!

Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept der KVHS LK Harburg (Homepage und Aushänge in den Räumen).

Aufgrund von kurzfristigen Veränderungen des Hygienekonzepts können ggf. die maximale Teilnehmerzahl und somit die Gebühren angepasst werden. Mögliche Anpassungen werden vorab mit Ihnen kommuniziert.



Bitte für alle Aquakurse mitbringen:
Badesachen, -schuhe, Handtuch

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Frauen – Wochenendworkshop

Für Frauen ab 16 Jahren

Selbstbewusstes Auftreten und das richtige Handeln in Notsituationen können entscheidend sein um aus schwierigen Situationen gut hervorzugehen. Mit einem selbstbewussten Auftreten gehen Frauen mit einem offenen und sicheren Gefühl durch die Welt. In diesem Selbstverteidigungskurs soll das Selbstvertrauen gestärkt werden und ein Überblick über die Grundregeln der Selbstverteidigung gegeben werden. Die Trainerin wird gemeinsam mit den Teilnehmerinnen auf rechtliche Bestimmungen der Notwehr und Nothilfe eingehen, und erläutern, wie sich Frauen mit Alltagsgegenständen und Nervendrucktechniken verteidigen können. Notsituationen werden im Kurs simuliert sodass das Gehörte bzw. Erlernte sofort praktisch geübt werden kann. Die Trainerin wird genügend Raum lassen für Themen die die Teilnehmerinnen „mitbringen“. Vorerfahrungen werden nicht benötigt und wer schon Vorerfahrungen mitbringt, kann so das bereits Erlernte auffrischen und erweitern.

Jessica Ständer

D01 C685 So., 24.01. und 31.01.2021, 11.00-15.00 Uhr

Winsen, Wolfgang-Borchert-Schule, Turnhalle
10 UStd., 48,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

Weitere Angebote zur Selbstverteidigung finden Sie auf Seite 58.

Outdoor

Stressprävention in der Natur

Gesundheitswandern

Im Seminar werden verschiedene Möglichkeiten der Stressprävention vorgestellt und bei einer Gesundheitswanderung vertieft. Auf herrlichen Wald- und Feldwegen werden achtsamkeitsbasierten Übungen ausprobiert, um damit Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen.

Dagmar Bellut

C21 C410 Sa., 19.09.2020, 10.00 - 14.00 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 0.16
5 UStd., 25,50 Euro, mind. 7 TN

Golfkurs zum Kennenlernen

Für Einsteiger/-innen

Golf spielen hat sich zum erlebnisorientierten Breitensport in der Natur entwickelt, von dem immer mehr Menschen, egal ob jung oder alt, begeistert sind. In diesem Kurs werden wir alles Wichtige rund ums Abschlagen, Putten und Pitchen vermitteln. Das Erlernte kann in einem abschließenden Putt-Turnier umgesetzt werden. Die Kursgebühr beinhaltet jeweils ein Mittagessen/Getränk.

Bitte mitbringen: sportliche Bekleidung,

Scot Gilmour

C02 C690 Sa. 05.09. und So., 06.09.2020,
11.00 - 17.00 Uhr

Buchholz, Golf Club Buchholz Nordheide e.V.,
Golfplatz, 14 UStd., 66,00 Euro, mind. 7 TN



Kerstin Sandten

FN Ausbilderin im Gesundheitssport
mit Pferd



„Es macht unglaublich viel Spaß zuzuschauen, wie die Menschen auf dem Pferd und abseits von den sozialen Medien bei sich selber sind. Wie die Menschen zurückfinden zu einer ganz natürlichen Form des Erlebens. Draußen in der Natur zusammen mit den Pferden. Den eigenen Körper neu wahrnehmen. Vergessene Bewegungsmuster wieder entdecken. Weg vom „Maus hin- und herschieben“. Raus aus der virtuellen Welt zurück in das wirkliche Leben.“

Neu **Fitness und Körpererfahrung mit Islandpferden** **Ein bewegter Nachmittag in der Natur**

Endlich einmal für kurze Zeit dem Büroalltag oder Haushalt entfliehen und etwas Gutes für sich selber tun! Es sind keine Reitkenntnisse erforderlich, zwei Kursteilnehmer/-innen teilen sich ein Pferd. Eine/r führt immer das Pferd, beide wechseln sich ab. Wir starten mit leichten, entspannten Aufwärmübungen, gefolgt von funktionsgymnastischen Übungen auf dem Pferd. Die Bewegungen des Pferdes verbessern die eigene Körperwahrnehmung. Fehlhaltungen, die man im Alltag gar nicht mehr wahrnimmt, werden plötzlich erkennbar. Auf dem Pferd sitzend werden unsere Muskeln durch die Pferdebewegungen auf ganz natürliche Art und Weise gelockert. Gleichgewicht und Koordination werden geschult, zahlreiche Muskelgruppen werden angesprochen, besonders die Rücken- und die Bauchmuskulatur. Sie lernen im Kurs auch einfache Übungen für Ihren Alltag und eine aktive Gesundheitsvorsorge. Dieser Kurs ist Erholung für unseren Körper, Geist und Seele. In der Kursgebühr ist die Leihgebühr für die Islandpferde enthalten.

Bitte beachten Sie: Die Islandpferde sind von kleiner Statur und dürfen nur Reiter bis zu einem Gewicht von 90 kg tragen.

Kerstin Sandten

C02 C696 Sa., 19.09.2020, 12.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Reepshof, Reitplatz
5 UStd., 41,50 Euro, mind. 6 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Tim Staatz beim
Schwertschaukampf



Neu **Einführung in den Schwertschaukampf** **Für alle Fitnesslevel** **In Kooperation mit der „Schule für mittelalterlichen Schwertschaukampf“.**

Historische Waffen wie das Schwert kennen wir heute meist nur noch aus Filmen. An diesem Wochenende hast du die Gelegenheit, praktisch und theoretisch etwas über den Kampf mit dieser geschichtsträchtigen Waffe zu erlernen und am Ende des Seminars „filmreife“ Kämpfe mit deinen Trainingspartnern hinzulegen. Wir machen keine Choreografien, sondern bringen dir bei, frei zu kämpfen. Sicherheit steht dabei an oberster Stelle. Dies gewährleisten wir durch standardisierte Bewegungsabläufe und durch ein "Miteinander-Kämpfen" statt gegeneinander. Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Trainingskleidung und wenn vorhanden: Handschuhe mit Grip und Schutz am Handrücken (z. B. Motorradhandschuhe oder auch Fahrradhandschuhe, Gartenhandschuhe...); einfache Handschuhe können vor Ort auch geliehen werden. Verpflegung für die Pause und Getränk.

Tim Staatz

C01 C697 Sa., 07.11. und So., 08.11.2020, 10.00 – 16.30 Uhr
Winsen, Wolfgang-Borchert-Schule, Turnhalle
16 UStd., 75,00 Euro + 6,00 Euro für einen gepolsterten Schwertersatz; gute Schaukampf-Stahlschwerter werden vom Kursleiter gestellt, mind. 7 TN
Optional ist nach Absprache mit dem Kursleiter der Erwerb eines Kampfausweises für 25,00 Euro über eine kurze Prüfung vor Ort möglich. (Voraussetzung für die Teilnahme an Trainings in der „Schule für mittelalterlichen Schwertschaukampf“)

Bogenschießen **Einsteigerkurs**

Gutes tun für Rücken und Seele! Arbeit und Probleme, zu viel oder falsches Sitzen beeinträchtigen täglich nicht nur unseren Bewegungsablauf. Immer höher werdende Ansprüche durch Job oder Familie sorgen zusätzlich für Stress. Bogenschießen ist nicht nur voll im Trend, es bietet auch einen Ausgleich. Wir lernen wieder Haltung, ausgehend vom richtigen Stand bis zur Atmung. Der Kopf wird frei, ein gutes Gefühl – für alle die abschalten wollen und müssen. Ein komplexer Sport, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Dieser Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer oder Menschen mit Beeinträchtigungen beim Gehen geeignet. Er beinhaltet einen Theorie- und einen Praxisteil. Bitte mitbringen: sportliche Bekleidung, möglichst enganliegendes Oberteil sowie festes Schuhwerk. Bitte bei schlechtem Wetter an Regenbekleidung denken und ein Getränk und ggf. einen Snack für die Pause mitbringen.

Harry Wetzel

C15 C698 So., 27.09.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
C15 C699 So., 18.10.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
je 7 UStd., 34,00 Euro, mind. 7 TN
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Innenhof



©Alexandr Vorobev - stock.adobe.com

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Ernährung Ernährungsstile

Glutenfrei, LowCarb und Co.

Lecker: LowCarb

LowCarb Rezepte vermeiden Kohlehydrate – wie genau funktioniert das und wozu ist das gut? In diesem Kurs bereiten wir einfache Leckereien zu, die sich prima im Alltag umsetzen lassen. Egal ob Brötchen, Kracker, Pancakes, Schilocreame, Pizza und Kuchen. Wir verzichten nur auf Kohlehydrate, aber nicht auf den guten Geschmack.

Ines Röpke

C00 C705 Mi., 28.10.2020, 17.30 – 21.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 12,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Foto-(Koch)buch – Blättern mit Appetit

Die eigenen Kreationen werden gekonnt in Szene gesetzt und dann in einem Foto-(Koch)buch verewigt. Es eignet sich als kreatives Geschenk oder bereichert die eigene Rezeptsammlung. Neben dem Umgang mit der CEWE Fotobuch-Software werden auch Layout-Grundlagen und die Bearbeitung von Bildern mit alternativer Software vermittelt. Um die individuellen Kochbücher mit Rezepten anreichern zu können, kommen spezielle typografische Werkzeuge zum Einsatz. Jeder Kursteilnehmer erhält einen Wertgutschein für ein erstes CEWE-Fotobuch. Bringen Sie gern einen Daten-Stick mit Ihren eigenen digitalen Fotos und Rezepten mit.

Rupert Kraft

C02B506 Sa. / So., 24. und 25.10.2020,
10.00 – 15.30 Uhr
12 UStd., 63,00 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, Kabenhof

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Die angegebene Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Kursleitung. Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn behält die KVHS Landkreis Harburg sich vor, die Lebensmittelumlage in Rechnung zu stellen.

Basische Rezeptideen

Hier bekommen Sie einen kleinen Einblick in die basische Küche. Vom Müsli, über Antipasti und Spaghetti bis hin zum süßen Abschluss bleiben keine Wünsche offen. Lecker und gesund – essen mit gutem Gewissen.

Ines Röpke

C01 C706 Do., 19.11.2020, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 12,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Glutenfreies Backen in der Weihnachtszeit

Inhalt siehe Seite 105.

Ines Röpke

C01 C804 Do., 03.12.2020, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 12,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



©fotoknips - stock.adobe.com



Vegane und vegetarische Ernährung

Stefanie Engelbrecht

Projektleiterin von „Minitopia“

„Ich bin Projektleiterin von „Minitopia“, einem außerschulischen Bildungsort für nachhaltige Entwicklung und Vorstand/Initiatorin der Solidarischen Landwirtschaft Nordheide/Elbinseln (Solawi Superschmelz e.V.). Ich gebe Workshops rund ums Thema Selbstversorgung und DIY und teile sehr gerne meine Erfahrungen und Tipps für einen nachhaltigeren Alltag.“



Neu Happy Bubbles

Fermentieren leicht gemacht

Früher wusste jede Hausfrau, wie man Gemüse durch Fermentation haltbar macht und die Vitaminversorgung im Winter sicherstellt. Heute machen sich auch Spitzenköche dieses Prinzip zu Nutze. Neben der Geschmacksexplosion entstehen beim Fermentieren nämlich auch natürliche Enzyme, aktive Milchsäurebakterien und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie lernen, was da im Glas eigentlich passiert, worauf es ankommt und stellen Ihr erstes eigenes Sauerkraut her.

Bitte zusätzlich mitbringen: saubere, große Schraubgläser
C21 C710 🕒 Fr., 20.11.2020, 17.00 – 21.45 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, Schulküche
6 UStd., 28,00 Euro + ca. 2,00 – 4,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Selbstgemachte Gemüsepaste

Die Alternative zu Brühwürfeln

Brühwürfel finden sich vermutlich in jeder Küche, denn sie sind praktisch und unkompliziert. Oft enthält die Paste allerdings kaum mehr als 1 Prozent Gemüse, dafür aber jede Menge Hefeextrakte, Geschmacksverstärker, Aromen, Zucker und Palmöl. In diesem Kurs stellen wir aus frischen Zutaten gemeinsam je eine klassische und eine asiatische Gemüse-Würzpaste her, die sich lange halten und genauso praktisch und vielseitig sind wie Instant-Pulver.

Bitte zusätzlich mitbringen: saubere Schraubgläser
C21 C711 🕒 Fr., 04.12.2020, 18.00 – 21.45 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, Schulküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 3,00 – 4,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Herbstsuperfood Knollengemüse

Knollengemüse, wie Rote Bete, Pastinake, Sellerie, Möhren liefern uns im Herbst Energie, machen satt und wärmen uns. Sie verhindern außerdem Heißhunger auf Süßes. Wir bereiten aus dem Knollengemüse Suppen, Aufläufe, Gemüsepfannen und andere leckere Gerichte zu.

Jutta Kelma

C14 C712 🕒 Do., 12.11.2020, 18.00 – 21.45 Uhr
Hanstedt, Oberschule, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Süßkartoffeln – die tollen „Knollen“ Mit neuen Rezepten

Immer öfter findet man die Süßkartoffel in den Gemüseabteilungen der Lebensmittelgeschäfte. Aus Süßkartoffeln lassen sich viele Gerichte herstellen: Suppen, Aufläufe, Frikadellen und sogar Kuchen. Wir wollen verschiedene Rezepte ausprobieren. Alle Gerichte sind einfach, unkompliziert und relativ schnell herzustellen. Wir kochen überwiegend vegetarisch. Süßkartoffeln sind übrigens nicht mit unserer heimischen Kartoffel verwandt; weitere Informationen über diese „tollen Knollen“ bekommen Sie im Kurs.

Jutta Kelma

C00 C718 🕒 Do., 19.11.2020, 18.00 – 22.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00 – 10,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

TIPP:

Wok mal
vegetarisch
D15 C770

Fr., 15.01.2021
siehe Seite 103.




Bowls – alles Gute in einer Schüssel

Buddha Bowl, Rainbow Bowl, Hippie Bowl oder Good Life Bowl: Die gesunden Bowls haben inzwischen gefühlt tausend verschiedene Namen.

Bowls bestehen aus einer Basis aus z. B. Getreide und Hülsenfrüchten, wer mag gibt dazu Tofu, Seitan oder Tempeh. Das Gemüse darf nicht fehlen, ob roh, gedünstet oder gebacken, dazu kommen noch Sprossen. Unerlässlich und quasi schon „die halbe Miete“ ist das Dressing. Auch das Anordnen der einzelnen Zutaten ist wichtig, da das Auge bekanntlich mitisst. Wir probieren verschieden Kombinationen und Dressings aus.


Jutta Kelma

DOO C713  Do., 14.01.2021, 18.00 – 22.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00 – 10,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Inhalt siehe Seite 105.

Ines Röpke


COO C802  So., 08.11.2020, 09.00 – 13.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 12,00 – 14,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Gemeinsam Käsen

In Kooperation mit der Käseschule Heidetel

In ca. 3 Stunden liefern wir Ihnen eine Einführung in die Kunst des KäSENS. Zu zweit an einem kleinen Käsekessel stellen Sie aus 4 Litern pasteurisierter Biomilch eines regionalen Biohofes Ihren eigenen Weichkäse her, den Sie mit nach Hause nehmen und schon am nächsten Tag verzehren können. Zwischendurch werden wir verschiedene Käsesorten verkosten. Im Anschluss verarbeiten wir die angefallene Molke und stellen einen Ricotta her, den wir warm auf frischem Bauernbrot essen werden. In der Kursgebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

Ulla Clodius

C22 C714  Di., 27.10.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
Salzhausen, Oberschule, Lehrküche
4 UStd., 45,00 Euro, mind. 7 TN



Susanne Wernicke

Beraterin für vegane Ernährung




„Die pflanzliche Küche ist meine Leidenschaft! Ich stehe täglich in der Küche, entwickle neue Rezepte und veröffentliche meine Kreationen auf Instagram. Ich freue mich sehr auf meine Kochkurse in Buchholz und Rosengarten!“

Neu **Wärmende Suppen im Herbst**

Herbstzeit ist Suppenzeit!


In diesem Kurs kochen wir gemeinsam wärmende Suppen wie z. B. Kürbis-Orangensuppe oder Chili sine Carne mit leckeren Toppings. Dazu gibt es ofenfrisches Brot. Genau richtig, um in der kalten Jahreszeit richtig durchgewärmt zu werden. Alle Rezepte sind vegetarisch und einfach nachzukochen.

C21 C715  Di., 03.11.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
Rosengarten-Neendorf, Oberschule, Schulküche
4 UStd., 19,00 Euro, mind. 7 TN

Neu **„Meal Prep“ – vorbereiten und Zeit sparen**

Fülle Deine Vorratsdosen mit gesunden Köstlichkeiten für die nächsten 2 Tage.


Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht jeden Tag in die Kantine gehen wollen oder keine Lust auf das langweilige Butterbrot zum Mittag haben. Wir bereiten einfache, gesunde, rein pflanzliche Gerichte und Snacks (wie z. B. gebratenes Gemüse, Nudelaufwurf, Hummus, Energiebällchen und Bananenbrot) zu, die gut zu kombinieren sind und Vorfreude auf die Mittagspause machen.


CO2 C716  Sa., 21.11.2020, 11.00 – 14.45 Uhr
Buchholz, BBS Berufsschule Am Kattenberge, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00 – 10,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu **Eat the Rainbow**

Bunte Gemüsebowls

Eine Bowl oder Buddha Bowl ist eine köstlich gefüllte Schale, so rund wie der Bauch Buddhas. Wir kombinieren frisches Gemüse, angebratene Champignons, Quinoa und vieles mehr mit leckeren Saucen. Allein die bunten Farben der Zutaten lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen und machen Lust auf den gesunden Genuss!

DO2 C717  Sa., 06.02.2021, 11.00 – 14.45 Uhr
Buchholz, BBS Berufsschule Am Kattenberge, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00 – 10,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

 Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Die angegebene Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Kursleitung. Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn behält die KVHS Landkreis Harburg sich vor, die Lebensmittelumlage in Rechnung zu stellen.



Schnell und gesund!

Schnell und gesund kochen nach Feierabend Gesund und lecker

Sich nach Feierabend noch in die Küche stellen, dauert das nicht viel zu lang? Wussten Sie, dass eine Tiefkühlpizza inklusive Backen und Vorheizen des Backofens fast 30 Minuten benötigt? In der Zeit können wir tatsächlich eine leckere frische Mahlzeit zubereiten. Glauben Sie nicht? Dann melden Sie sich an und kochen Sie mit! Beim gemeinsamen Abendessen und im Skript für zu Hause erfahren Sie außerdem, was Sie im Vorratsschrank haben sollten und wie Sie saisonales Obst und Gemüse optimal für sich nutzen können, um gesund nach dem „Baukastenprinzip“ zu kochen.

Margarete Kranz

C21 C740 Mo., 05.10.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
Rosengarten-Neundorf, Oberschule, Schulküche
4 UStd., 19,00 Euro + ca. 10,00 – 12,00 Euro Lebensmittel-
umlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Schnelle Küche

Sie haben es eilig oder kommen müde von der Arbeit nach Hause und möchten trotzdem noch ein frisch gekochtes Essen auf den Tisch bringen? Dafür finden Sie in diesem Kurs Ideen, wie man mit wenig Aufwand und in kurzer Zeit ein leckeres Essen kochen kann. Wir kochen überwiegend vegetarische Gerichte.

Jutta Kelma

C22 C741 Mi., 07.10.2020, 18.00 – 22.00 Uhr
Salzhausen, Oberschule, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Flammkuchen von deftig bis süß

Schnell und variabel

Flammkuchen können schnell und unkompliziert hergestellt werden und ergeben mit einem Salat zusammen eine vollständige Mahlzeit. Wir wollen in diesem Kurs aus verschiedenen Mehllarten und Teigarten pikante wie auch süße Flammkuchen herstellen. Viele Rezepte sind vegetarisch.

Jutta Kelma

C00 C743 Do., 01.10.2020, 18.00 – 22.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche

D14 C744 Do., 21.01.2021, 18.00 – 21.45 Uhr

Hanstedt, Oberschule, Lehrküche
je 5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00 Euro
Lebensmittelumlage pro Termin,
zahlbar bei der Kursleitung,
mind. 7 TN

Wildkräuter – auf die kulinarische Art!

Essbares in Wald und Flur im Spätsommer

Natur und kulinarische Genüsse vereinen sich an diesem Tag. Eine Wanderung über ca. 3 km zum Kräutergarten im alten Ringwall stimmt ein in kulturhistorische Landschaft. Bei dieser Führung erfahren Sie, wie Sie essbare Pflanzen erkennen, was an ihnen schmeckt und welche Inhaltsstoffe und Wirkungen sie haben. Sie bekommen Lust, Ihren Speiseplan mit spätsommerlichen Wildfrüchten und Kräutern schmackhaft zu verfeinern. In der Lehrküche werden wir dann gemeinsam ein Menü zubereiten und genießen.

Angelika M. Filip

C20 C750 So., 13.09.2020,

11.00 – 18.00 Uhr

Hollenstedt, Estetalschule,

Lehrküche

9 UStd., 37,00 Euro +

ca. 10,00 Euro Lebensmittel-

umlage, zahlbar bei der

Kursleitung, mind. 8 TN



www.tanja-esser-auftragsatelier.de

5-Elemente-Küche

Kochen nach den 5 Elementen im Herbst

Gestärkt in die kalte Jahreszeit

Lernen Sie die Grundlagen und Zusammenhänge der 5-Elemente-Küche aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen. Sie kochen köstliche Gerichte z. B. mit Linsen und Herbstgemüse wie Fenchel oder Kürbis, die unser Immunsystem stärken. Wir verwenden aromatische Gewürze wie Zimt, Ingwer, Nelken, Kurkuma. Sie lernen, wie wir die Zutaten aus allen 5 Geschmacksrichtungen wie sauer, bitter, süß, scharf und salzig einsetzen. Genuss und Bekömmlichkeit stehen bei der 5-Elemente-Küche im Mittelpunkt.

Sylvia Busse

C01 C755 Do., 29.10.2020, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 UStd., 23,50 Euro + ca. 11,00 Euro Lebensmittelumlage,

zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 186.



©beats_ - stock.adobe.com

Kochkulturen

Internationale Küche – Kulinarisches aus aller Welt

Indische Küche

Kulinarische Rundreise durch das Land

Die indische Küche ist so vielfältig, wie das Land groß ist. Sie lernen schnelle und einfache Gerichte aus den verschiedenen Bundesstaaten kennen, die sich geschmacklich durch die Wahl der Gewürze unterscheiden. Doch eines ist ihnen gemeinsam: Aus einfachen Zutaten erstellen Sie schnell schmackhafte Gerichte, die gesund und frisch sind. Es werden Rezepte mit Fleisch und vegetarische Gerichte zubereitet.

Pritpal Kaur

C19 C760 🕒 Sa., 21.11.2020, 10.00 – 16.30 Uhr
Neu Wulmstorf, Oberschule, Lehrküche
8 UStd., 33,00 Euro + ca. 15,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 8 TN

Kulinarische Höhepunkte aus ... Asien und Südeuropa

Aus der Kombination der Lebensmittel mit typischen Kräutern und Gewürzen entsteht oft eine kulinarische Überraschung. In diesem Kurs werden die vielfältige Küche Asiens und die beliebte Küche Südeuropas ausprobiert. Landestypische Lebensmittel und Zubereitungstechniken, die oft aus der Kultur und der geografischen Lage auf dem Kontinent begründet sind, werden vorgestellt und verwendet.

Brigitte Kunze

C19 C763 🕒 mo., 02. und 09.11.2020, 18.45 – 22.00 Uhr
Neu Wulmstorf, Oberschule, Lehrküche
8 UStd., 26,50 Euro + ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage
pro Termin, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN

Neu **Vietnamesische Küche**

Die vietnamesische Küche wird beeinflusst durch die chinesische und indische Küche. Sie ist bekannt für ihre Vielfalt und die zahlreichen Gewürze. Wir bereiten folgendes Menü zu: eine original vietnamesische Suppe, Papayasalat, Dorade oder Lachs nach Wahl.

Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Vietnam.

Hui-Mei Tu

C15 C767 🕒 Fr., 18.09.2020, 18.00 – 21.45 Uhr
Seevetal-Hittfeld, Grundschule Hittfeld, Küche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 14,00 – 16,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Original taiwanesisch-chinesische Garküche

Verschiedene Wok-Gerichte aus der tiefen Pfanne

Die Zubereitung von Speisen in einem Wok oder alternativ in einer tiefen Pfanne ist nicht nur für schnelle und fettarme Gerichte, sondern auch als besonders gesund bekannt. Durch kurze Garzeiten bleiben Vitamingehalt und Eigengeschmack erhalten. Die Aromenvielfalt der Kombination aus frischem Gemüse, Fleisch, Fisch und Kräutern ergänzt sich innerhalb von Minuten im heißen Wok zu einem asiatischen Genuss. Wir bereiten eine asiatische Suppe, ein Fleischgericht und Gemüsevariationen zu.

Hui-Mei Tu

C15 C768 🕒 Fr., 09.10.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
Seevetal-Hittfeld, Grundschule Hittfeld, Küche
4 UStd., 19,00 Euro + ca. 10,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Thailändische Küche

Sawasdee kah – wir möchten Sie einladen, mit uns folgende Gerichte nach original thailändischen Rezepten zu kochen: Tom Yam Gung Suppe mit Garnele, Meeresfrüchte und Gemüsevariationen, Satay Spezialitäten vom Huhn, Schwein und vom Rind. Gewürzpasten und Soßen ergänzen dieses Menü. Bei einem gemeinsamen Essen erfahren Sie viel über die asiatische Kultur und deren Essgewohnheiten.

Hui-Mei Tu

C15 C769 🕒 Do., 29.10.2020, 18.00 – 21.45 Uhr
Seevetal-Hittfeld, Grundschule Hittfeld, Küche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 14,00 – 16,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Die angegebene Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Kursleitung. Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn behält die KVHS Landkreis Harburg sich vor, die Lebensmittelumlage in Rechnung zu stellen.



Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 186.



„Klassiker“ – immer wieder gut und neu

TIPP:

**Happy Bubbles –
Fermentieren leicht
gemacht
C21 C710**

Fr., 20.11.2020
Siehe Seite 99.

Der Kartoffelkloß

Und seine kleinen Ableger und Artgenossen

Wir wollen aus unserem Kartoffelkloßteig Klöße, Gnocchi und Schupfnudeln herstellen und verarbeiten. Auch aus anderen Teigarten werden wir im Kurs Klöße zubereiten und mit allen Varianten leckere Gerichte auf den Tisch bringen.

Jutta Kelma

C00 C791 Do., 05.11.2020, 18.00 – 22.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus,
Lehrküche

5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00
– 10,00 Euro Lebensmittel-
umlage, zahlbar bei der
Kursleitung, mind. 7 TN



Salat macht satt

Salate zum Mitnehmen, die gleichzeitig eine Mahlzeit sind. Hülsenfrüchte, Reis oder Nudeln sind die Basis dieser sattmachenden Salate, dazu kommen Gemüse und/oder Obst. Wir variieren die Salate mit verschiedenen Käsesorten, Fisch oder Fleisch.

Jutta Kelma

D22 C792 Mi., 10.02.2021, 18.00 – 22.00 Uhr

Salzhausen, Oberschule, Lehrküche

5 UStd., 23,50 Euro + ca. 8,00 – 10,00 Euro Lebensmittel-
umlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

CORNELIO FERRARI

Neu Wok mal vegetarisch

Asiatische Originalgerichte aus der tiefen Pfanne

Im Wok lassen sich vegetarische Gerichte besonders vielschichtig zubereiten, mit Nudeln, Reis Gemüse oder Tofu. Tofu findet seinen Ursprung in Asien und ist dort ein beliebter Ersatz für Fisch und Fleisch. Tofu – ein guter Eiweißlieferant – ist quarkähnlich und führt dem Körper die nötigen Proteine zu. Man kann ihn grillen, braten oder roh essen. Scharfe Soßen runden den Geschmack ab. Wir zaubern leckere vegetarische Mahlzeiten in unserem Wok. Durch die schnelle Garmethode gelten die Gerichte als besonders vitaminreich.

Hui-Mei Tu

D15 C770 Fr., 15.01.2021, 18.00 – 21.00 Uhr

Seevetal-Hittfeld, Grundschule Hittfeld, Küche

4 UStd., 19,00 Euro + ca. 10,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Chinesisches Neujahrsfest – Chunjie

Traditionelles Essen im Jahr des Metall Büffels

Das chinesische Neujahrsfest – Chunjie – ist der wichtigste Feiertag Chinas und wird 2021 am 12. Februar begangen. Die Chinesen feiern ihn mit einem reichhaltigen Festmahl, das bedeutet Wohlstand. Wir bereiten ein Menü aus Fisch, Fleisch, Gemüse und selbstgemachten Maultaschen zu. Traditionell gehören die Jiaozi (Maultaschen) zum Fest; die halbmondförmigen Nudeltaschen symbolisieren ein glückliches Leben: Das Leben ist rund. Lassen Sie sich an diesem Tag entführen in die fernöstliche Tradition. Qing man yong – guten Appetit!

Hui-Mei Tu

D15 C771 Sa., 13.02.2021, 11.00 – 15.30 Uhr

Seevetal-Hittfeld, Grundschule Hittfeld, Küche

6 UStd., 28,00 Euro + ca. 18,00 Euro Lebensmittelumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Raffinierte Suppenküche

Gerade in der kalten Jahreszeit genießen wir gerne eine gute Suppe. In diesem Kurs kreieren wir leckere und neue Rezepte, die einfach zuzubereiten sind. Schon mal eine Süßkartoffel-Apfel-Suppe probiert? Oder wie wäre es mit einer Gelbe-Paprika-Suppe mit Chorizowurst oder einer Rote-Bete-Schmand-Variante? Und statt der üblichen Croutons gibt es raffinierte Toppings, wie zum Beispiel Kräuterchips und andere Varianten. Entdecken Sie Suppe ganz neu!

Ines Röpke

D01 C793 Do., 14.01.2021, 17.30 – 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 UStd., 23,50 Euro + ca. 12,00 Euro Lebensmittel-
umlage, zahlbar bei der Kursleitung,
mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**





©somegirl - stock.adobe.com

Partyleckereien

Kleine, feine Köstlichkeiten

Entdecken Sie kreative Rezepte für gesellige Anlässe. Wir bereiten kleine Leckereien zu, die jede Party und jedes Treffen mit Freunden in guter Erinnerung bleiben lassen. Mit abwechslungsreichen Ideen mit und ohne Fleisch treffen Sie jeden Geschmack. Probieren Sie z. B. Polentaschnitten mit Datteldip, mit Pesto verfeinerte Tomate-Mozzarella-Spieße und einiges mehr.

Sabine Stöckmann

C22 C794 Mi., 11.11.2020, 18.30 – 21.30 Uhr
Salzhausen, Oberschule, Lehrküche
4 UStd., 19,00 Euro + ca. 8,00 – 10,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

1, 2 Dip!

Vielseitig und gesund

Entdecken Sie Ihren neuen Lieblingsdip zu Gemüse oder Kartoffeln, aufs Brot oder zur Knabberbeilage. Mit abwechslungsreichen Dips und Beilagen können Sie die Tüte Gummibärchen im Schrank stehen lassen.

Probieren Sie z.B. Basilikum-Dip mit Ziegenkäse oder auch mit Pistazien, Schafskäsecreme, Radieschen-Kresse-Dip und lassen Sie sich zu neuen Kombinationen inspirieren.

Sabine Stöckmann

D22 C795 Mi., 17.02.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
Salzhausen, Oberschule, Lehrküche
4 UStd., 19,00 Euro + ca. 8,00 – 10,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Hans-Otto Kemsies ist Ihr Kursleiter für die folgenden Kurse.

Veranstaltungsort für alle Kurse: Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche

Neu Slunch-Büfett einladen und genießen

Ein Slunch beginnt zur Kaffeezeit und dauert ... Sich Zeit nehmen, gemeinsam mit Familie und Freunden einen kulinarischen Klönnachmittag genießen. Ein Slunch beginnt mit süßen Leckereien und wird mit Salzigem fortgesetzt. Mit abwechslungsreichen Portionen entsteht aus einer Vielfalt von Gebäck, Pasteten, leichten Salatvariationen, Deftigem, Schokoladigem und weiteren Kreativitäten ein genussvolles Slunchbüfett. Vielleicht auch Ideen für Ihre Alltagsküche.

COO C796 Do., 29.10.2020, 18.00 – 22.00 Uhr
5 UStd., 26,00 Euro + ca. 12,00 – 14,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Kochabend für Kochgenießer Herbstgenüsse

Köstliche Rezepte entstehen aus feinen Produkten vom Markt. Werden mit geschmacklicher Leidenschaft zusammengeführt und auf Menütellern serviert. Nach der Rezeptbesprechung starten wir an vorbereiteten Posten in der gut ausgestatteten Küche. Die anschließende Gestaltung auf den Tellern ist für das Genießer-auge entscheidend. Passend zur Herbstsaison ist der dekorierte Tisch gedeckt und der Tee steht bereit. Ausführliche Rezepte erhält jeder Teilnehmer im Kursus.

COO C797 Fr., 13.11.2020, 18.00 – 22.00 Uhr
5 UStd., 26,00 Euro + ca. 12,00 – 14,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Fingerfood und Desserts

Snacks haben einfach etwas Verlockendes an sich. Es ist ein wunderbares Gefühl durch den Raum zu schlendern, ein Getränk in der einen und einen Leckerbissen in der anderen Hand. Sie gehören zur modernen Küche, sind schnell zubereitet, sehen toll aus und sind vor allem unwiderstehlich – und das nicht nur als Partyattraktion. Fingerfood – sehr kreativ. Warme und kalte Speisen – einfach köstlich. Desserts – Augen schließen und genießen.

D00 C798 Fr., 12.02.2021, 18.00 – 22.00 Uhr
5 UStd., 26,00 Euro + ca. 12,00 – 14,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Frauenabend Klönen – Kochen – Genießen

Mit der netten Freundin oder als Team vom Body-Balance-Club in angenehmer Atmosphäre einer gut ausgestatteten Küche, ohne Stress den Kochabend genießen. Es erwarten Sie vegetarische Speisen, Fischgerichte und natürlich die krönende Dessertvollendung.

D00 C799 Fr., 22.01.2021, 18.00 – 22.00 Uhr
5 UStd., 26,00 Euro + ca. 12,00 – 14,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Schokolade – süße Sachen selber machen neue Rezepte

Inhalt siehe Seite 105.

COO C805 Fr., 11.12.2020, 18.00 – 21.45 Uhr
5 UStd., 26,00 Euro + ca. 15,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN



Die Fotos auf dieser Seite sind in Kursen von Hans-Otto Kemsies entstanden.



Alle Jahre wieder ...

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Weihnachten ohne Gans? Für viele Menschen unvorstellbar. Wir bereiten ein leckeres 3-Gänge-Menü zu, bei dem selbst Fleischesser nichts vermissen werden. Freuen Sie sich auf Nussbraten, leckere Serviettenknödel, köstliche Dessertvariationen und vieles mehr. So wird Weihnachten ein Fest für alle.

Ines Röpke

COO C802 So., 08.11.2020, 09.00 - 13.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 12,00 - 14,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Geschenke aus der eigenen Küche

Selbstgemachtes ist im Trend. Kochen und backen auch. Warum also nicht beides kombinieren und zu Weihnachten Selbstgemachtes aus der Küche verschenken? Wir stellen u. a. raffinierte Marmeladen und leckere Trüffel her. Wir backen Brot und Kuchen, und ich zeige Ihnen wie man die Zutaten dieser Rezepte dekorativ in Gläser abfüllt und somit als Backmischung verschenken kann.

Jutta Kelma

C22 C803 Mi., 25.11.2020, 18.00 - 22.00 Uhr
Salzhausen, Oberschule, Lehrküche
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 10,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Schokolade – süße Sachen selber machen neue Rezepte

Eine eigene Schokoladenkreation entsteht. Nach einer Einführung über die Grundlagen der Vorkristallisation erschmecken Sie in der Praxis weiteres über verschiedene hochwertige Kuvertüren. Auf den Punkt erwärmen, langsames und bewusstes Rühren der glänzenden Schokolade ist genau richtig. Handausgefertigte oder in Formen gegossene Kreationen entstehen. Ihre eigenen Schokoladenkreationen, die Sie mit ein wenig Geschick selbst herstellen. Kleine Köstlichkeiten: Pralinen, Trüffel und Marzipan sind Verlockungen, die Sie erwarten.

Hans-Otto Kemsies

COO C805 Fr., 11.12.2020, 18.00 - 21.45 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
5 UStd., 26,00 Euro + ca. 15,00 - Euro Lebensmittelumlage, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN



Glutenfreies Backen in der Weihnachtszeit

In der heutigen Zeit nehmen Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten immer weiter zu. Glutenfreie Ernährung ist lecker, vielfältig und einfach umzusetzen. Die Adventszeit steht bevor und dazu gehören auch Plätzchen und Co. In diesem Kurs backen wir glutenfreie Plätzchen und Kuchen. Genuss ohne Reue und gut verträglich.

Ines Röpke

CO1 C804 Do., 03.12.2020, 17.30 - 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1
5 UStd., 23,50 Euro + ca. 12,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Die angegebene Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Kursleitung. Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn behält die KVHS Landkreis Harburg sich vor, die Lebensmittelumlage in Rechnung zu stellen.

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 186.

Backkunst und süße Küche



Brotbackseminar Tagesseminar

Selbstgebackenes Brot erfüllt die Küche mit einem herrlichen Duft und schmeckt frisch angeschnitten und vielleicht noch lauwarm einfach wunderbar. Sauerteig, Backzeiten, Gehkörbchen, verschiedene Mehltypen, Körnerzugabe usw. sind für Sie nach dem Kurs kein Geheimnis mehr. Im Praxisteil werden wir Vollkornbrot, Körnerbrot, Weizenbrot und Brötchen backen. Während der Brotbackzeit werden wir außerdem noch passende

Aufstriche zubereiten. Zusätzlich bitte Schreibmaterial mitbringen.

Brigitte Kunze

COO C810 Sa., 14.11.2020, 09.30 - 17.15 Uhr

DOO C811 Sa., 16.01.2021, 09.30 - 17.15 Uhr

je 9 UStd., 37,00 Euro + ca. 8,00 - 10,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 8 TN Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche

alexklich - Fotolia

Neu Kochen und Backen mit Dinkel

Durch den hohen Gehalt an Klebereiweiß lässt sich Dinkel sehr gut verarbeiten und ist auch von Allergikern gut verträglich. Der leicht nussige Geschmack erobert im Sturm die hauseigene Küche und Backstube. Herzhafte und süße Rezepte wie Focaccia mit Olivenöl, ein italienisches Hochzeitsbrot (Nussbrot), süße Waffeln mit Pflaumenkompott und Honigkekse werden hergestellt und probiert.

Sabine Stöckmann

D22 C812 Mi., 20.01.2021,

18.30 - 21.30 Uhr

Salzhausen, Oberschule, Lehrküche
4 UStd., 19,00 Euro +
ca. 8,00 Euro
Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



©xiquence - stock.adobe.com

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Die angegebene Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Kursleitung. Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn behält die KVHS Landkreis Harburg sich vor, die Lebensmittelumlage in Rechnung zu stellen.



Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Fitnessriegel und Energiebällchen

Kleine Kraftpakete für Fahrradtour oder Pause

Wünschen Sie sich mehr Power bei Outdoor-Aktivitäten oder einen gesunden Energieschub in der Pause? In diesem Kurs bereiten wir kleine, aber feine Snacks mit Nüssen, Körnern und Trockenfrüchten zu, mit denen Sie Durchhänger bei der Arbeit oder beim Sport einfach wegknabbern. Der Vorteil: viel konzentrierte Energie und wenig Gewicht. Die handlichen Snacks passen auch in die kleinste Tasche!

Ines Röpkle

DO1 C813 Do., 28.01.2021, 17.30 - 21.30 Uhr

Winsen, Berufsschule, Lehrküche 1

5 UStd., 23,50 Euro +

ca. 12,00 - 14,00 Euro

Lebensmittelumlage,

zahlbar bei der Kursleitung,

mind. 7 TN

TIPP:

Kindgerechte Ernährung in KiTa und Co.

COOA201

Mo., 21.09.2020,

siehe Seite 50!

©TullightArtPictures - stock.adobe.com

Küchenpraxis für Zielgruppen

Neu Ich kann kochen!

In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte



Sie arbeiten in einer Kita, einer Grundschule oder an einem außerschulischen Lernort? Die Sarah Wiener Stiftung möchte Sie dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche auf den Geschmack gesunder Ernährung zu bringen und für frische Lebensmittel zu begeistern. In einer kostenlosen, eintägigen Fortbildung zum pädagogischen Kochen mit Kindern können Sie Rezepte ausprobieren, Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung, wichtige Waregruppen und Küchentechniken kennenlernen. Daneben erhalten Sie Tipps zur Umsetzung von Koch- und Ernährungskursen an Ihrer Einrichtung sowie praxisnahe Materialien für Kita-Alltag und Schule. Das Angebot ist Teil der bundesweiten Initiative für praktische Ernährungsbildung Ich kann kochen! der Sarah Wiener Stiftung und der Krankenkasse BARMER. Reservierung per E-Mail an kvhs.gesundheit@LKHHarburg.de Sie bekommen einen AnmeldeLink zugesendet.

Referentin der Sarah Wiener Stiftung

COO C041 Fr., 25.09.2020, 09.00 - 17.00 Uhr

DOO C042 Di., 09.02.2021, 09.00 - 17.00 Uhr

je 9 UStd., gebührenfrei, mind. 12 TN

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche



Echte Kerle lassen nichts anbrennen!

Männerkochkurs: für die Anfänger am Herd

Souverän werden am Herd, Lust bekommen auf frische Lebensmittel, die Zubereitung bewusst in die Freizeit einbinden. Dieser Kurs führt Männer hin zu mehr Können in der Küche. Nebenbei erhalten die Teilnehmer nützliche Informationen über versteckte Fette, den Wert von Vollkorn oder die Fülle von Gewürzen, die dem ganzen Leben mehr Geschmack geben. Der Kurs lässt Männer ihre Ernährungsgewohnheiten hinterfragen und bietet reichlich Raum für Wünsche und Ideen.

Hans-Heinrich Meyer

C14 C880 mi., ab 04.11.2020, 18.30 - 21.30 Uhr.

Weitere Termine: 11.11., 18.11. und 02.12.2020.

Hanstedt, Oberschule, Lehrküche

16 UStd., 4 Termine, 66,00 Euro + ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage pro Termin, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 8 TN

Echte Kerle Koch-Club

Männerkochabend für Fortgeschrittene

In diesem Kurs bekommen Sie jeden Monat neue Anregungen für Ihre Alltags- und Gästeküche. Berücksichtigt wird dabei das saisonale Obst- und Gemüseangebot. Besondere Wünsche der Teilnehmenden werden gerne mit aufgenommen.

Hans-Heinrich Meyer

C14 C881 mi., ab 07.10.2020, 18.00 - 21.00 Uhr

weitere Termine: 28.10., 25.11. und 16.12.2020

D14 C882 mi., ab 13.01.2021, 18.00 - 21.00 Uhr

weitere Termine: 27.01., 10.02. und 24.02.2021

C14 C883 do., ab 08.10.2020, 18.00 - 21.00 Uhr

weitere Termine: 29.10., 26.11. und 10.12.2020

D14 C884 do., ab 14.01.2021, 18.00 - 21.00 Uhr

weitere Termine: 28.01., 11.02. und 25.02.2021.

je 16 UStd., 4 Termine, 66,00 Euro + ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage pro Termin, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 8 TN

Hanstedt, Oberschule, Lehrküche

©Zarya Maxim - stock.adobe.com



**Einladung
zur Backstubenführung**

Dauer: 2 h

Gruppe: ab 10 Personen

Preis: 14,50 € pro Person

Inklusive Kaffee, einer Brotverkostung und einem ofenwarmen „Korn an Korn“-Vollkornbrot für Zuhause.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in unserer **2-stündigen Backstubenführung** ein eigenes Bild von der handwerklichen Herstellung unserer hochwertigen Backwaren zu machen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie die Bahde-Welt kennen. Es lohnt sich!



SO FINDEN SIE UNS

Bäckerei Bahde GmbH,
Postweg 200, 21218 Seeveral
Tel.: 04105/ 585200

Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
vom Bahnhof Harburg mit dem Bus der Linie 143 Richtung „Beckedorf, Gewerbegebiet“.
Haltestelle: Beckendorfer Bogen



Das flexible Angebot der KVHS

Themenwahl nach Ihren Wünschen

Sie haben eine Gruppe (Freunde, Arbeitskollegen, Familie usw.) von 10 bis 12 Teilnehmern, die gerne mal zusammen zu einem bestimmten Thema ihrer Wahl kochen und genießen möchten? Dann vereinbaren Sie doch einfach mit uns einen Termin! Veranstaltungen sind ab 4 UStd. möglich. Selbstverständlich bieten wir die Wunschküche auch für kleinere Personengruppen an, erfragen Sie in diesem Fall die exakten Bedingungen. Gebühr: 3,50 Euro pro UStd. und TN + Lebensmittelumlage, mind. 10 TN.

Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, 2 Geschirrtücher, Vorratsbehälter.

Wunschküche in Maschen Kursleitung nach Wahl

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Sabine Böhlke,
E-Mail: s.boehlke@LKHHarburg.de, Tel. 0 41 05-5 99 40 50

Wunschküche in Neu Wulmstorf Brigitte Kunze

Neu Wulmstorf, Oberschule
Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Brigitte Kunze,
E-Mail: vhs-neuwulmstorf@arcor.de, Tel. 040-7 00 91 26

Mobiles Angebot für Kindergärten, Schulen, Betreuer/-innen, Eltern u. a. Gesunde Ernährung mit Kindern und für Kinder

Sie möchten mit einer Gruppe von Kindern gemeinsam Kuchen backen? Oder soll ein bestimmter Themenbereich, wie z. B. gesundes Pausenfrühstück, die passende Ernährung für übergewichtige Kinder im Rahmen eines Elternabends oder einer Fortbildung gemeinsam mit viel Spaß und Tipps für Theorie und Praxis aufbereitet werden?

Bestimmen Sie das Thema und wir stellen Ihnen eine erfahrene Diplom-Ökotrophologin als Kursleiterin und die große Lehrküche der KVHS zur Verfügung. Auf Absprache ist natürlich auch die Durchführung vor Ort in Ihrer Schule o. Ä. möglich.

Kursleiter/-in, Termin und UStd. nach Absprache

Gebühr: 3,50 Euro pro UStd. und TN, + Lebensmittelumlage, mind. 10 TN bzw. nach Absprache.

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung Andrea Jenn oder Michaela Klomp,
E-Mail: kvhs.gesundheit@LKHHarburg.de



© Konstantin Yuganov - Fotolia.com



Aubord Dulac

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Natur und Umwelt Zoologische Themen

Einführung in die Imkerei

In Zusammenarbeit mit dem Imkerverein Harburg-Seevetal

Für naturverbundene Menschen ist die Arbeit mit Bienen eine reizvolle, ausgleichende Beschäftigung. In Zusammenarbeit mit dem Imkerverein Harburg-Seevetal bietet die KVHS diesen Kurs (nicht nur) für den Imkernachwuchs an. Der Lehrgang vermittelt Kenntnisse über Bienen sowie Grundwissen und Fertigkeiten, die für die Haltung von Bienen notwendig sind. Nach erfolgreicher Unterweisung kann den Teilnehmenden vom Landesverband Hannoverscher Imker e.V. eine Bescheinigung ausgestellt werden, die Voraussetzung für eine mögliche Bezuschussung der imkerlichen Erstausrüstung ist. Die Praxis erfolgt an einem Termin am Bienenstand in Hamburg/Gut Moor bzw. Winsen/Bahlburg. Es wird mit sehr ruhigen Bienenvölkern gearbeitet, eine Risikohaftung liegt bei den Teilnehmenden. In der Kursgebühr sind die Kopierkosten für ein umfangreiches Skript enthalten.

Helmut Schilling, Eugen Czernitzki

D00 C901 mo., ab 08.02.2021, 19.30 - 21.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Raum 8
16 UStd., 8 Termine, 85,00 Euro, mind. 7 TN

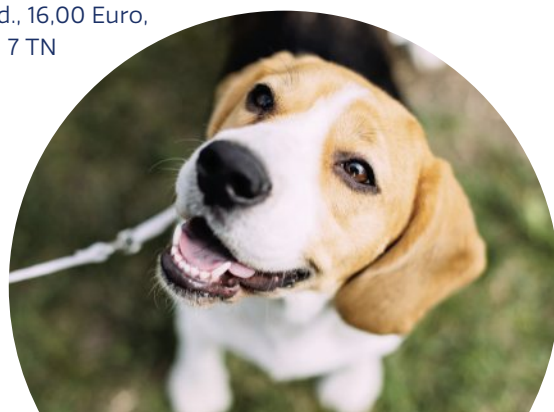
Vom Fühlen zum Führen – so gelingt dir die Führung deines Hundes

Hunde brauchen Führung, damit sie sich in unserer Gesellschaft zurecht finden. Wenn du klare Grenzen und Regeln vorgibst, kann dein Hund sich also innerhalb dieser Grenzen frei bewegen. Wie klar deine Körpersprache ist, kannst du anhand der Reaktionen deines Hundes ablesen. Für deine klare Körpersprache ist es notwendig, dass du dich selbst und deinen Körper wieder wirklich fühlst, um dann deine Körpersprache bewusst zur Führung deines Hundes einzusetzen. Erkenne über den Vortrag die Notwendigkeit der bewussten Führung: für ein tieferes Verständnis für die Kommunikation und die Bedürfnisse deines Hundes.

Das Mitbringen eines Hundes ist leider nicht möglich.

Franciska Gülstorf

C02 C905 Di., 29.09.2020, 18.30 - 20.45 Uhr
Buchholz, Kabenhof
3 UStd., 16,00 Euro,
mind. 7 TN



Grigory Bruev © www.fotolia.de



©Lars Zahner - stock.adobe.com

**Neu Verstehen vor Erziehen
Problemlösungen für Alltagspro-
bleme von Hundehaltern**

Dein Hund zieht an der Leine? Dein Hund geht nicht entspannt an anderen Hunden vorbei? „Verhaltensoriginalitäten“ gibt es unzählige. Nach einem Vortrag bekommst du Gelegenheit, gezielt Fragen zum Verhalten deines Hundes zu stellen. Auch im Austausch mit anderen Hundehaltern kannst du dir Anregungen holen, wie du unerwünschtes Verhalten deines Hundes von vorn herein verhindern kannst. Es können eigene kurze Videos mitgebracht und vor Ort interpretiert werden. Bitte denk daran, dass diese Beurteilungen aus der Ferne gemacht werden, daher kann ich keine Gewähr für die richtige Interpretation geben. Wenn du ein sehr spezielles Problem hast, dann melde dich vorher. Dann können wir schauen, ob es sich für diese Veranstaltung eignet.

Das Mitbringen eines Hundes ist leider nicht möglich.

Franciska Gülstorf

C02 C906 Di., 06.10.2020, 18.30 – 21.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 UStd., 19,50 Euro, mind. 7 TN



TIPP:

**Essbares in Wald und
Flur im Spätsommer
C20 C750**

So., 13.09.2020
siehe Seite 101.

©phpetrunina14 - stock.adobe.com

Gartengestaltung

Matthias Schuh

Landschaftsgärtner

Vielleicht ist Ihnen dieses Gesicht bereits einmal über den Weg gelaufen: Matthias Schuh ist in freier Wildbahn als „Museumsgärtner“ im Freilichtmuseum zu erblicken oder auch aus Beiträgen zum Thema Garten des NDR bekannt. Sein umfangreiches Wissen können Sie in den neuen Kursangeboten anzapfen!



Neu Pflanzenvermehrung im eigenen Garten

Der Wunsch nach Pflanzen aus dem eigenen Garten ist groß. Wenn man sie selbst zieht, dann schult es das gärtnerische Wissen und man stärkt gleichzeitig die Regionalität von Pflanzen. Man unterscheidet ein-, zwei- oder mehrjährige Pflanzen, die unterschiedlich vermehrt werden können.

Im September neigt sich das Garten- und Staudenjahr allmählich dem Ende zu. Höchste Zeit, Saatgut von Stauden abzunehmen bzw. die Pflanzen zu teilen.

Welche Eigenschaften und Bedürfnisse der einzelnen Pflanzen dabei zu beachten sind, das lernen Sie in diesem Kurs. Der Kurs beginnt mit einem Theorieteil; danach begeben wir uns auf eine Expedition und gehen das Ganze praktisch an.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, ein kleines Schaufelchen und, wenn vorhanden, kleine Plastikblumentöpfe.

Matthias Schuh

C01 C930 Sa., 19.09.2020, 11.00 – 15.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus,

St.-Barbara-Weg 1, Seminarraum

5 UStd., 23,00 Euro, mind. 7 TN



Nützlingshilfen für den Garten

Lebensraum für Insekten, Igel und Co.

Alle reden über Biodiversität – aber was können wir selbst dafür tun, die Artenvielfalt zu stützen? Grundlage für Artenvielfalt sind die Habitate – die Lebensräume der einzelnen Arten. Unser Garten kann seinen Beitrag leisten, indem wir dort spezielle Räume schaffen, die zum Nisten, Überwintern und als Nahrungsgrundlage zur Verfügung stehen. Ihr Garten kann nicht nur hübsch sein, sondern durch eine abwechslungsreiche Struktur vielen Arten ein Zuhause bieten. An diesem Samstag geht nach einem Theorieteil raus in den Garten, wo wir mit einigen Materialien selbst Hand anlegen und lernen, wie mit wenig Aufwand unterschiedliche Lebensräume entstehen können.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Gartenhandschuhe.

Matthias Schuh

C22 C931 Sa., 07.11.2020, 11.00 – 15.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

5 UStd., 23,00 Euro + ca. 5,00 Euro

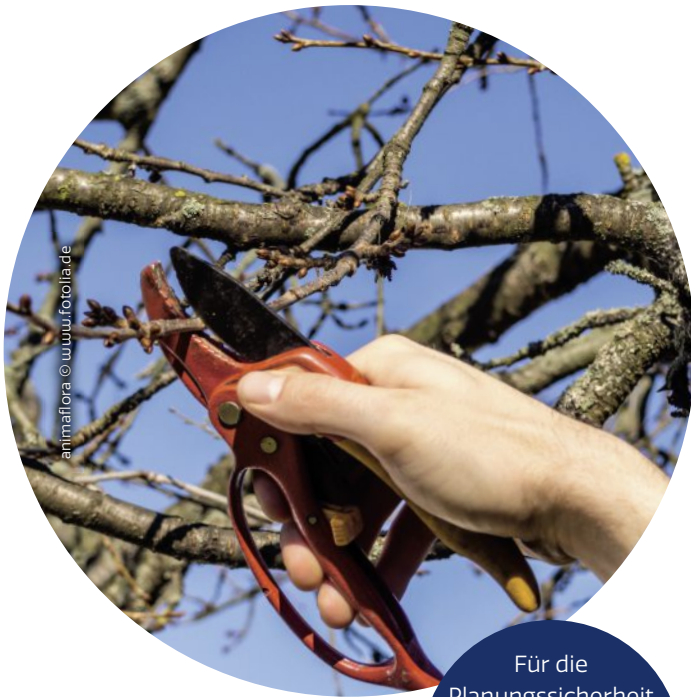
Materialumlage, zahlbar bei der

Kursleitung, mind. 7 TN



kuuasny221 - Fotolia

©Wallner-Studio - stock.adobe.com



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Obstbaumschnitt

Obstbaumschnitt – ist gar nicht so schwer! Da stehen Sie mit dem Buch über Obstschnitt vor Ihrem Baum und wissen nicht, wie Sie die Zeichnung in die Praxis umsetzen sollen. Wo schneiden? „Einen Hut durchwerfen“ – meinen die das ernst? Vergessen Sie's! Mit einigen grundlegenden Regeln und dem Verständnis der Wachstumsgesetze fast aller Gehölze ist Obstschnitt nicht schwer. Hier lernen Sie diese Gesetze kennen und können an einigen echten Bäumen praktisch üben.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und warme Kleidung; Gartenschere und, wenn vorhanden, eine kleine Astsäge. Verpflegung für die Mittagspause.

Grit Lory

D01 C935 So., 21.02.2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1, Seminarraum

D22 C936 Sa., 13.03.2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

je 8 UStd., 37,00 Euro + 0,50 Euro für ein Skript,

zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

BESUCHEN SIE UNS! GUTE BERATUNG & GUTER SERVICE

- Garten, Haus und Hof:
Gartengeräte, Dünger, Erden, Saaten u.v.m.
- Heim & Haustier:
Markenfutter und umfangreiches Zubehör
- Pferd & Reiter:
Reitbekleidung, Stallbedarf und Pferdefutter
- Angelzubehör & Köder*
- Outdoorbekleidung, Spielwaren u.v.m



**KURZE WEGE,
AUSGEWÄHLTES
SORTIMENT**



KIEBITZ MARKT

— Die Fachmärkte für Haus, Tier und Garten —

Buchholz* | Büchen | Lüneburg | Marschacht* | Winsen*





Umwelt- und Klimaschutz

Spätestens seit der kontrovers diskutierten „Fridays for Future“-Bewegung ist das Thema Klimaschutz in der öffentlichen Wahrnehmung in großer Breite angekommen. Niemand wird das Problem im Alleingang lösen; doch je mehr Menschen in ihrem Alltag beginnen umzudenken, desto wahrscheinlicher ist es, dass Politik und Wirtschaft mit mehr Wirkungsmacht nachziehen. Wir möchten mit unserem Angebot im Bereich „Umwelt- und Klimaschutz“ über Entwicklungen informieren und Anregungen geben, wie erste kleine Schritte z. B. im Bereich Plastikvermeidung oder Energiesparen aussehen können.

Neu **Wir können Klimaschutz – Fit4Future**

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF und dem REKLIM-Institut

ZUKUNFT
GEMEINSAM
GESTALTEN



Wir verbrauchen jährlich 75 % mehr natürliche Ressourcen, als die Erde zeitgleich erneuern kann. Die Klimakrise erfasst in der Zwischenzeit alle Kontinente. Die Rechnung dafür zahlen unsere Kinder und Enkelkinder. Durch die „Fridays4Future“-Bewegung haben sie sich in ganz Deutschland Gehör verschafft und gezeigt: Gemeinsam können wir etwas bewegen. Diese Veranstaltung will einen Beitrag dazu leisten und über den Klimawandel und seine Folgen informieren und gleichzeitig aufzeigen, was wir, dort wo wir leben, selbst tun und verändern können.

Sara Grauthoff

C01 C972 Mi., 25.11.2020, 18.00 – 20.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
3 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

TIPP:
Onlinekurse, ein
Klimathema
siehe Seite 21!



Wildes Winsen

Es gibt sie noch, die nahezu vergessenen, sich selbst überlassenen Orte – auch mitten in Winsen. Manchmal kleinflächig und unscheinbar, manchmal als irritierende Unordnung und ausufernde Wucherung. Mit dem Workshop soll der Blick für solcherart wilde Schön- und Besonderheiten in der Stadt geschärft werden. Wie viel Wildnis wollen wir zulassen? Was hat Wildnis mit mir persönlich zu tun? Welche Bedeutung hat sie für Städte und ihre Bürger/-innen? Diesen Fragen gehen Sie gemeinsam mit Sara Grauthoff von diversu e.V., nach.

Die Veranstaltung kombiniert einen Stadtrundgang und einen interaktiven Vortrag und findet sowohl draußen (ca. 2 Stunden) als auch drinnen (ca. 2 Stunden) statt. Ggf. wird vor Kursbeginn ein alternativer Treffpunkt bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung; die Veranstaltung findet auch bei Regen statt.

Sara Grauthoff

C01 C971 Sa., 10.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
6 UStd., 24,00 Euro, mind. 8 TN

Ökologisch handeln, aber nach welchen Maßstäben? Gesprächsrunde

Die meisten von uns sorgen sich um den Zustand dieser Welt. Um sie vor dem Kollaps zu bewahren, wollen wir verantwortungsbewusst handeln. Aber wie wägen wir ab? Die ökologische Ethik gibt praktische und einfache Faustregeln an die Hand, wie man gute Entscheidungen treffen kann – vor dem Regal im Supermarkt genauso wie beim Putzen.

Karin Istel

DOO A363 Do., ab 14.01.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
4 UStd., 25,00 Euro, mind. 8 TN



©dusk - stock.adobe.com

Müll vermeiden, Umwelt schützen!

Plastikfrei – so geht's!

Einweg-Plastik und Produkte mit Mikroplastik schädigen die Artenvielfalt, die Weltmeere und auch den Menschen. Viele Wege führen zu einem plastikfreieren Leben: Dieser Workshop hilft Ihnen, Ihren eigenen Alltag und Einkaufsroutinen zu analysieren und zu verändern. Und das ohne Druck, sondern mit einem Schritt-für-Schritt-Plan, der ein stressfreies Umstellen ermöglicht. Fangen Sie einfach dort an, wo es in Ihrem Alltag gut einzubauen ist, und tasten Sie sich heran. Es geht nicht um Perfektion: Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung ist wertvoll. Im Praxisteil nutzen wir altes Wissen um Hausmittel wie Zitronensäure, Waschsoda, Natron, Kernseife und Essig, die uns helfen, plastikverpackte Produkte zu meiden und zugleich biologisch abbaubare Substanzen zu nutzen.

Dagmar Penzlin

CO2 C970 Sa., 14.11.2020, 09.30 – 13.45 Uhr
Buchholz, Kabenhof
5 UStd., 26,00 Euro, mind. 8 TN

TIPP:

**Selbstgemachte
Gemüsepaste – die Alternative
zu Brühwürfeln**
C21 C711

Fr., 04.12.2020
Siehe Seite 99.



©shintartanya - stock.adobe.com

Energieberatung

Folgende Vorträge werden in Kooperation mit der Stabsstelle Klimaschutz des Landkreis Harburg angeboten.

Die Stabsstelle Klimaschutz und die Kreisvolkshochschule möchten gemeinsam das wichtige Thema „Energie und Klimaschutz“ durch praktische Unterstützung bürgernah „anpacken“. Diese erfolgt u. a. durch Vorträge, Vor-Ort-Checks und Energieberatungen durch die Verbraucherzentrale Niedersachsen als unabhängige Einrichtung und langjährige Kooperationspartnerin der Stabsstelle Klimaschutz.

Wie optimiere ich meine Heizung und wofür gibt es Fördermittel? Vortrag der Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Wenn eine Heizung nicht „rund“ läuft, geht wertvolle Energie verloren. Bei nahezu jeder Heizungsanlage schlummern Einsparpotenziale bei Einstellung der Heizkurve, der Heizzeiten oder der Heizungspumpe. Der Vortrag zeigt, wie mit verschiedenen Maßnahmen eine große Wirkung erzielt werden kann und welche Fördermittel genutzt werden können.

Jan-Peter Peters

CO2 C983 Do., 24.09.2020, 18.30 – 21.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
3 UStd., gebührenfrei, mind. 4 TN



Johannespreiter - Fotolia

Energiesparen in der ersten eigenen Wohnung Vortrag der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Heizung, warmes Wasser und Strom sind in Deutschland sehr teuer. Wenn Sie wenig Energie brauchen, sparen Sie viel Geld und schützen das Klima. Dieser Vortrag hilft Ihnen dabei, zu Hause Energie zu sparen.

Ulrike Schmerbitz

CO1 C984 Mo., 23.11.2020,
18.30 – 20.45 Uhr
Winsen, KVHS-Haus,
Wallstraße 1, Kunstraum
3 UStd., gebührenfrei,
mind. 4 TN



Ingo Bartussek © www.fotolia.de



Ihre unabhängigen Energieexperten/-innen der Kreisverwaltung und Verbraucherzentrale



Kostenlose Energieberatung der Verbraucherzentrale

Zuhause oder im Rathaus Ihrer Kommune:

- **Basis-Check (Beratungswert: ca. 167 Euro):**
Überblick über Ihren Strom- und Wärmeverbrauch, die Geräteausstattung und einfache Sparmöglichkeiten
- **Gebäude-Check (Beratungswert: ca. 226 Euro):**
Basis-Check plus Heizungsanlage, Gebäudehülle, Sparpotentiale
- **Detail-Check (Beratungswert: ca. 286 Euro):**
Klärung einzelner, spezifischer Energieprobleme, z. B. baulicher Wärmeschutz, Haustechnik, Schimmel
- **Heiz-Check (Beratungswert: ca. 303 Euro):**
Überprüfung der optimalen Einstellung und Effizienz des gesamten Heizsystems (Niedertemperaturkessel, Brennwertkessel, Wärmepumpe oder Fernwärme)
- **Solarwärme-Check (Beratungswert: ca. 422 Euro):**
Überprüfung der optimalen Einstellung und Effizienz der solarthermischen Anlage



ENERGIEBERATUNG DER VERBRAUCHERZENTRALE Unabhängig, kompetent und nah.

Wir beraten zu: Strom-/Heizkosten, Energieeinsparpotenziale, erneuerbaren Energien, Heiztechnik, Wärmeschutz und Fördermöglichkeiten.

Wir beraten stationär in den Kreis-/Rathäusern in Buchholz i. d. N., Hanstedt, Hollenstedt, Jesteburg, Neu Wulmstorf, Rosengarten, Salzhausen, Seevetal-Fleestedt, Stelle, Tostedt und Winsen (Luhe).

Terminvereinbarung kostenfrei unter 0800 – 809 802 400

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Gefördert durch das BMWi.

ENERGIEWEGWEISER



– exklusiv für BürgerInnen des Landkreises Harburg –

Buchen Sie jetzt Ihre **kostenlose Energieberatung** Zuhause oder im Rathaus Ihrer Kommune!

➤➤ www.energiwegweiser.de/energieberatung

➤➤ 0800 809 802 400 (gebührenfrei)



Wertvolle Tipps, praktische Tools & Apps:

➤➤ **Bauen & Sanieren** ➤➤ **Energiesparen**

➤➤ **E-Mobilität** ➤➤ **Fördermittel**



www.energiwegweiser.de | 04171 693 – 641



**Leitung/Beratung
Fremdsprachen/DaF
Sprachprüfungen**
Patrick O. Wirtz
Tel. 0 41 05-5 99 40 13
E-Mail p.wirtz@LKHamburg.de



**Beratung/Anmeldung
Projekte für Geflüchtete**
Manja Hähnel
Tel. 0 41 05-5 99 40 19
E-Mail m.haehnel@LKHamburg.de



**Beratung/Anmeldung
Integrationskurse
und Berufssprachkurse Deutsch
Standorte Maschen und Winsen**
Franziska Wille
Tel. 0 41 05-5 99 40 17
E-Mail kvhs.integration@LKHamburg.de



**Beratung/Anmeldung
Integrationskurse und
Berufssprachkurse Deutsch
Standorte Buchholz und Tostedt**
Nicolas Gudewitz
Tel. 0 41 05-5 99 40 37
E-Mail kvhs.integration@LKHamburg.de



**Service/Fragen
zur Anmeldung
siehe S. 8**

Inhaber eines
Girokontos bei der
Sparkasse
Hamburg-Buxtehude erhalten
10% Rabatt
auf die Kursgebühr bei
Besuch eines KVHS-Kurses
pro Semester.
Info siehe S. 16.

Sprachen und Integration

INHALT

Europäischer Referenzrahmen S. 116	Englisch S. 126	Norwegisch S. 135
Sprachprüfungen	Intensivkurse S. 126	Plattdeutsch S. 136
Deutsch A1 – C1 S. 117	Onlinekurse S. 126	Polnisch S. 136
Integrationskurse S. 118	Grundstufen A1 + A2 S. 126	Portugiesisch S. 137
DaF-Projekte S. 119	Aufbaustufe B1 S. 127	Russisch S. 137
Einbürgerungstest S. 119	Aufbaustufe B2 S. 128	Schwedisch S. 137
Arabisch S. 120	Mittelstufe C1 S. 129	Spanisch S. 138
Dänisch S. 120	Konversation A2–C1 S. 129	Intensivkurse A1 – B1 S. 138
Deutsch S. 122	Business English S. 131	Onlinekurse S. 138
Alphabetisierung S. 122	Französisch S. 131	Grundstufe A1 S. 139
Grundstufe A1 S. 122	Grundstufen A1 + A2 S. 131	Grundstufe A2 S. 140
Grundstufe A2 S. 123	Aufbaustufen B1 + B2 S. 132	Aufbaustufen B1+ B2 S. 141
Aufbaustufe B1 S. 125	Konversation S. 132	Mittelstufe C1 S. 141
Aufbaustufe B2 S. 125	Italienisch S. 133	Konversation S. 141
Mittelstufe C1 S. 125	Grundstufen A1 + A2 S. 133	
	Aufbaustufe B1 S. 134	
	Konversation B1 – C2 S. 135	
	Japanisch S. 135	
	Latein S. 135	



Achtung!
Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept der KVHS LK Harburg (Homepage und Aushänge in den Räumen).
Aufgrund von kurzfristigen Veränderungen des Hygienekonzepts können ggf. die maximale Teilnehmerzahl und somit die Gebühren angepasst werden. Mögliche Anpassungen werden vorab mit Ihnen kommuniziert.

Einstufung und Beratung

Bitte beachten Sie!

Sie möchten einen Sprachkurs besuchen? Sie sind sich aber noch nicht sicher, welcher Kurs Ihren Vorstellungen und Vorkenntnissen entspricht? Unsere kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung hilft Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden:

1. Online-Einstufungstest

In den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Schwedisch bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit einigen Verlagen Online-Einstufungstests an, die Sie auf unserer Internetseite finden: kvhs-harburg.de.

2. Die persönliche Einstufungsberatung

Unter der Telefonnr. 0 41 05-5 99 40 13

Der eine Stein, den du ins Rollen bringst, kann hundert andere mitreißen

Als ich vor 17 Jahren begann, bei der KVHS Landkreis Harburg Dänisch zu unterrichten, trat ich mit dem großen Wunsch an, meinen Teilnehmer/-innen nicht nur die Sprache, sondern auch die Kultur Dänemarks nahezubringen. Meine Begeisterung, die ich seit Teenagertagen für Land und Leute hege, wollte ich gerne weitergeben, andere mitreißen.

Besonders gezündet hat diese Begeisterung bei einer Teilnehmerin meines ersten Dänischkurses, der Eifrigsten in ihrer damaligen Gruppe. Nach einigen Semestern Sprachunterricht fasste sie den Entschluss, ihr Leben komplett umzukrempeln und das umzusetzen, wovon viele andere Teilnehmer/-innen nur zu träumen wagten: Sie suchte und fand einen tollen Job in Kopenhagen, packte ihre Siebensachen und zog gemeinsam mit ihrer Tochter in die dänische Hauptstadt. Beeindruckend. Mutig. Eine starke Frau.

Als ich sie vor ein paar Monaten in ihrer neuen Wahlheimat wiedertraf, erzählte sie mir von ihrer Erfolgsgeschichte, die dänischer nicht sein könnte: guter Job, Tochter mit Bachelor der Kopenhagener Universität, Eigentumswohnung, Sommerhaus auf einer Ostseeinsel, Segelboot im Hafen. Was fehlt noch? Ach ja – der dänische Pass. Der ist natürlich bereits in Arbeit. Sprachprüfung und Einbürgerungstest wurden von beiden bravourös bestanden, die neue Staatsbürgerschaft nur noch eine Frage der Zeit. Krass ...

Ein Sprachkurs an der Volkshochschule führt natürlich nicht automatisch dazu, dass sich Ihr Leben plötzlich völlig verändert. Wer diesen Anspruch hat, kann nur enttäuscht werden. Er kann aber positive Energie freisetzen, Horizonte erweitern und Freude

bereiten, indem sich Gleichgesinnte gemeinsam auf den Weg machen, um an einem Ziel zu arbeiten. Lernen in Gemeinschaft hat viele Vorteile: Sie können sich im geschützten Raum ausprobieren, durch Fehler jedes Einzelnen gemeinsam lernen, brauchen die vermeintlich „dummen“ Fragen nicht immer selber zu stellen, können Erfolge gemeinsam genießen und in kuriosen Situationen herzlich miteinander lachen statt übereinander.

In diesem Semester haben wir wieder ein breites Angebot an Grund- Aufbau- und Konversationskursen in vielen Sprachen für Sie. „Rollen“ Sie los! Entdecken Sie neue Sprachen und Kulturen! Wir helfen dabei, die Bahn zu bereiten.

Patrick O. Wirtz



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen.

Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt.

Oberstes Ziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch! Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren, die auf der Folgeseite dargestellt sind.

Kompetente Sprachverwendung Oberstufe

Am Ende der Stufe C2 können Sie

- Hören** ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.
- Lesen** jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen.
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe schreiben und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.

C2

Mittelstufe

Am Ende der Stufe C1 können Sie

- Hören** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.
- Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.
- Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.
- Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

C1

Selbstständige Sprachverwendung Aufbaustufen

Am Ende der Stufe B2 können Sie

- Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.
- Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.
- Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.
- Schreiben** detaillierte Texte, z. B. Aufsätze und Berichte.

B2

Am Ende der Stufe B1 können Sie

- Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
- Sprechen** in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
- Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.
- Schreiben** persönliche Briefe und über komplexe Sachverhalte schreiben.

B1

Elementare Sprach- verwendung Grundstufen

Am Ende der Stufe A2 können Sie

- Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.
- Sprechen** kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.
- Lesen** kurze, einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.
- Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

A2

Am Ende der Stufe A1 können Sie

- Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.
- Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.
- Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.
- Schreiben** einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.

A1



telc-Prüfungen Deutsch A1-C1

Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Ort
telc Deutsch A1 f. Zuwanderer	Samstag, 17.10.2020, 09:00 Uhr	Prüfung 10.09.2020	Winsen (Luhe)
telc Deutsch A1 f. Zuwanderer	Samstag, 12.12.2020, 09:00 Uhr	Prüfung 05.11.2020	Buchholz
telc Deutsch A1 f. Zuwanderer	Samstag, 13.02.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 07.01.2021	Winsen (Luhe)
telc Deutsch A1 f. Zuwanderer	Samstag, 20.03.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 11.02.2021	Buchholz
telc Deutsch A1 f. Zuwanderer	Samstag, 08.05.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 31.03.2021	Winsen (Luhe)
telc Deutsch A1 f. Zuwanderer	Samstag, 19.06.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 11.05.2021	Buchholz
telc Deutsch A2	Samstag, 17.10.2020, 09:00 Uhr	Prüfung 10.09.2020	Winsen (Luhe)
telc Deutsch A2	Samstag, 12.12.2020, 09:00 Uhr	Prüfung 05.11.2020	Buchholz
telc Deutsch A2	Samstag, 13.02.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 07.01.2021	Winsen (Luhe)
telc Deutsch A2	Samstag, 20.03.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 11.02.2021	Buchholz
telc Deutsch A2	Samstag, 08.05.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 31.03.2021	Winsen (Luhe)
telc Deutsch A2	Samstag, 19.06.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 11.05.2021	Buchholz
Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1	Freitag, 18.09.2020, 17:00-20:15 Uhr Samstag, 19.09.2020, 09:00 Uhr	Vorbereitung Prüfung 13.08.2020	Winsen(Luhe)
Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1	Freitag, 13.11.2020, 17:00-20:15 Uhr Samstag, 14.11.2020, 09:00 Uhr	Vorbereitung Prüfung 08.10.2020	Buchholz
Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1	Freitag, 22.01.2021, 17:00-20:15 Uhr Samstag, 23.01.2021, 09:00 Uhr	Vorbereitung Prüfung 10.12.2020	Buchholz
Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1	Freitag, 05.03.2021, 17:00-20:15 Uhr Samstag, 06.03.2021, 09:00 Uhr	Vorbereitung Prüfung 28.01.2021	Winsen(Luhe)
Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1	Freitag, 16.04.2021, 17:00-20:15 Uhr Samstag, 17.04.2021, 09:00 Uhr	Vorbereitung Prüfung 11.03.2021	Buchholz
Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1	Freitag, 28.05.2021, 17:00-20:15 Uhr Samstag, 29.05.2021, 09:00 Uhr	Vorbereitung Prüfung 22.04.2021	Winsen(Luhe)
telc Deutsch B2	Samstag, 19.09.2020, 09:00 Uhr	Prüfung 13.08.2020	Winsen(Luhe)
telc Deutsch B2	Samstag, 14.11.2020, 09:00 Uhr	Prüfung 08.10.2020	Buchholz
telc Deutsch B2	Samstag, 23.01.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 10.12.2021	Buchholz
telc Deutsch B2	Samstag, 06.03.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 28.01.2020	Winsen (Luhe)
telc Deutsch B2	Samstag, 17.04.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 11.03.2021	Buchholz
telc Deutsch B2	Samstag, 29.05.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 22.04.2021	Winsen (Luhe)
telc Deutsch C1	Samstag, 23.01.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 10.12.2020	Buchholz
telc Deutsch C1	Samstag, 10.07.2021, 09:00 Uhr	Prüfung 03.06.2021	Buchholz

Prüfungsvorbereitung:

Die Vorbereitung auf die Deutschprüfungen auf der Niveaustufe B1 findet am Abend vor der Prüfung statt. Sie dient dazu, Sie optimal auf das Prüfungsformat vorzubereiten und beinhaltet Informationen zum Prüfungsaufbau und Prüfungsablauf. Wir stellen Ihnen die Prüfung und die Aufgabenstellungen detailliert vor und beantworten Ihre Fragen hierzu. Die Teilnahme an dieser Vorbereitung wird dringend empfohlen! Tipps für die Vorbereitung der Deutschprüfungen auf den Niveaustufen B2 und C1 finden Sie hier: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/pruefungsvorbereitung.html>.

Prüfungsgebühren

telc Deutsch A1 für Zuwanderer: 80,00 Euro
telc Deutsch A2: 100,00 Euro
Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1: 148,00 Euro (inkl. Vorbereitung)
telc Deutsch B2: 150,00 Euro
telc Deutsch C1: 170,00 Euro

Anmeldeformulare

erhalten Sie in den Büros der Kreisvolkshochschule in Buchholz, Seevetal-Maschen und in Winsen (Luhe) oder zum Selberausdrucken im Internet unter kvhs-harburg.de. Die ausgefüllten Anmeldeformulare sind bis zum angegebenen Termin per Post oder per E-Mail mit einer Kopie des Ausweises an die Kreisvolkshochschule zu schicken.

Sie haben Fragen zu unseren Deutschprüfungen?

Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an KVHS.Pruefungszentrum@LKHArburg.de



Integrationskurse

Integrationskurse sind Deutsch-Intensivkurse, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Sie richten sich speziell an Zugewanderte, die dauerhaft in Deutschland leben werden. Ein Integrationskurs umfasst sechs Module Deutschunterricht à 100 Unterrichtsstunden (A1-B1), die mit der skalierten Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (A2-B1) abschließen. Im Anschluss folgt der 100 Unterrichtsstunden umfassende Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

Bei der KVHS Landkreis Harburg können Sie mehrmals im Jahr in einen Integrationskurs einsteigen. Die Kurse finden in der Regel fünfmal wöchentlich vormittags oder nachmittags in Buchholz, Tostedt, Seevetal-Maschen und Winsen statt. Die Anmeldung zu den Integrationskursen ist nur persönlich möglich, nachdem Sie eine Kursempfehlung von der Sprachkoordination des Landkreises Harburg erhalten haben.

Haben Sie bereits eine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs?

Dann wenden Sie sich bitte direkt an die Sprachkoordination des Landkreises Harburg, um einen Termin zum Einstufungstest bzw. eine Kursempfehlung zu erhalten.

Tel. 0 41 71-6 93 97 67 oder 0 41 71-6 93 97 68;

E-Mail: Sprachkoordination@LKHamburg.de

Haben Sie noch keine Zulassung zum Integrationskurs?

Wir sind Ihnen gern bei der Beantragung behilflich:

Franziska Wille, Tel. 0 41 05-5 99 40 17

Nicolas Gudewitz, Tel. 0 41 05-5 99 40 37

E-Mail: KVHS.Integration@LKHamburg.de

- Telefonische Sprechzeiten: di. und do., 09.00 – 11.00 Uhr
- Persönliche Sprechzeiten: donnerstags, 14.00 – 17.00 Uhr (Geschäftsstelle Maschen) oder während der Öffnungszeiten in unserer Zweigstelle in Buchholz. Weitere Termine nach Absprache.

TIPP:



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch.....	S. 120
Grundstufe A1.....	S. 120
Grundstufe A2.....	S. 121
Aufbaustufe B1.....	S. 122
Aufbaustufe B2.....	S. 123
Mittelstufe C1.....	S. 123



IMK-Photo © www.fotolia.de

Wer kann teilnehmen?

Alle Zugewanderten, die dauerhaft in Deutschland leben werden. Dazu zählen insbesondere:

- EU-Bürger/-innen
- Zugewanderte aus dem EU-Ausland mit einem längerfristigen Aufenthaltstitel
- Asylbewerber/-innen aus Eritrea oder Syrien
- Spätaussiedler/-innen
- Asylbewerber/-innen, die vor dem 01.08.2019 eingereist sind, seit mindestens 3 Monaten eine Aufenthaltsgestattung besitzen und arbeitsmarktnah sind.

Was ist das Ziel eines Integrationskurses?

- das Erreichen der Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens
- das Bestehen des Abschlusstests „Leben in Deutschland“ (LiD) am Ende des Orientierungskurses

Was kostet die Teilnahme an einem Integrationskurs?

- grundsätzlich 195,00 Euro pro Modul; insgesamt maximal 1.365,00 Euro.
- nichts, wenn der Teilnehmende Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Wohngeld bezieht.

Muss man immer den gesamten Kurs besuchen?

Nein; falls Teilnehmende bereits ausreichende Vorkenntnisse haben, können sie in einem späteren Modul des Kurses beginnen. Dies wird beim Einstufungstest vor dem Kursbeginn festgestellt.

Kann man den Kurs wiederholen?

Ja, grundsätzlich ist eine einmalige Wiederholung von drei Sprachmodulen des Integrationskurses möglich, wenn man den „Deutschtest für Zuwanderer“ nicht mit B1 bestanden hat. In diesem Fall muss eine Berechtigung zur Wiederholung beim BAMF beantragt werden.





Förderung von Maßnahmen zum Spracherwerb (Deutsch) von Geflüchteten

Zielgruppe:

Geflüchtete unabhängig vom Herkunftsland oder Aufenthaltsstatus

Inhalte:

Das Land Niedersachsen fördert seit Ende 2015 Sprachkurse für Geflüchtete und hat dazu entsprechende Fördergrundsätze erlassen. Die Kreisvolkshochschule LK Harburg koordiniert diese Kurse im LK Harburg und setzt sie mit zwei weiteren Erwachsenenbildungsträgern um:

- mind. 300 Unterrichtseinheiten (UE) pro Kurs
- drei- bis fünfmal wöchentlich 4 UE
- Alpha, A1, A2, B1 und B2 Niveau
- Zuschuss zu den Fahrtkosten
- Möglichkeit der jeweiligen Zertifikatsprüfung

Ansprechpartnerin:

Manja Hähnel, 0 41 05-5 99 40 19,
m.haehnel@LKHamburg.de



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur



Agentur für Erwachsenen-
und Weiterbildung



Berufssprachkurse (DeuFöV)

Zielgruppe:

Personen mit Migrationshintergrund, wenn die berufsbezogene Deutschsprachförderung notwendig ist, um ihre Chancen auf dem Ausbildungsmarkt zu verbessern. Personen mit einer Aufenthaltsgestattung nach dem Asylgesetz können bei einer guten Bleibeperspektive (gilt zurzeit für die zwei Herkunftsländer Eritrea und Syrien) oder wenn sie vor dem 1. August 2019 eingereist sind, mind. seit 3 Monaten eine Aufenthaltsgestattung haben und arbeitsmarktnah sind, teilnehmen. Geduldete können teilnehmen, wenn die Duldung nach § 60a Absatz 2 Satz 3 des Aufenthaltsgesetzes erteilt wurde oder wenn sie seit mind. sechs Monaten eine Duldung haben und arbeitsmarktnah sind.

Voraussetzungen:

- Sie sollten bei der Agentur für Arbeit arbeitslos, arbeits- oder ausbildungssuchend gemeldet sein, sich in einer Ausbildung befinden und/oder Leistungen nach SGB II oder SGB III beziehen. Abhängig Beschäftigte können eine Berechtigung beim Bundesamt f. Migration und Flüchtlinge beantragen.
- Sprachzertifikat
- Berechtigungsschein vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder dem Bundesamt f. Migration und Flüchtlinge

Inhalte:

- 400-500 Unterrichtseinheiten
- Aufbauend auf Integrationskurse
- Abschluss mit entsprechender Prüfung

Ansprechpartner:

Franziska Wille, 0 41 05-5 99 40 17,
Nicolas Gudewitz, Tel. 0 41 05-5 99 40 37
E-Mail KVHS.Integration@LKHamburg.de



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Einbürgerung

Einbürgerungstests für Zuwanderer

Termine 2020: Ort: Anmeldeschluss:

Mi., 07.10.2020,	Buchholz	Do., 03.09.2020
Mi., 18.11.2020,	Winsen	Do., 15.10.2020
Mi., 16.12.2020,	Buchholz	Do., 12.11.2020
Mi., 20.01.2021,	Maschen	Do., 17.12.2020
Mi., 17.02.2021,	Buchholz	Do., 14.01.2021
Mi., 17.03.2021,	Winsen	Do., 11.02.2021
Mi., 21.04.2021,	Buchholz	Do., 18.03.2021
Mi., 19.05.2021,	Maschen	Do., 15.04.2021
Mi., 16.06.2021,	Buchholz	Di., 11.05.2021

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Prüfungsorte: Schulkamp 11a, 21220 Seevetal-Maschen
Neue Str. 10, 21244 Buchholz
Schlossplatz 6, 21423 Winsen

Prüfungsgebühr: 25,00 Euro

(wird auch bei Nichtantritt erhoben)

Prüfungsvorbereitung:

Im „Online-Testcenter“ des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge können Sie jederzeit kostenlos mit dem interaktiven Fragenkatalog lernen oder den interaktiven Modelltest bearbeiten: kurzelinks.de/ve1k.

Anmeldeformulare

erhalten Sie bei der Einbürgerungsabteilung der Kreisverwaltung, in den Büros der Kreisvolkshochschule in Buchholz, Seevetal-Maschen und in Winsen (Luhe) oder zum Selberausdrucken im Internet unter <https://kurzelinks.de/zdvy>. Die ausgefüllten Anmeldeformulare sind bis zum angegebenen Anmeldeschluss an die Kreisvolkshochschule zu schicken.

Nachweis deutscher Sprachkenntnisse

Neben dem Einbürgerungstest wird zur Einbürgerung auch der Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse gefordert. Dieser Nachweis ist in der Regel durch die Vorlage eines Zeugnisses, des „Zertifikats Deutsch B1“, zu erbringen. Das „Zertifikat Deutsch B1“ kann durch eine Prüfung erworben werden und bestätigt Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens. Die Termine aller Deutschprüfungen finden Sie auf Seite 117.



Arabisch

Arabisch Grundstufe A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wer kennt nicht die arabische Begrüßung „Salem aleikum“? Doch wussten Sie, dass Arabisch von 290 Millionen Menschen in 20 Ländern gesprochen wird? Arabisch ist darüber hinaus eine faszinierende Sprache. Bereits wenige Worte Arabisch und ein Lächeln eröffnen Ihnen viele Möglichkeiten, z. B. auf Ihrer Urlaubsreise in Nahost. Im Kurs erlernen Sie die 28 arabischen Schriftzeichen, Alltagssituationen, wie z. B. sich jemandem vorstellen, auf Arabisch zu meistern und eine klare Aussprache mit der richtigen Betonung. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Salam! Neu A1-A2, Klett Verlag, ab Lektion 4, Kursbuch: ISBN 978-3-12-528835-5 und Übungsbuch: ISBN 978-3-12-528836-2.

Mohamed Shadi Alhaj Rahmoun

C01 E800 mi., ab 09.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Winsen, Gymnasium, Raum 31
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

©luengo_ua - stock.adobe.com



Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Bitte beachten Sie die Erklärungen auf Seite 112.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer. Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 115.



Dänisch

Dänisch Grundstufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6.

Frank Lehmann

C00 E620 mi., ab 28.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Grundstufe A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6.

Frank Lehmann

C00 E621 mi., ab 09.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Grundstufe A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6.

Frank Lehmann

C00 E622 mo., ab 07.09.2020, 20.15 – 21.45 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Grundstufe A2.4

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie man auf Dänisch Ratschläge gibt und Termine vereinbart, für und gegen etwas zu argumentieren, Grundlegendes über das dänische Parteiensystem und von Filmen zu erzählen. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, ab Lektion 18, ISBN 978-3-19-205379-5.

Patrick Wirtz

C02 E623 mo., ab 21.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**



©Anthony McAulay - stock.adobe.com

Dänisch Grundstufe B1.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch:

Så kan du lære det, Gyldendal, Lehrbuch, ISBN 978-3-12-528773-0 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-528774-7.

Frank Lehmann

COO E624 di., ab 08.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Konversation B1

Dansk for viderekomme. Når du allerede taler dansk og har lyst til at bruge og vedligeholde sproget skulle du være med på vores hold. Vi arbejder med en dansk lærebog, avisartikler og grammatikøvelser, men hovedvægten ligger på konversation.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Så kan du lære det, Gyldendal, Lehrbuch, ISBN 978-3-12-528773-0 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-528774-7.

Patrick Wirtz

CO2 E625 mo., ab 21.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Konversation B1 – 14tägig

Vi arbejder med tekster fra forskellige bøger og blade. Vi ser også gerne en film sammen, som vi kan diskutere bagefter. Én gang om året tager vi på en hyggelig udflugt til Danmark.

Helle Raßmann

C22 E626 mi., ab 09.09.2020, 19.00 – 21.15 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
21 UStd., 7 Termine, 81,00 Euro, mind. 7 TN

Dänisch Konversation B1 (14-tägig)

Vi læser avisartikler og korte fortællinger, gentager grammatikken og snakker om alt muligt. Es wird nach Unterlagen der Kursleiterin gearbeitet.

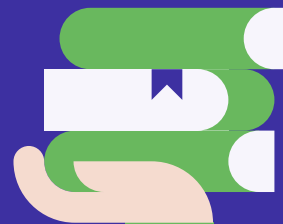
Elke Pirck

COO E627 do., ab 17.09.2020, 09.30 – 11.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
16 UStd., 8 Termine, 61,50 Euro + 2,00 Euro für Unterrichtsmaterial, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Bitte beachten Sie!

Die Teilnahmegebühren gelten für die angegebene Mindestteilnehmerzahl. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, wird die ausgefallene Gebühr auf die verbleibenden Teilnehmer gerundet aufgeteilt. Wird ausnahmsweise ein Kurs unter 7 Teilnehmern durchgeführt, werden die Gebühren neu berechnet.

**Kursmaterialien für Ihren
VHS-Kurs bekommen Sie
bei Thalia.**



Thalia in Winsen:

Rathausstraße 24
21423 Winsen
Tel. 04171 2757

E-Mail:
thalia.winsen@thalia.de

www.thalia.de

 **Thalia**



Deutsch als Fremdsprache

Im Rahmen verfügbarer Haushaltsmittel werden die Gebühren für diesen Kurs für Teilnehmende aus dem Landkreis Harburg, die nicht mit der deutschen Muttersprache aufgewachsen sind, vom Landkreis übernommen. Es handelt sich um eine freiwillige Leistung des Landkreises; ein Rechtsanspruch auf die kostenlose Teilnahme besteht nicht.

Ausgenommen hiervon sind Asylsuchende aus sicheren Herkunftsländern nach § 29a des Asylgesetzes, also aus den Westbalkanstaaten Bosnien-Herzegowina, Mazedonien, Serbien, Montenegro, Albanien und Kosovo, aus dem Senegal und aus Ghana. Für diesen Personenkreis gelten die allgemeinen Regeln für den Besuch von Kursen der Kreisvolkshochschule, d.h., sie erhalten als Asylbewerber eine 50%ige Ermäßigung auf die reguläre Kursgebühr.

Die Herkunft und der Aufenthaltsstatus sind zu Beginn eines Kurses durch Vorlage der Personalpapiere nachzuweisen.



Deutsch Alphabetisierung

Deutsch als Fremdsprache Alphabetisierung

Erarbeitung eines Grundwortschatzes, Lesen und Schreiben einfacher Texte, Themen des persönlichen Umfeldes werden erarbeitet. Sie sollten das Alphabet beherrschen und einfache Wörter lesen können.

Dozententeam

C01 D100 di. und do., ab 08.09.2020, 17.30 – 19.00 Uhr

Folgekurs:

C01 D101 di. und do., ab 17.11.2020, 17.30 – 19.00 Uhr

Winsen, Berufsschule, Raum 1.05

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Welcher Kurs ist der Richtige?

Dies erfahren Sie im Rahmen einer Einstufungsberatung, die wir vor dem Studiensemester durchführen:

In Buchholz:

in der KVHS-Zweigstelle im Kabenhof,
Lindenstr. 2-10, 21244 Buchholz,
Do., 27.08.2020, 15.00 Uhr.

In Winsen:

in unserem KVHS-Haus in der Wallstr. 1,
21423 Winsen,
Mo., 24.08.2020, nur mit Anmeldung
unter 0 41 71-6 93 97 91

Informationen zu Integrations- und anderen Intensivkursen finden Sie ab Seite 118.



Deutsch Grundstufe A1

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A1.1, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607050-8.

Michael Striewe

C02 D111 di. und do., ab 08.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

Folgekurs:

C02 D112 di. und do., ab 17.11.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A1, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607055-3.

Hannah Harders

C18 D113 mi. und fr., ab 09.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Folgekurs:

C18 D114 mi. und fr., ab 18.11.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

je 30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A1, ab Lektion 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607055-3.

Houda Gharbi-Miled

C18 D115 di. und do., ab 08.09.2020, 16.35 – 18.05 Uhr

Folgekurse:

C18 D116 di. und do., ab 17.11.2020, 16.35 – 18.05 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

je 30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A1.1, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607050-8.

Wolfgang Knobel

C01 D132 ab 09.11.2020, mo. 10.30 – 12.00 Uhr

und fr., 08.30 – 10.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A1.1, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607050-8.

Ralf Michaelsen

C01 D123 mo. und mi., ab 31.08.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Folgekurs:

C01 D124 mo. und mi., ab 16.11.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Winsen, Gymnasium, Raum 35

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN



TIPP:

Grundbildung für Erwachsene – Alphabetisierung
C01 G102
fr., ab 21.08.2020
C01 G103
mi., ab 19.08.2020
siehe Seite 24!

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.3 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Regina Stamp

C22 D117 mo. und do., ab 07.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Folgekurs:

C22 D118 mo. und do., ab 09.11.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Salzhäusen, Haus des Gastes, Seminarraum

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Schritte plus NEU, Band A1, ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0.

Britta Behtoui

C19 D119 mo. und do., ab 07.09.2020, 11.30 – 13.00 Uhr

Folgekurs:

C19 D120 mo. und do., ab 16.11.2020, 11.30 – 13.00 Uhr

Neu Wulmstorf, Gemeinschaftsunterkunft 2, Seminarraum 1

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A1.1, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607050-8.

Britta Mallwitz

C02 D121 mo. und mi., ab 07.09.2020, 10.45 – 12.15 Uhr

Folgekurs:

C02 D122 mo. und mi., ab 18.11.2020, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607055-3, ab Lektion 10.

Michael Striewe

C02 D125 mo. und mi., ab 07.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Folgekurs:

C02 D126 mo. und mi., ab 16.11.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 186.

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.5

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Schritte plus 2 NEU, Hueber Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-19-601081-7.

Britta Behtoui

C01 D127 di. und do., ab 08.09.2020, 16.00 – 17.30 Uhr

Folgekurs:

C01 D128 di. und do., ab 17.11.2020, 16.00 – 17.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1.5

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607055-3, ab Lektion 12.

Britta Mallwitz

C02 D129 mo. und mi., ab 07.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr

Folgekurs:

C02 D130 mo. und mi., ab 18.11.2020, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Mama lernt Deutsch – Grundstufe A1

Für Frauen und Mütter mit Vorkenntnissen

In Kooperation mit Interessengemeinschaft e.V. Salzhäusen
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Katarzyna Maria Wozniak

C22 D133 mo. und mi., ab 02.09.2020, 09.00 – 11.30 Uhr

Folgekurs:

C22 D134 mo. und mi., ab 11.11.2020, 09.00 – 11.30 Uhr

Salzhäusen, Grundschule, Schulkindbetreuung

je 45 UStd., 15 Termine, 173,50 Euro, mind. 7 TN



Deutsch Grundstufe A2

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 2, Band A2, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4.

Britta Mallwitz

C02 D130 mo. und mi., ab 18.11.2020, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 2, Band A2, ab Lektion 3, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4.

Britta Behtoui

C19 D203 mo. und do., ab 07.09.2020, 09.45 – 11.15 Uhr

Folgekurs:

Britta Behtoui

C19 D204 mo. und do., ab 16.11.2020, 09.45 – 11.15 Uhr

Neu Wulmstorf, Gemeinschaftsunterkunft 2

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Sprachen und Integration

Deutsch



©studio v-zwoelf - stock.adobe.com

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A2, Klett Verlag, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-607074-4.

Michael Striewe

C02 D201 mo. und do., ab 07.09.2020, 10.30 - 12.00 Uhr

Folgekurs:

C02 D202 mo. und do., ab 16.11.2020, 10.30 - 12.00 Uhr

do., 10.30 - 12.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A2, Klett Verlag, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-607074-4.

Michael Striewe

C02 D205 mo. und mi., ab 07.09.2020, 19.45 - 21.15 Uhr

Folgekurs:

C02 D206 mo. und mi., ab 18.11.2020, 19.45 - 21.15 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße, Raum 3

Je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A2, Klett Verlag, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-607074-4.

Michael Striewe

C02 D207 mo. und do., ab 07.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr

Folgekurs:

C02 D208 mo. und do., ab 16.11.2020, 09.00 - 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band A2, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4.

Ines Weber

C01 D209 mo. und mi., ab 07.09.2020, 17.30 - 19.00 Uhr

Folgekurs:

C01 D210 mo. und mi., ab 16.11.2020, 17.30 - 19.00 Uhr

Winsen, Gymnasium, Raum 33

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2.6

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Schritte Plus 4 NEU, Hueber Verlag, ab Lektion 11, ISBN 978-3-19-601083-1.

Britta Behtoui

C01 D211 mi. und fr., ab 09.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr

Folgekurs:

C01 D212 mi. und fr., ab 18.11.2020, 09.00 - 10.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Mama lernt Deutsch – Grundstufe A2

Für Frauen und Mütter mit Vorkenntnissen

In Kooperation mit Interessengemeinschaft e.V. Salzhausen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Schritte plus 3, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-011913-4.

Gisela Grunze

C22 D213 mo. und mi., ab 02.09.2020, 09.00 - 11.30 Uhr

Folgekurs:

C22 D214 mo. und mi., ab 11.11.2020, 09.00 - 11.30 Uhr

Salzhausen, Grundschule, Klassenraum

je 45 UStd., 15 Termine, 173,50 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2 Konversation

In diesem Kurs lernen Sie, sich auf eine einfache Art zu verständigen und Fragen zu Alltagsthemen wie Familie, Einkaufen, Medizin, Bildung, Kultur, Reise etc. stellen. Außerdem üben wir Aussprache, Wortschatz und Verstehen. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1 – Beruf A2, Situationen – Redemittel – Wortschatz, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607082-9.

Ines Weber

C01 D216 mo. und mi., ab 07.09.2020, 19.15 - 20.45 Uhr

Folgekurs:

C01 D215 mo. und mi., ab 16.11.2020, 19.15 - 20.45 Uhr

Winsen, Gymnasium, Raum 33

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Welcher Kurs ist der Richtige?

Dies erfahren Sie im Rahmen einer Einstufungsberatung, die wir vor dem Studiensemester durchführen:

In Buchholz:

in der KVHS-Zweigstelle im Kabenhof,
Lindenstr. 2-10, 21244 Buchholz,
Do., 27.08.2020, 15.00 Uhr.

In Winsen:

in unserem KVHS-Haus in der Wallstr. 1,
21423 Winsen,
Mo., 24.08.2020, nur mit Anmeldung
unter 0 41 71-6 93 97 91



Deutsch Aufbaustufe B1

Deutsch als Fremdsprache Aufbaustufe B1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Linie 1, Band B1.1, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-607090-4.

Birgit Hansen-Casquinho

C02 D300 di. und do., ab 08.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr

Folgekurs:

C02 D301 di. und do., ab 19.11.2020, 09.00 – 10.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Aufbaustufe B1.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Schritte plus NEU 5, ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301085-8.

Maren Voß

C02 D321 di. und do., ab 08.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Folgekurs:

C02 D322 di. und do., ab 24.11.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Aufbaustufe B1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Schritte plus 5 NEU, Hueber Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-301085-8.

Dozententeam

C01 D304 di. und do., ab 08.09.2020, 19.15 – 20.45 Uhr

Folgekurs:

C01 D305 di. und do., ab 17.11.2020, 19.15 – 20.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Deutsch als Fremdsprache Aufbaustufe B1.7

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Schritte plus 6 NEU, Hueber Verlag, ab Lektion 13, ISBN 978-3-19-601085-5.

Britta Behtoui

C01 D319 mi. und fr., ab 09.09.2020, 11.00 – 12.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Informationen

zu Integrations-
und anderen
Intensivkursen
finden Sie ab
Seite 118.

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Sie interessieren sich für einen Deutschkurs der Aufbaustufe B2 in Buchholz?

Sprechen Sie uns gerne an.
Sobald wir genügend Teilnehmende
gesammelt haben organisieren
wir einen Kurs.



Deutsch Aufbaustufe B2

Deutsch als Fremdsprache Aufbaustufe B2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Ziel B2 Band 1, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-211674-2.

Britta Behtoui

C01 D320 mi. und fr., ab 18.11.2020, 11.00 – 12.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN



Deutsch Mittelstufe C1

Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe C1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Aspekte neu C1, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605037-1.

Birgit Hansen-Casquinho

C02 D330 di. und do., ab 08.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Folgekurs:

C02 D331 di. und do., ab 19.11.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus Neue Straße

je 32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN



Sprachen und Integration

Englisch



Englisch Intensivkurse

Unsere Bildungsurlaube im Bereich Sprachen sind grundsätzlich in Niedersachsen, Hamburg und Bremen für Vollzeitbeschäftigte anerkannt.

Ausführliche Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf den Seiten 18 und 19.

Je 40 UStd., 5 Termine, 239,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr (sofern nicht anders angegeben), mind. 5 TN

Bildungs-
urlaub

Intensivkurs Englisch A2 Leith Adjina

CO2 E101 Mo., 14.12. bis Fr., 18.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 229,00 Euro

Bildungs-
urlaub

Intensivkurs Englisch A2 Ursula Tiedemann

CO1 E100 Mo., 07.12. bis Fr., 11.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1, 229,00 Euro

Bildungs-
urlaub

Intensivkurs Englisch A2 Leith Adjina

DO2 E101 Mo., 22.03. bis Fr., 26.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Bildungs-
urlaub

Intensivkurs Englisch B1 Berend MacQuisten Wallace

CO2 E100 Mo., 02.11. bis Fr., 06.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof, 229,00 Euro

Bildungs-
urlaub

Intensivkurs Englisch B1 Berend MacQuisten Wallace

DO2 E102 Mo., 15.03. bis Fr., 19.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof

Bildungs-
urlaub

Intensivkurs Englisch B2 Ursula Tiedemann

CO2 E102 Mo., 26.10.2020, 08.30 – 14.00 Uhr,
Di., 27.10.2020, 08.30 – 16.00 Uhr,
Mi., 28.10.2020, 08.30 – 16.00 Uhr,
Do., 29.10.2020, 08.30 – 16.00 Uhr,
Fr., 30.10.2020, 08.30 – 13.15 Uhr

DO2 E103 Mo., 19.04.2021, 08.30 – 14.00 Uhr,
Di., 20.04.2021, 08.30 – 16.00 Uhr,
Mi., 21.04.2021, 08.30 – 16.00 Uhr,
Do., 22.04.2021, 08.30 – 16.00 Uhr,
Fr., 23.04.2021, 08.30 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

Bildungs-
urlaub

Intensivkurs Englisch C1 Ursula Tiedemann

CO2 E103 Mo., 16.11.2020, 08.30 – 14.00 Uhr
Di., 17.11.2020, 08.30 – 16.00 Uhr
Mi., 18.11.2020, 08.30 – 16.00 Uhr
Do., 19.11.2020, 08.30 – 16.00 Uhr
Fr., 20.11.2020, 08.30 – 13.15 Uhr

DO2 E104 Mo., 31.05.2021, 08.30 – 14.00 Uhr
Di., 01.06.2021, 08.30 – 16.00 Uhr
Mi., 02.06.2021, 08.30 – 16.00 Uhr
Do., 03.06.2021, 08.30 – 16.00 Uhr
Fr., 04.06.2021, 08.30 – 13.15 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
40 UStd., 5 Termine, 249,00 Euro, mind. 5 TN



Englisch Onlinekurse


Keep Talking – Onlinekurs

Vor jedem Online-Meeting bekommen die Teilnehmenden zur Vorbereitung einen Text aus dem Guardian oder Audio-Podcast der BBC zu einem aktuellen Thema, über das dann gemeinsam debattiert wird. Neben dem Unterricht per Videokonferenz gibt es einen virtuellen Kursraum in der vhs.cloud, in dem Sie weiteres Material zum Kurs finden.

Für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie einen verlässlichen Internetzugang, einen Computer mit Kamera und Mikrofon (ersatzweise ein Smartphone mit Kopfhörern). Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Achtung: Für Ihre Anmeldung ist die Angabe Ihrer E-Mailadresse zwingend erforderlich!

Leith Adjina

CO0E240  di., ab 15.09.2020, 17.30–19.00 Uhr
(online in der vhs.cloud)
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN



Englisch Grundstufen A1+A2

Englisch Grundstufe A1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-501480-0.

Giovanna Becker

CO2 E110 di., ab 22.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A1.2 – Schnell und kompakt

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-501480-0.

Michael Striewe

CO2 E111 di. und do., ab 08.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Melinda Nagy - Fotolia



Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Bitte beachten Sie die Erklärungen
auf Seite 112.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der
eigenen Kenntnisse fällt schwer.
Nutzen Sie daher unser
Beratungsangebot,
siehe Seite 115.

Englisch Grundstufe A1.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag, ab Lektion 2,
ISBN 978-3-12-501480-0.

Leith Adjina

C02 E112 fr., ab 11.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

TIPP:

English for Business
Conversations
C02 E230

mi., ab 09.09.2020,
18.40 – 20.10 Uhr
siehe Seite 131!

Englisch Grundstufe A2 Refresher

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkennt-
nisse auffrischen und vertiefen. Sie werden
sicherer im Gebrauch der Sprache und können
sich in Alltagssituationen angemessen verstän-
digen. Gleichzeitig wiederholen Sie die wichtigsten
Grammatikthemen, aktivieren und erweitern Ihren
Wortschatz.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: A New Start Refresher A2 – Cornelsen,
New Edition, ab Lektion 5, ISBN 978-3-464-20034-6.

Tanja Hahne

C19 E118 mi., ab 09.09.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Neu Wulmstorf, Oberschule, R 121
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A1.3 – Schnell und kompakt

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag, ab Lektion 6,
ISBN 978-3-12-501480-0.

Michael Striewe

C02 E113 di. und do., ab 17.11.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
32 UStd., 16 Termine, 123,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A2.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: Great A2, Klett Verlag, ab Lektion 6,
ISBN 978-3-12-501482-4.

Doris Wellmann

C01 E152 do., ab 24.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

Bettina Linshöft

C14 E115 do., ab 03.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Hanstedt, Oberschule, Klassenraum 125
je 20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A2.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: Great! A2, Klett Verlag, ab Lektion 10,
ISBN 978-3-12-501482-4.

Sabine Ortman

C02 E116 do., ab 01.10.2020, 16.45 – 18.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Grundstufe A2 Refresher

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: Network Refresh Now A2,
ISBN 978-3-12-605187-3, Klett-Verlag, ab Lektion 2.

Giovanna Becker

C02 E117 di., ab 08.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Englisch Aufbaustufe B1

Englisch Aufbaustufe B1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: Great B1!, Klett Verlag, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-12-501484-8.

Leith Adjina

C02 E150 mi., ab 09.09.2020, 17.00 – 18.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 301

C02 E151 do., ab 10.09.2020, 10.45 – 12.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof

je 28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B1.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: Great B1!, Klett Verlag, ab Lektion 3,
ISBN 978-3-12-501484-8.

Anjali Meurer-Hauenschild

C02 E153 di., ab 01.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 305

28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B1.3 mit Muße

Sie möchten in ruhiger Atmosphäre ganz ohne Leistungs-
druck Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen?
Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Aufbauend auf
Ihre Vorkenntnisse lernen Sie, sich auf Englisch auszutaus-
chen und sich in Alltagssituationen zurechtzufinden.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen
Sie das Lehrbuch: Great! B1, Klett Verlag, ab Lektion 6,
ISBN 978-3-12-501484-8.

Cristina Cialfi

C19 E154 do., ab 10.09.2020, 10.35 – 12.05 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B1.3 mit Muße

Kurzkurs

Sie möchten in ruhiger Atmosphäre ganz ohne Leistungsdruck Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Refresherkurs genau richtig! Aufbauend auf Ihre Vorkenntnisse lernen Sie, sich auf Englisch auszutauschen und sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Fairway A2 Refresher, Klett Verlag, ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-501470-1.

Cristina Cialfi

D19 E155 mo., ab 11.01.2021, 10.35 - 12.05 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2
6 UStd., 3 Termine, 23,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B1.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Great B1!, Klett Verlag, ab Lektion 10, ISBN 978-3-12-501484-8.

Sabine Ortman

C02 E156 do., ab 01.10.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch intensiv am Wochenende B1/B2

Wir werden an drei Wochenenden die aus den vergangenen Semestern gewonnenen Englischkenntnisse auf dem Niveau B1/B2 vertiefen und intensivieren. Wortschatzarbeit, Grammatik sowie aktive Anwendung der englischen Sprache bilden die zentralen Arbeitsschwerpunkte, die Inhalte basieren ausschließlich auf englischsprachigem Material, vorrangig auf Zeitungen aus Großbritannien und Amerika.

Ursula Tiedemann

C01 E160 04. + 05.09, 27. + 28.11., 15.01. + 16.01.2021,
fr., 17.30 - 20.00 Uhr und sa., 09.00 - 16.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
33 UStd., 6 Termine, 127,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B1/B2

Für Ihre Teilnahme an der Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9.

Ursula Tiedemann

C22 E169 di., ab 22.09.2020, 17.30 - 19.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro,
mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Bitte beachten Sie die Erklärungen
auf Seite 112.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der
eigenen Kenntnisse fällt schwer.
Nutzen Sie daher unser
Beratungsangebot,
siehe Seite 115.



Englisch Aufbaustufe B2

Englisch Aufbaustufe B2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Great! B2, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-501584-5.

Leith Adjina

C02 E170 mi., ab 09.09.2020, 20.15 - 21.45 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 301

Leith Adjina

C15 E171 mo., ab 07.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr
C15 E173 mo., ab 07.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
Seevetal-Hittfeld, DRK-Haus, Gemeinschaftsraum
je 28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro + 3,00 Euro Kopier-
pauschale, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Great! B2, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-501584-5. Zusätzliche Lektüre wird im Kurs besprochen.

Birgit Wendt

C02 E174 fr., ab 11.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
C02 E172 mi., ab 09.09.2020, 10.45 - 12.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
je 28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Great! B2, Klett Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-501584-5.

Michelle Plettau

C00 E175 do., ab 17.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Englisch Aufbaustufe B2.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Great! B2, Klett Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-501584-5 und anschließend Lektüre „David Copperfield“.

Bettina Linshöft

C14 E176 mo., ab 07.09.2020, 14.00 - 15.30 Uhr
Hanstedt, Ev.-luth. Kirchengemeinde
St. Jakobi, Gemeinschaftsraum
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro,
mind. 7 TN



Englisch Mittelstufe C1

Englisch Mittelstufe C1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Life Advanced, National Geographic Learning, ISBN 978-1-337-63151-8.

Ursula Tiedemann

C22 E180 di., ab 22.09.2020, 19:10 – 20:40 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Englisch Mittelstufe C1

Exklusivkurs mit geringer Teilnehmerzahl

This is an advanced English course with emphasis on speaking in groups and sharing information.

We supplement our course with vocabulary and grammar training, articles and short stories.

Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie folgendes Lehrbuch: English Unlimited C1, Klett, ISBN 978-3-125299-129.

Ursula Tiedemann

C02 E181 mi., ab 09.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, mind. 2 TN. Die Gebühr wird an die Kursgröße angepasst.
Bitte fragen Sie nach der zu zahlenden Gebühr.



Englisch Konversation A2-C1

Englisch A2/B1 – Literatur

Shakespeare short 'n' simple – eine spielerische Auseinandersetzung mit dem vereinfachten und gekürzten Werk von Shakespeare, aber immer noch mit dem Charakter seiner Ausdrucksweise.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Buch: Romeo and Juliet, ISBN 978-3-12-576194-0.

Doris Wellmann

D01 E190 do., ab 14.01.2021, 19:00 – 20:30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
10 UStd., 5 Termine, 38,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B1

2 hours of interesting conversation on diverse themes. We also read and discuss short English books.

Leith Adjina

C15 E191 di., ab 08.09.2020, 09:00 – 11:00 Uhr
Seevetal-Hittfeld, DRK-Haus, Gemeinschaftsraum
37 UStd., 14 Termine, 142,50 Euro + Kopierpauschale, zahlbar beim Kursleiter, mind. 7 TN

English Conversation B1

Join us to brush up your conversation, grammar and vocabulary skills in a friendly and relaxed atmosphere.

Christine Bruce-Gollmart

C02 E193 mo., ab 07.09.2020, 16:30 – 18:00 Uhr

C02 E192 mo., ab 07.09.2020, 18:15 – 19:45 Uhr

Berend MacQuisten Wallace

C02 E194 mo., ab 07.09.2020, 17:15 – 18:45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B1

We read current articles, short stories and poems before conversation.

Ilse Rahn

C00 E195 mi., ab 09.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr

C00 E196 mi., ab 09.09.2020, 11:00 – 12:30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: In Conversation, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5. Zusätzliche Lektüre wird im Kurs besprochen.

Birgit Wendt

C02 E197 fr., ab 11.09.2020, 10:45 – 12:15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: In Conversation II, Klett Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-501556-2.

Giovanna Becker

C01 E198 mo., ab 07.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Bitte beachten Sie die Erklärungen
auf Seite 112.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der
eigenen Kenntnisse fällt schwer.
Nutzen Sie daher unser
Beratungsangebot,
siehe Seite 115.

Keep Talking B1

Schwerpunkt ist die englische Konversation in entspannter Atmosphäre. Vokabelkenntnisse und Grammatik werden erweitert und durch Lektüre, Zeitungsartikel sowie lebhaftige Diskussionen gefestigt.

Jochen Elsner

C15 E199 mi., ab 23.09.2020, 10.00 – 11.30 Uhr
Seevetal-Hittfeld, DRK-Haus, Gemeinschaftsraum
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Talk on Thursday – Conversation B1

Here you can enjoy talking about everyday life, news and politics, sports and culture.

Cristina Cialfi

C19 E201 do., ab 10.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro zzgl. ca. 5,00 Euro
Kopierkosten, zahlbar bei der Kursleitung., mind. 7 TN

Kurzkurs

D19 E200 mo., ab 11.01.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2
6 UStd., 3 Termine, 23,50 Euro zzgl. ca. 1,50 Euro Kopierkosten, zahlbar an die Kursleitung., mind. 7 TN

English Conversation B1/B2

In this course we practise listening, reading and discussing English topics by using texts and recordings and games and songs. We also do grammar exercises. If you want to brush up your English knowledge, come along!

Anthony Dwight

C21 E209 di., ab 08.09.2020, 09.30 – 11.00 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Feuerwehrhaus
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

We will look at current texts, short articles (magazines, newspapers) and talk about topics of general interest and everyday life. Although we'll be doing lots of reading, listening and talking we will look at some problem areas of grammar and do some revision.

Andrea Reimers

C23 E210 di., ab 22.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
Stelle, Schule am Buchwedel, Raum 2.23
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

English Konversation

In kleiner Konversationsrunde erarbeiten wir uns sozialpolitisch aktuelle Themen, Kurzgeschichten, Grammatik und freies Sprechen. Mit Textauschnitten aus amerikanischen Zeitschriften wird der Unterricht ergänzt.

Nora Albrecht

C18 E211 mi., ab 09.09.2020, 09.45 – 11.15 Uhr
Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, Fraktionsraum
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

Besides discussing topics of general interest, we shall be brushing up grammar and extending vocabulary.

Christine Bruce-Gollmart

C02 E212 mo., ab 07.09.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: English Network Conversation B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606540-5. Zusätzlich wird mit Materialien aus der englischsprachigen Presse gearbeitet (Read on, World and Press, Spotlight).

Ein Besuch des „English Theatre“ in Hamburg ist geplant, Kosten für die Theaterkarte und Fahrtkosten zum Theater sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Birgit Wendt

C02 E213 mi., ab 09.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Refresh Now B1, Klett Verlag, ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-605189-7.

Michelle Plettau

C01 E214 mi., ab 09.09.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

English Conversation B2

We will continue to listen to, read and talk about English topics using various texts, recordings, games and songs. Our focus is to find confidence through dialogue in pairs and groups, to extend vocabulary and have fun learning in a relaxed atmosphere. Materials will be provided.

Maureen McGilvray

C01 E215 mi., ab 30.09.2020, 08.30 – 10.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN



English Conversation B2/C1

We will discuss newspaper and magazine articles, short stories, British culture, travel, arts, music, as well as other topics of interest and brush-up the participants conversational English in a relaxed atmosphere.

Anthony Dwight

C21 E216 do., ab 10.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Feuerwehrhaus
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation C1

This is an advanced English course with emphasis on speaking in groups and sharing information. We supplement our course with vocabulary and grammar training, articles, short stories, and theatre visits.

Allene Pistorius

C18 E218 mi., ab 07.10.2020, 10.45 – 12.15 Uhr
Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum
C16 E219 di., ab 06.10.2020, 09.30 – 11.00 Uhr
Jesteburg, Dorfgemeinschaftshaus Itzenbüttel,
Gemeinschaftsraum
je 20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

D16 E229 di., ab 12.01.2021, 09.30 – 11.00 Uhr
Jesteburg, Dorfgemeinschaftshaus Itzenbüttel,
Gemeinschaftsraum

D18 E217 mi., ab 13.01.2021, 10.45 – 12.15 Uhr
Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

Reinhild Wodilla

C02 E220 mi., ab 21.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
je 24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

English Conversation C1

If you would like to reactivate your school English and improve your speaking skills with a variety of interesting activities and materials, you are welcome to join us on this course. (We will try to include a visit to the English Theatre in Hamburg).

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Maureen McGilvray

C01 E221 do., ab 01.10.2020, 08.45 – 10.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN



Englisch Business

English for Business Conversations

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: : Flash on English for Business Conversations A2-B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501691-0.

Leith Adjina

C02 E230 mi., ab 09.09.2020, 18.40 – 20.10 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 301
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN



Französisch Grundstufen A1 + A2

Französisch für den Urlaub

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Der Urlaub steht vor der Tür und Sie möchten sich vor Ort ein bisschen unterhalten? Lernen Sie sich in typischen Urlaubs- und Alltagssituationen zurechtzufinden. Mit dem richtigen Wortschatz und leichten Redewendungen üben wir, das Erlernte in kleinen Dialogen zu festigen. Probieren Sie es aus, es wird ihren Urlaub bereichern.

Evelyn Azmy

C18 E350 mo., ab 07.09.2020, 17.30 – 19.45 Uhr
Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum
15 UStd., 5 Termine, 59,00 Euro + Materialumlage,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-529412-7.

Marylyn Margies

C02 E300 mi., ab 30.09.2020, 10.00 – 11.30 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN

Houda Gharbi-Miled

C15 E301 mo., ab 26.10.2020, 10.45 – 12.15 Uhr
Seevetal-Hittfeld, Evangelisches Gemeindehaus,
kleiner Seminarraum
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A1.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-529412-7.

Doris Wellmann

C02 E310 mo., ab 21.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 302
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN



Für die Planungssicherheit bitten wir – wenn möglich – um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Bitte beachten Sie die Erklärungen auf Seite 112.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 115.



Französisch Grundstufe A2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 2, ISBN 978-3-12-529422-6.

Evelyn Azmy

C02 E312 mi., ab 09.09.2020, 17.15 - 18.45 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-529422-6.

Doris Wellmann

C19 E311 mi., ab 09.09.2020, 17.30 - 19.00 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-529422-6. In diesem Kurs lesen wir parallel zum Buch aktuell einen Krimi.

Evelyn Azmy

C18 E314 do., ab 10.09.2020, 18.30 - 20.00 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Gymnasium, Raum 86
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-529422-6

Evelyn Azmy

C02 E313 mi., ab 09.09.2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 304
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-529422-6.

Doris Wellmann

C01 E315 mi., ab 23.09.2020, 20.00 - 21.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2 – Vertiefung

Spielerisch vertiefen wir Wortschatz und Grammatik.

Doris Wellmann

D02 E316 mo., ab 11.01.2021, 18.00 - 19.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 302
8 UStd., 4 Termine, 30,00 Euro, mind. 7 TN

Französisch Grundstufe A2 mit Muße

Sie haben Vorkenntnisse und möchten diese in einer netten Gruppe und in lockerer Atmosphäre auffrischen? Sie haben Lust zu sprechen, zu spielen, zu lachen und dabei Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse wiederzuentdecken und zu erweitern? Dann sind Sie bei uns richtig: Bienvenue dans notre cours!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Christine Krahmer

C22 E316 mi., ab 16.09.2020, 16.30 - 18.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN



Französisch

Aufbaustufen B1+ B2

Französisch Aufbaustufe B1.1 mit Muße

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Voyages Neu B 1, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-529431-8

Christiane Döring

C19 E320 mi., ab 09.09.2020, 16.00 - 17.30 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN



Französisch

Konversation

Französisch Konversation Grundstufe A2

Kurzkurs

Leichte Konversation auf Niveaustufe A2 über aktuelle Themen.

Doris Wellmann

D01 E328 mi., ab 13.01.2021, 20.00 - 21.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
8 UStd., 4 Termine, 31,00 Euro, mind. 7 TN



Prenons la parole

Französisch Konversation B1

Un proverbe ou une citation célèbre sera discutée chaque semaine.

Verschiedene interessante Themen erarbeiten wir uns durch alltägliche Gesprächssituationen und lernen dabei, uns spontan zu äußern, um in Unterhaltungen flüssig mitreden zu können.

Das Lehrmaterial wird am 1. Kursabend bekanntgegeben.

Houda Gharbi-Miled

C15 E329 mo., ab 07.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Seevetal-Hittfeld, DRK-Haus, Gemeinschaftsraum
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro + Materialumlage
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Französisch Konversation B2

En début de cours un proverbe Chinois ou une citation célèbre. Ensuite, un article ou un texte actuel sera lu, expliqué et discuté, le vocabulaire des mots difficiles seront bien entendu donnés. On parle de tout et de rien et tout ceci dans la bonne humeur.

Houda Gharbi-Miled

C15 E330 mo., ab 07.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
Seevetal-Hittfeld, Evangelisches Gemeindehaus, kleiner Seminarraum
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro + 5,00 bis 7,00 Euro
Kopierpauschale, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Französisch Konversation B2

Lecture de textes et d'articles de journaux.
Révision de la grammaire et du vocabulaire.
Discussion sur des thèmes actuels.

Marylyn Margies

C02 E331 di., ab 08.09.2020, 09.00 – 10.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro Das Lehrmaterial
erhalten Sie über die Kursleiterin, mind. 7 TN

Französisch Konversation B2

Grâce à ÉCOUTE nous découvrons la France.

Gisela Heyden

C02 E332 di., ab 08.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Konversation C1/C2

Nous choisissons un roman de la littérature française et parlons du texte lu à la maison.

Gisela Heyden

C02 E333 mo., ab 07.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Französisch Konversation C1/C2

A base du mensuel „Écoute“ nous discutons vivement les différents articles pour mieux connaître la culture française.

Gisela Heyden

C02 E334 di., ab 08.09.2020, 16.00 – 17.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Italienisch

Grundstufen A1 + A2

Italienisch für den Urlaub

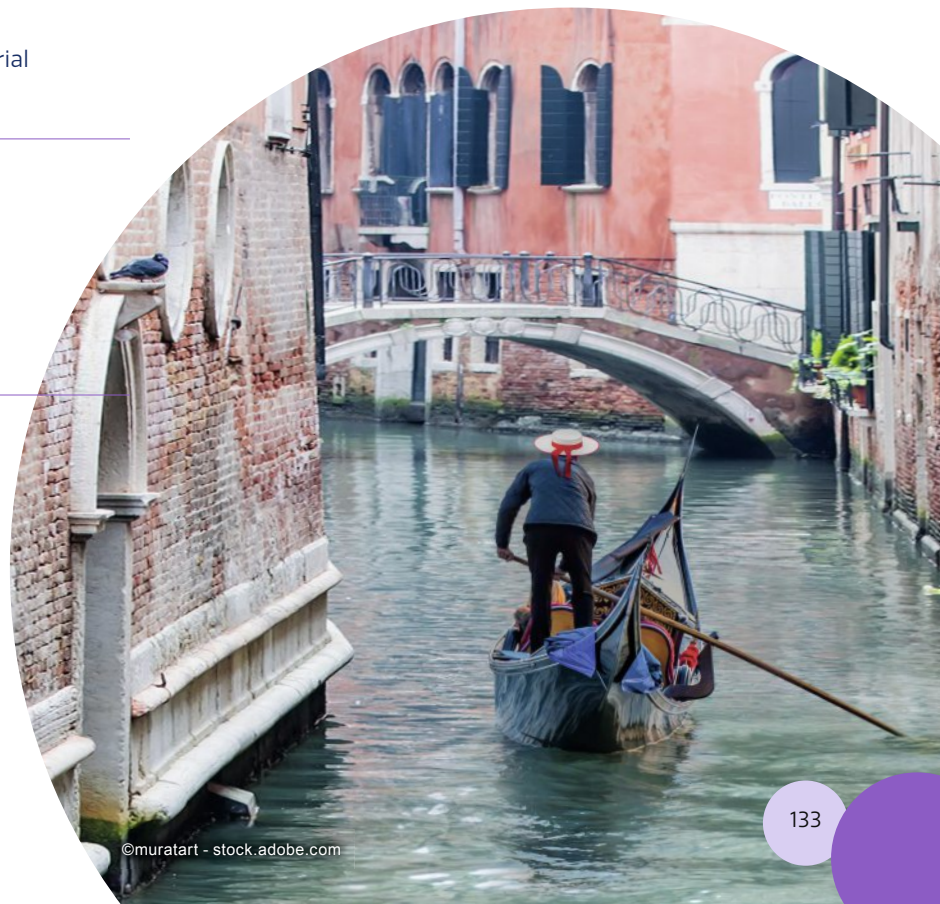
Wochenendkurs für Teilnehmende ohne/mit geringen Vorkenntnissen

Dieses Intensivseminar bereitet Sie sprachlich auf Ihren nächsten Italienurlaub vor. Sie lernen authentische Redewendungen und den Wortschatz zu verschiedenen Themen. In der Gruppe können Sie das Gelernte einüben und die Kommunikation in typischen Urlaubssituationen trainieren. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: „Viva le vacanze!“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-207243-7.

Bitte mitbringen: das Lehrbuch und Verpflegung für die Pause (Kaffee und Tee gibt es vor Ort).

Patrizia Miotto

D22 E500 Fr., 19.02.2021, 18.00 – 20.30 Uhr
Sa., 20.02. und So., 21.04.2021, 09.00 – 14.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
15 UStd., 3 Termine, 59,00 Euro, mind. 7 TN





Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Bitte beachten Sie die Erklärungen auf Seite 112.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 115.

Italienisch Grundstufe A1.1

Die Sprache und Kultur Italiens werden den Teilnehmenden in vielen Aktivitäten und Sprechsituationen nähergebracht.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-275427-2.

Patrizia Miotto

C22 E501 mo., ab 21.09.2020, 17.30 - 19.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Cristina Cialfi

C19 E502 do., ab 10.09.2020, 12.15 - 13.45 Uhr
Neu Wulmstorf, Evangelischer Gemeinschaftsverband e. V.,
Seminarraum 1
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Grundstufe A1.1

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-275427-2.

Marilena Ricciardi

C02 E503 mi., ab 09.09.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 303
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Grundstufe A1.2

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-205427-3.

Marilena Ricciardi

C18 E504 do., ab 10.09.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Seevetal-Meckelfeld, Gymnasium, Raum 83
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Grundstufe A2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Chiaro A2 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-275449-4.

Marilena Ricciardi

C15 E505 mi., ab 09.09.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 137 b
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Grundstufe A2.1 kompakt am Wochenende

Schnell und intensiv erlernen Sie die italienische Sprache an einigen Wochenenden. Mit Hilfe von Spielen und Liedern als Ergänzung zum Buch wird Ihnen dieser Kompaktkurs Spaß an der neuen Sprache vermitteln. Am letzten Kurstag kochen wir gemeinsam italienische Gerichte und führen kleine Gespräche. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Chiaro A2 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-275449-4.

Marilena Ricciardi

C18 E506 sa., ab 12.09.2020, 10.00 - 13.00 Uhr
Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum
30 UStd., 6 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Chiaro A2, Hueber Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-005449-7.

Marilena Ricciardi

C15 E507 mo., ab 07.09.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 137 b
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Grundstufe A2.3 am Vormittag

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Chiaro A2, Hueber Verlag, ab Lektion 8, ISBN 978-3-19-005449-7.

Marilena Ricciardi

C02 E508 mi., ab 09.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Italienisch Aufbaustufe B1

Italienisch Aufbaustufe B1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Chiaro B1 ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005467-1.

Maria-Rosa Giorgi-Scheldhofen

C01 E509 di., ab 08.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN



Italienisch Konversation B1 – C2

Italienisch Konversation B1

mit 3 Unterrichtseinheiten pro Termin schneller zum Ziel

Für alle, die in lockerer Runde ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Wir werden kurze, interessante Artikel und Kurzgeschichten zum Anlass für unsere Unterhaltung nehmen. In diesem Kurs haben wir viel Zeit, um etwas Neues über die Sprache und Kultur Italiens zu erfahren und gleichzeitig „Bekanntes“ zu wiederholen und reaktivieren mit viel Spaß, abwechslungsreichen Lernaktivitäten und Sprechsituationen.

Donatella Nori-Werner

C01 E512 do., ab 08.10.2020, 09.30 – 12.00 Uhr

D01 E510 do., ab 14.01.2021, 09.30 – 12.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

je 30 UStd., 10 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Konversation B1

l' Italia è un paese molto bello. In lebendiger Gesprächsrunde lernen Sie Viva la Italia kennen. Konversation über Kultur, Sitten und Gebräuche sowie italienische Lieder ergänzen den Kursinhalt.

Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-005440-4.

Marilena Ricciardi

C18 E511 di., ab 08.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Gymnasium, Raum 83

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Konversation B2

Conversazione italiana basata su articoli dalla rivista „Adesso“. Ripasso della grammatica, dove necessario.

Maria-Rosa Giorgi-Scheldhofen

C01 E513 di., ab 08.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Italienisch Konversation B2/C1

Interessanti articoli culturali e temi di attualità saranno oggetto della nostra conversazione. Non mancheranno pillole grammaticali, dove necessario.

Maria-Rosa Giorgi-Scheldhofen

C23 E514 mi., ab 09.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel, Raum 2.23

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN



Japanisch

Japanisch Grundstufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die japanische Sprache und Schrift. Sie erwerben Grundkenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache sowie erste Schreib- und Lesekenntnisse der Silbenschriften „Hiragana“ und „Katakana“. In einfachen Dialogübungen lernen Sie, sich und andere vorzustellen und Angaben zu Ihrer Person zu machen. Dabei erhalten Sie auch Einblicke in die japanische Kultur.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie folgende Lehrbücher ab Lektion 1:

Marugoto A1, Rikai (Kursbuch), Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-708-4, Marugoto A1, Katsudoo (Arbeitsbuch), Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-707-7.

Yoshie Imanaka

C01 E801 di., ab 29.09.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Winsen, Berufsschule, Raum 1.08

20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Latein

Endlich Zeit für Latein

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie möchten Ihr Latein auffrischen oder die alte Sprache der Römer erlernen? Sie sind an Geschichte interessiert und möchten alte lateinische Inschriften verstehen oder deuten? Sie möchten für das „Schullatein“ Sicherheit gewinnen und dabei in Alltag und Kultur der antiken Welt eintauchen? Dann sind Sie in dem Kurs „Endlich Zeit für Latein“ richtig! Wir lesen Texte der römischen Geschichte und kommen auf Zitate klassischer Schriftsteller wie Caesar, Cicero, Juvenalis u. a. zu sprechen. Ergänzend besprechen wir grundlegende grammatikalische Strukturen und erwecken eine alte Sprache zu neuem Leben!

Enrique Cohrs

C02 E802 fr., ab 18.09.2020, 15.00 – 16.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



© javarman - Fotolia.com



Norwegisch

Norwegisch Grundstufe A1.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, ab Lektion 11, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528925-3.

Frank Lehmann

C00 E610 di., ab 08.09.2020, 20.15 – 21.45 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN



Plattdeutsch

Wussten Sie, dass „Platt sprechen“ ursprünglich nicht „niveau-los plappern“ hieß, sondern die Bedeutung von „Klartext reden“ hatte? Die alte norddeutsche Sprache, die Sprache der Hanse, erlebt seit einiger Zeit wieder einen Aufschwung – vielleicht noch nicht so sehr im alltäglichen Umgang, so aber doch in der umfänglichen niederdeutschen Literatur. Das Plattdeutsche vermittelt ohne Zweifel ein Gefühl von Heimat, ein Begriff, der wieder mehr an Bedeutung gewinnt. Einen Zugang zu unserer Heimatsprache zu gewinnen, das will die KVHS mit ihren Kursen in Niederdeutsch ermöglichen.

Plattdeutsch Grundstufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Platt – dat Lehrbook, Quickborn-Verlag, ISBN 978-3-87651-431-4.

Günter Sepp

C24 E803 mo., ab 26.10.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Tostedt, Heimathaus Heimatverein e. V., Raum 1
12 UStd., 6 Termine, 46,00 Euro, mind. 7 TN

Plattdeutsch Grundstufe A1.2

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Platt – das Lehrbuch, ab Lektion 2, Quickborn-Verlag ISBN 978-3-87651-431-4.

Thies Reinhold

C02 E804 di., ab 08.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Plattdeutsch Grundstufe A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Themen in diesem Kurs: Harvst un Winter – Plattdüütsche Geschichten un Leder.

Hartmut Großmann

C23 E805 mi., ab 23.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel, Raum 2.26

20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Mit Plattdüütsch dör dat Johr

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Lesen, Hören, Snacken, Singen un en beten Grammatik.

Hartmut Großmann

C23 E806 mi., ab 23.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel,

Raum 2.26

20 UStd., 10 Termine,

77,00 Euro, mind. 7 TN



Polnisch

Polnisch „Lesen Schritt für Schritt“

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit einen Übergang zu einfacher Konversation zu finden, indem wir vordergründig leicht verständliche, humorvolle Texte lesen und übersetzen. Damit die Hemmung vor dem Sprechen weitgehend minimiert werden kann, wird hier: die Aussprache und Intonation geübt / Hörverständnis verbessert / „Bekanntes“ wiederholt / die Vokabeln bzw. Phrasen werden erweitert. Erst als Abrundung wird themenbezogenen Grammatikhintergrund erläutert und geübt.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Buch: POLSKI krok po kroku – CZYTAJ 1 (A1),

Glossa Verlag über Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528766-2.

Malgorzata Dittrich

C15 E700 di., ab 27.10.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 136

22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro + 3,00 – 5,00 Euro

Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Polnisch Grundstufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

„Mówię po polsku“ [gesprochen: „mu-w'jä po pol-sku"] bedeutet „ich spreche polnisch“. Das ist doch nicht schwer, oder?

Für Ihre Teilnahme an diesen Veranstaltungen benötigen Sie das Lehrbuch: Razem neu A1-A2, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-528641-2.

Agnieszka Paluch

C18 E701 do., ab 29.10.2020, 17.00 – 18.30 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Gymnasium, Raum 84

20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

C02 E702 mi., ab 28.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 305

14 UStd., 7 Termine, 54,00 Euro, mind. 7 TN

Polnisch Grundstufe A1.2

„Mówię po polsku“ [gesprochen: „mu-w'jä po pol-sku"] bedeutet „ich spreche polnisch“. Das ist doch nicht schwer, oder?

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Razem neu A1-A2, Klett Verlag, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-528641-2.

Agnieszka Paluch

C18 E703 di., ab 08.09.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Gymnasium,

Raum 84

29 UStd., 11 Termine,

111,50 Euro, mind. 7 TN

Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Bitte beachten Sie die Erklärungen auf Seite 112.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 115.



Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 186.



Portugiesisch

Portugiesisch Grundstufe A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für diesen Kurs benötigen Sie das Lehrbuch *Olá Portugal!*, Klett Verlag, ab Lektion 8, ISBN: 978-3-12-528940-6 und das Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-528941-3.

Maria Isabel Pereira Kreutzburg

CO0 E480 di., ab 08.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Schwedisch Grundstufe A2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: *Javisst* aktuell A1+, Hueber Verlag, ab Lektion 9, ISBN: 978-3-19-105405-2 und ab Lektion 11 den Nachfolgebund *Javisst* aktuell A2.

Christina Lange

CO2 E603 mo., ab 14.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 303

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: *Javisst!*, Hueber Verlag, ab Lektion 12, Kursbuch: ISBN 978-3-19-005405-3, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-015405-0.

Christina Lange

C24 E604 mi., ab 16.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Tostedt, Gymnasium, R. 406 1. OG

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Grundstufe A2.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: *Javisst!*, Hueber Verlag, ab Lektion 14, ISBN 978-3-19-005405-3 und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-015405-0.

Christina Lange

CO2 E605 mo., ab 14.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 303

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Aufbaustufe B2.5

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie die Lehrbücher ab Lektion 12: *Rivstart B1+B2*, Textbok + *Ijudfiler NEU*, ISBN 978-3-12-527994-0 und *Rivstart B1+B2 Övningsbok. NEU*, ISBN 978-3-12-527995-7. Achtung! Es ist sehr wichtig, die zweite Auflage des Lehrwerks zu bestellen, da sich die beiden Auflagen erheblich voneinander unterscheiden.

Peter Brandt

C23 E606 mi., ab 09.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel, Kunstraum 3.12

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Konversation C1

Vi brukar huvudsakligen konversera på svenska och bearbeta svensk originallitteratur. Deltagarna får gärna komma med förslag, vad vi ska göra på kursen. Därutöver gör varje deltagare en liten presentation av ett valfritt ämne. Temat på den här kursen kretsar omkring frågor och ämnen som hur Straat uppfinner ett språk, konsten att resa utan fördomar och vikten av att gå vilse.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: *Språkporten 1,2,3. Svenska som andraspråk*, ab Lektion 8, ISBN 978-91-44-07917-2.

Peter Brandt

CO1 E607 mo., ab 07.09.2020, 20.00 – 21.30 Uhr

Winsen, Gymnasium, Raum 31

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Russisch

Russisch Grundstufe A1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: *Otlitschno!* aktuell, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-204477-9.

Ljudmila Feller

CO2 E710 mi., ab 09.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium, Raum 302

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Schwedisch

Schwedisch Grundstufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch ab Lektion 1: *Rivstart A1 + A2 Neu*. Textbok + *Ijudfiler*, ISBN: 978-3-12-527991-9 und *Rivstart A1 + A2 Neu. Övningsbok.*, ISBN: 978-3-12-527992-6.

Peter Brandt

C23 E600 mi., ab 28.10.2020, 20.00 – 21.30 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel, Kunstraum 3.12

20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Grundstufe A1.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: *Javisst!* aktuell, Hueber Verlag, ab Lektion 5, Kursbuch: ISBN 978-3-19-105405-2.

Christina Lange

C24 E601 mi., ab 16.09.2020, 17.30 – 19.00 Uhr

Tostedt, Gymnasium, R. 406 1. OG

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Schwedisch Grundstufe A2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: *Javisst!* Aktuell A2, ab Lektion 12, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205405-1.

Peter Brandt

CO1 E602 mo., ab 07.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Winsen, Gymnasium, Raum 31

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Spanisch Intensivkurse A1-B1

Unsere Bildungsurlaube im Bereich Sprachen sind grundsätzlich in Niedersachsen, Hamburg und Bremen für Vollzeitbeschäftigte anerkannt.

Ausführliche Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auf den Seiten 18 und 19.

Bildungs-
urlaub

Spanisch Intensivkurs A1

Folgendes Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten: *Entrada al español*, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20567-9.

Sabine Uhlmann

C02 E400 Mo., 28.09. bis Fr., 02.10.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

C02 E401 Mo., 14.12. bis Fr., 18.12.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 40 UStd., 5 Termine, 229,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, mind. 5 TN

Bildungs-
urlaub

Spanisch Intensivkurs A1

Folgendes Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten: *Entrada al español*, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20567-9.

Sabine Uhlmann

D02 E402 Mo., 12.04. bis Fr., 16.04.2021, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 UStd., 5 Termine, 239,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, mind. 5 TN

Bildungs-
urlaub

Spanisch Intensivkurs A2

Folgendes Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten: *Con gusto nuevo A2*, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8.

Sabine Uhlmann

C02 E402 Mo., 09.11. bis Fr., 13.11.2020, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße

40 UStd., 5 Termine, 229,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, mind. 5 TN

D02 E403 Mo., 01.03. bis Fr., 05.03.2021, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 UStd., 5 Termine, 239,00 Euro inkl. Lehrmittelgebühr, mind. 5 TN

Bildungs-
urlaub

Spanisch Intensivkurs B1

Folgendes Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten: *El curso en vivo B1* (Klett, ISBN 978-3-12-606678-5).

Sabine Uhlmann

C02 E403 Mo., 23.11. bis Fr., 27.11.2020,

09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 UStd., 5 Termine, 229,00 Euro

inkl. Lehrmittelgebühr,

mind. 5 TN

D02 E404 Mo., 31.05. bis Fr.,

04.06.2021, 09.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

40 UStd., 5 Termine, 239,00 Euro

inkl. Lehrmittelgebühr, mind. 5 TN



Spanisch Onlinekurse

Spanisch Grundstufe A1.1 – Onlinekurs

Für Anfänger/-innen, die gerne online lernen möchten

Möchten Sie gerne Spanisch lernen, haben aber keine Möglichkeit, an einem klassischen Kurs bei uns in der VHS teilzunehmen? Dann probieren Sie doch einmal unser Online-Angebot aus. Neben dem wöchentlichen Unterricht per Videokonferenz (45 min.) bekommen Sie im virtuellen Kursraum in der vhs.cloud Aufgaben zum zeitunabhängigen Bearbeiten. Sie werden dabei individuell von der Lehrkraft unterstützt.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie einen verlässlichen Internetzugang, einen Computer mit Kamera und Mikrofon (ersatzweise ein Smartphone mit Kopfhörern) und das Lehrbuch *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514671-6.

Achtung: Für Ihre Anmeldung ist die Angabe Ihrer E-Mailadresse zwingend erforderlich!

Sabine Uhlmann

C00E409  mi., ab 15.09.2020, 19.00-19.45 Uhr

(online in der vhs.cloud)

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Was bedeuten die Niveaustufen A1, A2, B1, B2 und C1?

Bitte beachten Sie die Erklärungen auf Seite 112.

Einstufung und Beratung

Eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer.

Nutzen Sie daher unser Beratungsangebot, siehe Seite 115.

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**





Spanisch Grundstufe A1

Spanisch für den Urlaub 1 + 2

Wochenendkurs

Dieses Intensivseminar bereitet Sie sprachlich auf Ihren nächsten Spanienurlaub vor. Sie lernen authentische Redewendungen und den Wortschatz zu verschiedenen Themen. In der Gruppe können Sie das Gelernte einüben und die Kommunikation in typischen Urlaubssituationen trainieren. Das Seminar wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Spanischkenntnissen.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pause (Kaffee und Tee gibt es vor Ort).

Teresa Visens

Teil 1

D22 E400 Fr., 22.01.2021, 18.00 – 20.30 Uhr

Sa., 23.01. und So., 24.01.2021, 09.00 – 14.00 Uhr

Teil 2 (Fortsetzungskurs)

D22 E401 Fr., 12.02.2021, 18.00 – 20.30 Uhr

Sa., 13.02. und So., 14.02.2021, 09.00 – 14.00 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
Je 15 UStd., 3 Termine, 59,00 Euro, zuzüglich einer Kopierpauschale von höchstens 4 Euro, zu zahlen an die Kursleitung, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514671-6.

Astrid Lienhard

C16 E410 di., ab 03.11.2020, 19.15 – 20.45 Uhr

Jesteburg, Oberschule, Raum 1.402

18 UStd., 9 Termine, 69,50 Euro, mind. 7 TN

Nora Albrecht

C18 E411 mo., ab 26.10.2020, 10.45 – 12.15 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Teresa Visens

C22 E412 do., ab 17.09.2020, 17.45 – 19.15 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Antonia Gómez-Bruning

C23 E414 di., ab 27.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Stelle, Schule am Buchwedel, Raum 2.26

16 UStd., 8 Termine, 61,50 Euro, mind. 7 TN

Olga Garcia de Sommer

C15 E415 di., ab 27.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 137 b

22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN

Sabine Uhlmann

C02 E416 di., ab 08.09.2020, 10.45 – 12.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo A1, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606671-6.

Norma Schröder

C19 E418 mo., ab 07.09.2020, 20.15 – 21.45 Uhr

Neu Wulmstorf, Oberschule, R 121

26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Dozententeam Sprachen

C15 E420 di., ab 15.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 142

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-514671-6.

Astrid Lienhard

C16 E419 di., ab 08.09.2020, 17.30 – 19.00 Uhr

Jesteburg, Oberschule, Raum 1.402

22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN

Olga Garcia de Sommer

C00 E421 do., ab 10.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Olga Garcia de Sommer

C01 E422 mi., ab 09.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Winsen, Gymnasium, Raum 32

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1.3 – Schnell und kompakt

Für alle, die Spanisch in kurzer Zeit aber doch gründlich erlernen wollen.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6.

Sabine Uhlmann

C02 E423 do., ab 10.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-514671-6.

Susana Hampel

C21 E424 di., ab 15.09.2020, 11.00 – 12.30 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Feuerwehrhaus

24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A1.4

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo A1, ab Lektion 11, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606671-6.

Olga Garcia de Sommer

C15 E430 di., ab 08.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr

Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 137 b

30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Sprachen und Integration

Spanisch

Spanisch Grundstufe A1 – Actualización / A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1 Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse vertiefen und vor allem praktizieren wollen.

En este curso los participantes TN practican más el diálogo entre ellos. También leemos lecturas y hablamos de la vida cotidiana.

Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie folgendes Lehrbuch: Toma la Palabra, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514935-9, ab Lektion 2.

Olga Garcia de Sommer

C02 E429 mo., ab 07.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Spanisch Grundstufe A2

Spanisch Grundstufe A2.1

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8.

Norma Schröder

C19 E431 mi., ab 09.09.2020, 20.15 - 21.45 Uhr
Neu Wulmstorf, Evangelischer Gemeinschaftsverband e. V., Seminarraum 1
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo, ab Lektion 3, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8.

Nora Albrecht

C18 E432 mo., ab 07.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 3, ISBN: 978-3-12-514677-8.

Maria Elena Moreno Farias

C01 E434 di., ab 15.09.2020, 20.00 - 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule, Raum 1.08
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con gusto Nuevo A2, Klett Verlag ab Lektion 4, ISBN978-3-12-514677-8.

Elia Sol Tollgaard-Schmidt

C15 E433 mo., ab 07.09.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Seevetal-Hittfeld, IGS Seevetal, Raum 142
28 UStd., 14 Termine, 108,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Bitte beachten Sie!

Die Teilnahmegebühren gelten für die angegebene Mindestteilnehmerzahl. Wird ausnahmsweise ein Kurs unter 7 Teilnehmern durchgeführt, werden die Gebühren neu berechnet.

Spanisch Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo A2, Klett Verlag, ab Lektion 5, ISBN: 978-3-12-606675-4.

Antonia Gómez-Bruning

C23 E436 mi., ab 16.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
Stelle, Schule am Buchwedel, Schulungsraum Sporthalle
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-514677-8.

Olga Garcia de Sommer

C02 E437 sa., ab 12.09.2020, 11.30 - 13.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2.3

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo A2, Klett Verlag, ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-606675-4.

Maria Luz Hoppe

C00 E438 di., ab 08.09.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo A 2, Klett Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-606675-4.

Angelika Gerdts

C24 E435 di., ab 15.09.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Tostedt, Gymnasium, R. 308 EG
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Grundstufe A2 – Actualización

Ein Kurs für alle, die diese Stufe noch einmal mit einem neuen Lehrwerk wiederholen möchten.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3, ISBN-13: 978-3125146778.

Sabine Uhlmann

C02 E439 do., ab 10.09.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
26 UStd., 13 Termine, 100,00 Euro, mind. 7 TN



Spanisch Aufbaustufe B1+B2

Spanisch Grundstufe B1.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo B1, Klett Verlag, ab Lektion 4, ISBN: 978-3-12-606678-5.

Olga Garcia de Sommer

C02 E451 di., ab 08.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Aufbaustufe B1.2

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo B1, Klett Verlag, ab Lektion 4, ISBN: 978-3-12-606678-5.

Antonia Gómez-Bruning

C23 E452 di., ab 15.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
Stelle, Schule am Buchwedel, Schulungsraum Sporthalle
16 UStd., 8 Termine, 61,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Aufbaustufe B2.1

Con el libro Aula 4, Internacional B2.1 y otros materiales seguimos mejorando las competencias en la expresión y la comprensión, sin olvidarnos del aspecto comunicativo que será el más importante.

Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: Aula 4, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515745-3.

Sabine Uhlmann

C02 E453 mo., ab 07.09.2020, 17.45 - 19.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN



Spanisch Mittelstufe C1

Spanisch Mittelstufe C1.2

Clase comunicativa + Zertifikate

Die Teilnahme an einer Sprachprüfung („telc Español B1“ oder „DELE“ B2 oder C1) ist möglich, aber nicht verpflichtend. Termine erfragen Sie bitte bei der Kursleiterin.

Trabajaremos a base de artículos de prensa y de otros materiales para tratar temas actuales y del pasado sobre España e Hispanoamérica. Además repasaremos y profundizaremos diferentes aspectos de la gramática y de la comunicación, según las necesidades de los participantes.

Barbara Rahmlow

C02 E460 mi., ab 21.10.2020,
18.00 - 19.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro,
mind. 7 TN

Jan-Dirk Hansen

Spanisch Mittelstufe C1.3: Clase comunicativa + DELE B2, C1

Die Teilnahme an einer „DELE“-Prüfung ist möglich, aber nicht verpflichtend.

Trabajaremos con materiales auténticos de tipo impreso, auditivo y visual. Los participantes de este curso aumentarán las destrezas de expresión oral y escrita ampliando el vocabulario y entrenando la gramática y la fluidez. Se tratarán temas relativos a la cultura y civilización tanto de España como de Hispanoamérica.

Barbara Rahmlow

C02 E461 do., ab 22.10.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Buchholz, Kabenhof
22 UStd., 11 Termine, 84,50 Euro, mind. 7 TN



Spanisch Konversation

Spanisch Konversation A2/B1

En este Curso trabajamos con libros, lecturas, videos y, dialogámos diferentes temas de Antes y hoy. También repasamos la gramática que es importante.

Olga Garcia de Sommer

C00 E470 mo., ab 07.09.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
24 UStd., 12 Termine, 92,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Konversation B1

Trabajamos y repasamos con el libro: „El curso en vivo B1“ y otros materiales para mejorar las competencias en el hablar. Für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung benötigen Sie das Lehrbuch: El curso en vivo B1, ISBN: 978-3-12-606678-5.

Sabine Uhlmann

C02 E471 mo., ab 07.09.2020, 19.30 - 21.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
30 UStd., 15 Termine, 115,50 Euro, mind. 7 TN

Spanisch Konversation B1

Lectura, ejercicios gramaticales y conversación.

Leonor Jacobsen

C01 E472 mo., ab 21.09.2020, 09.00 - 10.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
20 UStd., 10 Termine, 77,00 Euro, mind. 7 TN





Leitung/Beratung

Gabriele Dilger
Tel. 0 41 05-5 99 40 23
E-Mail g.dilger@LKHamburg.de

**Service/Fragen zur
Anmeldung siehe S. 8**



Inhaber eines Girokontos bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude erhalten **10% Rabatt** auf die Kursgebühr bei Besuch eines KVHS-Kurses pro Semester. Info siehe S. 16.

Kunst und Kultur

INHALT

Konzerte und Lesungen.....S. 143
Ausstellungsbesuche.....S. 143
KunstgeschichteS. 144
LiteraturS. 144
Kreatives Schreiben.....S. 145
Künstlerisches Gestalten.....S. 146
BastelnS. 146
ZeichnenS. 146
Malen nach Bob Ross.....S. 148
Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei...S. 148
Malerei für Fortgeschrittene.....S. 150
DrucktechnikS. 151
BuchbindungS. 151
Textiles GestaltenS. 152
NähenS. 152
WebenS. 153
FilzenS. 153
StrickenS. 154
Handwerken und PlattdeutschS. 154
Plastisches GestaltenS. 155
Ton, Stein, Glas, Holz u. Metalle...S. 155
FloristikS. 157
MusikS. 158
Theorie und Stimme.....S. 158
Percussion.....S. 159
Saiteninstrumente.....S. 160
Mundharmonika.....S. 162
Tanz und Theater.....S. 162
Denksport und Spiel.....S. 163
Mode und Stil.....S. 164
Kultur und Genuss.....S. 165
Bierbrauen.....S. 165
Whiskyseminare.....S. 165
Fotografie.....S. 42

Lass dich mitreißen!

Das zweite Halbjahr 2020 an unserer Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg startet vor dem Hintergrund der Corona-Krise, die seit dem Frühjahr unser Leben belastet und verändert. Unsere Gesellschaft war seit dem Zweiten Weltkrieg noch nie so gefordert wie in den vergangenen Monaten. Die Lebenserfahrung wächst in Zeiten von Krisen enorm, gleichzeitig wächst aber auch das Bedürfnis nach Ausgleich, positiven Reizen, Entspannung und Nähe. All das können wir Ihnen mit unserem neuen Kursprogramm bieten, das unter dem Motto „Lass dich mitreißen!“ steht.

„Mitreißen“: In dem Wort steckt Begeisterung. Wer sich mitreißen lässt, vergisst für Momente alles um sich herum, und es entsteht ein Glücksgefühl. Der amerikanische Psychologe Mihály Csikszentmihály hat 1975 dieses Gefühl in einer Studie mit Extremsportlern als „Flow“ beschrieben. Inzwischen ist der „Flow“ in unserer Alltagssprache und damit auch in unserer Alltagswelt angekommen. Dieses Glücksgefühl entsteht immer dann, wenn der Mensch vollkommen vertieft in einer Tätigkeit aufgeht, die dann wie von selbst fließt – eben „Flow“. Erleben Sie Ihren persönlichen „Flow“ in unseren Kursen der „Kunst und Kultur“ – lassen Sie sich mitreißen!

Herzlich willkommen – wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen!

Gabriele Dilger

Achtung!
 Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept der KVHS LK Harburg (Homepage und Aushänge in den Räumen).
 Aufgrund von kurzfristigen Veränderungen des Hygienekonzepts können ggf. die maximale Teilnehmerzahl und somit die Gebühren angepasst werden. Mögliche Anpassungen werden vorab mit Ihnen kommuniziert.



Konzerte und Lesungen

Neu **Begegnung mit Chopin** Vortrag mit anschließendem Konzert In Kooperation mit der Kulturstiftung Seevetal

Walzer, Nocturnes, Mazurken, Etüden oder Impromptus, Sie lieben die Musik von Frederic Chopin und möchten mehr über die Persönlichkeit des Komponisten wissen? Die Kombination eines musikgeschichtlichen Vortrags mit einer lebendigen Klavierpräsentation lässt diesen Abend für Jung und Alt zu einem umfangreichen Musikerlebnis werden. Dr. Roman Salyutov (Konzertpianist, Dirigent und Musikwissenschaftler) verspricht einen spannenden und abwechslungsreichen Einstieg in die Welt dieses romantischen Komponisten.

Roman Salyutov

COO F100 Fr., 18.09.2020, 19.00 Uhr
Seevetal, Dorfgemeinschaftshaus Maschen, Saal
3 UStd., 10,00 Euro an der Abendkasse, mind. 12 TN



© calphas - stock.adobe.com

Neu **„Vom Abenteuer einen Roman zu schreiben“**

In einer Vortrags-Lesung schildert Elke Stoll anschaulich, wie sie von der Teilnehmerin eines Volkshochschulkurses zur Autorin wurde. Sie beschreibt die Etappen von der Idee, über die Vorarbeiten und den kreativen Schreibprozess bis zur erfolgreichen Veröffentlichung. Dazu liest sie die jeweils passenden Beispiele aus ihrem Roman-Debüt „Das Schneewittchen-Syndrom“.

CO2 F108 Fr., 30.10.2020, 19.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
3 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

Ausstellungsbesuche

Kunst – Betrachtung – Erkenntnis Ausstellungsbesuche in Hamburger Museen und Ausstellungen

Worum geht es, wenn Kunstwerke beieinander stehen? Um die Bedeutung des Ortes, an dem sie versammelt sind? Um Materialwert und Verarbeitung, Form und Stil? Oder um historische oder literarische Hintergründe? Gar um versteckte Zeichen und Symbole? Oder zählen künstlerische bzw. kuratorische Absichten? Vielleicht geht es aber vornehmlich um Wahrnehmung und Erkenntnis der Betrachtenden? Viele Fragen, auf die wir bei unseren monatlichen gemeinsamen Begegnungen mit der Kunst in Hamburger Museen und Ausstellungshäusern Antworten suchen. Kommen Sie mit!

1. Treffen Museum für Kunst und Gewerbe:

Peter Lindbergh – Untold Stories.

Seine erste selbst kuratierte Ausstellung, zugleich seine letzte – ein Vermächtnis?

2. Treffen Bucerius Kunst Forum:

Georges Braque – Tanz der Formen.

Über die Erfindung des Kubismus hinaus – ein modernes Gesamtwerk.

3. Treffen Hamburger Kunsthalle:

Giorgio de Chirico – Magische Wirklichkeit.

Oder Traumbilder einer verängstigten, prophetischen Weltsicht?

4. Treffen Deichtorhallen:

William Kentridge – Werke aus über 40 Jahren.

Die Superschau des Superstars – Zeichnungen, Videos, Tapisserien, Installationen.

Eberhard Hempel

COO F110 fr., ab 18.09.2020, 15.00 – 17.15 Uhr

COO F111 sa., ab 19.09.2020, 14.30 – 16.45 Uhr

COO F112 so., ab 20.09.2020, 11.30 – 13.45 Uhr

COO F113 do., ab 24.09.2020, 17.00 – 19.15 Uhr

Achtung: Ggfs. können die Anfangszeiten von unserer Planung abweichen.

je 12 UStd., 4 Termine, 51,00 Euro, exklusive Eintrittsgelder (ermäßigter Gruppentarif), mind. 10 TN



Foto: Sven Petersen © unuun fotolia.de



Neu **„Zeit als Ziel“**

Lesung mit Oliver Lück In Kooperation mit der Bökerstuuu Hanstedt

Oliver Lück ist seit 25 Jahren Journalist, Geschichtensammler, Buchautor und Fotograf – eine gute Mischung: In seinem Bildband nimmt er seine Leser/-innen mit auf eine überraschende, teils abenteuerliche Reise. Europa ist wild. Europa ist weit. Europa ist Kult. Europa ist vor allem sehr bunt. Oliver Lück nimmt sich viel Zeit, die Länder nebenan zu entdecken und ihre Menschen zu treffen. Sein Motto: Europa ohne Ende. Zeit als Ziel ist wie eine Schatztruhe – Oliver Lück hat sie mit Bildern und Geschichten gefüllt. Steigen Sie ein und fahren Sie ab ... Die Veranstaltung ist gebührenfrei – um Spenden zu Gunsten der Bökerstuuu wird gebeten.

Oliver Lück

C14 F105 Do., 05.11.2020, 19.30 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Erdgeschoss
3 UStd., gebührenfrei, mind. 15 TN

Neu **Adventsveranstaltung**

In Kooperation mit der Bökerstuuu Hanstedt

Die Bökerstuuu Hanstedt und die Kreisvolkshochschule laden Sie ein: Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Nachmittag mit viel Geschichten und Musik zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit. Die Veranstaltung ist gebührenfrei – um Spenden zu Gunsten der Bökerstuuu wird gebeten.

C14 F106 Do., 26.11.2020, 14.30 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Erdgeschoss
3 UStd., gebührenfrei, mind. 15 TN

Kunstgeschichte



Miriam Schmidt
Kunsthistorikerin M.A.

Folgende Kurse werden geleitet von Miriam Schmidt

Einführung in die Kunstgeschichte

Was wird in der Kunstgeschichte behandelt? Was ist nach der klassischen Definition Kunst? Welche Epochen gibt es? Was macht ein Kunsthistoriker? Wo finde ich Kunst- und Kulturgeschichte? Anhand verschiedener Beispiele aus Malerei, Skulptur und Architektur wird auf spannende Weise weitest möglich das Feld Kunstgeschichte beleuchtet.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

C01 F120 Mo., 31.08.2020, 18.30 – 20.45 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
3 UStd., 16,00 Euro, mind. 7 TN

Fünf Wochen – fünf Epochen

Renaissance, Barock, Klassizismus, Romantik, Impressionismus. Sie haben alles schon mal gehört, aber nie konkret verstanden, wo der Unterschied ist? Anhand bekannter und unbekannter Beispiele werden die Unterschiede und die Gemeinsamkeiten klar. Der Streifzug durch Europa kann losgehen! Erleben Sie die Vielfalt der Kunstgeschichte in fünf Wochen.

C01 F122 mo., ab 07.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
10 UStd., 5 Termine, 46,00 Euro, mind. 7 TN

Kunstgeschichte im Zeitraffer

Renaissance, Barock, Klassizismus, Romantik, Impressionismus. Alles schon mal gehört, aber nie konkret verstanden, wo der Unterschied ist? Die „Big Five“ der Kunstgeschichte sind fast jedem Kunstliebhaber geläufig. Trotzdem bedarf es manchmal einer Auffrischung wofür diese stehen.

Anhand bekannter und unbekannter Werke und Künstler werden die Unterschiede und die Gemeinsamkeiten der sehr unterschiedlichen Epochen klar. Architektur, Malerei und Skulptur sind hier unsere Objektgruppen. Der Streifzug durch Europa kann losgehen! Bringen Sie gerne Bücher und Abbildungen Ihrer Lieblingsstücke mit in den Kurs. Alle Interessierten sind willkommen!

C02 F124 Sa., 19.09. und 26.09.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
16 UStd., 68,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Schwarze Romantik

Alpträume, Melancholie, Gut und Böse sowie das Schauerhafte sind Themen dieser speziellen europäischen Geisteshaltung innerhalb der Romantik. Künstler, Themen und Werke werden eingehend besprochen und Zusammenhänge hergestellt. Findet diese spezielle Form der Romantik Anklang in der Museumslandschaft? Haben Sie schon mal davon gehört? Lassen Sie uns zusammen auf Spurensuche gehen.

C01 F125 Sa., 10.10.2020, 16.00 – 18.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
3 UStd., 16,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Art is hard – Frauen und die Kunst

An drei Terminen werden wir einen etwas anderen Einblick in die Kunstwelt bekommen: einen sehr weiblichen. Der erste Termin soll dem Bildmotiv Frau gewidmet sein. Verschiedene Varianten werden in Malerei und Skulptur erkundet. Der zweite Termin beschäftigt sich mit der Künstlerin. Sie werden bekannte und unbekannte Künstlerinnen kennenlernen. Am dritten Termin nähern wir uns der Frau im Kunstbetrieb – also in den Museen, als selbstständige Künstlerin oder in der wissenschaftlichen Arbeit.

C01 F126 mo., ab 02.11.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
6 UStd., 3 Termine, 29,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Frederic Lord Leighton, seine Arab Hall und das Gesamtkunstwerk

Frederic Lord Leighton war einer der bekanntesten Künstler im London des späten 19. Jahrhunderts. Stichwörter wie Dandy, Ideal, Gesamtkunstwerk und Stil passen auf diesen Künstler wie auf keinen anderen. Entdecken wir zusammen das viktorianische London und das bewegende Leben dieses Mannes. Werke wie „Flaming June“ oder die Porträtreihe um Nanna Risi sind Werke, die in die Kunstgeschichte eingegangen sind und einen neuen Bildtypus der porträtierten Frau begründet haben.

C01 F128 Sa., 28.11.2020, 16.00 – 18.15 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
3 UStd., 16,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Bitte beachten Sie!
Die Teilnahmegebühren gelten für die angegebene Mindestteilnehmerzahl. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, wird die angefallene Gebühr auf die verbleibenden Teilnehmer gerundet aufgeteilt. Wird ausnahmsweise ein Kurs unter 7 Teilnehmern durchgeführt, werden die Gebühren neu berechnet.

Literatur

Literarischer Gesprächskreis in Winsen

Dieser Kurs findet 14-tägig statt und richtet sich an alle, die Freude an der Literatur haben. Hier erhalten Sie die Möglichkeit, literarische Strömungen zu verfolgen sowie einzelne Autorinnen und Autoren und deren Werke zu besprechen. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Monika Knorr

CO1 F130 fr., ab 04.09.2020, 11.00 - 12.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
14 UStd., 7 Termine, 59,00 Euro, mind. 7 TN

Mark Twain (1835-1910),

Vertreter des amerikanischen Realismus

Literaturkreis in Winsen

Wir lernen Leben und Werk des Autors kennen, der mit Humor und Lokalkolorit stets Kritik übte an der Heuchelei und Verlogenheit der damaligen herrschenden gesellschaftlichen Verhältnisse. Literaturempfehlungen: „Bummel durch Europa“ (Anaconda-Verlag); „Die schreckliche deutsche Sprache“ (zweisprachige Ausgabe englisch/deutsch, Anaconda-Verlag); „Meine geheime Autobiographie“ (Aufbau-Verlag).

Irene Dilger

CO1 F132 do., ab 10.09.2020, 10.30 - 12.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
24 UStd., 12 Termine, 78,00 Euro, mind. 10 TN

Friedrich Schiller (1759-1805), der bedeutende Dramatiker, Lyriker und Essayist, sein Leben und sein Werk
Literaturkreis in Winsen

Erhalten Sie einen Überblick über Schillers Leben und sein dichterisches Schaffen. Im Mittelpunkt stehen ausgewählte Gedichte und Balladen sowie die Wallenstein-Trilogie.

Irene Dilger

DO1 F133 do., ab 14.01.2021, 10.30 - 12.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
30 UStd., 15 Termine, 98,00 Euro, mind. 10 TN

Literarischer Gesprächskreis in Fleestedt

Lernen Sie unterschiedliche Dichtungen der Weltliteratur kennen. Je nach Absprache werden zeitgenössische Werke sowie Werke aus früheren Stilepochen gelesen. Die Unterrichtsform ist das Gespräch. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Irene Dilger

C13 F135 mi., ab 09.09.2020, 10.30 - 12.00 Uhr
24 UStd., 12 Termine, 78,00 Euro, mind. 10 TN

D13 F136 mi., ab 13.01.2021, 10.30 - 12.00 Uhr
20 UStd., 10 Termine, 65,00 Euro, mind. 10 TN
Seevetal-Fleestedt, Dorfgemeinschaftshaus „Fleester Hoff“, Ortsratszimmer



Kreatives Schreiben

Mit Kreativtechniken ins Schreiben kommen

Die beste Art, das eigene Schreiben kennen zu lernen, ist: schreiben, schreiben, schreiben. Mit leicht zu erlernenden Kreativtechniken und hilfreichen Tipps entstehen Ideen und Themen, Stil und Formulierungen auf unkomplizierte Weise. In diesem künstlerischen Tageskurs werden lebendige Kreativtexte aus den Bereichen Freistil, Erzählung und Poesie kreiert. Dieser Workshop eignet sich wunderbar zum Verschenken. Schreibneulinge sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: farbige Marker, Block (DIN A4), Schere, Kleber.

Cornelia Putzbach

CO2 F150 Sa., 07.11.2020, 13.00 - 18.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
6 UStd., 29,00 Euro, mind. 7 TN

»Unser Angebot«

Bücher, Zeitungen und Zeitschriften, Hörbücher, eBooks, CDs und DVDs, Konsolenspiele, PC-Arbeitsplätze und WLAN, Fernleihe, Musikstreamingdienst, Veranstaltungen für Erwachsene und Kinder, Gruppenführungen, Medien-Bringdienst, regelmäßige Kunstausstellungen, ausleihbare Bilder regionaler Künstler ...“



Öffnungszeiten

Montag	10 - 12 und 15 - 20 Uhr
Dienstag	geschlossen
Mittwoch	10 - 18 Uhr
Donnerstag	10 - 18 Uhr
Freitag	14 - 18 Uhr
Samstag	10 - 13 Uhr

Kirchenstraße 6
21244 Buchholz i.d.N.
Telefon 04181 / 214-280

www.stadtbuecherei-buchholz.de

Buchholz
IN DER NORDHEIDE



Künstlerisches Gestalten Basteln

Neu Papercrafting – Handwerkskunst aus Papier

Wir gestalten mit Hilfe von Papier, Stempeln und Stanzen, Karten und Verpackungen für feierliche Anlässe mit einer ganz persönlichen Note. Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen und auch routinierte Bastler gleichermaßen geeignet. Ein Muss für alle Papierliebhaber!

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Bastelkleber und Papier-schneidebrett, wenn vorhanden.

Michele Duscha

COO F200 So., 04.10.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

3 UStd., 16,00 Euro + ca. 4,00 Euro Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Papierprägen und Grußkarten gestalten

Gönnen Sie sich einen kreativen Tag! Lernen Sie, wie man nach Vorlagen oder eigenen Entwürfen schöne Motive reliefartig in Papier oder Karton prägt, so dass diese dann erhaben auf dem Karton stehen. Das können Buchstaben, Blumen, Ornamente oder andere Motive sein. So entstehen edle Grußkarten, individuelle Lesezeichen etc. Die hierfür benötigten Werkzeuge stellen Sie im Kurs selber her und können natürlich zuhause weiter verwendet werden. Bitte mitbringen: Schneideunterlage, Cutter, Zeichenkarton oder Aquarellpapier (150 – 200 g/qm), farbige Klappkarten mit Umschlag, Bleistifte (hart und weich), Buntstifte und Aquarell- oder Tuschkasten, Lineal, Schere, Klebe.

Helga Hamann-Kunstleben

D22 F205 Sa., 30.01.2021, 10.00 – 17.15 Uhr

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

9 UStd., 40,00 Euro + 6,00 Euro für ein Skript mit Anleitungen und Motiven und einige Materialien, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Handlettering mit Brushpen

Zeichnen

Handlettering mit Brushpen und Fineliner

Brushpens ähneln Spitzpinseln, sind aber leichter zu handhaben. Auch Anfänger/-innen erzielen relativ schnell gute Erfolge. Wichtige Regeln für ein gutes Ergebnis lernen Sie in diesem Workshop. In Verbindung mit Finelinern (für mehr Text) lassen sich schöne Kontraste erzielen. Für Verzierungen kann man nach Herzenslust auch Buntstifte, Farben (Tuschkasten, Aquarell- oder Gouachefarben) verwenden. Teilnehmende vom letzten Handlettering-Workshop können hier ihre Kenntnisse erweitern.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier weiß und kariert, Zeichenpapier oder Karton, Bleistifte (B oder B2), Filzstifte/Fineliner (S + M) wasserfest, Brushpen in 2 – 3 Farben oder Set, Lineal, Radiergummi, Kleber, Schere, Buntstifte, Farben und wenn vorhanden, kleine Spitzpinsel (zwischen 0 – 4). Weitere Materialien (Papiere, Karten, Stifte, Pinsel) können im Kurs zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Helga Hamann-Kunstleben

COO F210 Sa., 19.09.2020, 10.00 – 17.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

9 UStd., 40,00 Euro + 5,00 Euro

für Materialbox und

Vorlagenskript, zahlbar bei

der Kursleitung, mind. 7 TN

TIPP:

Handlettering
und Plattdeutsch
C18 F472

Sa., 14.11.2020.

siehe S. 154

Handlettering – die Kunst des Schriftzeichnens

Kunstvoll mit Stiften oder Kreiden gezeichnete Schriften sind inzwischen aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. In diesem Kursus lernen Sie Schritt für Schritt, eigene Schriftbilder zu erstellen – das sieht komplizierter aus, als es ist. Zum Kursus gehören die Grundlagen des Schriftzeichnens ebenso wie verschiedene Layout-Techniken und ein kleiner Workshop im Bannerzeichnen – ein ebenso einfacher wie interessanter Effekt, um ein Schriftbild spannend zu gestalten. Die Ergebnisse eignen sich als individuelle Geschenke genauso wie für Glückwunschkarten, Wandbilder oder selbst gestaltete Notizbücher.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, lichtechte Fineliner, Transparentpapier für Entwürfe.

Astrid Reinhold

C21 F215 Sa., 07.11.2020, 10.00 – 16.30 Uhr und

So., 08.11.2020, 10.00 – 14.30 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, N 0.16

14 UStd., 59,00 Euro + ca. 6,00 Euro Materialkosten inkl. Skript, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Realistisches Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse am gegenständlichen Zeichnen und Darstellen haben.

Vermittelt werden die Grundlagen des Zeichnens: Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht und Schatten, verschiedene Oberflächen und Strukturen (Stofflichkeit), Komposition und Grundregeln etc.

Ziel ist es, den Teilnehmenden ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch objektives handwerkliches Können zu verschaffen.

Bitte mitbringen: Bleistifte (HB, B), Klammer und Knetgummi (keine Knetmasse).

Dobri Gjurkov

C00 F272 Sa., 10.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

D00 F273 Sa., 16.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 6 UStd., 45,00 Euro + 0,50 Euro pro Blatt Zeichenpapier, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Bleistiftzeichnung

Ähnlich wie die Schwarzweißfotografie bietet auch die Bleistiftzeichnung die Möglichkeit Stimmungen künstlerisch auszudrücken. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Mit Hilfe von kleinen Übungen wird ihnen fachgerecht die Vielfalt der Bleistiftzeichnungen aufgezeigt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte B2 und B6, Radiergummi und Anspitzer.

Marianne Heitmann

C01 F230 mi., ab 16.09.2020, 10.15 – 11.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1, Kunstraum
20 UStd., 10 Termine, 78,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Figürliches Zeichnen – Workshop

Lernen Sie alle Grundlagen kennen, die für eine treffende Wiedergabe des Gesehenen notwendig sind. Proportion und Perspektive, Licht und Schatten, Stofflichkeit und Komposition werden bei allen Übungseinheiten und selbst gewählten Aufgaben behandelt.

Alexandra Eicks

Porträt und Figur

Das Beherrschen der Proportionen des menschlichen Körpers im Allgemeinen und des Kopfes im Besonderen sind die Basis für gelungene Zeichnungen oder Gemälde.

Am Anfang dieses Tages sitzen die Teilnehmenden kurz gegenseitig Modell, danach wird am bekleideten Modell in unterschiedlichen Posen Haltung, Proportion und in „Nahaufnahme“ auch der Kopf studiert.

Bitte mitbringen: verschiedene Zeichenpapiere, Graphit-/ (Blei-)Stifte unterschiedlicher Härtegrade, Kohle, Rötel, Farbstifte oder Kreiden nach Wunsch.

C22 F240 So., 04.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

6 UStd., 29,00 Euro + ca. 6,00 Euro Modellkosten, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Black & White

Wir sind es gewohnt, Schwarz auf Weiß zu zeichnen – heute wollen wir umdenken! Auf schwarzem Papier zeichnen wir die hellen Anteile unserer Objekte. Für den besonderen visuellen Reiz bilden wir technische Objekte wie Handys, Kameras oder Schmuck ab.

Bitte mitbringen: Zeichenpapiere und Stifte oder Kreiden in Schwarz und Weiß, Gegenstände zum Abzeichnen nach Wunsch.

D22 F242 Sa., 16.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

6 UStd., 29,00 Euro, mind. 7 TN

Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum

Neu Porträtzeichnen

Das Gesicht eines Menschen wiederzugeben stellt immer noch die größte Herausforderung für jeden Künstler dar. Ob äußere oder charakteristische Ähnlichkeit – in diesem Tageskurs können Sie sich Beidem widmen, denn hier geht es ausschließlich um Kopf- und Gesichtsstudien. Dabei wird auf persönliche Ansprüche und individuelle Fertigkeiten eingegangen. Gearbeitet wird nach Vorlagen und Modellen aus Gips mit Bleistift, Kohle, Pastell oder Rötel.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift und Radiergummi.

Julia Kotenko

C02 F280 So., 08.11.2020, 11.00 – 16.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

7 UStd., 32,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Meditatives Zeichnen

Dieser Basiskurs ist eine Einführung in das Zeichnen mit immer wiederkehrenden Mustern. Hier werden künstlerische und meditative Elemente vereint und führen zu einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und sorgen mühelos für das Zusammenarbeiten von Geist, Instinkt und Wissen.

Aus diesem Kurs nehmen Sie nicht nur ein eigenes kleines Kunstwerk mit, sondern auch das Know-how und die Freude, um zu Hause weiter zu zeichnen. Vorkenntnisse oder künstlerische Vorbildung sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch, Papierbögen in Schwarz und Weiß, Bleistifte unterschiedlicher Stärke, schwarze Fineliner, Bunt- oder Aquarellstifte, Aquarellfarben, weiße Pastellkreidestifte, Papierwischer.

Julia Kotenko

C02 F282 So., 22.11.2020, 11.00 – 14.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 UStd., 21,00 Euro, das Material kann vor Ort erworben werden, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Malen nach Bob Ross

Ein Tag - ein Gemälde

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfänger/-innen und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Am Schluss nehmen wir das fertige (noch nasse) Ölbild mit nach Hause. Material wird gestellt.

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenpapier, Baby-Feuchttücher, Transportbehältnis.

Christiane Westermann

Thema: Weseler Heide

C01 F300 Sa., 26.09.2020, 10.00 - 16.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Thema: Schlafende Katze

C02 F301 Sa., 21.11.2020, 09.00 - 15.30 Uhr
Buchholz, Realschule Am Kattenberge, Kunstraum

Thema: Meer

C00 F302 So., 13.12.2020, 10.00 - 16.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

Thema: Winter am Fluss

D19 F303 Sa., 09.01.2021, 10.00 - 16.30 Uhr
Neu Wulmstorf, Oberschule, Kunstraum
je 8 UStd., 34,00 Euro + 30,00 Euro für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette und Staffelei, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 8 TN

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Manuela Bohlmann

creative artist



Neu Artschool At Night

Malen wie ein Künstler - leicht gemacht

Entdecken Sie Ihr malerisches Talent und gestalten Sie in geselliger Runde Schritt für Schritt fachgerecht angeleitet ein Kunstwerk, auf das Sie stolz sein können. Erlernen Sie mit viel Spaß wissenswertes über Bildaufbau, Maltechnik und den Umgang mit Acrylfarben. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, alle Materialien werden gestellt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Transportbehältnis

Halloween Tree

C14 F305 Mi., 28.10.2020, 18.30 - 21.30 Uhr

Sternennacht von Vincent van Gogh

C14 F306 Mi., 25.11.2020, 18.30 - 21.30 Uhr

Indischer Elefant

D14 F307 Mi., 13.01.2021,

18.30 - 21.30 Uhr

Hanstedt, Oberschule,

Werkraum

je 4 UStd., 21,00 Euro +

10,00 Euro Materialkosten,

zahlbar bei der Kursleitung,

mind. 7 TN



Neu Acrylmalerei Basics

Dieser Kurs vermittelt fundamentales Basiswissen, das eine solide Grundlage für das künstlerische Schaffen bildet. Zunächst steht Materialkunde zu Malgründen, Farben und Pinseln auf dem Programm. Verschiedene Anwendungsmöglichkeiten vom ruhigen, streifenlosen Auftrag bis zum expressiven Farbgewitter werden praktisch erprobt und zahlreiche Hilfsmittel und Materialzusätze vorgestellt. Mit Anschauungsbeispielen aus der Kunstgeschichte, Farb- und Kompositionsstudien und konkreten Übungsaufgaben wird den Kursteilnehmer/-innen das theoretische Handwerkzeug für einen eigenen künstlerischen Weg mitgegeben.

Bitte mitbringen: Acrylmalblock, Leinwand/Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel. Weitere Materialien nach Besprechung beim ersten Termin.

Alexandra Eicks

C00 F310 di., ab 27.10.2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

12 UStd., 6 Termine, 51,00 Euro, mind. 7 TN



Acrylmalerei Basics

Acryl überzeugt durch die Leuchtkraft der Farben, trocknet schnell und ist unter Anleitung auch gut für Anfänger/-innen geeignet. Die Teilnehmenden erhalten wichtige Grundkenntnisse über Bildaufbau (Hintergrund/Vordergrund) und Perspektive, Farb- und Pinselwahl, Mischöne und Farbauftrag. Gemalt wird nach Vorlage, die frei wählbar und bitte selbst mitzubringen ist.

Bitte mitbringen: Vorlage, Leinwand (mind. 30 cm x 40 cm, max. 50 cm x 70 cm), Acrylpinsel in verschiedenen Stärken (3-5 Stück), Acrylfarben, Wasserbehälter, Pappteller o. Ä. als Palette.

Susanne Kotte

C24 F312 Sa., 07.11.2020, 10.00 - 17.00 Uhr

Tostedt, Haus der Begegnung, Seminarraum A
8 UStd., 36,00 Euro, mind. 7 TN

Aquarellmalerei

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in eine umfassende Farbenlehre (Farbmischungen, Primär- und Sekundärfarben, Farbkreis), dazu gehören auch Maltechniken und verschiedene Materialien. Erlern werden das Sehen und das malerische Umsetzen der Gegenstände und Landschaften. Dabei werden Perspektive und Komposition geübt. Eine Materialbesprechung erfolgt zu Kursbeginn. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Marianne Heitmann

C01 F315 di., ab 15.09.2020, 09.30 - 11.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
27 UStd., 10 Termine, 90,00 Euro, mind. 8 TN

Aquarell- und Acrylmalerei

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in eine umfassende Farbenlehre (Farbmischungen, Primär- und Sekundärfarben, Farbkreis), dazu gehören auch Maltechniken und verschiedene Materialien. Visuelles und malerisches Umsetzen der Gegenstände und Landschaften werden erlernt. Ziel ist das Beherrschen von Farbe und Material zur Umsetzung eigener Bildideen. Eine Materialbesprechung erfolgt zu Kursbeginn. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Marianne Heitmann

C18 F320 di., ab 08.09.2020, 19.00 - 21.00 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Gymnasium, Kunstraum 54
27 UStd., 10 Termine, 104,00 Euro, mind. 7 TN

Aquarell- und Acrylmalerei

Dieser Kurs befasst sich mit den Grundlagen der gegenständlichen Malerei. Es werden Kenntnisse wie Bildaufbau, Perspektive, Proportionen und Farbgebung vermittelt. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Verbindung von Zeichnung und Malerei. Je nach Interesse wird nach einem gemeinsamen Thema oder aber nach individueller Vorstellung gearbeitet. Bitte mitbringen: Aquarell- oder Acrylpapier, Leinwand, Aquarell- oder Acrylfarbe, Pinsel, Bleistift, Wasserglas.

Julia Kotenko

C21 F322 do., ab 17.09.2020, 18.00 - 20.15 Uhr

Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, Werkraum
30 UStd., 10 Termine, 118,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Ölmalerei

Die Grundlagen der Ölmalerei werden vermittelt: sowohl Materialkunde und Farbmischen als auch Bildkomposition und Bildfindung. Zeichen- und Kreativübungen sowie Experimente führen zu einer individuellen Auseinandersetzung mit der Kunst auf dem Weg zum eigenen Stil.

Bitte mitbringen: Ölfarben, Pinsel, Malmittel, Leinwände oder Ölmalpapier, Palette, Baby-Feuchttücher, Vorlagen, Abdeckfolie.

Julia Kotenko

C02 F324 mi., ab 16.09.2020, 18.00 - 20.15 Uhr

Buchholz, Realschule Am Kattenberge, Kunstraum
30 UStd., 10 Termine, 118,00 Euro, mind. 7 TN

Acrylmalerei am Samstag

Den Pinsel schwingen und seiner Kreativität freien Lauf lassen! In diesem Kurs werden Sie verschiedene Acryltechniken kennenlernen und Ihren eigenen Malstil entwickeln. Anfänger/-innen und alle, die schon Erfahrungen mit Acrylfarbe haben, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Aquarell- oder Acrylpapier, Leinwand, Aquarell- oder Acrylfarbe, Pinsel, Bleistift, Wasserglas.

Julia Kotenko

C19 F326 Sa., 28.11.2020, 11.00 - 16.30 Uhr

Neu Wulmstorf-Rade, Dorfgemeinschaftshaus, Seminarraum
7 UStd., 32,00 Euro, mind. 7 TN

Mit Spaß und Freude die eigene Kreativität entdecken!

Für Menschen mit der Behinderung MS

Wir wollen Farben erleben, Farben neu sehen, Farben mischen – und ganz nebenbei entstehen die wunderbarsten Bilder. Der Schwerpunkt liegt auf der Acrylmalerei, aber auch „Ausflüge“ in das Zeichenfach oder das Aquarell sind möglich; ganz nach Wunsch. Weitere Termine: 12.10., 09.11., 14.12.2020 sowie 11.01. und 08.02.2021. Alle Materialien sind vorhanden. Die Räume sind mit dem Rollstuhl zu erreichen.

Britta Chr. Keller

C01 F335 mo., ab 14.09.2020, 10.00 - 12.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1
16 UStd., 6 Termine, 64,00 Euro, mind. 7 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Malerei für Fortgeschrittene

Neu Experimentelle Malerei Workshop

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Maler/-innen, die sich eigenen künstlerischen Themen und Projekten widmen möchten, dafür aber auch Unterstützung und Beratung wünschen. Außerdem werden individuelle und gemeinsame Übungen eingestreut, die zu neuen Perspektiven führen und so frische Impulse für die eigene Arbeit bieten.

Bitte mitbringen: Feste Malgründe, Acrylfarben & -binder, Pinsel, Spachtel, Fundmaterialien und Zusätze (Sand, Glitter, Collagematerial aus Papier etc.) nach Wunsch.

Alexandra Eicks

COO F340 Sa., 12.12.2020, 10.00 – 16.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 36,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Freies Malen Workshop

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Maler/-innen, die sich eigenen künstlerischen Themen und Projekten widmen möchten, dafür aber auch Unterstützung und Beratung wünschen. Außerdem werden individuelle und gemeinsame Übungen eingestreut, die zu neuen Perspektiven führen und so frische Impulse für die eigene Arbeit bieten.

Bitte mitbringen: Malmaterial für Acryl-, Aquarell- oder Ölmalerei (Ölfarben nur auf Wasserbasis), nach Wunsch Zeichenmaterial etc.

Alexandra Eicks

D00 F341 Sa., 06.02.2021, 10.00 – 16.30 Uhr und
So., 07.02.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
14 UStd., 58,00 Euro, mind. 7 TN

Freies Malen

Das Thema beinhaltet genaues Sehen und das Umsetzen in diverse Mal- und Zeichentechniken auf verschiedenen Untergründen bis zur freien Interpretation eines Themas. Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung Kontakt mit der Fachbereichsleitung auf.

Birgit Arvidson-Ölkers

CO1 F350 do., ab 17.09.2020, 17.30 – 19.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
27 UStd., 10 Termine, 104,00 Euro, mind. 7 TN

Freies Malen und Gespräche über Kunst

Dieser Kurs bietet Malenden die Möglichkeit, vorhandene Kenntnisse und Fähigkeiten zu vervollkommen. In Acryltechnik können eigene oder vorgegebene Themen bearbeitet werden. Gespräche über bildende Kunst gehören zum Kursprogramm. Jede(r) Teilnehmende wird individuell gefördert und hat Gelegenheit zu künstlerischem Austausch. Bitte mitbringen: Leinwände, Borstenpinsel, Acrylfarben.

Margitta Schenk

COO F355 mo., ab 14.09.2020, 09.30 – 12.30 Uhr
COO F356 do., ab 17.09.2020, 09.30 – 12.30 Uhr
COO F357 do., ab 17.09.2020, 14.30 – 17.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
je 48 UStd., 12 Termine, 182,00 Euro, mind. 8 TN

Acryl- und Pastellmalerei

In diesem Kurs werden unter fachkundiger Anleitung Bilder mit unterschiedlichen Techniken wie z. B. Salz- oder Nass-in-Nasstechnik etc. mit verschiedenen Farben wie Acryl- oder Aquarellfarbe erstellt.

Bitte mitbringen: Maluntergründe, Farben und Pinsel.

Christine von Loesch

C15 F360 mi., ab 09.09.2020, 16.00 – 18.15 Uhr
Seevetal-Hittfeld, Gymnasium, Kunstraum 63
30 UStd., 10 Termine, 80,00 Euro + ggfs. Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN

Neu Absprengtechnik

Mit Gouache und Scribtole werden schnelle Zeichnungen oder mitgebrachte Arbeiten auf Papier bearbeitet. So entstehen ganz besondere Bilder, die dem Zufall Raum lassen. Anschließend können die entstandenen Arbeiten noch mit Farbe weiterbearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, DIN-A3-Block ca. 200 g/qm, wenn vorhanden eigene Zeichnungen, Schwamm, Wasserschüssel und Proviant.

Kerstin Voß

D00 F363 So., 10.01.2021, 10.00 – 17.15 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
9 UStd., 40,00 Euro + ca. 8,00 Euro Werkzeugpauschale und Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN





Offenes VHS-Atelier

Kreative Malwerkstätten für Fortgeschrittene

Diese Arbeitsgemeinschaften wenden sich an unsere Teilnehmenden, die frei und ohne Kursleitung in verschiedenen Techniken künstlerisch arbeiten, aber auf gegenseitige Anregungen nicht verzichten möchten. Für Informationen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung. Neue Anmeldungen bitte nur nach vorheriger Absprache! Bitte mitbringen: alle Materialien, die Sie benötigen.

C19 F365 di., ab 06.10.2020, 09.15 – 11.30 Uhr

Neu Wulmstorf-Rade, Dorfgemeinschaftshaus, Seminarraum
24 UStd., 8 Termine, 29,00 Euro, mind. 10 TN

COO F370 So., 20.09.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

COO F371 So., 01.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

DOO F372 Sa., 09.01.2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 8 UStd., 14,00 Euro, mind. 7 TN

Drucktechnik

Einführung in die Paper Plate Lithography

Für Anfänger/-innen geeignet

Diese Flachdrucktechnik bietet eine einfache Möglichkeit, aus eigenen Fotos außergewöhnliche, malerische und überraschende Drucke zu fertigen. Dazu werden die Schwarz-Weiß-Kopien der Fotos bearbeitet und mit Ölfarbe gedruckt, so dass durch Überdrucken und Gestalten kreative Collagen und vieles mehr entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, eigene Fotos in Schwarz-Weiß als Laserdruck in DIN-A4-Format auf 190g/qm Papier in dreifacher Ausführung, DIN-A3-Block 190g/qm, mind. DIN-A3-Plexiglasplatte, Baby-Feuchttücher und Verpflegung.

Kerstin Voß

COO F375 Fr., 20.11.2020, 18.00 – 21.00 Uhr und

Sa., 21.11.2020, 10.00 – 16.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

12 UStd., 51,00 Euro + ca. 8,00 Euro Werkzeugpauschale und Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Bildnerisches Gestalten mit der Drucktechnik

Radierung I

In diesem Seminar werden alle traditionellen Techniken der Tiefdrucktechnik vermittelt und erarbeitet. Neue umweltfreundliche Methoden finden dabei Anwendung. Sämtliche Geräte werden gestellt, Materialkosten werden berechnet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, Zeichenpapier und Proviant.

Margitta Schenk

COO F380 Fr., 13.11.2020, 10.00 – 16.30 Uhr

Sa., 14.11.2020, 10.00 – 18.00 Uhr

So., 15.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

25 UStd., 121,00 Euro + ca. 15,00 – 40,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Buchbindung

Buchbindung – von Anfang an

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bei der Herstellung eines eigenen Notizbuchs erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen der Buchbindung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit schönem bedruckten Papier und mit der richtigen Klebetechnik die Deckel für ein vorgefertigtes Buch oder einen Block erstellen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Schere mit dünner Spitze, Lineal aus Metall, Geodreieck und evtl. Geschenkpapierbogen (keine Rolle, gute Qualität, mind. 80g/qm) mit einem Motiv Ihrer Wahl.

Astrid Lienhard

C14 F390 Sa., 26.09.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

4 UStd., 22,00 Euro + 7,00 Euro Materialkosten pro Buch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Buchbindung – Grundtechniken der Mappenerstellung

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Kreieren Sie Ihre einzigartige Mappe! In diesem Kurs erstellen Sie eine DIN-A4-Dokumentenmappe und erlernen dabei die Grundtechniken der Buchbindung. Die Deckel werden mit Buchleinen verbunden und mit schönem italienischen Papier bezogen. Innenlaschen und ein Gummizug gehören natürlich auch dazu. Ein individuelles Weihnachtsgeschenk – nicht nur für andere!

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Schere mit dünner Spitze, Lineal aus Metall, Geodreieck und evtl. Geschenkpapierbogen (keine Rolle, gute Qualität, mind. 80g/qm) mit einem Motiv Ihrer Wahl.

Astrid Lienhard

CO2 F391 Sa., 28.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

4 UStd., 22,00 Euro + 7,00 Euro Materialkosten pro Mappe, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Textiles Gestalten

Nähen

Nähen

Basiskurse für Anfänger/-innen

In diesen Basiskursen erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, Nähtechniken und Grundbegriffe des Schneiderns! Erschaffen Sie die ersten, kleinen und nützlichen Dinge.

Karin Heining

C01 F400 ☉ mi., ab 28.10.2020, 19.15 – 21.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
24 UStd., 8 Termine, 91,00 Euro, mind. 7 TN

Christine Kröger

C02 F402 ☉ Fr., 06.11.2020, 18.00 – 21.00 Uhr und
Sa., 07.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
11 UStd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Christine Kröger

D24 F404 ☉ Fr. 15.01.2021, 18.00 – 21.00 Uhr und
Sa., 16.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
Tostedt, Haus der Begegnung, Seminarraum A
11 UStd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Nähen

Selbermachen liegt im Trend. Dieser Nähkurs bietet Ihnen, die einzelnen Nähtechniken an Ihrem gewählten Werkstück zu erlernen, das Schnittmuster zu lesen und zu verstehen. Je nach Wunsch und Kenntnissen können Sie Kleider, Röcke, Hosen, einfache Blusen, Schürzen, Taschen, Kissen, Decken u. v. a. m. nähen.

Christine Kröger

C24 F410 ☉ mi., ab 09.09.2020, 19.00 – 21.15 Uhr
Tostedt, Haus der Begegnung, Seminarraum A
15 UStd., 5 Termine, 61,00 Euro, mind. 7 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Nähen

Durch Kniffe und die richtige Handhabung haben Sie es leichter, Ihre Garderobe oder auch Änderungen selbst zu nähen. Je nach Wunsch und Kenntnissen können Bluse, Hose, Rock, Shirt, Kinderbekleidung, Gardinen, Kissen oder vielleicht ein Abendkleid gefertigt werden.

Angelika Gruse

C01 F412 ☉ mo., ab 26.10.2020, 16.30 – 19.00 Uhr
C01 F413 ☉ mo., ab 26.10.2020, 19.00 – 21.30 Uhr
Winsen, Gymnasium, Raum 34
je 20 UStd., 6 Termine, 78,00 Euro, mind. 7 TN

Nähkurs: schön bis nützlich!

Nähen Sie aus dem Stoff Ihrer Träume schöne und nützliche Lieblingsstücke. Wer noch keine Näherfahrungen hat, bekommt eine Einführung in die Funktionsweise und den Umgang mit der Nähmaschine. Neben Material- und Stoffkunde erhalten Sie praktische Informationen und wichtige Tipps und Tricks zu den grundlegenden Nähtechniken, zu Schnitten und dem Zuschnitt. Fortgeschrittene können ihre Nähkenntnisse durch konkrete Hilfestellungen bei ihrem Nähprojekt vertiefen, das aber überschaubar sein sollte.

Ariane Wiegel

C00 F415 ☉ Fr., 11.12.2020, 18.30 – 21.30 Uhr und
Sa., 12.12.2020, 09.00 – 17.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
14 UStd., 59,00 Euro, mind. 7 TN

Nähen am Wochenende für Fortgeschrittene

Sie können schon ganz gut mit Ihrer Nähmaschine umgehen und möchten Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen? In diesem Kurs erlernen Sie das Lesen von Schnittmustern und das Zuschneiden des Stoffes. Sie erhalten somit kompetente Hilfestellung beim Erstellen Ihres mitgebrachten Nähobjektes.

Christine Kröger

C02 F417 ☉ Fr., 27.11.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa., 28.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
So., 29.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
D02 F418 ☉ Fr., 22.01.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa., 23.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr
So., 24.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof
je 18 UStd., 73,00 Euro, mind. 7 TN

©contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Beratung
Sehtests
Kontaktlinsen
Lupen
Reparaturen
Hausbesuche


**Besser sehen –
besser nähen!**

**BRILLEN
KELLER**
www.brillen-keller.de

Harburger Str. 28 A · 21435 Stelle
Tel.: 04174/595400

Familienbetrieb





 Betriebsbereite Nähmaschine, Stoffreste, dünne Stecknadeln, Nähadeln, scharfe Stoffschere, Nähgarn, Heftgarn, Maßband/Handmaß, Schneiderkreide, Verlängerungskabel, evtl. Knöpfe, Reißverschluss, und Schnittmuster

Neu Nähen für Fortgeschrittene

Nähen nach Schnittmuster! Anleitungen lesen und verstehen! Je nach Wunsch und Kenntnissen können Sie Kleider, Röcke, Hosen, einfache Blusen, Schürzen, Taschen, Kissen, Decken und vieles mehr nähen.

Karin Heining

C01 F419  mi., ab 26.08.2020, 19.15 – 21.30 Uhr
18 UStd., 6 Termine, 73,00 Euro, mind. 7 TN

D01 F420  mi., ab 13.01.2021, 19.15 – 21.30 Uhr
24 UStd., 8 Termine, 91,00 Euro, mind. 7 TN

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

Isa's Bastelecke

Hobby- & Künstlerbedarf

Bei uns haben Sie die Auswahl von über
40.000 Artikeln für Ihr kreatives Hobby!

Hohlheide 4 - 21244 Buchholz

Telefon: (0 41 81) 99 88 82

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr Sa. 10-15 Uhr

facebook.com/isasbastelecke

Weben

Weben

In Kooperation mit dem
Heimat- und Museumverein

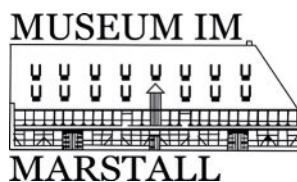
Beim Weben von Teppichen, weichen Schals, Kleidungsstoffen, Handtüchern, Tischläufern usw. können Sie dieses alte schöne Handwerk kennenlernen. Das Zusammenspiel von Farben und Bindungen bietet große Gestaltungsmöglichkeiten und schenkt Freude und Zufriedenheit. Wir weben an Webstühlen mit Kontermarsch und erlernen auch das Einrichten eines Webstuhls gemeinsam.

Heinke Kunert, Ines Meinecke

C01 F450 do., ab 03.09.2020, 09.00 – 12.00 Uhr
24 UStd., 6 Termine, 95,00 Euro, mind. 7 TN

C01 F451 do., ab 29.10.2020, 09.00 – 12.00 Uhr
28 UStd., 7 Termine, 110,00 Euro, mind. 7 TN

Winsen, Magazin des Heimat- und Museumvereins,
Webwerkstatt



Filzen

Kreatives Filzen – altes Handwerk neu entdeckt

Menschen unterschiedlicher Kulturen filzen zur Herstellung von Bekleidung, Decken und Zelten. In diesem Kurs geht es um Filztechniken wie Kopfbedeckungen, Taschen, Hausschuhe oder Fingerpuppen – oder Sie zaubern mit Nunofilz herrliche Schals. Falls Sie Filzen in der pädagogischen Arbeit einsetzen wollen, erhalten Sie nützliche Tipps. Wolle/Seide wird von der Kursleitung bestellt.

Bitte mitbringen: 1 Schere, 1 Stück Kern- oder Olivenseife, 3 ältere Handtücher sowie stabile Graupappe (ca. 40 cm x 50 cm) und 1 Plastiktüte. Speisen für einen gemeinsamen Mittagsimbiss.

Jutta Brüning

C00 F460 Sa., 07.11. und So., 08.11.2020, 10.00 – 17.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

18 UStd., 73,00 Euro + ca. 20,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Feen filzen

Entdecken Sie die Kunst des Trockenfilzens mit der Filznadel! Hierbei werden die einzelnen Wollfasern so miteinander verdichtet, bis ein festes Gewebe oder ein fester Körper entsteht. Es ist gar nicht schwierig, mit dieser wunderbaren Technik zauberhafte Feen selber zu filzen. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Lassen Sie sich anleiten und inspirieren – Sie werden bezaubert sein!

Julia Kotenko

C02 F462 So., 06.12.2020,
11.00 – 15.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof
5 UStd., 25,00 Euro +

ca. 25,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung,
mind. 7 TN



©Анна Медведева - stock.adobe.com



©Angela - stock.adobe.com

Stricken

Socken stricken – das individuelle Weihnachtsgeschenk Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Was ist in dieser kalten Jahreszeit angenehmer als warme, selbstgestrickte Socken? Alle, die noch nie Socken gestrickt oder es vergessen haben, sind hier genau richtig! Es geht um das Stricken mit Nadelspiel und das Stricken von Ferse und Spitze. Neben praktischen Tipps im Kurs gibt es schriftliche Unterlagen für zu Hause. Die Kenntnis von rechten und linken Maschen wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Sockenwolle und ein passendes Nadelspiel.

Christine Anders

C02 F464 Mo., 26.10., 09.11. und 23.11.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
6 UStd., 27,00 Euro, mind. 7 TN

Neu **Armstulpen – schnell gestrickt**

Einführung in das Stricken mit Nadelspiel

Armstulpen wärmen in der kalten Jahreszeit Arme und Hände. Diese fingerlosen, mit einem Daumenloch versehenen Handschuhe sind schnell gestrickt. Wer das Stricken auf einem Nadelspiel lernen möchte, ist hier genau richtig! Mit verschiedenfarbiger Wolle oder eingestrickten Mustern lassen sich fantasievolle Unikate herstellen. Die Kenntnis von rechten und linken Maschen wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: ca. 100 g – 150 g Wolle (variiert je nach Dicke der Wolle), ein passendes Nadelspiel, ein Maßband, eine Schere, eine Stopf- oder Häkelnadel. Bitte vor dem Kurs eine Maschenprobe anfertigen.

Christine Anders

C02 F466 Mo., 02.11. und 16.11.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
Buchholz, Kabenhof
4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Handwerken und Plattdeutsch



In Kooperation mit der Plattdeutsch
Koordinatorin des LK Harburg
Rike Henties

Förderverein des
Freilichtmuseums
am Kiekeberg e.V.

Anmeldung auch unter Tel. 040-7901 7654
oder henties@kiekeberg-museum.de

Neu **Punchneedling**

Was passt besser zur plattdeutschen Heimatsprache, als das alte Handwerk neu zu entdecken? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Wolle und einem Stickrahmen Ihr ganz persönliches Einzelstück zaubern. Dabei wird der Faden mit Hilfe einer Stanznadel als Schlaufe in den Stoff gelegt. So macht es diese Art von 3D-Sticken einfach, schöne Unikate zu gestalten. Die Schlaufen halten sich gegenseitig ohne Knoten und so entsteht in kürzester Zeit ein kleines Kunstwerk. In gemütlicher Atmosphäre wird platt geschnackt und „gepunched“.

Angelika Böhm

C14 F470 Sa., 12.09.2020, 15.00 – 17.15 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
3 UStd., 25,00 Euro + ca. 10,00 Euro Materialkosten,
beide Beträge sind vor Ort zu bezahlen, mind. 5 TN

Neu **Makramee**

Heutzutage sieht man immer mehr Kunstwerke in Form von Wandbehängen, Blumenampeln oder Traumfängern im Wohninterieur, die auf der Basis dieses alten Handwerks entstehen. Makramee ist eine Knüpfttechnik, die ihren Ursprung im Orient hat. Es werden verschiedene Makramee-Knoten geübt und in kleinen Accessoires wie z. B. Schlüsselanhängern umgesetzt. Hier wird Ihnen in einer gemütlichen Runde auf Hoch- und auf Plattdeutsch erklärt, wie Sie ihr ganz eigenes Lieblingsstück erstellen können.

Angelika Böhm

C22 F471 So., 11.10.2020, 10.30 – 12.45 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
3 UStd., 25,00 Euro + ca. 10,00 Euro Materialkosten,
beide Beträge sind vor Ort zu bezahlen, mind. 5 TN

Neu **Handlettering**

Das Handlettering hat seinen Ursprung in der Kalligrafie und gehört heutzutage zu einem der Tophemen unter den Do-it-Yourself-Trends. Die Kunst des schönen Schreibens lernen Sie in diesem Kurs von Anfang an. Schriftzüge auf Plattdeutsch und alle anderen Hilfsmittel werden vorhanden sein. Übungen zur Lockerung des Handgelenkes sowie das Ausprobieren verschiedener Methoden und Variationen von Schriftarten bringen Sie am Ende zu Ihrem ganz persönlichen Stil. Eine schöne Handschrift müssen Sie nicht haben, um mitzumachen. Wichtig sind nur der Spaß an der Sprache und die Lust etwas Neues zu probieren.

Angelika Böhm

C18 F472 Sa., 14.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum
4 UStd., 25,00 Euro + ca. 5,00 Euro Materialkosten,
beide Beträge sind vor Ort zu bezahlen, mind. 5 TN



Plastisches Gestalten Ton, Stein, Glas, Holz und Metalle

Tonarbeiten – Töpfern

Sie werden angeregt, eigene Phantasie zu entwickeln und unter Anleitung und durch Anregung aus dem keramischen Schaffen alter Kulturen Ihre kreativen Kräfte und Fähigkeiten zu entfalten. Sowohl durch Aufbaukeramik mit der sogenannten Bänderteknik und Plattentechnik als auch durch figürliches Gestalten werden Sie mit dem Material Ton vertraut gemacht.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenmesser und Pinsel.

Gerda Brümmerhoff

C23 F500 di., ab 22.09.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

C23 F501 di., ab 22.09.2020, 20.00 – 22.00 Uhr

C23 F502 mi., ab 23.09.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

C23 F503 mi., ab 23.09.2020, 20.00 – 22.00 Uhr

Stelle, Grundschule Ashausen, Werkraum

je 27 UStd., 10 Termine, 93,00 Euro +

ca. 25,00 – 30,00 Euro Materialkosten

nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN



Schöpferisches Gestalten mit Ton

Sowohl durch Aufbaukeramik mit der sogenannten Bänder- und Plattentechnik als auch durch figürliches Gestalten werden Sie mit dem Material Ton vertraut gemacht. Dabei werden Sie angeregt, Ihre eigene Phantasie zu entwickeln und unter Anleitung und durch Anregung aus dem keramischen Schaffen alter Kulturen Ihre kreativen Kräfte und Fähigkeiten zu entfalten.

Bitte mitbringen: Wechselschuhe, Küchenmesser, Schürze, Pinsel.

Gerda Brümmerhoff

C00 F510 Fr., 23.10.2020, 10.00 – 22.00 Uhr

Sa., 24.10.2020, 10.00 – 22.00 Uhr

So., 25.10.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

35 UStd., 116,00 Euro + ca. 25,00 – 30,00 Euro Materialkosten

nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN

Töpfern

Lernen Sie das wunderbare Material Ton kennen und erschaffen Sie individuelle Gefäße oder Plastiken. Reichlich vorhandenes Bildmaterial steht als Inspiration zur Verfügung. Unter fachkundiger Anleitung können mittels unterschiedlicher Tonsorten, Farben, verschiedener Arbeitstechniken und vielfältiger Oberflächengestaltungsmöglichkeiten sehr individuelle und ausdrucksstarke Objekte entstehen, die Ihre Wohnung oder den Garten verschönern.

Sabine Berg

C24 F515 di., ab 15.09.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

C24 F516 do., ab 17.09.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Werkraum

je 24 UStd., 6 Termine, 99,00 Euro + ca. 15,00 – 20,00 Euro

Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Töpfer-Experimentierwerkstatt am Wochenende

Dieser Wochenendkurs bietet Zeit und Raum, um sich mit Muße auf das Material Ton einzulassen und eigene kreative Ideen umzusetzen, um schöne Dinge für Haus und Garten herzustellen. Es werden verschiedene Techniken der Aufbaukeramik und vielfältige Techniken der Oberflächengestaltung vorgestellt und unter fachkundiger Anleitung kann mit unterschiedlichen Tonsorten und Farben experimentiert und gestaltet werden.

Alice Stabrey

C24 F520 Fr., 04.09.2020, 17.00 – 21.30 Uhr und

Sa., 05.09.2020, 10.00 – 20.00 Uhr

C24 F521 Fr., 13.11.2020, 17.00 – 21.30 Uhr und

Sa., 14.11.2020, 10.00 – 20.00 Uhr

Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Werkraum

je 18 UStd., 83,00 Euro + ca. 20,00 Euro Materialkosten,

zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Drehen an der Töpferscheibe

Du hast schon einmal an der Töpferscheibe gedreht, möchtest wieder anfangen oder neue Anregungen erhalten?

Hier bist du herzlich willkommen. Du möchtest vielleicht zwei gleiche Becher, Schalen oder Teller drehen? Schritt für Schritt kannst du dich über die Grenze des Bekannten hinauswagen und etwas größere Gefäße/Objekte drehen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe.

Dörte Herrmann

C00 F523 mi., ab 23.09.2020, 18.15 – 21.15 Uhr

C00 F524 do., ab 24.09.2020, 18.15 – 21.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 40 UStd., 10 Termine, 136,00 Euro +

ca. 25,00 – 35,00 Euro Materialkosten

nach Verbrauch, zahlbar bei der

Kursleitung, mind. 8 TN



Drehen an der Töpferscheibe

Aus dem selbstgedrehten Becher Tee trinken? Aus der Schüssel Salat essen? ... Davor liegt der Weg, die Kunst des Drehens! Die Anfänger/-innen erlernen gemeinsam in entspannter Kursatmosphäre, Schritt für Schritt, das Drehen an der elektrischen Töpferscheibe. Die „Profis“ staunen immer wieder über Fortschritte und jede(r) erfährt seine/ ihre Grenzen! Die Stücke werden nach dem ersten Brand glasiert und noch einmal hochgebrannt. Die Gefäße sind danach fertig, wasserdicht, einzigartig und wunderschön. Glasurtermin nach Vereinbarung. Für das leibliche Wohlergehen sorgen wir gemeinsam.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, geschlossene Schuhe.

Dörte Herrmann

D00 F525 Fr., 15.01.2021, 17.00 – 21.15 Uhr

Sa., 16.01.2021, 10.00 – 20.30 Uhr

So., 17.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

28 UStd., 110,00 Euro + ca. 15,00 – 25,00 Euro Materialkosten

nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Kunst und Kultur

Plastisches Gestalten



Skulpturen gestalten mit Powertex

Powertex ist ein Textil- und Dekorationsverhärter, der vielfältig einsetzbar ist. Die einfach und schnell zu gestaltenden Objekte sehen aus als wären sie aus Bronze gegossen, aus Stein gehauen oder auch wunderbar verwittert und verrostet. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die grundlegenden Fertigkeiten beim Umgang mit Powertex und Stoneart kennen und sind schnell in der Lage, eigene Skulpturen wie zum Beispiel afrikanische Figuren, Schmuckfiguren, Engelskulpturen oder Tierskulpturen herzustellen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Malkittel.

Bettina Sokolowski

COO F530 Sa., 10.10. und So., 11.10.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

DOO F531 Sa., 23.01. und So., 24.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 14 UStd., 58,00 Euro + ca. 35,00 Euro Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Mosaik

Die Mosaikkunst ist eine uralte und faszinierende Form der Bildgestaltung aus dem Orient. Bunte Mosaik schaffen eine fröhliche Atmosphäre und betonen einzelne Bereiche in Haus und Garten. In diesem Kurs werden einfache Schneide- und Legetechniken sowie das Verfugen erlernt. So können auch Teilnehmende ohne Vorkenntnisse schnell Objekte wie Dekorationskugeln, Windlichter, Flaschenvasen, Blumentöpfe, Teller oder auch Schalen und Vogeltränken gestalten. Gearbeitet wird mit verschiedenen Glassorten, Porzellan- und Keramikbruchstücken und auch mit Fundstücken wie Steinen und Muscheln.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Verpflegung.

Bettina Sokolowski

COO F535 Sa., 12.09. und So., 13.09.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

COO F536 Sa., 28.11. und So., 29.11.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

DOO F537 Sa., 20.02. und So., 21.02.2021, 10.00 – 14.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
je 10 UStd., 44,00 Euro + ca. 25,00 Euro Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Gestalten mit Ton und Speckstein

Sie wollten schon immer eine selbst geschaffene Plastik bzw. Skulptur für Wohnung, Haus oder Garten besitzen? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre kreativen Fähigkeiten hervorzulocken und nach Ihren Vorstellungen mit dem Material Ton und Speckstein zu arbeiten und dabei von alltäglichen Dingen abzuschalten und zu entspannen. Der Umgang mit dem Material sowie die Erarbeitung bis zur Fertigstellung werden unter fachkundiger Anleitung vermittelt. Mit Ton können auch größere Plastiken und Gegenstände (Vasen, Kugeln etc.) hergestellt werden.

Dietmar Kirschner

C18 F540 do., ab 29.10.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Gymnasium, Kunstraum 54

30 UStd., 10 Termine, 101,00 Euro + ca. 10,00 – 30,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 8 TN

Neu Bildhauen und Schnitzen mit Holz

Ziel dieses Kurses ist, Anfänger/-innen mit der Holzbildhauerei und dem Schnitzen vertraut zu machen und erfahrenen Teilnehmenden künstlerische Anregungen zu geben. Vermittelt werden hierbei die Anwendung und Pflege geeigneter Werkzeuge, das Herausarbeiten der Grundform und die Versorgung der Oberflächen des erarbeiteten Werkes. Die Kursleiter bringen ihre langjährige Erfahrung in der künstlerischen Bearbeitung des Materials ein und fördern die kreative Weiterentwicklung der Gruppe. Bitte mitbringen: Material zur Bearbeitung und Werkzeuge, wenn vorhanden.

Heinz Packulat, Joachim Weidner

COO F550 do., ab 29.10.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Seevetal-Maschen, Grundschule, Kunstraum

12 UStd., 3 Termine, 51,00 Euro + 15,00 Euro Werkzeugpauschale sowie Materialkosten nach Verbrauch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN





Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Schmuck, der die Seele berührt Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und vergessen Sie für einen Moment Ihren Alltag. Fertigen Sie selbständig in diesem Goldschmiedekurs 2-3 Lieblingsschmuckstücke in 925er-Sterling-Silber an. Die Goldschmiede-Techniken Schmieden, Treiben und Lötten werden erlernt. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und das Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Über den genauen Kursverlauf und die Materialkosten werden Sie vor Kursbeginn informiert. Bitte planen Sie noch etwas Zeit für das gemeinsame Aufräumen und Bestaunen Ihrer Werke nach Kursende mit ein. Es soll ein unvergessliches Wochenende werden!

Meike Fabricius

COO F570 Fr., 18.09.2020, 16.00 – 22.00 Uhr und
Sa., 19.09.2020, 09.00 – 18.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

18 UStd., 72,00 Euro + ab 60,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Die Kunst des Schmiedens

Seit Tausenden von Jahren ist die Kunst des Schmiedens etwas Mystisches, der Blick ins Feuer fasziniert. Der Workshop bietet die Möglichkeit, dies einmal selbst zu probieren, und vermittelt grundlegende Kenntnisse. Gearbeitet wird an zwei Schmiedefeuern und mehreren Ambossen. Für jede(n) gibt es einen Hammer in der richtigen Gewichtsklasse. Kurs teilnehmende schmieden ihre eigenen Skulpturen für Garten und Haus, Klangspiele, Leuchter, Schmuck usw. Bitte mitbringen: Fundstücke von Schrott bis Gold oder liebgewonene Sammelobjekte können in die neuen Werke eingearbeitet werden.

Bernd Bannach

C14 F577 Fr., 18.12.2020, 15.00 – 19.00 Uhr und
Sa., 19.12.2020, 09.00 – 18.15 Uhr

16 UStd., 89,00 Euro + ca. 25,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN

D14 F578 Fr., 05.03.2021, 15.00 – 19.00 Uhr und
Sa., 06.03.2021, 09.00 – 18.15 Uhr

16 UStd., 93,00 Euro + ca. 25,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN
Brackel, Atelier Brackel, Werkstatt



© DorazZeit - Fotolia.com

Floristik

Kränze und Tischdekorationen im Herbst

Der Herbst ist gekommen. Er zeigt uns in der Natur und auf den Feldern seine ganze Vielfalt an Farben, Früchten, Blüten und Blättern. Diese unterschiedlichen Materialien werden in Kränzen, Gestecken und Sträußen individuell verarbeitet. Die Kursleiterin zeigt Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie eigene Ideen umsetzen können.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer und alles, was der Herbst so bietet.

Silke Dolle

C11 F580 di., ab 22.09.2020, 19.30 – 21.45 Uhr

Egestorf, Neue Grundschule, Klassenraum
6 UStd., 20,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN

Gefäße mal anders

Individuelle Gestaltung von Gefäßen

Fertigen Sie mit Hammer, Schere, Seitenschneider und Bohrmaschine besondere Gefäße und Unterlagen, auf denen Sie Dekorationen präsentieren können. Hierfür können Sie Zweige, Bretter, Holzscheiben, verschiedene Drähte, Filz und Naturmaterialien verwenden.

Bitte mitbringen: alle vorhandenen Werkzeuge und Materialien.

Silke Dolle

C11 F581 Di., 27.10.2020, 19.30 – 21.45 Uhr

Egestorf, Neue Grundschule, Klassenraum
3 UStd., 12,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 9 TN

Totensonntag: liebevolles Grabgesteck

In diesem Kurs kann jeder ein ganz individuelles Grabgesteck für die Winterzeit anfertigen. Die liebevolle Ausarbeitung mit vielfältigen natürlichen Materialien macht jedes Gesteck zu einem Unikat.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer und, wenn vorhanden, Dauergrün und Dekoration.

Silke Dolle

C11 F582 Mi., 11.11.2020, 19.30 – 21.45 Uhr

Egestorf, Neue Grundschule, Klassenraum
3 UStd., 12,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 9 TN



©lukasok - stock.adobe.com



Der Advent lässt grüßen

Erlernen Sie die handwerklichen Abläufe zur Erstellung von individuellen Kränzen, Gestecken und Sträußen, die aus unterschiedlichem Dauergrün gefertigt werden. Fangen Sie mit Kerzen, Lichterketten und kleinen Accessoires die vorweihnachtliche Stimmung ein und verwirklichen Sie Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer und, wenn vorhanden, Dauergrün und Dekoration.

Silke Dolle

C11 F584 Mo., 16.11. und 23.11.2020, 19.30 – 21.45 Uhr

C11 F585 Di., 17.11. und 24.11.2020, 19.30 – 21.45 Uhr

C11 F586 Mi., 18.11. und 25.11.2020, 19.30 – 21.45 Uhr

C11 F587 Do., 19.11. und 26.11.2020, 19.30 – 21.45 Uhr

C11 F588 Fr., 20.11. und 27.11.2020, 19.30 – 21.45 Uhr

Egestorf, Neue Grundschule, Klassenraum
je 6 UStd., 20,00 Euro + ca. 15,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 10 TN

Amaryllis und Co.

In diesem Kurs werden mit Amaryllis, Christrosen, Weihnachtssternen und Ähnlichem schöne Sträuße und Gestecke angefertigt. Auch Pflanzen in Glas-, Korb- oder Keramikgefäßen weihnachtlich zu dekorieren, ist eine wunderschöne Idee.

Bitte mitbringen: Gartenschere, ein Messer und ein Gefäß.

Gerne können Sie auch Dekorationsmaterial mitbringen oder das Material vor Ort bei der Kursleiterin erwerben.

Silke Dolle

C11 F590 Di., 08.12.2020,

19.30 – 21.45 Uhr

Egestorf, Neue Grundschule,
Klassenraum

3 UStd., 12,00 Euro +

ca. 15,00 Euro

Materialkosten,

zahlbar bei der

Kursleitung,

mind. 10 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Musik

Theorie und Stimme

Musikalische Grundausbildung – die Notenlehre Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie wollten immer schon Noten lesen können – vielleicht sogar ein Instrument spielen? Sie singen im Chor und würden neben dem Text auch gern die Melodie lesen können? In diesem Kurs erlernen Sie die ersten Grundzüge der Noten und Harmonielehre. Neben einigen einfachen Grundregeln zum Verständnis der Notenschrift erfahren Sie Tricks und Methoden, mit denen man schnell das Notenlesen erlernen kann. In praktischen Übungen werden Sie den Rhythmus erspüren, lesen und notieren. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Tauchen Sie ein in die Sprache der Musik!

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Maika Wagner

C02 F600 so., ab 01.11.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 UStd., 4 Termine, 54,00 Euro, mind. 7 TN

Musikalische Grundausbildung – die Notenlehre Aufbaukurs

Sie wollten immer schon Ihre Kenntnisse erweitern und spielen vielleicht sogar ein Instrument? Sie singen im Chor und würden neben dem Notenlesen auch gerne improvisiert harmonisieren können? Dieser Kurs baut auf der musikalischen Grundausbildung auf und vertieft die gelernten Inhalte. Außerdem erfahren Sie Tricks und Methoden, mit denen man Akkorde erkennen und aufbauen kann. In praktischen Übungen werden Sie den Rhythmus erspüren, lesen und notieren. Vorkenntnisse sind notwendig.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Maika Wagner

D02 F601 so., ab 28.02.2021, 11.00 – 13.15 Uhr

Buchholz, Kabenhof

12 UStd., 4 Termine, 54,00 Euro, mind. 7 TN

Der „Ich kann nicht singen Chor“ Chorprojekt für alle

Der „Ich kann nicht singen Chor“ richtet sich an alle Musikinteressierte, die glauben, nicht singen zu können, oder denen in früher Jugend gesagt wurde: „Sei mal still, du kannst ja eh nicht singen!“ In offener und lockerer Atmosphäre singen wir alles, was uns Spaß macht. Das Miteinander zählt dabei mehr als das Ergebnis.

Stefan Roßberg

C00 F610 di., ab 01.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

32 UStd., 16 Termine, 64,00 Euro, mind. 25 TN





Neu Die Stimme zum Klingen bringen

Chorarbeit für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die korrekte Körperhaltung und die richtige Atmung sind der „Schlüssel“ zum Singen. Außerdem erlernen Sie Ihre Stimme aufzuwärmen, werden mit Ihrer Singstimme vertraut und schulen das Gehör. Sie werden in der Gruppe und in freundlicher Atmosphäre singen, singen, singen und dabei viel Freude haben. Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Gesangserfahrung gleichermaßen geeignet. Der Kurs wird bei Interesse fortgeführt.

Gayane Grover

C19 F616 mi., ab 16.09.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Neu Wulmstorf, Oberschule, Musikraum
10 UStd., 5 Termine, 42,00 Euro, mind. 7 TN

Percussion

Westafrikanische Rhythmen auf der Djembé Workshop

„Wer vergessen hat, wie man trommelt, hat vergessen, wie man fühlt“, sagt ein Sprichwort aus Westafrika. Afrikanische Trommelrhythmen berühren durch ihre Ursprünglichkeit, ihr Temperament und ihre Leidenschaftlichkeit, sie erfüllen den Menschen mit intensiver Energie und Dynamik. Die Djembé ist eine der beliebtesten Trommeln – einerseits wegen ihres Klanges und der Vielfalt der Rhythmen – andererseits weil es so viel Spaß macht, in der Gruppe zu spielen. Dieser Workshop ist über zwei Tage konzipiert, aber einzeln buchbar. Er ist ein fantastisches Training für einen wachen Geist und die Sensibilisierung des Rhythmusgefühls. Bitte bei der Anmeldung vermerken, wenn Sie ein Leihinstrument benötigen. Bitte mitbringen: eine eigene Djembé oder Basstrommel.



Badou M'Baye

C24 F618 Sa., 19.09.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
C24 F619 So., 20.09.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
Tostedt, Jugendzentrum, Halle
je 6 UStd., 29,00 Euro + evtl. 3,00 Euro Leihkosten, zahlbar bei der Kursleitung., mind. 7 TN

Percussives Trommeln

Sie lieben fetzige Trommelklänge? Oder haben eine Trommel herumstehen und können sie gar nicht spielen? Egal ob Bongos, Congas, Djembés, Cajons etc., wir spielen kubanische, afrikanische und lateinamerikanische Rhythmen. Erleben Sie die Kraft und Energie des Trommels!

Thomas Raabe

CO0 F620 mo., ab 26.10.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
12 UStd., 6 Termine, 51,00 Euro, mind. 7 TN

Workshop

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

CO0 F621 Sa., 14.11.2020, 14.00 – 17.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

UNTERRICHTS-ANGEBOT FÜR ERWACHSENE



- 10er Karte
- Auch ohne Vorkenntnisse
- Individuelle Absprache
- Ausbildung & Spaß durch erfahrene Musikpädagogen

NEU:
Schnupperkarte 69,- €



Musikschule Samtgemeinde Hanstedt e.V.
Tel. 04184 / 88 88 44
www.musikschule-hanstedt.de



Wir machen die Musik!

Mitglied im Verband deutscher Musikschulen

Musikschule Winsen
St.-Barbara-Weg 7, 21423 Winsen/Luhe
T: 04171-6 27 77
kontakt@musikschule-winsen.de
www.musikschule-winsen.de
Schulleitung: Michael Nix

Musikschule Seevetal
Bgm.-Heitmann-Str. 34 a, 21217 Seevetal
T: 040-70 10 22 49 F: 040-70 10 22 54
musikschule@seevetal.de
www.musikschule-seevetal.de
Schulleitung: Michael Ränger

Landesverband Niedersächsischer Musikschulen

Afrikanisches Trommeln – Kurs

Für Anfänger/-innen geeignet

Afrikanische Trommelkunst ist faszinierend! Wir lernen verschiedene afrikanische Rhythmen, auch mehrstimmig und zum Teil mit Gesang, sowie Rhythmusspiele kennen. Eine Trommelsession mit Anleitung zum freien Trommeln (Improvisation) ist ebenso Bestandteil des Kurses. Eine begrenzte Anzahl Trommeln kann bei der Dozentin für je 5,00 Euro geliehen werden.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Socken, falls vorhanden eigene Djembé.

Andrea Sotona

CO2 F624 So., 08.11.2020, 16.00 – 18.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

3 UStd., 16,00 Euro, mind. 7 TN

Afrikanisches Trommeln – Session

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Unter Anleitung grooven wir gemeinsam afrikanische und frei improvisierte Rhythmen mit Gesang. Trommeln und Percussion aller Art dürfen gerne mitgebracht werden. Eine begrenzte Anzahl Djembèn kann gegen Gebühr gestellt werden. Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Socken, falls vorhanden eigene Djembé.

Andrea Sotona

CO2 F625 Sa., 28.11.2020, 16.00 – 18.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

3 UStd., 16,00 Euro, mind. 7 TN



200 Klaviere und Flügel sind vorrätig!

Unser Sortiment:

Neue (z. B. Kawai, Kemble v. Yamaha, Ritmüller, Rönisch, Seiler, Weinberg)
Gebrauchte (große Auswahl an hochwertigen Instrumenten)
Mietkauf (einfach erstmal ausprobieren)
Finanzierung (zzt. 3,9 % eff., auch ohne Anzahlung)
Digitalpianos (Kawai/Yamaha)

Alle Angebote finden Sie im Internet unter: www.piano-dilger.de

Tel. 04175/372

Seit 30 Jahren:

Öffnungszeiten:

Samstag: 09.00 - 14.00 Uhr
und täglich nach Vereinbarung

Piano Dilger
Evendorf Osterfeld 8
21272 Egestorf

(südlich von Hamburg - direkt an der A7)

Saiteninstrumente

Folgende Gitarren-Kurse werden geleitet von Marcel Schaar

Bitte mitbringen: eine intakte akustische Gitarre (keine E-Gitarre!), DIN-A4-Schnellhefter und Schreibzeug.



Neu Gitarre für Fortgeschrittene (F1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Wir erlernen zuerst eine einfache Akkordbegleitung, die allmählich „verfeinert“ wird. Später folgen einfache Zupf-techniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Songmaterial stammt aus sämtlichen Bereichen der populären Musik, ist aber mehrheitlich englischsprachig, Songwünsche werden – sofern machbar – gerne erfüllt. Freude am Singen ist willkommen! Eine Beratung zum Instrumentenkauf bzw. die Begutachtung des mitgebrachten Instrumentes vom Kursleiter ist möglich.

CO2 F638 mo., ab 07.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium,

26 UStd., 13 Termine, 108,00 Euro + ca. 20,00 Euro

Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Gitarre für Fortgeschrittene (F4)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden weitere Akkorde eingeführt und die erlernten Schlagtechniken verfeinert inklusive erster Zupfmuster und erster kleiner Riffs. Das Songmaterial stammt aus sämtlichen Bereichen der populären Musik und ist mehrheitlich englischsprachig. Jeden Abend werden 2-3 Songs neu eingeführt und ansonsten auch bereits erlernte zwecks Festigung wiederholt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber folgende Grundakkorde sollten bei „mäßigem“ Tempo gewechselt werden können: E - A - D - G - C - em - am - dm - H7 - G7. Diese Akkorde sowie die Barrégriffe F und hm werden verfestigt.

CO2 F640 mo., ab 07.09.2020, 19.50 – 21.20 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium,

26 UStd., 13 Termine, 108,00 Euro + ca. 20,00 Euro

Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Gitarre für Fortgeschrittene (F7)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Kenntnis erster Barrégriffe (F, hm, fism, cism und B). Einfache Zupfmuster und „Riffs“ werden gefestigt und erweitert. Das Songmaterial ist überwiegend englischsprachig aus den Bereichen Rock, Pop, Oldies, Country, Folk und gelegentlich auch Chansons oder deutsche Hits. Jeden Abend werden 2-3 neue Titel erlernt und alte wiederholt. „Saiteneinsteiger“ sind herzlich willkommen.

CO2 F642 di., ab 08.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium,

26 UStd., 13 Termine, 108,00 Euro + ca. 20,00 Euro

Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN



Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

© iroxcn - stock.adobe.com



Gitarre für Fortgeschrittene (F8) Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Kenntnis der wichtigsten offenen Grundakkorde sowie der Barrégriffe in Dur und Moll und teilweise deren Ableitungen. Es werden stets 2–3 Songs mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden erarbeitet. Bekannte Schlagtechniken werden erweitert, dazu kommen kleine „Riffs“, „Fill ins“ sowie verfeinerte Zupftechniken und kleine Solo-Parts. Das Songmaterial ist überwiegend englischsprachig aus den Bereichen Rock, Pop, Oldies, Country, Folk und aktuelle Songs. „Saiteneinsteiger“ sind herzlich willkommen.

C02 F644 di., ab 08.09.2020, 20.10 – 21.40 Uhr
Buchholz, Albert-Einstein-Gymnasium,
26 UStd., 13 Termine, 108,00 Euro + ca. 20,00 Euro
Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Gitarre für Anfänger/-innen (Ü60)

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich bewusst an die „ältere Generation“, die vielleicht schon immer den Wunsch hegte, einmal Gitarrenunterricht zu nehmen. Es ist nie zu spät, um noch Freude am Gitarrenspiel zu haben und die Songs und Schlager der Jugendzeit zu spielen und auch zu singen: Das Unterrichtstempo richtet sich nach den Teilnehmenden, wir lassen uns Zeit. Das Liedmaterial wird vorrangig von Oldies und deutschen Schlagern (die zurzeit wieder „in“ sind) oder Folksongs bestimmt. Wünsche der Teilnehmenden sind herzlich willkommen. Eine Beratung zum Instrumentenkauf bzw. die Begutachtung des mitgebrachten Instrumentes vom Kursleiter ist möglich.

Bitte zusätzlich Hausschuhe oder warme Socken mitbringen.

C02 F646 do., ab 29.10.2020, 09.30 – 11.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10
16 UStd., 8 Termine, 67,00 Euro + ca. 20,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Let's play! Golden Sixties

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wir wollen Songs, z. B. der Beatles, Rolling Stones, Kinks, Searchers, Moody Blues, Elvis Presley, Hollies u. v. m., spielen. Dazu werden Lead Sheets ausgegeben mit Akkord- und Schlagnotierungen – aber teilweise auch mit Tabulatur, Bassläufen und/oder markanten Riffs. Es geht nicht um das Solospiel, daher ist eine akustische Gitarre (am besten eine Westerngitarre) Bedingung. E-Gitarren sind nicht gestattet! Vorausgesetzt werden die wichtigsten offenen Akkorde und Barrégriffe sowie deren einigermaßen flüssige Wechsel und Freude am Singen.

Bitte zusätzlich Hausschuhe oder warme Socken mitbringen.

C02 F648 Sa., 21.11.2020, 13.30 – 16.30 Uhr und
So., 22.11.2020, 11.00 – 14.00 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10
8 UStd., 36,00 Euro + ca. 10,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Neu Gitarre I

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie das einfache Begleitenspiel mit Akkorden und erste einfache Anschlagstechniken. Bereits ab dem zweiten Unterrichtsabend werden wir versuchen, den ersten Song zu spielen. Freude am Singen ist willkommen! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber eine intakte akustische Gitarre. Sollten Sie keine Gitarre besitzen, melden Sie sich bitte bis zu 10 Tage vor Kursbeginn bei der Fachbereichsleitung. Bitte mitbringen: eine intakte akustische Gitarre.

Jan-P. Schulz

D01 F650 di., ab 09.02.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
20 UStd., 10 Termine, 82,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Ukulele

Die Ukulele sieht aus wie eine kleine Gitarre, hat aber nur vier Saiten. Das Ukulele-Spiel kann vergleichsweise schnell in den Grundzügen erlernt werden. Im Kurs lernen Sie, sich mit der Ukulele zu Liedern zu begleiten. Sie bekommen Tipps, wie Sie zu Hause üben und Ihre Fähigkeiten erweitern können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Fragen zum passenden Instrument wenden Sie sich bitte mindestens 10 Tage vor Kursbeginn an die Fachbereichsleitung. Bitte mitbringen: eine Ukulele (es empfiehlt sich eine Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele), Schreibzeug und Freude an der Musik.

Dieter Hamann

Einsteigerkurs

C21 F660 mo., ab 26.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule, NO.5 Musik
10 UStd., 5 Termine, 44,00 Euro, mind. 7 TN

Crashkurs

C22 F661 Sa., 28.11. und So., 29.11.2020, 11.00 – 15.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
10 UStd., 44,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Let's Play

Mehr Spielfreude mit der Gitarre oder Ukulele

In diesem Wochenendkurs geht es in erster Linie um die Spielpraxis. Es werden bekannte Hits gelernt und interessante und wissenswerte Details zu den einzelnen Liedern vermittelt. Einfaches Strumming und Akkordwechsel sollten bereits gut gelingen. Grundkenntnisse in der Harmonielehre werden nicht vorausgesetzt, aber

im Kurs besprochen. Auf der Gitarre sollten Sie bereits folgende Akkorde beherrschen: C, A, D, G, E, Am, Dm, Em. Auf der Ukulele werden folgende Akkorde vorausgesetzt: C, D, E, F, G, A, Cm, Dm, Em, Fm, Gm, Am.

Bitte mitbringen: eine intakte Gitarre oder Ukulele und Schreibzeug.

Dieter Hamann

D22 F665 Sa., 06.02. und So., 07.02.2021, 11.00 – 15.00 Uhr
Salzhausen, Haus des Gastes, Seminarraum
10 UStd., 44,00 Euro, mind. 7 TN



©Igor_kell - stock.adobe.com

Mundharmonika

Blues Harp Workshop I

Für Einsteiger/-innen

Vom einfachen Melodiespiel bis hin zum urigen Blues! Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, Spiel in verschiedenen Tonarten, „Straight Harp“, „Cross Harp“, das charakteristische „Bending“ und einiges mehr. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: ein eigenes Instrument in C-Dur.

Dieter Kropp

C00 F670 So., 22.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 60,00 Euro + 30,00 Euro, zahlbar bei der Kursleitung, wenn Sie im Kurs eine Mundharmonika vom Typ „Big River Harp“ erwerben möchten., mind. 7 TN

Blues Harp Workshop II

Aufbaukurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Workshop baut auf den Inhalten des ersten auf. Jetzt geht es um mehr: Einzeltonspiel, Melodiespiel in der 1. Position, Cross Harp (Spiel in der 1. Position), Bending. Bitte mitbringen: eigenes Instrument in C-Dur.

Dieter Kropp

D00 F671 Fr., 22.01.2021, 14.30 – 21.30 Uhr
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
8 UStd., 60,00 Euro + 30,00 Euro, zahlbar bei der Kursleitung, wenn Sie im Kurs eine Mundharmonika vom Typ „Big River Harp“ erwerben möchten., mind. 7 TN

Tanz und Theater

Hula – Kultur und Tanz aus Hawaii

Hula ist ein Kulturgut, bei dem mit den Gesten wie durch eine Gebärdensprache Geschichten erzählt werden. Der Hula spielte eine entscheidende Rolle für die Weitergabe allen Wissens an die nächste Generation. Durch die Beschäftigung mit den hawaiianischen Texten erhalten Sie Einblicke in die Sprache und den kulturellen Hintergrund. Im Tanz werden Sie die Balance und Koordination verbessern und ein ungewöhntes Ausmaß an Harmonie erleben! Mitmachen kann jeder, Neueinsteiger/-innen sind jederzeit willkommen!

Sigrid Kiselowa

C01 F700 fr., ab 04.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
C01 F701 fr., ab 13.11.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
14 UStd., 7 Termine, 58,00 Euro, mind. 7 TN

Orientalischer Tanz

Das Erlernen des „Bauchtanzes“ in einer Gruppe ist mehr als nur ein spannendes Erlebnis für Frauen eines jeden Alters. Der rhythmische Bewegungsablauf aktiviert die im täglichen Leben oft wenig benutzten Muskelpartien. Auch während der Schwangerschaft kann der Bauchtanz eine gute Ergänzung zu den üblichen Empfehlungen darstellen. Bitte mitbringen: einen breiten Schal. Ein Kostüm ist nicht erforderlich.

Achtar Nabavian-Nickel

C14 F705 mi., ab 02.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
20 UStd., 10 Termine, 73,00 Euro, mind. 8 TN
C22 F706 do., ab 03.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
Eyendorf, Gerhard Langer Halle, Anbau
13 UStd., 10 Termine, 53,00 Euro, mind. 7 TN
C02 F707 sa., ab 05.09.2020, 17.00 – 18.30 Uhr
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10
20 UStd., 10 Termine, 73,00 Euro, mind. 8 TN

Neu Linedance

Tanzspaß mit und ohne Partner

Tanzen macht Spaß und hält in jedem Alter fit. Wer etwas anderes als den klassischen Paartanz ausprobieren möchte, kommt mit diesem Angebot auf seine Kosten. Wir wollen an drei Terminen nach ganz unterschiedlichen Musiken von Schlager über Country bis Popmusik „im Block“ und „auf der Linie“ tanzen. Die leicht zu erlernenden Choreografien werden in der Gruppe geübt, bis sie „sitzen“, und dann nach eingängigen Melodien getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk.

Beate Scholz

Schnupperkurs

C02 F710 mi., ab 28.10.2020, 15.00 – 16.30 Uhr
6 UStd., 3 Termine, 29,00 Euro, mind. 7 TN

Susanne Lang

C02 F715 so., ab 15.11.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
D02 F716 so., ab 24.01.2021, 15.00 – 17.00 Uhr
je 8 UStd., 3 Termine, 36,00 Euro, mind. 7 TN
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10



TIPP:

Feldenkrais und argentinischer Tango
Feldenkrais-Workshop
D01 C480 Sa., 06.02.2021
siehe S. 87.

Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit
Der argentinische Tango besteht nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik. Eine natürliche Bewegung, für jedes Alter geeignet. Der Schwerpunkt liegt auf einer entspannten, körpergerechten Haltung, das richtige Atmen, das lockere Stehen und Gehen, mit einem besonderen Augenmerk auf die Rückenmuskulatur und freie Bandscheibe. Auf einer unterhaltsamen Art werden die Grundlagen des Paartanzes in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos, lösen Sie sich vom Alltagsstress! Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder auch bequeme Schuhe, für die Damen ist ein Absatzschuh (5–7 cm) vorteilhaft. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein.

Dobri Gjurkov

CO0 F724 Sa., 10.10.2020, 16.00 – 21.00 Uhr

DO0 F725 Sa., 16.01.2021, 15.30 – 20.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 6 UStd., 52,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Schauspiel und Improvisation

Sie möchten dem Alltag entkommen, etwas ganz Neues erfahren und mit anderen Kursteilnehmenden interagieren? In diesem Workshop bieten wir Ihnen in einem geschützten Rahmen die Möglichkeiten dazu. Hier werden Sie an die Techniken und Aspekte (Bewegung, Präsenz, Stimme und Sprache) der professionellen Schauspielerei herangeführt und über verschiedene Improvisationen in die Szenenarbeit einsteigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe und Verpflegung.

Jennifer Johansson

Workshop für Einsteiger/-innen

CO1 F750 So., 08.11.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Intensiv-Workshop für Fortgeschrittene

DO1 F751 So., 24.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

je 6 UStd., 29,00 Euro, mind. 7 TN

Denksport und Spiel

Bridge mit Gunda Sudeck

Veranstaltungsort: Buchholz, Kabenhof

Bridge ist das faszinierendste Spiel der Welt. Dieses Kartenspiel für jede Altersstufe und für jeden Grad an Ehrgeiz ist eine geistig anspruchsvolle, gesellige Freizeitbeschäftigung.

Bridge I

Für Anfänger/-innen

Die einfache Lernmethode ermöglicht es, von der ersten Unterrichtsstunde an mit Spaß zu spielen. Es werden keine Kartenkenntnisse vorausgesetzt, jedoch Interesse an Taktik und Strategie.

CO2 F800 di., ab 20.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

8 UStd., 4 Termine, 34,00 Euro, mind. 8 TN

Bridge II

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Voraussetzung ist die Teilnahme an Bridge I.

CO2 F802 di., ab 17.11.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

16 UStd., 8 Termine, 68,00 Euro, mind. 8 TN

Bridge IV

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Für Absolventen von „Bridge III“ ist dies die optimale Fortsetzung.

Dieser Kurs richtet sich auch an alle Absolventen der Bridge-Kurse der letzten Jahre, die mehr Sicherheit gewinnen und „spielerisch“ wiederholen wollen.

CO2 F804 di., ab 03.11.2020, 16.15 – 17.45 Uhr

12 UStd., 6 Termine, 51,00 Euro, mind. 8 TN

Bridge-Club

Für Fortgeschrittene

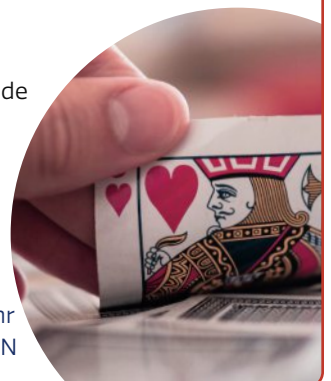
Hier treffen sich alle, die Freude am Bridge haben, egal mit welchem Bietsystem.

In entspannter Atmosphäre erlangen Sie hier Spielpraxis unter versierter Anleitung.

CO2 F810 Di., 08.12.2020

und 19.01.2021, 15.30 – 17.45 Uhr

6 UStd., 26,00 Euro, mind. 8 TN



©Vincent - stock.adobe.com

Bitte beachten Sie!

Die Teilnahmegebühren gelten für die angegebene Mindestteilnehmerzahl. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, wird die ausgefallene Gebühr auf die verbleibenden Teilnehmer gerundet aufgeteilt. Wird ausnahmsweise ein Kurs unter 7 Teilnehmern durchgeführt, werden die Gebühren neu berechnet.

Einführung in die Zauberkunst

Zaubern mit Karten und Münzen

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen der Zauberkunst mit Karten und Münzen. Sie werden eine Auswahl wesentlicher Grundtechniken zum Vorführen von Kunststücken mit Karten und Münzen erlernen und trainieren. Besonderer Schwerpunkt wird das praktische Ausprobieren und die Präsentation sein.

Bitte mitbringen: zwei Kartenspiele mit 54 Karten sowie ein Skatspiel mit 32 Karten (keine Kunststoffkarten), einen Edding mittlerer Schriftstärke, verschieden große Münzen sowie acht Zwei-Euro-Stücke. Es besteht die Möglichkeit, diverse Zauberkunstartikel über den Kursleiter zu erwerben.

Heinz Thielen

CO2 F820 So., 22.11.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Einführung in die Zauberkunst

Zaubern mit Alltagsgegenständen

In einem gemeinsamen Streifzug lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, mit Alltagsgegenständen zu zaubern. Besonderer Schwerpunkt wird das praktische Ausprobieren sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anregungen und Fragen der Teilnehmenden sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: 1 Kartenspiel und 10 x 1 Euro-Münzen, 4 Streichholzschachteln, 1 Teelöffel, 1 dicker Schnürsenkel, 3 Gummi-Ringe. Es besteht die Möglichkeit, diverse Zauberkunstartikel über den Kursleiter zu erwerben.

Heinz Thielen

DO2 F821 So., 17.01.2021, 15.00 – 18.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

4 UStd., 21,00 Euro, mind. 7 TN

Mode und Stil

Farb- und Stilberatung für Frauen

Gutes Aussehen ist in jeder Beziehung wichtig, egal ob es um Geschäftliches oder Privates geht. Der erste Eindruck zählt! Damit Sie sich und andere überzeugen, wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihrer Persönlichkeit Ausstrahlung und Selbstbewusstsein verleihen. Sie entdecken die Farben, die zu Ihrem Teint und Ihrer Mentalität passen. Durch praktische Tipps bekommen Sie Sicherheit im Umgang mit Garderobe, Make-up und Accessoires und lernen Ihre Vorzüge optimal zur Geltung zu bringen.

Bitte mitbringen: Abschminktücher (oder ungeschminkt kommen) und zwei Lieblingsoutfits inkl. Schuhe.

Silke Entelmann

CO2 F900 So., 22.11.2020, 10.00 – 16.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

8 UStd., 36,00 Euro + 4,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung., mind. 7 TN

Typgerechtes Make-up

Richtig schminken lernen

Das äußere Erscheinungsbild ist eines von vielen Merkmalen der nonverbalen Kommunikation. Ein gutes Make-up ist dabei ebenso wichtig wie die passende Kleidung. Das richtige Make-up zu finden ist kein Zufall, sondern eine Technik, die jede(r) lernen kann. Der Kurs richtet sich daher an alle, die sich insbesondere für berufliche oder auch private Zwecke harmonisch und typgerecht schminken wollen. Lassen Sie sich überraschen, mit welchen kleinen Tricks Ihnen das selbst gelingen wird.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Getränk.

Jennifer Brockmann

C18 F910 Sa., 07.11.2020, 16.00 – 19.00 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

C19 F912 Sa., 28.11.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

D19 F914 Sa., 23.01.2021, 15.00 – 18.00 Uhr

Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See, Seminarraum 2

je 4 UStd., 21,00 Euro + 3,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN

Typgerechtes Make-up für festliche Anlässe

Richtig schminken lernen

Sie gehen zu einer Hochzeit, einem runden Geburtstag, einem Schützen- oder zu einem Abiball und möchten strahlend und mit etwas Glamour erscheinen? Sie stehen immer wieder vor der Herausforderung, welches Make-up zu Ihrem Abendkleid passt? In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten, mit welchen ausgefallenen Verschönerungstipps Sie vom typgerechten Tages-Make-up zum Make-up für den besonderen Anlass kommen. Probieren Sie es aus, Sie werden überrascht sein.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Getränk.

Jennifer Brockmann

D18 F916 Sa., 16.01.2021, 16.00 – 19.00 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

4 UStd., 21,00 Euro + 3,00 Euro Materialumlage, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 7 TN





fotosnik © www.fotolia.de

Kultur und Genuss Bierbrauen

Nur für
Teilnehmende
ab 18 Jahren.

Die Kunst des Bierbrauens – selber Bier brauen

Mit den vier Grundzutaten Wasser, Malz, Hopfen und Hefe erlernen Sie, wie Sie mit einfachsten Mitteln zu Hause ein Spitzenbier nach dem deutschen Reinheitsgebot brauen können. Alle Handgriffe werden unter fachmännischer Anleitung selbst durchgeführt. Dieser Kurs ist etwas für alle, die das Ursprüngliche und Selbstgemachte lieben und sich auf das Genießen mit allen Sinnen freuen. Hier brauen Sie ein einzigartiges Bier mit kräftigem Geschmack.

Bitte mitbringen: langärmelige Arbeitskleidung, nach Möglichkeit Sicherheitsschuhe oder idealerweise Gummistiefel mit Stahlkappen. Hitzebeständige Gummihandschuhe werden gestellt.

Jan-Hendrik Koch

C22 F940 Sa., 24.10.2020, 08.00 – 17.15 Uhr

Salzhausen, Brauerei „DE LÜTTE“

11 UStd., 58,00 Euro + 35,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung. Darin enthalten sind: ein reichhaltiges Frühstück, Kaffee, alkoholfreie Getränke, Bierverskostung, Snacks, Brauanleitung, 5 Liter des selbstgebrauten Bieres (zur Abholung nach ca. 6 Wochen), mind. 7 TN

Whiskyseminare

Nur für
Teilnehmende
ab 18 Jahren.

Die Speyside – goldenes Herz der schottischen Whisky-Industrie Vortrag mit Tasting auserlesener Whiskys im besten Alter

Die Speyside zählt geographisch zu den Highlands, wird aber als eigenständige Whisky-Region betrachtet, denn hier befinden sich mehr als die Hälfte der über 120 Brennereien Schottlands. Speyside-Whiskys sind meist rund und fein, wenig bis gar nicht getorft, dafür aber sehr fruchtig und häufig von hoher Komplexität, die sich in vielfältigen charakteristischen Aromen ausdrückt. Auf einen Kurzvortrag zur Geschichte der Speyside und ihrer Hauptindustrie folgt ein Tasting von sechs ausgesuchten Speyside-Whiskys aus verschiedenen Destillieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Paul M. Hahlbohm

C01 F950 Fr., 09.10.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

4 UStd., 25,00 Euro + 35,00 Euro für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen), zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Single Malts für Einsteiger/-innen Vortrag mit Tasting auserlesener Scotch Whiskys im besten Alter

Ein Vortrag über Herstellungsverfahren und Kulturgeschichte des Scotch Whiskys bietet den Einstieg in die Kunde dieser faszinierenden und vielfältigen Spirituose. Danach folgt das Tasting als illustrierte Reise durch die sechs klassischen Whisky-Regionen Schottlands (Lowlands, Highlands, Speyside, Campbeltown, Islands und Islay), die sich hinsichtlich der markanten Merkmale ihrer jeweiligen Whiskys stark unterscheiden. Dabei wird aus jeder Region mindestens ein typischer Single Malt Whisky verkostet. Damit auch Kenner zum Zuge kommen, verzichten wir auf altbekannte Supermarktware und probieren viele andere ausgesuchte Single Malts aus kleineren und mittelgroßen Brennereien.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Paul M. Hahlbohm

C14 F952 Fr., 27.11.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

4 UStd., 25,00 Euro + 30,00 Euro für das Tasting

(Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen),

zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Whisky und Fassreifung: Grenzenlose Geschmacksvielfalt Vortrag mit exquisitem Tasting

Malt Whisky reift viele Jahre in meist gebrauchten Eichenfässern und bezieht daraus einen Großteil seiner Aromen. Dabei kommen die verschiedensten Fassstypen zum Einsatz, die zuvor mit z. B. Bourbon, Sherry, Portwein, Rum oder auch Wein und Bier belegt waren und so den Geschmack des Whiskys jeweils ganz typisch beeinflussen. Den Vortrag über die Vielfalt der Fassreifung begleitet ein Tasting sechs unterschiedlich gelagerter Destillate, wobei sowohl klassische als auch sehr ungewöhnliche Fassarten zum Einsatz kommen. Bitte mitbringen: Schreibzeug

Paul M. Hahlbohm

D01 F954 Sa., 23.01.2021, 18.30 – 21.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

4 UStd., 25,00 Euro + 40,00 Euro für das Tasting

(Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen),

zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN



shaitth © www.fotolia.de



Leitung/Beratung

Gabriele Dilger

Tel. 0 41 05-5 99 40 23

E-Mail g.dilger@LKHHarburg.de

Service/Fragen zur

Anmeldung siehe S. 8

junge vhs

junge vhs

INHALT

Kreatives	S. 167
Theater und Musik	S. 170
Bewegung und Co	S. 170
Gesundheit	S. 172
Fotografie und Technik	S. 172
Fit für Schule und Ausbildung	S. 174
Kurse in Kooperation mit Jugend aktiv e.V.	S. 175
Ferienangebote in Kooperation mit dem Jugendzentrum Tostedt	S. 176
Anmeldeformular	S. 177

Liebe Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, liebe Eltern,

das war für euch ein anstrengendes erstes Halbjahr 2020: Schulschließungen, Home-Office der Eltern, Kontaktsperre. Hättet ihr je gedacht, dass ihr die Schule mal vermissen würdet? Wohl kaum. Aber dann auch monatelang die Freundinnen und Freunde nicht treffen, nicht gemeinsam chillen, Sport oder Musik machen können – das war wirklich nicht cool. Wir, das Team der Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg, hoffen, dass ihr trotzdem gute Laune behalten und euch Wege aus der Langeweile gesucht habt. Zum Beispiel durch Neugier, sie ist so etwas wie ein Motor, den wir Menschen anwerfen, um aus dem trägen Gefühl der Langeweile herauszukommen. Und wenn unser innerer Motor dann richtig rund läuft, fühlen wir uns gut.

„Lass dich mitreißen!“ haben wir deshalb über unser gesamtes Programm im zweiten Halbjahr 2020 geschrieben. Wir wollen eure Neugier wecken, euren Wissensdurst stillen, euch spannende Themen und Techniken zeigen. Und wir garantieren euch – der Spaß kommt auch nicht zu kurz!

Wir freuen uns auf euch! Und übrigens: Wenn ihr weitere Ideen für unsere „junge vhs“ habt, dann spricht uns einfach an.

Gabriele Dilger



Achtung!

Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept der KVHS LK Harburg (Homepage und Aushänge in den Räumen).

Aufgrund von kurzfristigen Veränderungen des Hygienekonzepts können ggf. die maximale Teilnehmerzahl und somit die Gebühren angepasst werden. Mögliche Anpassungen werden vorab mit Ihnen kommuniziert.

Kreatives

Familie **Neu** **Papercrafting –
Handwerkskunst aus Papier**

Ab 9 Jahren mit Begleitperson

Ihr liebt es, mit Papier tolle Kunstwerke zu gestalten? Dann seid ihr hier genau richtig. Wir gestalten mit Hilfe von Papier, Stempeln und Stanzen ganz außergewöhnliche Karten und Verpackungen für feierliche Anlässe. Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen und auch routinierte Bastler gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Bastelkleber und Papierschneidebrett, wenn vorhanden.

Michele Duscha

C01 J500 So., 08.11.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

3 UStd., 16,00 Euro pro Paar + ca. 4,00 Euro Materialkosten, zahlbar an die Kursleitung, mind. 5 Paare

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Buchbindung – gestalte dein individuelles Notizbuch

Erstellt gemeinsam ein einzigartiges Notizbuch! Wir zeigen euch, wie ihr mit toll bedrucktem Papier und der richtigen Klebetechnik die Grundlagen der Buchbindung erlernen könnt. Dabei gestaltet ihr ein individuelles Notizbuch für die Familie oder als Geschenk. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Schere mit dünner Spitze, Lineal aus Metall, Geodreieck und evtl. Geschenkpapierbogen (keine Rolle, mind. 80g/qm) mit einem Motiv deiner Wahl.

Astrid Lienhard

Familie **Ab 8 Jahren mit Begleitperson**

C02 J505 Sa., 21.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

4 UStd., 22,00 Euro pro Paar + 7,00 Euro Materialkosten pro Buch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 Paare

Ab 12 Jahren

C00 J506 Sa., 05.12.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

4 UStd., 19,00 Euro + 7,00 Euro Materialkosten pro Buch, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN



Junge Schreibschule – ab 12 Jahren

Du schreibst gern Tagebuch, Gedichte oder Geschichten und hast Lust, kreatives Schreiben auszuprobieren? In diesem Workshop bekommst du viele tolle neue Tipps: Hier kannst du dichten, reimen, formulieren oder einfach schreiben, wie es dir gefällt. Du wirst viel Spaß haben und schon ein fertiges kleines Werk (oder mehrere) mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, farbige Marker, Block (DIN A4), Schere, Kleber.

Cornelia Putzbach

D02 J510 Sa., 06.02.2021, 13.00 – 18.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof, 6 UStd., 28,00 Euro, mind. 5 TN



spkhb.de/jungesparkasse

Gutschein.

Mitglieder des KNAX-Klubs
und S-Clubs sparen
20,00 Euro auf die gesamten
Kurse „junge vhs“ der
Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude



Handlettering – die Kunst des Schriftzeichnens

Ab 12 Jahren

Gezeichnete Schriften sind cool auf Karten, Heften oder gleich als Bild. Dazu sind sie viel leichter zu erlernen als „echte“ kalligraphische Schriften, und das Beste ist, dass du kein teures neues

Material kaufen musst: Alles, was du brauchst, findest du in deiner Schultasche. In diesem Kursus lernst du verschiedene Schriften zu zeichnen und natürlich auch das dekorative Drumherum, wie Banner, Ranken, Pfeile etc.

Bitte mitbringen: siehe www.kvhs-harburg.de.

Astrid Reinhold

CO2 J515 Sa., 14.11.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

6 UStd., 28,00 Euro + 5,00 Euro für Materialbox und

Vorlagenskript, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Grundkurs Comic zeichnen – ab 12 Jahren

Du interessierst dich für Comics und Mangas? Hier erlernst du das Handwerk des Zeichnens, das Darstellen von Kopf und Händen, die Konstruktion beliebiger Charaktere sowie das Bekleiden der Figuren. Auch die Perspektive und die Lichtführung spielen in deinen Zeichnungen eine Rolle.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte (HB, 2B, 4B), Radiergummi, Anspitzer sowie Vorlagen (Fotos, Comics), falls vorhanden.

Julia Kotenko

CO2 J520 Sa., 07.11. und 14.11.2020, 10.30 – 12.45 Uhr

Buchholz, Kabenhof

6 UStd., 28,00 Euro, mind. 5 TN

Ferien-
angebot

3D-Illusionen zeichnen und abfilmen

Ab 10 Jahren

Hast du schon mal im Internet einen dieser verblüffenden Filme gesehen, in denen ein Künstler eine perfekte räumliche Illusion zeichnet? Ein Glas, über das ein Bleistift rollt, obwohl es doch dort „steht“? Ein Loch im Tisch, über das eine Murmel problemlos hinwegrollt? Leitern, die in die Höhe führen und trotzdem ganz flach sind? Erlerne, mit einfachen Methoden räumlich zu zeichnen, die Kameraperspektive in der Zeichnung mit einzuplanen und erzeuge so perfekte Illusionen, mit denen wir dann andere zum Staunen bringen!

Bitte mitbringen: Papier, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Lineal und Schere; Handy zum Filmen.

Alexandra Eicks

CO0 J522 Mi., 21.10.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

4 UStd., 19,00 Euro, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Artschool for Kids – Malen wie ein Künstler

Ab 9 Jahren

Entdecke dein malerisches Talent und gestalte Schritt für Schritt angeleitet ein kleines Kunstwerk, auf das du stolz sein kannst, und lerne ganz nebenbei Wissenswertes über Bildaufbau und Maltechnik.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Deckfarbkasten, 1 große Tube Deckweiß, Pinsel in verschiedenen Stärken und wasserfester schwarzer Edding.

Manuela Bohlmann

Einhorn

C14 J525 Mi., 04.11.2020, 16.15 – 17.45 Uhr

cityscapes von James Rizzi

C14 J526 Mi., 02.12.2020, 16.15 – 17.45 Uhr

Das Recht auf Schöpfung von Friedensreich Hundertwasser

D14 J527 Mi., 20.01.2021, 16.15 – 17.45 Uhr

Hanstedt, Oberschule, Werkraum

je 2 UStd., 9,00 Euro + ca. 2,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Gutschein.
im Wert von 20,00 Euro (einzureichen bei der KVHS)

Der Coupon gilt nur in Verbindung mit dem persönlichen KNAX-Klub oder S-Club Ausweis. Die Vergünstigung gilt nicht für Angebote des J.U.Z. Tostedt und Jugend aktiv e.V. Jesteburg. Das Angebot ist begrenzt, Auszahlungen erfolgen nicht.

junge vhs

Sparkasse
Harburg-Buxtehude





Nähwerkstatt – ab 10 Jahren

Du hast schon erste Erfahrungen mit deiner Nähmaschine gemacht und nun Lust, dir selber etwas zu nähen? Dann bist du in diesem Schnupperkurs genau richtig! Hier kannst du mit fachkundiger Unterstützung ein eigenes kleines Nähprojekt zaubern (z. B. Kissen, Handytasche, Turnbeutel, Kosmetiktasche oder ein einfaches Kleidungsstück wie Loop, Beanie oder einfaches T-Shirt), je nachdem wie groß deine Vorkenntnisse schon sind. Sprich uns an, wenn du keine eigene Nähmaschine mitbringen kannst. Bitte mitbringen: siehe www.kvhs-harburg.de.

Ariane Wiegel

C01 J530 Sa., 12.09.2020, 09.30 – 14.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1
6 UStd., 28,00 Euro, mind. 5 TN

Nähe für dich oder zum Verschenken – ab 10 Jahren

Du suchst noch ein Geschenk? Selbstgemacht und nützlich zugleich? Das kommt besonders gut an! Nähe einen coolen Turnbeutel für Dich oder deine/n Freund/in, Eltern, Großeltern, ... freuen sich sicher über individuelle Topflappen. Du nähst nach Wunsch Turnbeutel oder Topflappen und erlernst dabei die Basisstiche und den Umgang mit der Nähmaschine. Sprich uns an, wenn du keine eigene Nähmaschine mitbringen kannst.

Bitte mitbringen: siehe www.kvhs-harburg.de.

Jekaterina Lüderitz-Mazuga

C02 J532 Sa., 21.11. und So., 22.11.2020, 14.30 – 17.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof
8 UStd., 35,00 Euro, mind. 5 TN

Neu Nähen am Samstag – ab 10 Jahren

Du hast Lust zu nähen? Nähen bringt nur wirklich Spaß, wenn man mit der Technik klar kommt. Hier lernst ihr den Umgang mit der Nähmaschine „step by step“. Ich zeige euch, wie ihr aus tollen Stoffen einen coolen Rucksack, Loop, Taschen, Mützen und Kuschkissen selber fertigen könnt. Diese könnt ihr mit einfachen Accessoires aufpeppen. Eure eigenen kreativen Ideen setzen wir gemeinsam um. Sprich uns an, wenn du keine eigene Nähmaschine mitbringen kannst.

Bitte mitbringen: siehe www.kvhs-harburg.de.

Margret Kässens

C19 J534 Sa., 10.10.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
C19 J535 Sa., 14.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
D19 J536 Sa., 30.01.2021, 10.00 – 13.00 Uhr
Neu Wulmstorf, Courage-Haus am See
je 4 UStd., 19,00 Euro, mind. 5 TN

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**

Töpfern – ab 8 Jahren

Du liebst es zu kneten und bist kreativ? In diesem Kurs kannst du mit Ton kleine Gefäße oder z. B. (Fantasie-)Tiere und Skulpturen formen. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Deine einzigartigen Kunstwerke werden unter Anleitung bunt glasiert und anschließend gebrannt. Somit hast du tolle selbstgemachte Geschenke.

Sabine Berg

C24 J540 do., ab 17.09.2020, 16.45 – 18.15 Uhr
Tostedt, Erich-Kästner Realschule, Werkraum
12 UStd., 6 Termine, 47,00 Euro + ca. 15,00 Euro
Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 6 TN



© Alfred Hofer - stock.adobe.com

Adventsgestecke liebevoll gestalten – ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernst du ein Adventsgesteck anzufertigen. Hierfür verarbeiten wir Tannengrün und andere Koniferen-Grünsorten. Als Gefäße eignen sich Schalen, Töpfe, Körbe etc. Gern kannst du auch eine Kerze oder eine Lichterkette verwenden. Das Gesteck wird dann noch weihnachtlich dekoriert. Natürlich darfst du dein Gesteck nach deinen Vorstellungen gestalten und mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: wenn möglich ein Gefäß und geeignete Materialien.

Silke Dolle

C11 J545 Di., 01.12.2020, 15.30 – 17.00 Uhr
Egestorf, Neue Grundschule, Klassenraum
2 UStd., 9,00 Euro + ca. 10,00 Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleiterin, mind. 5 TN



Familie Schmieden für Groß und Klein Ab 10 Jahren mit Begleitperson

Seit Jahrtausenden ist die Kunst des Schmiedens etwas Besonderes – Feuer fasziniert uns. In diesem Kurs können ein Kind und ein Erwachsener zusammen das Schmieden erlernen. Unter fachkundiger Leitung wird an einem Amboss, zwei Schmiedefeuern und mit einer Vielzahl von Werkzeugen gearbeitet. Ihr schmiedet euch eure eigenen Skulpturen für Haus und Garten oder ein ganz individuelles Geburtstagsgeschenk. Gern können Fundstücke von Schrott bis Gold oder liebevoll gewonnene Sammelobjekte in die Werke eingearbeitet werden.

Bernd Bannach

D14 J550 Fr., 22.01.2021, 15.00 – 19.00 Uhr
Sa., 23.01.2021, 09.00 – 18.15 Uhr
Brackel, Atelier Brackel, Werkstatt
16 UStd., 149,00 Euro pro Paar + ca. 25,00 Euro Materialkosten,
zahlbar bei der Kursleitung, mind. 4 Paare



©Сергей Мищенко - stock.adobe.com

Theater und Musik

Theater spielen – ab 10 Jahren

Entdecke, was alles in dir steckt – geschützt und vertraut in einer kleinen Gruppe. In diesem Intensivkurs wirst du an die Improvisation, Sprache sowie die Szenenentwicklung herangeführt. Und ganz nebenbei verbesserst du mit viel Spaß dein Körpergefühl und deine Konzentration. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Verpflegung.

Jennifer Johansson

C01 J555 So., 15.11. und 22.11.2020, 10.30 – 12.45 Uhr

D01 J556 So., 10.01. und 17.01.2021, 10.30 – 12.45 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

je 6 UStd., 28,00 Euro, mind. 5 TN

Familie Drum Together Ab 8 Jahren mit und ohne Begleitperson

Du trommelst gern und möchtest die Energie und Kraft in der Gruppe spüren? Erlebe westafrikanische Trommelrhythmen, Rhythmusspiele und freies „grooven“. Willkommen sind alle, die schon ein bisschen Trommelfahrung oder rhythmische Vorkenntnisse besitzen. Eine begrenzte Anzahl Trommeln kann bei der Kursleiterin für 2,00 Euro pro Trommel geliehen werden. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

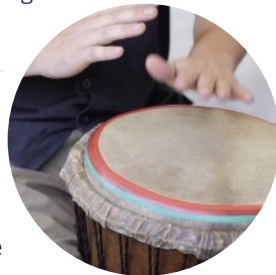
Bitte mitbringen: eine eigene Djembé (falls vorhanden), Hallenschuhe oder Socken.

Andrea Sotona

C02 J558 Sa., 14.11.2020, 16.00 – 17.30 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

2 UStd., 6,00 Euro pro Person oder 12,00 Euro pro Paar, mind. 10 TN



Bewegung und Co

Neu Yogi und Yogini – ab 7 Jahren

Wir machen eine „Reise“ nach Indien und besuchen den „kleinen Yogi“ und schauen, was ihn glücklich, zufrieden und mutig macht. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung und sehr viel Spaß üben wir gemeinsam Yoga. Wir begeben uns auf Phantasiereisen, entwickeln lustige Bewegungsspiele und werden das eine oder andere Mal auch sehr kreativ sein. Lass dich überraschen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Verpflegung.

Julia Buchhorn

C01 J300 mi., ab 28.10.2020, 16.45 – 17.30 Uhr

D01 J301 di., ab 12.01.2021, 16.30 – 17.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

je 4 UStd., 4 Termine, 19,00 Euro, mind. 5 TN

Familie Familien-Yoga – durch Ruhe zu neuer Energie Ab 4 Jahren mit Begleitperson

Entdecken Sie ganz spielerisch mit Ihrem Kind wohltuende Yogaübungen. Verbringen Sie abseits vom Alltagsstrubel einfach mal eine entspannte Zeit miteinander. Sie können gemeinsam lachen und sich in den Yogaübungen nahe sein. Genießen Sie diese besondere Eltern-Kind-Zeit, die die Bindung positiv stärken kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erhalten Anregungen und Ideen, die Sie auch zu Hause umsetzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. eine Decke und Kopfkissen.

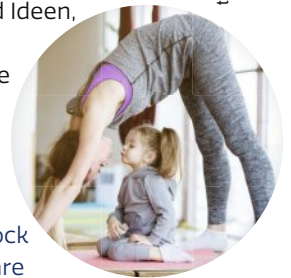
Nicola Fechtner

C14 J305 So., 27.09.2020, 15.00 – 16.30 Uhr

C14 J306 Sa., 21.11.2020, 15.00 – 16.30 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock

je 2 UStd., 12,00 Euro pro Paar, mind. 5 Paare



© NickR - Fotolia.com

© Dasha Petrenko - Fotolia.com

teksomolika www.fotolia.de



gebührenfrei!

talentCAMPus

Jeder junge Mensch soll die bestmöglichen Bildungschancen erhalten – unabhängig von der sozialen Herkunft.

Mit dem Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ fördert das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) bis 2022 außerschulische Angebote der kulturellen Bildung.

Ferienangebot

Join the Band

Du möchtest gern ein Instrument erlernen oder singen? Du möchtest gern Teil einer Band sein? Dann spiel einfach mit! In nur einer Woche wirst du deinem großen Traum sehr viel näher kommen. Anschließend hast du auch noch die Möglichkeit, deine neuen Fähigkeiten kostenlos in einer Band der Seevetaler Musikschule zu vertiefen.

Julian Rasmussen, Thorsten Breitfeld, Markus Nitschke

C18 J900 Mo., 12.10. bis Fr., 16.10.2020, 09.00 – 17.00 Uhr

Seevetal, Jugendzentrum Meckelfeld

40 UStd., 5 Termine, inkl. Verpflegung, mind. 7 TN

Ferienangebot

Fotosafari im Wildpark

Du fotografierst gern und möchtest deine Bilder auch bearbeiten können? Wir begeben uns auf Safari und schauen wilden Tieren direkt in die Augen – natürlich durch das Teleobjektiv der Kamera. Während einer Führung erfahren wir viele interessante Dinge über die Tierwelt und suchen spannende Motive, vom Tierporträt bis zum lustigen Schnappschuss. Anschließend geben wir dann am Computer den Bildern noch den letzten Schliff.

Danny Wandelt

C01 J915 Mo., 19.10. bis Fr., 23.10.2020, 09.00 – 17.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, und Nindorf, Wildpark

40 UStd., 5 Termine, inkl. Verpflegung, mind. 7 TN

In dieser speziellen Yogastunde werden Kindern und Eltern einfache und amüsante Yoga- und Bewegungsübungen zur Förderung der Lernfähigkeit vermittelt. Denn am besten lernen wir, wenn beide Gehirnhälften gut zusammenarbeiten, welches wir durch bestimmte Bewegungen bewirken können. Ziel ist es, kleine Übungen und Tricks für einen entspannten Schul- und Hausaufgaben-Alltag mitzunehmen. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. eine Decke und Kopfkissen.

Nicola Fechtner

Für Kinder der 1. bis 3. Klasse mit Begleitperson

C14 J310 So., 01.11.2020, 14.45 - 16.15 Uhr

Für Kinder ab der 4. Klasse mit Begleitperson

C14 J311 So., 01.11.2020, 16.30 - 18.00 Uhr

Hanstedt, Küsterhaus, Großer Raum, 1. Stock
je 2 UStd., 12,00 Euro pro Paar, mind. 5 Paare

Familie **Fit für die Schule (mit kinesiologischen Übungen)**

Unsere Kinder stehen in der Schule unter hohem Leistungsdruck. Oft kommt es zu Lernblockaden, die auch durch noch so viel „Büffeln“ nicht behoben werden können. Was können Sie als Eltern tun, um Ihr Kind zu unterstützen? Die 26 Übungen aus dem BrainGym® haben weltweit schon vielen Kindern (und Erwachsenen) geholfen und werden in vielen Bereichen angewendet. Bewegung ist essentiell für das Lernen, sie erweckt viele unserer geistigen Fähigkeiten. Die Übungen machen in jedem Alter Spaß und man spürt schnell positive Veränderungen. Spielerisches Lernen steht im Vordergrund und Lachen gehört dazu.

Bitte mitbringen: eine Decke, einen gesunden Pausensnack und viel stilles Wasser zum Trinken!

Ingrid Schröter

Für Kinder der 1. und 2. Klasse mit Begleitperson

COO J100 Sa., 28.11. und 05.12.2020, 10.00 - 12.30 Uhr

Für Kinder ab der 3. Klasse mit Begleitperson

COO J101 Sa., 28.11. und 05.12.2020, 13.00 - 15.30 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus
je 6 UStd., 36,00 Euro pro Paar + 6,00 Euro Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung., mind. 4 Paare

Autogenes Training für Kinder

Von 6 bis 8 Jahren

Unsere Kinder sehen sich in der heutigen Zeit vor immer und neuen Anforderungen gestellt, die z. B. zu Leistungs-/Schulangst, Angstbauchschmerzen, Unruhe, Konzentrationsproblemen oder Einschlafschwierigkeiten führen können. Das autogene Training unterstützt Kinder, eigene Strategien im Umgang mit Stress zu entwickeln. Die Kinder lernen Entspannungstechniken kennen und üben diese. So können sie Stress und Ängste abbauen und ihre Konzentrationsfähigkeit trainieren. Weitere Informationen können Sie auf dem Elternabend am 05.10.2020 erhalten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Decke.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Decke.

Silvia Evren

Elternabend

C01 J320 Mo., 05.10.2020, 19.00 - 20.00 Uhr

1 UStd., gebührenfrei, mind. 5 TN

C01 J321 mo., ab 26.10.2020, 16.30 - 17.30 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

11 UStd., 8 Termine, 55,00 Euro, mind. 5 TN

Familie **Selbstverteidigung – Familienworkshop**
Ab 8 Jahren mit Begleitperson

In diesem Kurs wird den Kindern vermittelt, sich aus der „Opferrolle“ zu befreien bzw. gar nicht erst in diese zu kommen. Nervendruckpunkte sind leicht zu erlernen und sehr effektiv. Die Kinder üben sicheres Auftreten und effektive Verteidigung, um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Es werden einfache Techniken trainiert, um diese dann in verschiedenen Situationen anwenden zu können. Durch Rollenspiele werden realistische Verhaltensweisen und die Wahrnehmung geschult. Dieser Workshop ist sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und ggf. etwas zum Trinken.

Raphael Dittfurth

C01 J120 Sa., 19.09.2020, 10.00 - 12.15 Uhr

C01 J121 So., 29.11.2020, 10.00 - 12.15 Uhr

D01 J122 Sa., 23.01.2021, 10.00 - 12.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

C02 J124 So., 01.11.2020, 10.00 - 12.15 Uhr

C02 J125 Sa., 12.12.2020, 10.00 - 12.15 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

COO J127 Sa., 14.11.2020, 10.00 - 12.15 Uhr

COO J128 So., 13.12.2020, 10.00 - 12.15 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

je 3 UStd., 16,00 Euro pro Paar, mind. 5 Paare

Selbstverteidigung – ab 12 Jahren

Du möchtest dich aus der „Opferrolle“ befreien bzw. gar nicht erst in diese kommen? Nervendruckpunkte sind leicht zu erlernen, sehr effektiv und verursachen keine Verletzungen. Du gewinnst durch einfache Übungen sicheres Auftreten, weißt dich angemessen zu verteidigen und wirst somit das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten stärken.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, gute Laune und ggf. etwas zum Trinken.

Raphael Dittfurth

C01 J130 Sa., 19.09.2020, 12.45 - 16.00 Uhr

C01 J131 So., 29.11.2020, 12.45 - 16.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

D01 J132 Sa., 23.01.2021, 12.45 - 16.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

C02 J135 So., 01.11.2020, 12.45 - 16.00 Uhr

C02 J136 Sa., 12.12.2020, 12.45 - 16.00 Uhr

je 4 UStd., 19,00 Euro, mind. 5 TN

C02 J138 do., ab 12.11.2020, 16.00 - 17.30 Uhr

10 UStd., 5 Termine, 48,00 Euro, mind. 5 TN

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

COO J140 Sa., 14.11.2020, 12.45 - 16.00 Uhr

COO J141 So., 13.12.2020, 12.45 - 16.00 Uhr

je 4 UStd., 19,00 Euro,

mind. 5 TN

Seevetal-Maschen,

KVHS-Haus

Präventionskurs
nach §20,
Kassenbeteiligung
möglich

Für die
Planungssicherheit
bitten wir um
**Anmeldung bis
1 Woche vor
Kursbeginn.**



Familie **Neu** **Mama, Papa – ich will reiten!**
Ab 8 Jahren mit Begleitperson

Ist Ihr Kind auch mit dem Pferdevirus infiziert? Dann freuen Sie sich. Reiten ist ein toller Sport mit einem lebendigen Partner. Reiten fördert die Koordination, Konzentration, Balance, Taktgefühl, Selbstvertrauen, Verantwortung u. v. m.

Dieser Kurs bietet den Einstieg in den Umgang mit dem Pony/Pferd. Wir beschäftigen uns mit dem Verhalten der Pferde, wir führen, putzen und satteln sie, lernen viel über die Sicherheit im Pferdesport und zum Abschluss dürfen die Kinder noch geführt reiten.

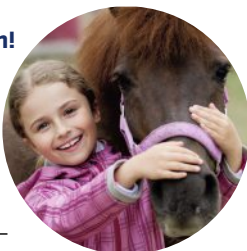
Bitte mitbringen: Reitkappe oder angepasster Fahrradhelm, wettergemäße Kleidung, festes Schuhwerk und Handschuhe.

Gabriele Dilger

C14 J330 Sa., 19.09.2020, 14.00 – 16.15 Uhr

Hanstedt, Pferdestall

3 UStd., 22,00 Euro pro Paar, mind. 3 Paare



Wojciech Gajda

Gesundheit

Familie **Neu** **Brot und Brötchen – ab 8 Jahren mit Begleitperson**

Wir backen aus frisch gemahlenem Mehl verschiedener Getreidesorten verschiedene Brötchen und Brote und stellen leckere Brotaufstriche her.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrhandtücher, Schürze, Getränke.

Jutta Kelma

CO0 J340 Sa., 05.12.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

5 UStd., 24,00 Euro pro Paar + ca. 8,00 Euro

Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung. Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn kann die Lebensmittelumlage in Höhe der angefallenen Auslagen in Rechnung gestellt werden, mind. 5 Paare

Familie **Neu** **Burger – selbst gemacht**
Ab 8 Jahren mit Begleitperson

Du hast Lust auf Burger – lecker, saftig und von vorn bis hinten selbstgemacht? Wir kreieren gesunde Burger mit dreierlei Gebratenem, mit und ohne Fleisch sowie selbstgemachten Brötchen!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrhandtücher, Schürze, Getränke.

Jutta Kelma

DO0 J341 Sa., 23.01.2021, 10.00 – 14.00 Uhr

Seevetal-Maschen, KVHS-Haus

5 UStd., 24,00 Euro pro Paar + ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar bei der Kursleitung. Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn kann die Lebensmittelumlage in Höhe der angefallenen Auslagen in Rechnung gestellt werden, mind. 5 Paare

in Höhe der angefallenen Auslagen in Rechnung gestellt werden, mind. 5 Paare



©gprintsstudio - stock.adobe.com

Neu **Ein gutes Körpergefühl – mit chinesischer Medizin**
Ab 13 Jahren

Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für ein gutes Körpergefühl und kann euch sogar dabei helfen, dass ihr euch besser konzentrieren könnt. In diesem Seminar lernt ihr nach Einführung in die chinesische Medizin die Ernährung nach den 5 Elementen kennen. Im praktischen Teil üben wir das Auffinden und Stimulieren bestimmter Akupunkturpunkte und die Aktivierung der Meridiane mittels Klopfmassage. Für Entspannung sorgen Atemübungen und meditative Phantasie Reisen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Wolldecke.

Claudia Blach

D02 J350 Sa., 30.01.2021, 10.00 – 14.00 Uhr

Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße 10

5 UStd., 24,00 Euro + 4,00 Euro für ein Handout, zahlbar bei der Kursleitung, mind. 5 TN

Fotografie und Technik

Ferienangebot

Grundlagen Fotografie – tolle Bilder mit der digitalen Kamera – ab 12 Jahren

Du fotografierst gern und möchtest nicht immer nur den Automatik-Modus nutzen? In diesem Praxiskurs begibst du dich auf den Weg von der Technik über die Motivsuche bis hin zum fertigen Bild. Du lernst die Kamera kennen und vor allem wird das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit aufgezeigt. Weiterhin klären wir wichtige Grundlagen der Fotografie, wie z. B. Belichtungsmessung, Schärfentiefe, Weißabgleich, Fokus, Histogramm und andere Automatikmodi. Sprich uns bitte an, wenn du keine eigene Kamera mitbringen kannst. Bitte mitbringen: eine digitale Spiegelreflexkamera, Bridgekamera oder Systemkamera, manuelle Einstellungen müssen möglich sein.

Danny Wandelt

CO1 J201 Mo., 12.10. bis Mi., 14.10.2020, 09.00 – 12.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

12 UStd., 3 Termine, 58,00 Euro, mind. 6 TN



©interpas - stock.adobe.com

Neu **Setz dich in Szene! – Praxiskurs Fotografie**
Ab 12 Jahren

„Setz dich in Szene“ – kaum ein Motto ist bestimmender in Zeiten, in denen ihr in Social-Media-Kanälen um Aufmerksamkeit werbt. Erlerne die Grundlagen der Porträt-Fotografie und erhalte viele Tipps, damit sich deine Fotos von anderen abheben. Im Praxisteil werdet ihr gemeinsam Ideen und Techniken für ausgefallene Selbstporträts entwickeln. Sprich uns bitte an, wenn du keine eigene Kamera mitbringen kannst.

Bitte mitbringen: eine digitale Kamera, (Stativ, wenn vorhanden).

Oliver Agit

CO2 J202 Sa., 26.09.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

CO2 J203 So., 18.10.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 8 UStd., 40,00 Euro, mind. 6 TN

Ferien-
angebot**Neu Einführung in Scratch – ab 10 Jahren**

Mit Scratch erzählen wir Geschichten, sind Synchronsprecher unserer Figuren und fügen Geräusche hinzu. Scratch ist eine Programmiersprache und eine Online-Gemeinschaft, in der ihr interaktiv Geschichten, Spiele und Animationen programmieren und weltweit mit anderen teilen könnt. Aber auch ein animierter (Weihnachts-)Gruß, der sich als E-Mail verschicken lässt, könnte am Ende das Ergebnis sein.

Simone Falk-Hiller**C01 J205** Sa., 10.10. und So., 11.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr**D01 J206** Mo., 01.02. und Di., 02.02.2021, 10.00 – 15.00 UhrWinsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1, EDV-Raum
je 12 UStd., 60,00 Euro, mind. 5 TN**Neu Programmieren lernen: C++ und Java****Ab 13 Jahren**

In diesem Kurs werden grundlegende Programmier-techniken gezeigt: der Umgang mit Variablen, Funktionen, Verzweigungen und Schleifen. Die Handhabung einer modernen Entwicklerumgebung (u.a. Compiler, Interpreter, spezieller Editor) wird am praktischen Beispiel eingeübt. Anschließend erfolgt eine Einführung in die Erstellung von Fenstern, Buttons und einer Ereignissteuerung. Die erstellten (kleinen) Programme können als eigenständig ablaufende Programme unter Windows exportiert werden.

Ulrich Ernst**D01 J220** mi., ab 27.01.2021, 17.00 – 19.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

15 UStd., 5 Termine, 63,00 Euro, mind. 6 TN

Arduino – Mikrocontroller spielend leicht programmieren**Ab 12 Jahren**

Du interessierst dich für Elektronik und möchtest gern das Programmieren lernen? Begreife anhand von Experimenten, wie man den Miniatur-Computer „Arduino“ (eine aufgebaute Mikrocontroller-Platine mit der zugehörigen Software) programmieren kann. Wir werden mit dem PC erste Programme schreiben, um damit eigene elektronische Schaltungen, wie z. B. Blink- und Lauflichter, Lautsprecher und Motoren (an) zu steuern. Mit dem erlernten Grundwissen sind viele weiterführende Experimente möglich. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Kenntnisse zum Umgang mit dem Computer und Interesse an Technik.

Ulrich Ernst**C01 J210** do., ab 05.11.2020, 17.00 – 19.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

12 UStd., 4 Termine, 60,00 Euro, mind. 5 TN



Für die Planungssicherheit bitten wir um **Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

Neu Apps für das Smartphone und Tablet selbst entwickeln**Ab 12 Jahren**

Die Elemente und Module des App Inventors (Massachusetts Institute of Technology) ermöglichen einen einfachen Einstieg in die App-Erstellung. Die zugrundeliegenden Elemente wie Buttons, Textfelder oder Objekte entsprechen einer professionellen Entwicklerumgebung. Die Programmierung selbst erfolgt mittels „Drag Drop“. Wir arbeiten mit den zugrunde liegenden Modulen mit dem PC/Laptop in einem Internet-Browser. Die erstellten Apps werden im Dialog auf dem Smartphone bzw. Tablet (kein Apple iPhone oder iPad) getestet und können nach der Fertigstellung als unabhängige App installiert werden. Der App Inventor ist kostenfrei. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich. Kenntnisse im Umgang mit Windows werden vorausgesetzt.

Ulrich Ernst**C01 J225** mi., ab 11.11.2020, 17.00 – 19.15 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

9 UStd., 3 Termine, 45,00 Euro, mind. 5 TN

Familie Neu Modellbaueraufahrung für Groß und Klein Ab 10 Jahren mit Begleitperson

Dies ist ein Grundlagenkurs, in dem Sie und Ihr Kind anhand von vielen praktischen Übungen mit Modellbaufahrzeugen erlernen, was man alles wissen sollte, wenn man mit diesem vielfältigen Hobby anfangen möchte. Angefangen bei der Modellauswahl über die Elektronik und Fehlerquellen während der Bauabschnitte bis hin zur Kaufberatung wird alles angesprochen. An einem Rallyeauto als Bausatz in 1:10 werden die Bauabschnitte erklärt und gezeigt. Ziel ist es, alleine oder mit Kindern die ersten Schritte zu einem ferngesteuerten Modell zu begleiten. In diesem Kurs werden keine Modelle gebaut, aber viele Fragen zum eigenen Baukasten beantwortet.

Arno Soltau**C02 J230** fr., ab 13.11.2020, 18.00 – 20.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

9 UStd., 3 Termine, 49,00 Euro pro Paar, mind. 5 Paare

Neu Einführung in Python mit MicroBits – ab 13 Jahren

Python ist eine einfach zu erlernende Programmiersprache. Sie kann auch für die Programmierung von Micro:Bits genutzt werden. Die LED-Matrix lädt ein, mit den Grundelementen der Sprache Lichtmuster zu erzeugen. Die Platine hat aber noch mehr zu bieten und kann weiter mit Python erforscht werden. Ältere Teilnehmer dürfen gerne ihr logisches Denken anhand etwas komplizierterer Muster trainieren.

Simone Falk-Hiller**C01 J215** So., 29.11. und So., 06.12.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

12 UStd., 60,00 Euro, mind. 5 TN

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf den Seiten 177 und 186.



MS Office Kompakt – nützliches Wissen für Schule und Ausbildung

Für viele Arbeiten in der Schule oder während einer Ausbildung sind Microsoft-Office-Programme hilfreich. Wenn du beispielsweise Referate ausarbeitest oder Präsentationen halten musst, erleichtern dir Word und PowerPoint die Arbeit. Du erlernst beispielsweise das Gliedern von Word-Dokumenten, die Erstellung von Inhaltsverzeichnissen und den Aufbau von Präsentationen.

Uta Thauer-Drews

Für Jugendliche der 7. und 8. Klassen

C22 J250 mo., ab 21.09.2020, 13.50 – 15.20 Uhr

Für Jugendliche der 9. und 10. Klassen

C22 J252 mo., ab 16.11.2020, 13.50 – 15.20 Uhr

Für Jugendliche der 5. und 6. Klassen

C22 J254 mi., ab 23.09.2020, 13.50 – 15.20 Uhr

Salzhausen, Oberschule, Computerraum

je 12 UStd., 6 Termine, 58,00 Euro, mind. 6 TN

Fit für Schule und Ausbildung

Ferien-
angebot

Neu Englisch für Kids

Sprachtraining für Schüler/-innen der 5. und 6. Klasse

Du bist in der 5. oder 6. Klasse und möchtest deine Englischkenntnisse mit viel Spaß und ganz ohne Druck verbessern? Wir lesen zusammen Ausschnitte aus Büchern wie z. B. Harry Potter, Tom Sayer oder Ähnliches und wir reden, reden und reden. Du wirst staunen, wie leicht sich deine Aussprache verbessern wird und du dadurch Sicherheit gewinnen wirst. Auf Wunsch kann der Kurs um weitere Termine ergänzt werden. Bitte mitbringen: englische Literatur, Schreib- und Malsachen.

Kursleitungsteam

C18 J400 Mo., 19.10. bis Mi., 21.10.2020, 14.00 – 15.30 Uhr

Seevetal-Meckelfeld, Helbach-Haus, VHS-Raum

6 UStd., 3 Termine, 28,00 Euro, mind. 5 TN

10-Finger-Tast schreiben – ab 10 Jahren

Du möchtest die Tastatur deines Computers genauso schnell bedienen können wie die deines Handys? Dann bist du hier richtig. Um so früher du das 10-Finger-Tast schreiben erlernst, um so einfacher ist es. Nach diesem Kurs kannst du mit allen Fingern tippen, ohne auf die Tasten sehen zu müssen. Deine Finger können dann „blind“ die Tastatur bedienen und du wirst richtig schnell schreiben können.

Luise Lorange

C01 J240 di., ab 08.12.2020, 17.30 – 19.00 Uhr

Winsen, KVHS-Haus, St.-Barbara-Weg 1

14 UStd., 7 Termine, 54,00 Euro, mind. 6 TN

Christiane Döring

C02 J245 mo., ab 21.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Aufbaukurs

D02 J246 mo., ab 11.01.2021,

18.00 – 19.30 Uhr

Buchholz, Kabenhof

je 16 UStd., 8 Termine,

62,00 Euro,

mind. 6 TN

Ferien-
angebot

Neu Basiszertifikat Wirtschaftskompetenz –

kaufmännisches Grundwissen

Ab 14 Jahren (8. Klasse)

Der Übergang zwischen Schule und Beruf oder Studium ist nicht immer einfach. Häufig werden grundlegende Kenntnisse in wirtschaftlichen Zusammenhängen vorausgesetzt. In unserem Basiskurs Wirtschaftskompetenz können Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangsstufe 8 wichtiges Wissen in den Bereichen Unternehmensgrundlagen, Wirtschaftsleben und soziale Marktwirtschaft erlangen. Der Kurs kann mit einer Prüfung (08.11.2020, 10.00 – 12.15 Uhr) abgeschlossen werden. Nach erfolgreichem Bestehen wird ein Zertifikat der europäischen Prüfungszentrale ausgestellt.

Elvira Holtorf-Rösner

C02 J260 Mo., 19.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Di., 20.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Mi., 21.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Sa., 24.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Sa., 07.11.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

Buchholz, Kabenhof

30 UStd., 6 Termine, 145,00 Euro + ggfs. 26,00 Euro

Prüfungsgebühr, mind. 6 TN

Bitte beachten Sie!

Die Teilnahmegebühren gelten für die angegebene Mindestteilnehmerzahl. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, wird die ausgefallene Gebühr auf die verbleibenden Teilnehmer gerundet aufgeteilt. Wird ausnahmsweise ein Kurs unter 7 Teilnehmern durchgeführt, werden die Gebühren neu berechnet.



Fit für Schule und Ausbildung

Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss – Englisch Intensivtraining für Schüler/-innen

- Keine Sorgen mehr vor Ihrer Englischprüfung!
Wir bereiten Sie eng an den Prüfungsaufgaben vor.
Das Intensivtraining umfasst die Prüfungsbereiche
- Leseverständnis
 - Inhalte auf Deutsch und Englisch wiedergeben
 - Grammatik und Wortschatz
 - Schreiben
 - Hörverständnis/Listening Comprehension
 - Speaking
 - Listening/Reading/Mediating/Writing

Sabine Ortmann

D02 G325 do., ab 11.03.2021, 18.15 – 20.45 Uhr
Buchholz, Kabenhof

21 UStd., 7 Termine, 124,00 Euro, mind. 5 TN

Doris Wellmann

D01 G328 do., ab 04.03.2021, 16.45 – 18.45 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

21 UStd., 8 Termine, 124,00 Euro, mind. 5 TN

Prüfungsvorbereitung für den Realschulabschluss – Mathematik Intensivtraining für Schüler/-innen

- Hier geht es u. a. um folgende Themen:
- rationale Zahlen
 - lineare Gleichungen
 - quadratische Gleichungen, Funktionen
 - Exponentialfunktionen
 - Trigonometrie
 - Satz des Pythagoras
 - u. v. a. m.

Heinz Thielen

D02 G326 mi., ab 24.02.2021, 16.00 – 18.30 Uhr
Buchholz, Kabenhof

30 UStd., 10 Termine, 175,00 Euro, mind. 5 TN

Bruno Wahl

D01 G327 fr., ab 12.02.2021, 16.30 – 18.30 Uhr
Winsen, KVHS-Haus, Wallstraße 1

30 UStd., 11 Termine, 175,00 Euro, mind. 5 TN

Kurse in Kooperation mit Jugend aktiv e.V.

Die Anmeldung und Bezahlung (4,00 – 6,00 Euro) erfolgt über Jugend aktiv e.V., Tel. 0 41 83-9 75 75 70 oder info@jugend-aktiv.eu. Der Gutschein der Sparkasse Harburg-Buxtehude kann nicht angerechnet werden. Alle Kursangebote finden im Küsterhaus, Steinberg 2 in 21271 Hanstedt statt.

Ferien-
angebot

Cuxdefence – einfache und effektive Selbstverteidigung – von 6 bis 11 Jahren

Gewalt ist keine Lösung! Aber wenn die Situation es erfordert, solltest du dich verteidigen können. Lerne aufmerksam durchs Leben zu gehen, gefährliche Situationen zu entdecken und zu vermeiden und übe, wie du dich in gefährlichen Situationen verhalten solltest.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe mit heller Sohle, sportliche Kleidung und Verpflegung.

Michael Müller, Ira Ibrahim

C14 J560 Mo., 12.10.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

Ferien-
angebot

Tanzen wie in Bollywood – ab 7 Jahren

Die Bewegungen zu orientalischer Musik und das Gefühl des Besonderen, das den Orient umgibt, faszinieren dich? Du wolltest dich schon immer mal wie in den Bollywoodfilmen bewegen und den Bauchtanz ausprobieren? Hier lernst du die Grundlagen kennen und übst, dich im Rhythmus dieser Musik zu bewegen. Tauche ein in den Orient und habe viel Spaß dabei!

Bitte mitbringen: einen breiten Schal.

Achtar Nabavian-Nickel

C14 J562 Mi., 14.10.2020, 15.00 – 16.30 Uhr



Ferien-
angebot

Kumihimo-Freundschaftsbänder Ab 8 Jahren

Kennst du Kumihimo, die traditionelle Flechttechnik aus Japan? Mit einer speziellen Scheibe machst du aus bunten Bändern einzigartige Kordeln, die dann weiterverarbeitet werden zu tollen Freundschaftsbändern. Ein besonderes Geschenk für deine Freundin oder deinen Freund!

Sabine Greve

C14 J564 Fr., 16.10.2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Ferien-
angebot

Tanzworkshop – ab 8 Jahren

Du möchtest so tanzen wie in den Musikvideos deiner Lieblingsstars? Gemeinsam werden wir eine kleine Choreographie entwickeln. Du musst kein Profi sein, es geht um Spaß am Tanzen! Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung und ein Getränk

Melissa Müller

C14 J566 Fr., 23.10.2020, 10.30 – 12.30 Uhr

Mach dich fit! – ab 14 Jahren

Fitnessstraining durch Kraft- und Ausdauertraining mit Elementen aus dem Boxsport. Wir powern uns zusammen aus, dabei steht Spaß an erster Stelle. Mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk.

Ira Ibrahim

C14 J568 do., ab 03.09.2020, 16.00 – 19.00 Uhr

Ferienangebote in Kooperation mit dem Jugendzentrum Tostedt

Die Anmeldung und Bezahlung (3,00 – 5,00 Euro) erfolgt über das JUZ Tostedt, Tel. 0 41 82-2 11 26 oder l.weiss@reso-fabrik.de. Der Gutschein der Sparkasse Harburg-Buxtehude kann nicht angerechnet werden. Alle Angebote werden von Susanne Kotte geleitet und finden im Jugendzentrum Tostedt statt.

Designe ein trendy Shirt mit bunten Batikfarben! Ab 8 Jahren

Mit Batikfarben kannst du dein eigenes Baumwollshirt in neuen Farben und neuem Glanz erscheinen lassen.

C24 J570 Mo., 12.10.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

Windlichter aus Glas dekorieren – ab 6 Jahren

Mit Transparentpapier und Leim kannst du Gläser ganz nach deinen Wünschen gestalten. Ein Teelicht bringt dein Glas in bunten Farben zum Leuchten.

C24 J572 Di., 13.10.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

Lustige Kräuterköpfe basteln – ab 8 Jahren

Aus einem Nylonstrumpf, etwas Kräutersamen und Erde lassen sich lustige Gefährten für Zuhause basteln. Nach ein paar Tagen wächst dem Kräuterkopf eine schicke Frisur, welche kreativ zurechtgeschnitten werden kann.

C24 J574 Mi., 14.10.2020, 11.00 – 13.15 Uhr



Kreatives Malen mit Kreppband – ab 8 Jahren

Du klebst Kreppbänder auf eine Leinwand und füllst die Zwischenräume mit Acrylfarbe. Wenn sie getrocknet ist, nimmst du die Klebestreifen ab und fertig ist dein Kunstwerk.

C24 J576 Do., 15.10.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

Absolut easy – tolle Kränze und Herzen aus Salzteigzöpfen basteln – ab 7 Jahren

Aus Salzteig kannst du prima runde oder herzförmige Kränze basteln. Im Anschluss können die Kränze mit Salzteigblättern dekoriert werden. Vielleicht hast du sogar andere kreative Ideen? Finde es heraus!

C24 J578 Fr., 16.10.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

Bemale und dekoriere deine selbstgebastelten Salzteigschätze – ab 7 Jahren

Du möchtest deine Salzteigkränze oder Salzteigherzen mit Farbe und Dekomaterial etwas aufpeppen? Probiere aus, was dir gefällt und was geht. Vielleicht hast du am Wochenende selber noch weitere tolle Dekostücke hergestellt und willst sie bemalen? Dann bring sie einfach mit!

C24 J580 Mo., 19.10.2020, 11.00 – 13.15 Uhr

SPASS • ERHOLUNG • SAUNA

DIE INSEL 



Da bin
ich dabei.

Freizeitbad DIE INSEL
Bürgerweide 5 · 21423 Winsen (Luhe)
Tel: (04171) 886 66

www.freizeitbad-die-insel.de

Anmeldeformular für die junge vhs

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg
 Geschäftsstelle Maschen
 Schulkamp 11a
 21220 Seevetal/Maschen

Kind/Jugendliche/r Geb.-Datum
 Name, Vorname _____

Erziehungsberechtigte/r
 Name, Vorname _____

Adresse _____

Telefon _____ E-Mail _____

Mitglied im KNAX Klub/S-Club (Der Gutschein der Sparkasse Harburg-Buxtehude kann nur in Verbindung mit einer Kopie des Mitgliedsausweises angerechnet werden.)

Anmeldung:

Hiermit melde ich mein Kind (und mich) verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kursnummer	Kurstitel

Einverständniserklärung

Den Anweisungen der Aufsichtspersonen ist Folge zu leisten. Diese übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden an den Teilnehmenden. Bei grobem Fehlverhalten können Teilnehmende von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Während der Pausen darf mein Kind (mind. 12 Jahre alt) selbstständig den Kursort verlassen.

Für Notfälle bin ich unter folgender Telefonnummer erreichbar: _____

Die Geschäftsbedingungen der KVHS (s. S. 189) erkenne ich an und die Datenschutzbestimmungen (s. S. 187) nehme ich zur Kenntnis. Die Kursgebühren werden von der Kreisvolkshochschule bargeldlos erhoben. Ich erhalte diesbezüglich von der KVHS eine Rechnung. Anfallende Materialkosten sind bei den Kursleitungen zu entrichten.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Ich willige ein, dass mir die KVHS Landkreis Harburg Informationen zu weiteren Kursangeboten übersendet. Mir ist bekannt, dass diese Einwilligungserklärung freiwillig ist und ich meine Einwilligung der KVHS Landkreis Harburg gegenüber jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der Daten, die bis dahin verarbeitet wurden, nicht berührt. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder deren Widerruf entstehen mir keine Nachteile. Meine Widerrufserklärung kann ich schriftlich oder in Textform an die KVHS Landkreis Harburg (Schulkamp 11a, 21220 Seevetal/Maschen, E-Mail: kvhs@LKHamburg.de) richten.

Ort, Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigte/r _____

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
Buchholz					D02A905E	Resilienz – stabil durch die Krise	14.01.21	18.00	61
Grundbildung, Schulabschlüsse und Berufsorientierung					Gesundheit und Umwelt				
B02G311	Haupt- und Realschulabschluss	15.06.20	09.00	25	C02C015	Infoveranstaltung Gedächtnistrainer/-in	03.09.20	18.00	66
D02G325	Prüfungsvorbereitung RS – Englisch	11.03.21	18.15	25	C02C011	Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in	14.09.20	10.00	66
D02G326	Prüfungsvorbereitung RS – Mathematik	24.02.21	16.00	25	C02C012	Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in	09.11.20	10.00	66
Beruf und Qualifizierung					D02C013	Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/-in	08.03.21	10.00	66
C02B030	Empowerment für Frauen	28.11.20	09.00	28	C02C033	Mentales Fitnesstraining	02.11.20	09.00	67
C02B180	10-Finger-Tast schreiben	21.09.20	19.45	29	D02C030	Bildungsurlaub: Beziehungskompetenzen	01.03.21	09.00	67
D02B181	10-Finger-Tast schreiben – Aufbaukurs	11.01.21	19.45	29	C02C050	Die homöopathische Familienapotheke	06.11.20	18.00	68
C02B040	Buchführung 1 – Grundlagen	28.10.20	18.30	30	C02C052	Rheumatologische Erkr./Chin. Medizin	13.11.20	17.00	68
D02B042	Buchführung 2 – Zertifikatskurs	ab Febr. 2021	18.30	30	C02C053	Asthma und Allergien	20.11.20	17.00	68
C02B045	Recht und Finanzen	27.10.20	18.30	31	D02C040	Faszientraining: Kursleiterfortbildung	17.01.21	10.00	68
C02B052	Infoabend Externenprüfung an der IHK	22.09.20	17.30	31	C02C055	Unterstützung der Selbstheilungskräfte	21.11.20	10.00	69
C02B160	„Gut gestimmt“	07.11.20	10.00	33	C02C100	Geistig fit – ein Leben lang	23.10.20	10.45	71
C02B161	Selbstbewusst Auftreten	31.10.20	10.00	33	C02C214	Hatha Yoga	07.09.20	09.00	72
C02B170	Neue berufliche Perspektiven	22.09.20	09.00	35	C02C220	Hatha Yoga mit Spirit!	07.09.20	19.00	72
C02B171	Ressourcen für Beruf und Familie	07.10.20	09.00	35	C02C221	Hatha Yoga mit Klangschalen	08.11.20	10.00	72
C02B172	In 4 Schritten zur indiv. Bewerbung	07.11.20	10.00	35	D02C216	Hatha Yoga	18.01.21	09.00	72
C02B173	Entdecken Sie Ihr Potential	18.11.20	09.00	35	C02C223	Hatha Yoga – Chakra Yoga Teil 1	19.09.20	10.30	73
C02B200	iPhone/iPad – und nun?	05.11.20	09.00	36	C02C224	Hatha Yoga – Chakra Yoga Teil 2	05.12.20	10.30	73
C02B202	iPhone/iPad – Aufbaukurs	26.11.20	09.00	36	C02C255	Kundalini Yoga	07.09.20	18.00	75
D02B207	iPhone/iPad – Workshop	07.01.21	14.00	36	C02C256	Kundalini Yoga	07.09.20	20.00	75
D02B209	iPhone/iPad – Workshop	04.02.21	14.00	36	C02C257	Kundalini Yoga	10.09.20	9.30	75
C02B222	Android-Smartphone für Anfänger	28.09.20	14.00	36	C02C297	Mit Yoga in die Woche starten	07.09.20	17.00	77
D02B221	Android-Smartphone für Anfänger	25.01.21	14.00	36	C02C298	Vinyasa Power Yoga	18.09.20	10.15	78
C02B228	Android-Smartphone für Fortg.	13.10.20	14.00	36	C02C299	Vinyasa Power Yoga	30.10.20	10.15	78
C02B232	Android-Smartphone – Workshop	08.12.20	14.00	36	C02C309	Yoga für aktive Reiter/-innen	27.09.20	15.00	79
D02B233	Android-Smartphone – Workshop	09.03.21	14.00	36	C02C312	Yoga für aktive Reiter/-innen	30.10.20	19.15	79
C02B250	Grundlagen für Computer-Einsteiger	13.10.20	09.00	37	D02C311	Yoga für aktive Reiter/-innen	06.02.21	15.00	79
D02B251	Grundlagen für Computer-Einsteiger	18.01.21	09.00	37	C02C350	Daoyin Baojian Gong	18.09.20	17.30	80
C02B260	Aufbaukurs für Computer-Einsteiger	27.10.20	14.00	37	C02C351	Daoyin Baojian Gong	30.10.20	17.30	80
D02B261	Aufbaukurs für Computer-Einsteiger	25.01.21	09.00	37	C02C360	Taijiquan	08.09.20	19.45	81
C02B304	MS Office Kompakt	17.11.20	19.00	37	C02C402	Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn	26.09.20	10.30	83
C02B300	Fit im Büro – MS Office sicher	26.10.20	09.00	38	D02C403	Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn	16.01.21	10.30	83
C02B310	Effizienter Arbeiten mit MS Word	09.10.20	16.30	38	C02C451	Progressive Muskelentspannung	14.11.20	11.00	85
C02B312	Effizienter Arbeiten mit MS Word	06.11.20	16.30	38	C02C467	Ich liebe mich – der Weg in die Freiheit	15.11.20	10.00	86
C02B322	Tabellenkalkulation mit MS Excel	20.11.20	16.30	39	C02C470	Feldenkrais	10.09.20	11.15	86
C02B326	Tabellenkalkulation mit MS Excel	04.12.20	16.30	39	C02C471	Feldenkrais	12.11.20	11.15	86
C02B334	Tabellenkalkulation mit MS Excel	30.11.20	09.00	39	C02C473	Feldenkrais f. d. Kniegelenk	24.10.20	10.00	86
C02B330	VBA-Programmierung für MS Excel	23.10.20	18.00	40	D02C479	Stabiler Gang – geschmeidiges Gehen	23.01.21	10.00	87
D02B341	Mit MS PowerPoint präsentieren	05.02.21	16.30	40	C02C509	Fitness für den Rücken	01.09.20	10.45	92
C02B350	Kommunikation mit MS Outlook	05.10.20	09.00	41	C02C510	Fitness für den Rücken	09.09.20	10.15	92
D02B351	Kommunikation mit MS Outlook	30.01.21	09.00	41	C02C530	Pilates	02.09.20	09.00	93
D02B371	Besser organisiert mit MS OneNote	09.01.21	10.00	41	C02C531	Pilates	03.09.20	18.00	93
C02B382	Ebay – Kaufen und Verkaufen	26.08.20	18.00	41	C02C532	Pilates	09.09.20	17.15	93
C02B502	Fotobuch erstellen leicht gemacht	21.11.20	09.00	42	C02C533	Pilates	09.09.20	18.30	93
C02B506	Foto-(Koch)buch – Blättern mit Appetit	24.10.20	10.00	42	C02C620	Von der Bewegung zur Achtsamkeit	07.11.20	10.00	83
C02B524	Nachtfotografie – Praxiskurs	28.11.20	11.00	43	C02C655	Aqua-Gymnastik	31.08.20	16.30	95
C02B526	Landschaftsfotografie – Praxiskurs	17.10.20	10.00	43	C02C656	Aqua-Gymnastik	31.08.20	17.15	95
C02B810	Kleine Solaranlagen für den Hausgebr.	13.10.20	18.30	46	C02C657	Aqua-Gymnastik	02.09.20	15.00	95
Pädagogik und Soziales					C02C658	Aqua-Gymnastik	26.10.20	16.30	95
C02A104	Qualifizierung PM an Grundschulen	16.12.20	19.00	49	C02C659	Aqua-Gymnastik	26.10.20	17.15	95
D02A105	Qualifizierung Päd. Mitarbeiter/-in	16.01.21	09.00	49	C02C660	Aqua-Gymnastik	28.10.20	15.00	95
D02A106	Infoveranstaltung Schulbegleiter/-in	14.01.21	19.00	49	C02C690	Golfkurs zum Kennenlernen	05.09.20	10.00	97
D02A107	Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in	30.01.21	09.00	49	C02C696	Fitness/Körpererfahrung mit Islandpf.	19.09.20	12.00	97
C02A279	Mehrsprachige Familien in der Kita	08.10.20	09.00	53	C02C716	„Meal Prep“	21.11.20	11.00	100
C02A276	Sprache und Bewegung	09.10.20	09.00	53	D02C717	Eat the Rainbow	06.02.21	11.00	100
C02A277	Mehrsprachige Familien in der Kita	19.11.20	09.00	53	C02C905	Vom Fühlen zum Führen	29.09.20	18.30	108
C02A278	Morgenkreise in der Krippe	20.11.20	09.00	53	C02C906	Verstehen vor Erziehen	06.10.20	18.30	109
C02A208	Stimm- und Sprechtraining	06.11.20	09.00	54	C02C970	Plastikfrei – so geht's!	14.11.20	09.30	112
C02A341	Selbstreflexion	23.09.20	18.30	56	C02C983	Wie optimiere ich meine Heizung?	24.09.20	18.30	112
C02A345	Klartext reden und verstehen	21.11.20	09.00	57	Sprachen und Integration				
C02A401	Finanziell fit im Alltag	21.10.20	19.00	59	C02E623	Dänisch Grundstufe A2.4	21.09.20	18.00	120
C02A595	Gutes Miteinander – Demenzerkrankung	07.10.20	17.00	60	C02E625	Dänisch Konversation B1	21.09.20	19.45	121

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
C02J558	Drum Together	14.11.20	16.00	170	C14C310	Yoga für aktive Reiter/-innen	08.11.20	15.00	79
C02J124	Selbstverteidigung - Familienworkshop	01.11.20	10.00	171	C14C332	Qigong	03.09.20	09.30	79
C02J125	Selbstverteidigung - Familienworkshop	12.12.20	10.00	171	C14C333	Qigong	12.11.20	09.30	79
C02J135	Selbstverteidigung	01.11.20	12.45	171	C14C334	Qigong	02.09.20	09.30	79
C02J136	Selbstverteidigung	12.12.20	12.45	171	C14C335	Qigong	11.11.20	09.30	79
C02J138	Selbstverteidigung	12.11.20	16.00	171	D14C313	Yoga für aktive Reiter/-innen	11.01.21	18.00	79
D02J350	Ein gutes Körpergefühl - mit chin. Med.	30.01.21	10.00	172	C14C483	Erst der Reiter dann das Pferd	14.11.20	14.00	88
C02J202	Setz dich in Szene! Praxis Fotografie	26.09.20	10.00	172	C14C493	Achtsame Handmassage	07.11.20	10.00	89
C02J203	Setz Dich in Szene! Praxis Fotografie	18.10.20	10.00	172	D14C494	Achtsame Handmassage	13.02.21	10.00	89
C02J230	Modellbauerfahrung für Groß u. Klein	13.11.20	18.00	173	C14C497	Ich bin dann mal weg - raus a. d. Alltag	28.11.20	10.00	89
C02J245	10-Finger-Tastschreiben	21.09.20	18.00	174	C14C505	Rückenfitness	03.09.20	20.00	92
D02J246	10-Finger-Tastschreiben - Aufbaukurs	11.01.21	18.00	174	C14C519	Allroundtraining für den Rücken	18.08.20	09.00	92
C02J260	Basiszertifikat Wirtschaftskompetenz	19.10.20	10.00	174	C14C520	Allroundtraining für den Rücken	18.08.20	10.00	92
Egestorf					C14C521	Allroundtraining für den Rücken	03.11.20	09.00	92
C11F580	Kränze u. Tischdekorationen im Herbst	22.09.20	19.30	157	C14C522	Allroundtraining für den Rücken	03.11.20	10.00	92
C11F581	Gefäße mal anders	27.10.20	19.30	157	C14C712	Herbstsuperfood Knollengemüse	12.11.20	18.00	99
C11F582	Totensonntag: liebevolles Grabgesteck	11.11.20	19.30	157	D14C744	Flammkuchen von deftig bis süß	21.01.21	18.00	101
C11F584	Der Advent lässt grüßen	16.11.20	19.30	158	C14C880	Echte Kerle lassen nichts anbrennen!	04.11.20	18.30	107
C11F585	Der Advent lässt grüßen	17.11.20	19.30	158	C14C881	Echte Kerle Koch-Club	07.10.20	18.00	107
C11F586	Der Advent lässt grüßen	18.11.20	19.30	158	C14C883	Echte Kerle Koch-Club	08.10.20	18.00	107
C11F587	Der Advent lässt grüßen	19.11.20	19.30	158	D14C882	Echte Kerle Koch-Club	13.01.21	18.00	107
C11F588	Der Advent lässt grüßen	20.11.20	19.30	158	D14C884	Echte Kerle Koch-Club	14.01.21	18.00	107
C11F590	Amaryllis und Co.	08.12.20	19.30	158	C14E115	Englisch Grundstufe A2.3	03.09.20	18.00	127
C11J545	Adventsgestecke liebevoll gestalten	01.12.20	15.30	169	C14E176	Englisch Aufbaustufe B2.3	07.09.20	14.00	128
Elbmarsch					C14F105	„Zeit als Ziel“, Lesung mit Oliver Lück	05.11.20	19.30	143
C12C525	Rücken- und Faszientraining	07.09.20	14.00	92	C14F106	Adventsveranstaltung	26.11.20	14.30	143
C12C536	Pilates	10.09.20	19.00	93	C14F305	Artschool At Night	28.10.20	18.30	148
C12C625	Energy Dance®	07.09.20	19.00	95	C14F306	Artschool At Night	25.11.20	18.30	148
Fleestedt					D14F307	Artschool At Night	13.01.21	18.30	148
C13A559	Wunsch und Wirklichkeit - Märchen	21.08.20	15.00	60	C14F390	Buchbindung - Notizbuch	26.09.20	15.00	151
C13A550	„Die drei Weltreligionen“ - Mystik	16.10.20	15.00	60	C14F470	Punchneedling	12.09.20	15.00	154
C13B100	Amtlicher Sportbootführerschein See	30.10.20	18.00	46	C14F577	Die Kunst des Schmiedens	18.12.20	15.00	157
C13B102	FKN für pyrotechnische Signalmittel	28.11.20	18.30	46	D14F578	Die Kunst des Schmiedens	05.03.21	15.00	157
C13B104	Seefunkzeugnis (SRC)	27.11.20	19.00	46	C14F705	Orientalischer Tanz	02.09.20	18.00	162
C13C260	Kundalini Yoga	08.09.20	09.00	75	C14F952	Single Malts für Einsteiger/-innen	27.11.20	18.30	165
C13C261	Kundalini Yoga	08.09.20	18.15	75	C14J525	Artschool for Kids - Malen wie ein ...	04.11.20	16.15	168
C13C262	Kundalini Yoga	08.09.20	20.00	75	C14J526	Artschool for Kids - Malen wie ein ...	02.12.20	16.15	168
C13C263	Kundalini Yoga	09.09.20	18.15	75	D14J527	Artschool for Kids - Malen wie ein ...	20.01.21	16.15	168
C13C264	Kundalini Yoga	09.09.20	20.00	75	D14J550	Schmieden für Groß und Klein	22.01.21	15.00	169
C13C266	Kundalini Yoga - neue Lebensenergie	10.09.20	18.00	75	C14J305	Familien-Yoga	27.09.20	15.00	170
C13C267	Kundalini Yoga - neue Lebensenergie	10.09.20	19.45	75	C14J306	Familien-Yoga	21.11.20	15.00	170
C13C387	Kundalini Yoga im Klappholtal	12.11.20	15.30	82	C14J310	Leichter Lernen durch Yoga	01.11.20	14.45	171
D13C388	Kundalini Yoga im Klappholtal	03.06.21	15.30	82	C14J311	Leichter Lernen durch Yoga	01.11.20	16.30	171
D13C380	Qi Gong auf Sylt	06.05.21	15.30	82	C14J330	Mama, Papa - ich will reiten!	19.09.20	14.00	172
C13F135	Literarischer Gesprächskreis in Fleestedt	09.09.20	10.30	145	C14J560	Cuxdefence - Selbstverteidigung	12.10.20	10.00	175
D13F136	Literarischer Gesprächskreis	13.01.21	10.30	145	C14J562	Tanzen wie in Bollywood	14.10.20	15.00	175
Hanstedt					C14J564	Kumihimo Freundschaftsbänder	16.10.20	16.00	175
C14A904E	Mut zur Zivilcourage	16.11.20	17.30	61	C14J566	Tanzworkshop	23.10.20	10.30	175
C14B528	Makrofotografie am Wegesrand	05.12.20	09.00	43	C14J568	Mach dich fit!	03.09.20	16.00	175
C14C200	Hatha Yoga	08.09.20	18.00	72	Hittfeld				
C14C210	Hatha Yoga	02.09.20	19.45	72	C15G106	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	06.08.20	17.15	24
C14C211	Hatha Yoga	11.11.20	19.45	72	C15G107	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	10.08.20	17.15	24
C14C242	Yoga ab 50	26.10.20	10.00	74	C15G108	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	15.10.20	17.15	24
C14C293	Lachyoga - Workshop	15.11.20	14.00	77	C15G109	Mit Buchstaben und Zahlen spielen	19.10.20	17.15	24
					C15G120	Rätselspiele für jedermann	14.11.20	14.30	24
					C15C060	Knetseife für alle - inklusives Angebot	15.08.20	14.00	70
					C15C061	Handgemachte Naturseifen	07.11.20	10.00	70
					C15C230	Hatha Yoga	08.09.20	17.15	73
					C15C231	Hatha Yoga	08.09.20	19.00	73
					C15C268	Kundalini Yoga als Weg zur Mitte	21.11.20	10.00	75
					C15C344	Qigong	28.10.20	16.45	80
					C15C345	Qigong	28.10.20	18.30	80
					C15C409	Wie komme ich zur Ruhe?	11.10.20	10.00	84
					C15C420	Klangvolle Reise in die Innere Welt	03.10.20	14.00	84

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
C15C421	Klangvolle Reise in die Innere Welt	05.12.20	14.00	84	C00B004	Die erfolgreiche Bewerbung	14.11.20	9.30	27
C15C495	„Alles sitzt mit im Nacken“	07.11.20	10.00	89	C00B006	Mitarbeiter finden und binden	24.11.20	09.00	27
C15C698	Bogenschießen	27.09.20	10.00	98	C00B010	Klarheit/Entschlossenheit/Gelassenheit	07.11.20	10.00	27
C15C699	Bogenschießen	18.10.20	10.00	98	D00B021	Hochsensibilität im Beruf	06.02.21	10.00	28
C15C767	Vietnamesische Küche	18.09.20	18.00	102	C00B024	Work-Life-Balance	24.10.20	10.00	28
C15C768	Original taiwanesisch-chinesische Küche	09.10.20	18.00	102	C00B032	Analog und digital: Geschäftsbriefe ...	26.09.20	10.00	28
C15C769	Thailändische Küche	29.10.20	18.00	102	D00B031	Analog und digital: Geschäftsbriefe ...	06.03.21	10.00	28
D15C770	Wok mal vegetarisch	15.01.21	18.00	103	D00B071	Digitale Tools – clever einsetzen	06.02.21	09.00	28
D15C771	Chinesisches Neujahrsfest – Chunjie	13.02.21	11.00	103	C00B072	Digitale Tools – clever einsetzen	08.12.20	09.00	28
C15E171	Englisch Aufbaustufe B2.1	07.09.20	10.45	128	C00B070	Projektmanagement in der Praxis	16.11.20	18.30	28
C15E173	Englisch Aufbaustufe B2.1	07.09.20	09.00	128	C00B074	Weniger Stress im Büro	03.12.20	17.30	29
C15E191	English Conversation B1	08.09.20	09.00	129	D00B073	Weniger Stress im Büro	18.03.21	17.30	29
C15E199	Keep Talking B1	23.09.20	10.00	130	C00B076	Mut zur Entscheidung	01.12.20	09.00	29
C15E301	Französisch Grundstufe A1.1	26.10.20	10.45	131	C00B078	Einführung in Getting Things Done	05.11.20	19.00	29
C15E329	Prenons la parole	07.09.20	19.00	133	D00B041	Buchführung 1 – Grundlagen	15.03.21	09.00	30
C15E330	Französisch Konversation B2	07.09.20	09.00	133	C00B046	Bilanzierung	01.10.20	18.30	31
C15E505	Italienisch Grundstufe A2.1	09.09.20	19.00	134	D00B048	Kosten- und Leistungsrechnung	02.03.21	18.30	31
C15E507	Italienisch Grundstufe A2.2	07.09.20	19.00	134	C00B054	Infoabend Externenprüfung an der IHK	09.10.20	19.00	31
C15E700	Polnisch „Lesen Schritt für Schritt“	27.10.20	18.30	136	C00B050	Lehrgang kaufm. Abschlussprüfungen	14.11.20	09.00	31
C15E415	Spanisch Grundstufe A1.1	27.10.20	18.00	139	C00B162	Wertschätzende Kommunikation	31.10.20	10.00	33
C15E420	Spanisch Grundstufe A1.2	15.09.20	19.45	139	C00B163	Konfliktmanagement	14.11.20	10.00	33
C15E430	Spanisch Grundstufe A1.4	08.09.20	19.45	139	D00B303	MS Office Kompakt	11.02.21	18.30	37
C15E433	Spanisch Grundstufe A2.2	07.09.20	18.30	140	C00B300	MS Office – Fit im Büro	26.10.20	09.00	38
C15F360	Acryl- und Pastellmalerei	09.09.20	16.00	150	D00B301	MS Office – Fit im Büro	17.05.21	09.00	38
Hollenstedt					C00B306	EDV – MS Word und MS Excel	27.10.20	14.00	38
C20A340	Resilienz – stabil durch die Krise	23.09.20	18.00	56	C00B320	Tabellenkalkulation mit MS Excel	27.10.20	18.00	39
C20C274	Kundalini Yoga	07.09.20	18.00	76	D00B328	Formeln und Funktionen in MS Excel	23.10.20	18.00	39
C20C275	Kundalini Yoga	07.09.20	19.45	76	D00B335	Tabellenkalkulation mit MS Excel	14.06.21	09.00	39
C20C750	Essbares in Wald und Flur	13.09.20	11.00	101	C00B332	VBA-Programmierung für MS Excel	27.11.20	18.00	40
Jesteburg					C00B336	Pivot-Tabellen erstellen u. auswerten	05.12.20	10.00	40
C16C201	Hatha Yoga	08.09.20	9.30	72	D00B343	MS PowerPoint	19.04.21	09.00	40
C16C202	Hatha Yoga	09.09.20	9.30	72	C00B370	Besser organisiert mit MS OneNote	10.10.20	10.00	41
C16C203	Hatha Yoga	11.09.20	9.30	72	C00B500	Fotobuch erstellen leicht gemacht	07.11.20	15.00	42
C16C204	Hatha Yoga	09.09.20	18.00	72	C00B570	Bildbearbeitung leicht gemacht	28.10.20	18.30	44
C16C205	Hatha Yoga	10.09.20	19.30	72	C00B602	Homepageerstellung mit WordPress	26.11.20	18.00	44
C16C206	Hatha Yoga	11.09.20	17.00	72	D00B650	#followme – Einstieg in Instagram?	13.01.21	10.00	45
C16E219	English Conversation C1	06.10.20	9.30	131	D00B651	Schnell und einfach „Fake News“	30.01.21	10.00	45
D16E229	English Conversation C1	12.01.21	09.30	131	D00B653	Social Media: Fotografieren u. Filmen	04.02.21	18.00	45
C16E410	Spanisch Grundstufe A1.1	03.11.20	19.15	139	C00B750	Linux Presentation Day	21.11.20	10.00	45
C16E419	Spanisch Grundstufe A1.2	08.09.20	17.30	139	C00B752	Linux für Einsteiger	26.11.20	18.00	45
Maschen/Horst					C13B100	Amtlicher Sportbootführerschein See	30.10.20	18.00	46
Online Vorträge					C13B102	FKN für pyrotechnische Signalmittel	28.11.20	18.30	46
C00B150	Pandemien – Corona und die ...	02.10.20	19.30	21	C13B104	Seefunkzeugnis (SRC)	27.11.20	19.00	46
C00B151	Von Melodien zu Wörtern: Wie Babys	14.10.20	19.30	21	C00B820	Wartung von Benzin-Motorsägen	29.10.20	18.00	47
C00B152	Wandel dich, nicht das Klima	29.10.20	19.30	21	C00B822	Kettenschärfen für Motorsägen	08.10.20	18.00	47
C00B153	Präsidentenwahl in den USA	05.11.20	19.30	21	C00B824	Sicheres Arbeiten mit Akku-Motorsäge	12.11.20	18.00	47
C00B154	Die Erfindung des (jüdischen) Essens	12.11.20	19.30	21	C00B830	Form- und Lagetoleranzen	07.11.20	10.00	47
C00B155	Gerechtigkeit und Gesundheit	20.11.20	19.30	21	Pädagogik und Soziales				
C00B156	Verschörungstheorien: Charakteristika – Funktionen ...	01.12.20	19.30	21	C00A100	Qualifizierung in der Tagespflege	Herbst 2020	09.00	50
C00B157	Das Zeitalter des Glaubens	10.12.20	19.30	21	C00A201	Kindgerechte Ernährung in der KiTa	21.09.20	8.30	50
D00B158	Auf der Suche nach Eindeutigkeit.	12.01.21	19.30	21	C00A204	Vielfalt in der KiTa	02.10.20	8.30	50
D00B159	Warum es kein islamisches Mittelalter	15.01.21	19.30	21	C00A212	Viele Sprachen/Kulturen – eine Kita	19.11.20	9.30	50
Grundbildung, Schulabschlüsse und Berufsorientierung					C00A202	Begl./vorschulische Sprachentwicklung	28.09.20	9.00	51
C00G314	Haupt- und Realschulabschluss	18.08.20	09.00	25	C00A205	Lernschwierigkeiten, Verhaltensauff.	28.10.20	19.00	51
Beruf und Qualifizierung					C00A206	Babylesestunde	06.11.20	14.30	51
C00B002	Bewerbungstraining in der Gruppe	28.10.20	17.00	27	C00A219	Entspannung für Kinder	07.11.20	10.00	52
					C00A209	„Richte dich auf“ – gut verwurzelt	17.11.20	15.00	52
					C00A213	BrainGym® für Kleinkinder	27.11.20	15.00	52
					C00A207	Körpersprache	06.11.20	14.00	53
					C00A214	Burnoutprävention	28.11.20	09.00	53
					C00A270	Kindliche Sprachentwicklung und	04.09.20	09.00	53
					C00A271	Alltagsintegrierte Sprachförderung	25.09.20	09.00	53
					C00A275	Alltagsintegrierte Sprachförderung	11.09.20	09.00	53
					C00A272	Die fitte Stimme – Stimmprävention	02.10.20	09.00	53
					C00A273	Beobachtung, Dokumentation und Entwicklungsgespräche	30.10.20	09.00	53

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
C00A346	Kraftvoll durch Krisen	21.11.20	09.00	53	C00E196	English Conversation B1	09.09.20	11.00	129
D00A274	Kindliche Sprachentwicklung und Auffälligkeiten	22.01.21	09.00	53	C00E610	Norwegisch Grundstufe A1.3	08.09.20	20.15	135
C00A303	Ist mein Kind hochsensibel?	21.11.20	10.00	55	C00E480	Portugiesisch Grundstufe A2.1	08.09.20	18.00	137
C00A320	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	15.11.20	09.00	57	C00E421	Spanisch Grundstufe A1.2	10.09.20	19.30	139
C00A342	Meine Balance im Leben – Kinesiologie	10.10.20	10.00	57	C00E438	Spanisch Grundstufe A2.3	08.09.20	18.30	140
C00A344	Mimose? Bin ich hochsensibel?	07.11.20	10.00	57	C00E470	Spanisch Konversation A2/B1	07.09.20	19.00	141
C00A360	Der geheime Blick in andere Leben	10.10.20	10.00	58	Kunst und Kultur				
C00A362	War Jesus nie in Bethlehem?	28.11.20	10.00	58	C00F100	Begegnung mit Chopin	18.09.20	19.00	143
D00A363	Ökologisch handeln	14.01.21	18.00	58	C00F110	Kunst – Betrachtung – Erkenntnis	18.09.20	15.00	143
D00A405	Erben und Vererben – den Nachlass	28.01.21	17.00	59	C00F111	Kunst – Betrachtung – Erkenntnis	19.09.20	14.30	143
C00A501	Qualifizierung zur Alltagsbegleitung	31.08.20	18.45	59	C00F112	Kunst – Betrachtung – Erkenntnis	20.09.20	11.30	143
C00A901E	Fortbildung zum Engagementlotsen	25.09.20	09.00	60	C00F113	Kunst – Betrachtung – Erkenntnis	24.09.20	17.00	143
C00A903E	Fortbildung zum Engagementlotsen	20.11.20	09.00	60	C00F200	Papercrafting	04.10.20	11.00	146
C00A720	Interviewtraining	19.09.20	09.00	62	C00F210	Handlettering mit Brushpen	19.09.20	10.00	146
C00A721	Storytelling	26.09.20	09.00	62	C00F272	Realistisches Zeichnen	10.10.20	10.00	147
C00A723	Erfolgreich führen mit Kommunikation	14.11.20	09.00	62	D00F273	Realistisches Zeichnen	16.01.21	10.00	147
C00A724	Excel und Word Teil 1	14.11.20	09.00	62	C00F302	Landschaftsmalen nach Bob Ross	13.12.20	10.00	148
C00A725	Excel und Word Teil 2	21.11.20	09.00	62	C00F310	Acrylmalerei Basics	27.10.20	19.00	148
D00A727	Powerpoint	16.01.21	09.00	63	C00F340	Experimentelle Malerei	12.12.20	10.00	150
C00A726	Alt und Jung – Gegensätze ziehen sich	28.11.20	09.00	63	D00F341	Freies Malen	06.02.21	10.00	150
D00A728	Über unfaire Manipulation	23.01.21	09.00	63	C00F355	Freies Malen u. Gespräche über Kunst	14.09.20	09.30	150
D00A729	Ehrenamtliche führen	13.02.21	09.00	63	C00F356	Freies Malen u. Gespräche über Kunst	17.09.20	09.30	150
Gesundheit und Umwelt					C00F357	Freies Malen u. Gespräche über Kunst	17.09.20	14.30	150
D00C022	Infoveranstaltung Demenzbetreuer	11.02.21	19.00	67	D00F363	Absprengtechnik	10.01.21	10.00	150
C00C041	Ich kann kochen!	25.09.20	09.00	68	C00F370	Offenes VHS-Atelier	20.09.20	10.00	151
D00C042	Ich kann kochen!	09.02.21	09.00	68	C00F371	Offenes VHS-Atelier	01.11.20	10.00	151
C00C075	Kopf- und Nackenschmerzen	29.11.20	10.00	71	D00F372	Offenes VHS-Atelier	09.01.21	10.00	151
C00C076	Akupressur bei physischem Unwohlsein	12.12.20	10.00	71	C00F375	Einführung in die Paper Plate	20.11.20	18.00	151
C00C407	Schluss mit Kopfkino!	30.09.20	19.00	84	C00F380	Bildnerisches Gestalten mit der Nähkurs: schön bis nützlich!	13.11.20	10.00	151
D00C463	Zeit, zum eigenen Atem zu finden	23.01.21	15.00	85	C00F415	Nähkurs: schön bis nützlich!	11.12.20	18.30	152
C00C500	Rückenfitness	10.09.20	18.00	92	C00F460	Kreatives Filzen – altes Handwerk neu	07.11.20	10.00	153
C00C501	Rückenfitness	10.09.20	19.00	92	C00F510	Schöpferisches Gestalten mit Ton	23.10.20	10.00	155
C00C502	Rückenfitness	10.09.20	20.00	92	C00F523	Drehen an der Töpferscheibe	23.09.20	18.15	155
C00C566	Beckenbodentraining	03.09.20	10.00	94	C00F524	Drehen an der Töpferscheibe	24.09.20	18.15	155
C00C630	Biodanza – TanzErleben	18.09.20	19.00	95	D00F525	Drehen an der Töpferscheibe	15.01.21	17.00	155
C00C631	Biodanza – TanzErleben	30.10.20	19.00	95	C00F530	Skulpturen gestalten mit Powertex	10.10.20	10.00	156
C00C665	Aqua Fitness – Flexkurs	11.09.20	16.45	96	D00F531	Skulpturen gestalten mit Powertex	23.01.21	10.00	156
C00C666	Aqua Fitness – Flexkurs	11.09.20	17.30	96	C00F535	Mosaik	12.09.20	10.00	156
C00C670	Aqua Fitness	09.09.20	19.30	96	C00F536	Mosaik	28.11.20	10.00	156
C00C671	Aqua Fitness	09.09.20	20.15	96	D00F537	Mosaik	20.02.21	10.00	156
C00C675	Wassergymnastik/Aqua Fitness	08.09.20	19.30	96	C00F550	Bildhauen und Schnitzen mit Holz	29.10.20	18.00	156
C00C705	Lecker: LowCarb	28.10.20	17.30	98	C00F570	Schmuck, der die Seele berührt	18.09.20	16.00	157
C00C718	Süßkartoffeln – die tollen „Knollen“	19.11.20	18.00	99	C00F610	Der „Ich kann nicht singen Chor“	01.09.20	19.00	158
D00C713	Bowls – alles Gute in einer Schüssel	14.01.21	18.00	100	C00F620	Percussives Trommeln	26.10.20	19.00	159
C00C743	Flammkuchen von deftig bis süß	01.10.20	18.00	101	C00F621	Percussives Trommeln – Workshop	14.11.20	14.00	159
C00C791	Der Kartoffelkloß	05.11.20	18.00	103	C00F670	Blues Harp Workshop	22.11.20	10.00	162
C00C796	Slunch-Buffer	29.10.20	18.00	104	D00F671	Blues Harp Workshop II	22.01.21	14.30	162
C00C797	Kochabend für Kochgenießer	13.11.20	18.00	104	C00F724	Tango Argentino	10.10.20	16.00	163
D00C798	Fingerfood und Desserts	12.02.21	18.00	104	D00F725	Tango Argentino	16.01.21	15.30	163
D00C799	Frauenabend	22.01.21	18.00	104	junge vhs				
C00C802	Vegetarisches Weihnachtsmenü	08.11.20	09.00	105	C00J506	Buchbindung – gestalte dein Notizbuch	05.12.20	10.00	167
C00C805	Schokolade – süße Sachen selber machen	11.12.20	18.00	105	CO0J522	3D-Illusionen zeichnen und abfilmen	21.10.20	10.00	168
C00C810	Brotbackseminar	14.11.20	09.30	106	CO0J100	Fit für die Schule	28.11.20	10.00	171
D00C811	Brotbackseminar	16.01.21	09.30	106	CO0J101	Fit für die Schule	28.11.20	13.00	171
Sprachen und Integration					CO0J127	Selbstverteidigung – Familie	14.11.20	10.00	171
C00E620	Dänisch Grundstufe A1.1	28.10.20	18.00	120	CO0J128	Selbstverteidigung – Familie	13.12.20	10.00	171
C00E621	Dänisch Grundstufe A1.2	09.09.20	19.45	120	CO0J140	Selbstverteidigung	14.11.20	12.45	171
C00E622	Dänisch Grundstufe A1.3	07.09.20	20.15	120	CO0J141	Selbstverteidigung	13.12.20	12.45	171
C00E624	Dänisch Grundstufe B1.2	08.09.20	18.30	121	CO0J340	Brot und Brötchen	05.12.20	10.00	172
C00E627	Dänisch Konversation B1 (14-tägig)	17.09.20	09.30	121	D00J341	Burger – selbst gemacht	23.01.21	10.00	172
C00E175	Englisch Aufbaustufe B2.2	17.09.20	18.00	128	Meckelfeld				
C00E195	English Conversation B1	09.09.20	09.30	129	C18A216	Produktsicherheit für Kinder	13.11.20	17.00	52
					C18A307	Mehr Sicherheit im Alltag mit Kindern	24.09.20	18.30	54

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
C18A308	Produktsicherheit für Kinder	26.10.20	18.30	54	Hollenstedt				
C18D113	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A1.1	09.09.20	18.30	122	C20A340	Resilienz – stabil durch die Krise	23.09.20	18.00	56
C18D114	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A1.2	18.11.20	18.30	122	C20C274	Kundalini Yoga	07.09.20	18.00	76
C18D115	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A1.1	08.09.20	16.35	122	C20C275	Kundalini Yoga	07.09.20	19.45	76
C18D116	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A1.2	17.11.20	16.35	122	C20C750	Essbares in Wald und Flur	13.09.20	11.00	101
C18E211	English Conversation B2	09.09.20	09.45	130	Rosengarten/Nenndorf				
C18E218	English Conversation C1	07.10.20	10.45	131	C21C226	Hatha Yoga	07.09.20	17.15	73
D18E217	English Conversation C1	13.01.21	10.45	131	C21C227	Hatha Yoga	07.09.20	19.00	73
C18E350	Französisch für den Urlaub	07.09.20	17.30	131	C21C273	Kundalini Yoga	15.09.20	18.00	76
C18E314	Französisch Grundstufe A2.3	10.09.20	18.30	132	C21C410	Stressprävention in der Natur	19.09.20	10.00	84
C18E504	Italienisch Grundstufe A1.2	10.09.20	19.00	134	C21C453	Kurz mal entspannen!	04.11.20	18.00	85
C18E506	Italienisch Grundstufe A2.1 kompakt	12.09.20	10.00	134	C21C710	Happy Bubbles	20.11.20	17.00	99
C18E511	Italienisch Konversation B1	08.09.20	19.00	135	C21C711	Selbstgemachte Gemüsepaste	04.12.20	18.00	99
C18E701	Polnisch Grundstufe A1.1	29.10.20	17.00	136	C21C715	Wärmende Suppen im Herbst	03.11.20	18.00	100
C18E703	Polnisch Grundstufe A1.2	08.09.20	18.00	136	C21C740	Schnell und gesund kochen	05.10.20	18.00	101
C18E411	Spanisch Grundstufe A1.1	26.10.20	10.45	139	C21E209	English Conversation B1/B2	08.09.20	09.30	130
C18E432	Spanisch Grundstufe A2.2	07.09.20	09.00	140	C21E216	English Conversation B2/C1	10.09.20	09.00	131
C18F320	Aquarell- und Acrylmalerei	08.09.20	19.00	149	C21E424	Spanisch Grundstufe A1.3	15.09.20	11.00	139
C18F472	Handlettering aus Platt	14.11.20	10.00	154	C21F215	Handlettering	07.11.20	10.00	146
C18F540	Gestalten mit Ton und Speckstein	29.10.20	19.00	156	C21F322	Aquarell- und Acrylmalerei	17.09.20	18.00	149
C18F910	Typgerechtes Make-up	07.11.20	16.00	164	C21F660	Ukulele Einsteigerkurs	26.10.20	18.00	161
D18F916	Typgerechtes Make-up für festliche Anlässe	16.01.21	16.00	164	Salzhausen				
C18J900	Join the Band	12.10.20	09.00	170	C22A580	Erzählcafé	28.08.20	10.00	60
C18J400	Englisch für Kids	19.10.20	14.00	174	C22B008	Führungskompetenzen stärken	24.10.20	10.00	27
Neu Wulmstorf					C22C232	Hatha Yoga	22.09.20	17.30	73
C19A210	Hochsensibilität für Erzieher	14.11.20	10.00	52	C22C233	Hatha Yoga	22.09.20	19.10	73
D19A301	Stressfreie Eltern – entspannte Kinder	23.01.21	10.00	54	C22C237	Hatha Yoga	23.09.20	10.45	73
C19A306	Hochsensibilität für Eltern	07.11.20	10.00	56	C22C238	Hatha Yoga	07.09.20	20.00	74
C19A343	Hochsensibilität	10.10.20	10.00	57	D22C239	Hatha Yoga	18.01.21	20.00	74
C19A307E	Ein Must-have im Ehrenamt	19.09.20	10.00	61	C22C280	Kundalini Yoga/Flex-Kurs	07.09.20	19.45	76
C19C245	Hatha Yoga für Anfänger/-innen	07.09.20	19.30	74	C22C281	Kundalini Yoga/Flex-Kurs	10.09.20	19.45	76
C19C246	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	07.09.20	17.45	74	C22C282	Kundalini Yoga/Flex-Kurs	23.11.20	19.45	76
C19C269	Kundalini Yoga	07.09.20	19.00	76	C22C283	Kundalini Yoga/Flex-Kurs	26.11.20	19.45	76
C19C270	Kundalini Yoga	09.09.20	18.00	76	C22C450	Progressive Muskelentspannung nach	28.10.20	16.45	85
C19C271	Kundalini Yoga 65+ / Inklusives Angebot	09.09.20	16.00	76	C22C475	Rund um das Sitzen	07.11.20	10.30	86
C19C496	Entspannen u. die eigene Mitte stärken	21.11.20	13.00	89	C22C486	Verspannst du noch oder sitzt du schon?	28.11.20	10.00	88
C19C760	Indische Küche	21.11.20	10.00	102	C22C487	Geht’s noch?	28.11.20	15.30	88
C19C763	Kulinarische Höhepunkte aus ...	02.11.20	18.45	102	D22C492	Ohne Füße	17.01.21	11.00	89
C19D119	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A1.3	07.09.20	11.30	123	C22C550	smoveyAbend	13.11.20	18.00	93
C19D120	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A1.4	16.11.20	11.30	123	C22C714	Gemeinsam Käsen	27.10.20	18.00	100
C19D203	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A2.2	07.09.20	09.45	123	C22C741	Schnelle Küche	07.10.20	18.00	101
C19D204	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A2.3	16.11.20	09.45	123	D22C792	Salat macht satt	10.02.21	18.00	103
C19E118	Englisch Grundstufe A2 Refresher	09.09.20	17.30	127	C22C794	Partyleckereien	11.11.20	18.30	104
C19E154	Englisch Aufbaustufe B1.3 mit Muße	10.09.20	10.35	127	D22C795	1, 2 Dip!	17.02.21	18.30	104
D19E155	Englisch Aufbaustufe B1.3 mit Muße	11.01.21	10.35	128	C22C803	Geschenke aus der eigenen Küche	25.11.20	18.00	105
D19E200	Talk on Thursday – Conversation B1	11.01.21	09.00	130	D22C812	Kochen und Backen mit Dinkel	20.01.21	18.30	106
C19E201	Talk on Thursday – Conversation B1	10.09.20	09.00	130	C22C931	Nützlichshilfen für den Garten	07.11.20	11.00	109
C19E311	Französisch Grundstufe A2.2	09.09.20	17.30	132	D22C936	Obstbaumschnitt	13.03.21	10.00	110
C19E320	Französisch Aufbaustufe B1.1 mit Muße	09.09.20	16.00	132	C22E626	Dänisch Konversation B1 – 14täglich	09.09.20	19.00	121
C19E502	Italienisch Grundstufe A1.1	10.09.20	12.15	134	C22D117	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A1.3	07.09.20	19.30	123
C19E418	Spanisch Grundstufe A1.2	07.09.20	20.15	139	C22D118	Deutsch als Fremdspr. Grundstufe A1.4	09.11.20	19.30	123
C19E431	Spanisch Grundstufe A2.1	09.09.20	20.15	140	C22D133	Mama lernt Deutsch – Grundstufe A1	02.09.20	09.00	123
D19F303	Landschaftsmalen nach Bob Ross	09.01.21	10.00	148	C22D134	Mama lernt Deutsch – Grundstufe A1	11.11.20	09.00	123
C19F326	Acrylmalerei am Samstag	28.11.20	11.00	149	C22D213	Mama lernt Deutsch – Grundstufe A2	02.09.20	09.00	124
C19F365	Offenes VHS-Atelier am Morgen	06.10.20	Sep 15	151	C22D214	Mama lernt Deutsch – Grundstufe A2	11.11.20	09.00	124
C19F616	Die Stimme zum Klingen bringen	16.09.20	19.45	159	C22E169	Englisch Aufbaustufe B1/B2	22.09.20	17.30	128
C19F912	Typgerechtes Make-up	28.11.20	15.00	164	C22E180	Englisch Mittelstufe C1	22.09.20	19.10	129
D19F914	Typgerechtes Make-up	23.01.21	15.00	164	C22E316	Französisch Grundstufe A2 mit Muße	16.09.20	16.30	132
C19J534	Nähen am Samstag	10.10.20	10.00	169	D22E500	Italienisch für den Urlaub	19.02.21	18.00	133
C19J535	Nähen am Samstag	14.11.20	10.00	169					
D19J536	Nähen am Samstag	30.01.21	10.00	169					

Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite	Kursnr.	Veranstaltung	Datum	Uhrz.	Seite
C22E501	Italienisch Grundstufe A1.1	21.09.20	17.30	134	Winsen				
D22E400	Spanisch für den Urlaub	22.01.21	18.00	138	Grundbildung, Schulabschlüsse und Berufsorientierung				
D22E401	Spanisch für den Urlaub – Teil 2	12.02.21	18.00	138	C01G102	Grundbild. für Erw. – Alphabetisierung	21.08.20	14.00	24
C22E412	Spanisch Grundstufe A1.1	17.09.20	17.45	139	C01G103	Grundbild. für Erw. – Alphabetisierung	19.08.20	14.00	24
D22F205	Papierprägen und Grußkarten gestalten	30.01.21	10.00	146	D01G327	Prüfungsvorbereitung RS – Mathematik	12.02.21	16.30	25
C22F240	Figürliches Zeichnen – Workshop	04.10.20	10.00	147	D01G328	Prüfungsvorbereitung RS – Englisch	04.03.21	16.45	25
D22F242	Figürliches Zeichnen – Workshop	16.01.21	10.00	147	Beruf und Qualifizierung				
C22F471	Makramee	11.10.20	10.30	154	C01B182	10-Finger-Tastschreiben	08.12.20	19.15	29
C22F661	Ukulele-Crashkurs	28.11.20	11.00	161	C01B056	Inform.techn. Büromanagement (AP I)	01.09.20	19.00	32
D22F665	Let's Play	06.02.21	11.00	162	C01B058	Inform.techn. Büromanagement (AP II)	27.10.20	19.00	32
C22F706	Orientalischer Tanz	03.09.20	18.00	162	D01B201	iPhone/iPad – und nun?	18.01.21	09.00	36
C22F940	Die Kunst des Bierbrauens	24.10.20	08.00	165	C01B220	Android-Smartphone für Anfänger	14.09.20	14.45	36
C22J250	MS Office Kompakt – nützliches Wissen	21.09.20	13.50	174	C01B226	Android-Smartphone für Fortg.	05.10.20	14.45	36
C22J252	MS Office Kompakt – nützliches Wissen	16.11.20	13.50	174	C01B230	Android-Smartphone – Workshop	10.11.20	14.45	36
C22J254	MS Office Kompakt – nützliches Wissen	23.09.20	13.50	174	D01B231	Android-Smartphone – Workshop	09.02.21	14.45	36
Stelle					D01B252	Grundlagen für Computer-Einsteiger	16.11.20	14.45	37
C23C253	Die Weisheit des Körpers	09.09.20	18.15	75	D01B253	Grundlagen für Computer-Einsteiger	09.02.21	09.00	37
C23E210	English Conversation B2	22.09.20	18.30	130	C01B262	Aufbaukurs für Computer-Einsteiger	23.11.20	14.45	37
C23E514	Italienisch Konversation B2/C1	09.09.20	19.30	135	C01B302	MS Office Kompakt	28.10.20	19.30	37
C23E805	Plattdeutsch Grundstufe A2	23.09.20	18.00	136	C01B324	Tabellenkalkulation mit MS Excel	11.12.20	16.30	39
C23E806	Mit Plattdöütsch dör dat Johr	23.09.20	19.45	136	D01B325	Tabellenkalkulation mit MS Excel	02.02.21	18.00	39
C23E600	Schwedisch Grundstufe A1.1	28.10.20	20.00	137	C01B340	Mit MS PowerPoint präsentieren	24.10.20	09.00	40
C23E606	Schwedisch Aufbaustufe B2.5	09.09.20	18.30	137	C01B352	Kommunikation mit MS Outlook	14.11.20	10.00	41
C23E414	Spanisch Grundstufe A1.1	27.10.20	18.00	139	C01B380	Online – aber sicher !?	13.11.20	17.00	41
C23E436	Spanisch Grundstufe A2.2	16.09.20	09.00	140	C01B504	Fotobuch erstellen leicht gemacht	05.12.20	10.00	42
C23E452	Spanisch Aufbaustufe B1.2	15.09.20	09.00	141	C01B520	Grundlagen Fotografie I	26.10.20	18.30	42
C23F500	Tonarbeiten – Töpfern	22.09.20	18.00	155	D01B521	Grundlagen Fotografie II – Aufbaukurs	18.01.21	18.30	42
C23F501	Tonarbeiten – Töpfern	22.09.20	20.00	155	C01B522	Tierfotografie im Wildpark	04.10.20	11.00	43
C23F502	Tonarbeiten – Töpfern	23.09.20	18.00	155	D01B523	Nachtfotografie	23.01.21	17.30	43
C23F503	Tonarbeiten – Töpfern	23.09.20	20.00	155	C01B552	Digitale Bildbearbeitung mit Lightroom	27.10.20	18.30	44
Tostedt					D01B551	Digitale Bildbearbeitung mit Lightroom	25.01.21	20.00	44
D24A322	WenDo Selbstverteidigung	16.04.21	17.00	58	C01B560	Bildbearbeitung mit GIMP	07.11.20	17.00	44
C24A900E	Authentisch bleiben! Im Kontakt	12.09.20	10.00	60	C01B600	Homepageerstellung mit WordPress	21.11.20	10.00	44
C24C294	Yoga	03.09.20	18.30	77	D01B701	Smart Home – Heimautomation	23.01.21	14.00	45
C24C295	Yoga	03.09.20	20.00	77	Pädagogik und Soziales				
C24C570	Bew. für Herz, Kreisl. und Muskulatur	31.08.20	18.00	94	C01A109	Qualifizierung Päd. Mitarbeiter/-innen	19.09.20	09.00	49
C24C571	Bew. für Herz, Kreisl. und Muskulatur	26.10.20	18.00	94	C01A403	Vorsorgevollmachten etc.	12.11.20	17.00	59
C24C572	Bew. für Herz, Kreisl. und Muskulatur	28.08.20	11.00	94	B01A903E	Mein Verein als Veranstalter?	26.10.20	9.45	61
C24C573	Bew. für Herz, Kreisl. und Muskulatur	30.10.20	11.00	94	Gesundheit und Umwelt				
C24E803	Plattdeutsch Grundstufe A1.1	26.10.20	19.00	136	C01C070	Klopf-Akupressur	07.11.20	10.00	70
C24E601	Schwedisch Grundstufe A1.4	16.09.20	17.30	137	C01C072	Kinesiologie – wozu das denn?	01.11.20	14.00	70
C24E604	Schwedisch Grundstufe A2.2	16.09.20	19.00	137	C01C105	„Gehirnjogging“ mit 3 Bällen	05.12.20	10.00	71
C24E435	Spanisch Grundstufe A2.4	15.09.20	18.30	140	D01C080	Entspannen mit Shiatsu	23.01.21	10.00	71
C24F312	Acrylmalerei Basics	07.11.20	10.00	149	C01C240	Yoga ab 50	22.09.20	18.00	74
C24F410	Nähen	09.09.20	19.00	152	C01C241	Yoga ab 50	10.11.20	18.00	74
D24F404	Nähen	15.01.21	18.00	152	C01C250	Kundalini Yoga	17.09.20	20.00	74
C24F515	Töpfern	15.09.20	18.30	155	C01C290	Yoga für Späteinsteiger/-innen	11.10.20	10.00	77
C24F516	Töpfern	17.09.20	18.30	155	C01C291	Yoga für Späteinsteiger/-innen	28.10.20	09.00	77
C24F520	Töpfer-Experimentierwerkstatt	04.09.20	17.00	155	C01C300	Power Yoga	07.10.20	17.30	78
C24F521	Töpfer-Experimentierwerkstatt	13.11.20	17.00	155	C01C301	Power Yoga	07.10.20	19.15	78
C24F618	Westafrikanische Rhythmen	19.09.20	10.00	159	C01C302	Power Yoga	08.10.20	18.00	78
C24F619	Westafrikanische Rhythmen	20.09.20	10.00	159	C01C303	Power Yoga am Vormittag	09.10.20	10.00	78
C24J540	Töpfern	17.09.20	16.45	169	C01C307	Yin Yoga mit Thai Massage	14.11.20	10.00	78
C24J570	Design ein trendy Shirt	12.10.20	11.00	176	D01C308	Yin Yoga mit Thai Massage	10.02.21	19.45	78
C24J572	Windlichter aus Glas dekorieren	13.10.20	11.00	176	C01C330	Qigong am Wochenende	28.11.20	09.30	79
C24J574	Lustige Kräuterköpfe basteln	14.10.20	11.00	176	C01C337	Qigong am Vormittag	08.09.20	09.30	80
C24J576	Kreatives Malen mit Kreppband	15.10.20	11.00	176	C01C339	Qigong und Tai Chi Chuan	01.11.20	10.00	80
C24J578	Tolle Kränze und Herzen	16.10.20	11.00	176	C01C340	Qigong	17.09.20	18.00	80
C24J580	Bemale deine Salzteigschätze	19.10.20	11.00	176	C01C341	Qigong	26.11.20	18.00	80
					C01C370	Tai Chi Chuan	17.09.20	19.45	81
					C01C371	Tai Chi Chuan	26.11.20	19.45	81
					C01C400	Ruhepunkte – Stressbewältigung	09.11.20	19.45	83

Informationen zur Anmeldung

Maschen

Kreisvolkshochschule
Geschäftsstelle Maschen
Landkreis Harburg
Schulkamp 11 a
21220 Seevetal-Maschen
E-Mail kvhs@LKHHarburg.de
Telefon 0 41 05-59 94 00
Telefax 0 41 05-5 99 40 40

Öffnungszeiten

montags 09.00 - 12.00 Uhr
dienstags 09.00 - 12.00 Uhr
mittwochs geschlossen
donnerstags 09.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 17.00 Uhr
freitags 09.00 - 12.00 Uhr

Buchholz

Kreisvolkshochschule
Zweigstelle Buchholz im
Kabenhof
Lindenstr. 10, 21244 Buchholz
E-Mail b.kleinekampmann@LKHHarburg.de
Telefon 0 41 81-2 34 29 10
Telefax 0 41 81-2 34 29 20

Öffnungszeiten

montags 09.00 - 12.00 Uhr
13.00 - 16.00 Uhr
dienstags 09.00 - 12.00 Uhr
mittwochs geschlossen
donnerstags 09.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
freitags 09.00 - 12.00 Uhr

Winsen

Kreisvolkshochschule
Zweigstelle Winsen
St.-Barbara-Weg 1
21423 Winsen/Luhe
E-Mail s.eimert@LKHHarburg.de
Telefon 0 41 71-6 93 97 91
Telefax 0 41 71-6 93 99 97 91

Öffnungszeiten

montags 09.00 - 12.00 Uhr
dienstags 09.00 - 12.00 Uhr
mittwochs geschlossen
donnerstags 09.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 17.00 Uhr
freitags 09.00 - 12.00 Uhr

Salzhausen

Kreisvolkshochschule
Außenstelle Salzhausen
KVHS-Büro im Haus des Gastes
Schützenstr. 4, 21376 Salzhausen
E-Mail salzhausen@kvhs-harburg.de
Telefon 0 41 72-9 78 98 55

Öffnungszeiten

dienstags 10.00 - 12.00 Uhr

Hanstedt, Egestorf

Kreisvolkshochschule
Außenstelle Hanstedt, Egestorf
KVHS-Büro im Küsterhaus
Am Steinberg 2, 21271 Hanstedt
E-Mail hanstedt@kvhs-harburg.de
Telefon 0 41 84-8 50 48 50

Öffnungszeiten

freitags 10.00 - 12.00 Uhr

Fleestedt, Hittfeld, Meckelfeld

Kreisvolkshochschule
Außenstellen Fleestedt
Hittfeld, Meckelfeld
Höpenweg 15, 21217 Seevetal
E-Mail hittfeld@kvhs-harburg.de

Telefonische Beratung

Telefon 0 41 05-15 97 15
Telefax 0 41 05-15 97 16

Stelle, Ashausen, Fliegenberg

Anmeldung bei der
Zweigstelle Winsen

Neu Wulmstorf, Hollenstedt

Kreisvolkshochschule
Geschäftsstelle Maschen
Schulkamp 11 a
21220 Seevetal-Maschen
E-Mail neuwulmstorf@kvhs-harburg.de
Telefon 040-7 00 91 26

Die Bezahlung

erfolgt bargeldlos.
Bitte beachten Sie
die Hinweise auf
Seite 189.

Anmeldung nur online oder schriftlich

Online-Anmeldungen
unter www.kvhs-harburg.de
oder schriftlich mit Postkarte
oder per E-Mail.
Anmeldekarten und ein Anmelde-
formular finden Sie am Ende
des Programmhefts.

Rosengarten, Nenndorf

Kreisvolkshochschule
Außenstelle Rosengarten, Nenndorf
Schulstr. 28, 21224 Rosengarten
E-Mail rosengarten@kvhs-harburg.de

Telefonische Beratung

dienstags, mittwochs und freitags
Telefon 0 41 08-43 65 76
Mobil 0 15 77-1 57 00 51

Tostedt

Kreisvolkshochschule
Außenstelle Tostedt
Pahlberg 4a, 21279 Drestedt
E-Mail tostedt@kvhs-harburg.de
Mobil 01 77-5 25 02 27

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis Harburg, der Landrat, Schloßplatz 6, 21423 Winsen ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter der E-Mail-Adresse datenschutz@LKHamburg.de.

2. Kursanmeldung

Die zur Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung dieser Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Rechtsgrundlage ist in diesen Fällen Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter und Kontakt

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der KVHS zu verwenden. Aufgrund Ihrer Einwilligung dürfen wir Ihre E-Mail-Adresse nach Art. 6 Abs. 1 lit. a) DSGVO nutzen.

Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung ist freiwillig. Sie können diese gegenüber der KVHS Landkreis Harburg jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Durch den Widerruf Ihrer Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der Daten, die bis dahin verarbeitet wurden, nicht berührt. Den Widerruf können Sie schriftlich oder in Textform an die KVHS Landkreis Harburg (Schulkamp 11a, 21220 Seevetal/Maschen, E-Mail kvhs@LKHamburg.de) richten oder über den Link im Newsletter selbst erklären.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben die notwendigen Daten an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z. B. Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (z. B. Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland, Nationalität, Muttersprache, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Rechtsgrundlage hierfür ist § 88a Abs. 1 Satz 1 Aufenthaltsgesetz. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Rechtsgrundlage für die Übermittlung der Daten an diese Behörden ist Art. 6 Abs. 1 lit. c) DSGVO in Verbindung mit den jeweiligen gesetzlichen Vorschriften, die die Übermittlung vorsehen.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die KVHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. bewilligter Werbung gesperrt.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der KVHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Anmeldeformular

(Anmeldeformular junge vhs siehe Seite 177)

SEPA-Last-
schriftmandat
bitte im Original
senden an

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg
Geschäftsstelle Maschen
Schulkamp 11a
21220 Seevetal/Maschen

Name, Vorname Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort

Telefon E-Mail

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kursnummer	Kurstitel

Wenn Sie Kunde der Sparkasse Harburg-Buxtehude sind, beachten Sie die Hinweise auf Seite 16 oder auf der Internetseite www.kvhs-harburg.de.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE2520400000034051, Mandatsnummer: wird später mitgeteilt. Ich ermächtige den Landkreis Harburg (Kreiskasse), die von mir zu zahlende(n) Kursgebühr(en) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreiskasse Landkreis Harburg von meinem Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Dieses Mandat ist für die Dauer von 36 Monaten gültig und verlängert sich um 36 Monate nach Einzug der letzten Lastschrift. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

BIC IBAN

Kontoinhaber/-in eigenhändige Unterschrift des Kontoinhabers

Die Geschäftsbedingungen der KVHS (s. S. 189) erkenne ich an und die Datenschutzbestimmungen (s. S. 187) nehme ich zur Kenntnis.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Ich willige ein, dass mir die KVHS Landkreis Harburg Informationen zu weiteren Kursangeboten übersendet. Mir ist bekannt, dass diese Einwilligungserklärung freiwillig ist und ich meine Einwilligung der KVHS Landkreis Harburg gegenüber jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der Daten, die bis dahin verarbeitet wurden, nicht berührt. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder deren Widerruf entstehen mir keine Nachteile. Meine Widerrufserklärung kann ich schriftlich oder in Textform an die KVHS Landkreis Harburg (Schulkamp 11a, 21220 Seevetal/Maschen, E-Mail: kvhs@LKHHarburg.de) richten.

Ort, Datum, Unterschrift

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Wie melde ich mich an?

Zu den Veranstaltungen melden Sie sich bitte schriftlich an. Dies kann per Postkarte, Fax, E-Mail oder Kursbuchung im Internet unter www.kvhs-harburg.de geschehen. Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes. Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Der Eintrag mit Unterschrift in einer Teilnahmeliste gilt ebenfalls als verbindliche Anmeldung. Eine Abmeldung ist an Fristen gebunden. Bitte beachten Sie hierzu die Hinweise unten auf dieser Seite.

Wie muss ich bezahlen?

Die Kursgebühren werden bargeldlos erhoben, Ausnahmen sind die Kurse „Deutsch als Fremdsprache“. Der für Sie bequemste Zahlungsweg ist, wenn Sie uns mit Ihrer schriftlichen Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Die Gebühren werden dann nach Veranstaltungsbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Wünschen Sie diesen Zahlungsweg nicht, erhalten Sie eine Rechnung. Bitte zahlen Sie nicht vorher, sondern warten Sie die Rechnung ab.

Teilnahmegebühren

Sie richten sich nach der gültigen Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule des Landkreises Harburg. Die Teilnahmegebühren gelten für die angegebene Mindestteilnehmer-/innenanzahl. Wird die Mindestteilnehmer-/innenanzahl unterschritten, wird die ausgefallene Gebühr auf die verbleibenden Teilnehmenden gerundet aufgeteilt. Wird ausnahmsweise ein Kurs unter 7 Teilnehmern/-innen durchgeführt, werden die Gebühren neu berechnet.

Kündigung und Abmeldefristen

Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung von Veranstaltungen nur bis zu den unten genannten Fristen möglich ist. Die Abmeldung muss schriftlich gegenüber der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule erfolgen. Entscheidend ist das Eingangsdatum der schriftlichen Erklärung bei der KVHS in Seevetal/Maschen. Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn behält sich die Kreisvolkshochschule vor, die Lebensmittelumlage in Rechnung zu stellen. Wochen- und Wochenendseminare mit Übernachtung können nach verbindlicher Anmeldung nur bis zum im Programmheft der jeweiligen Veranstaltung angegebenen Anmeldeschluss gekündigt werden. Für die übrigen Veranstaltungen gelten folgende Fristen:

- Bei Bildungsurlauben und den o. g. Seminaren ohne Übernachtung, bei Langzeitlehrgängen: 3 Wochen vor Beginn.
- Für Vorbereitungskurse von Schulabschlüssen: Hier gilt eine 3-monatige Kündigungsfrist.
- Bei Studienreisen und -fahrten: siehe geänderte Ankündigung.
- Für alle übrigen Veranstaltungen: 10 Tage vor Beginn oder wie angegeben.

Bei Abmeldung nach diesen genannten Fristen sind die vollen Teilnehmergebühren zu entrichten. Die KVHS behält sich vor, bei Ausfall von Kursleiter/-innen durch Krankheit u. Ä. gleichwertigen Ersatz zu stellen.

Teilnahmebescheinigung

Diese kann auf Wunsch innerhalb von drei Monaten nach Beendigung der Veranstaltung ausgestellt werden. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme. Für alle Zweitausfertigungen von qualifizierten Teilnahmebescheinigungen und Zertifikaten wird ein Verwaltungskostenanteil von 10,00 Euro erhoben.

Ermäßigungen

Gebührenermäßigung wird erst bei einer Kursgebühr ab 30,00 Euro gewährt. Auf Antrag und unter Vorlage entsprechender Nachweise werden folgende Gebührenermäßigungen gewährt:

- Für Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld I, Leistende nach dem BFDG und dem JFDG sowie Wehrdienstleistende 25 %
- Für Empfänger/-innen von Leistungen nach dem SGB II und SGB XII, Empfänger/-innen von Leistungen nach dem Asylbewerber Leistungsgesetz sowie Teilnehmer/-innen in stationärer Jugendpflege (SGB VIII) 50 %
- Für Empfänger/-innen von SGB II und SGB XII Leistungen in Alphabetisierungskursen des Fachbereichs Grundbildung 100 %

Dies gilt auch für Ehepartner und Kinder des o. g. Personenkreises (ohne eigenes Einkommen). Die Gebührenermäßigung ist bei der Anmeldung zu beantragen. Über den Antrag entscheidet die Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule. Für Studienfahrten, -reisen und für Kurse, die nicht nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anrechenbar sind, z. B. Gymnastik, Selbstverteidigung, Exkursionen, Tanz, werden keine Ermäßigungen gewährt. Für Prüfungsgebühren, Entgelte für Gerätenutzung, Bescheinigungen/Nachweise und Unterrichtsmaterial sowie für Unterkunft, Verpflegung und Raummieten wird keine Ermäßigung gewährt. Für zertifizierte Maßnahmen nach AZAV werden für Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Bildungsgutscheinen keine Ermäßigungen gewährt.

Widerrufsrecht des Verbrauchers

Ist der Kursteilnehmer eine natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu einem Zweck abschließt, der überwiegend weder seiner gewerblichen noch seiner selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden kann (Verbraucher), steht dem Kursteilnehmer ein Widerrufsrecht gemäß § 312g i. V. m. § 355 BGB zu.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht (Dienstleistungen)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragschlusses.



Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Der Widerruf ist zu richten an:

Kreisvolkshochschule Landkreis Harburg
Schulkamp 11 a
21220 Seevetal-Maschen
Fax 04105 5994040
E-Mail kvhs@LKHamburg.de

Sie können dafür das Musterwiderrufsformular, siehe www.kvhs-harburg.de, verwenden, was jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, erstatten wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf des Vertrages bei uns eingegangen ist. Für die Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Ausschluss des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht besteht, soweit die Parteien nichts anderes vereinbart haben, nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen

Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. (§ 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB)

Besondere Hinweise

Bitte beachten Sie, dass bei einer Kursbuchung vor Ort in der KVHS Harburg das gesetzliche Widerrufsrecht für außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträge und Fernabsatzverträge keine Anwendung findet. Es besteht dann kein Widerrufsrecht. Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Haftung

Schadensfälle, die sich im Rahmen der vereinbarten Veranstaltungen ereignen, sind der Kreisvolkshochschule unverzüglich zu melden. Die Kreisvolkshochschule haftet für Schäden nur im gesetzlichen Haftungsrahmen. Für Verluste im Rahmen ihrer Veranstaltungen kann die Kreisvolkshochschule keine Haftung übernehmen.

Fälligkeit und Zahlungsweise

Die Gebührenschild für die volle Kursgebühr entsteht bei allen Veranstaltungen, bei denen eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, mit der Anmeldung, bei allen übrigen Veranstaltungen mit dem Besuch. Vereinbarungen zu Abweichungen über im Programmheft festgelegte Kursgebühren können nur mit der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule erfolgen, um wirksam zu werden. Absprachen mit Kursleiterinnen und Kursleitern haben keine Rechtsgültigkeit.

Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen gespeichert, siehe Datenschutzerklärung Seite 187.

Impressum

Herbst/Winter 2020

Herausgeberin:
Kreisvolkshochschule
Schulkamp 11a
21220 Seevetal/Maschen

Grafik und Anzeigen

Deral Design
E-Mail mail@deral-design.de
Tel. 0 41 71-20 16 46
St. Georg-Str. 4a, 21423 Winsen (L.)

Druck

Möller Druck und Verlag GmbH
Zeppelinstraße 6
16356 Ahrensfelde OT Blumberg



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel

Wenn Sie Kunde der Sparkasse Harburg-Buxtehude sind, beachten Sie bitte die Hinweise auf Seite 16. Die Geschäftsbedingungen der KVHS (s. S. 189) erkenne ich an und die Datenschutzbestimmungen (s. S. 187) nehme ich zur Kenntnis.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

O Ich willige ein, dass mir die KVHS Landkreis Harburg Informationen zu weiteren Kursangeboten übersendet. Mir ist bekannt, dass diese Einwilligungserklärung freiwillig ist und ich meine Einwilligung der KVHS Landkreis Harburg gegenüber jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der Daten, die bis dahin verarbeitet wurden, nicht berührt. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder deren Widerruf entstehen mir keine Nachteile. Meine Widerrufserklärung kann ich schriftlich oder in Textform an die KVHS Landkreis Harburg (Schulkamp 11a, 21220 Seevetal/Maschen, E-Mail: kvhs@LKHamburg.de) richten.

Ort, Datum, Unterschrift

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel

Wenn Sie Kunde der Sparkasse Harburg-Buxtehude sind, beachten Sie bitte die Hinweise auf Seite 16. Die Geschäftsbedingungen der KVHS (s. S. 189) erkenne ich an und die Datenschutzbestimmungen (s. S. 187) nehme ich zur Kenntnis.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

O Ich willige ein, dass mir die KVHS Landkreis Harburg Informationen zu weiteren Kursangeboten übersendet. Mir ist bekannt, dass diese Einwilligungserklärung freiwillig ist und ich meine Einwilligung der KVHS Landkreis Harburg gegenüber jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der Daten, die bis dahin verarbeitet wurden, nicht berührt. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder deren Widerruf entstehen mir keine Nachteile. Meine Widerrufserklärung kann ich schriftlich oder in Textform an die KVHS Landkreis Harburg (Schulkamp 11a, 21220 Seevetal/Maschen, E-Mail: kvhs@LKHamburg.de) richten.

Ort, Datum, Unterschrift

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel

Wenn Sie Kunde der Sparkasse Harburg-Buxtehude sind, beachten Sie bitte die Hinweise auf Seite 16. Die Geschäftsbedingungen der KVHS (s. S. 189) erkenne ich an und die Datenschutzbestimmungen (s. S. 187) nehme ich zur Kenntnis.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

O Ich willige ein, dass mir die KVHS Landkreis Harburg Informationen zu weiteren Kursangeboten übersendet. Mir ist bekannt, dass diese Einwilligungserklärung freiwillig ist und ich meine Einwilligung der KVHS Landkreis Harburg gegenüber jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der Daten, die bis dahin verarbeitet wurden, nicht berührt. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder deren Widerruf entstehen mir keine Nachteile. Meine Widerrufserklärung kann ich schriftlich oder in Textform an die KVHS Landkreis Harburg (Schulkamp 11a, 21220 Seevetal/Maschen, E-Mail: kvhs@LKHamburg.de) richten.

Ort, Datum, Unterschrift

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kursnummer	Kurstitel

Wenn Sie Kunde der Sparkasse Harburg-Buxtehude sind, beachten Sie bitte die Hinweise auf Seite 16. Die Geschäftsbedingungen der KVHS (s. S. 189) erkenne ich an und die Datenschutzbestimmungen (s. S. 187) nehme ich zur Kenntnis.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

O Ich willige ein, dass mir die KVHS Landkreis Harburg Informationen zu weiteren Kursangeboten übersendet. Mir ist bekannt, dass diese Einwilligungserklärung freiwillig ist und ich meine Einwilligung der KVHS Landkreis Harburg gegenüber jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der Daten, die bis dahin verarbeitet wurden, nicht berührt. Aus der Verweigerung der Einwilligung oder deren Widerruf entstehen mir keine Nachteile. Meine Widerrufserklärung kann ich schriftlich oder in Textform an die KVHS Landkreis Harburg (Schulkamp 11a, 21220 Seevetal/Maschen, E-Mail: kvhs@LKHamburg.de) richten.

Ort, Datum, Unterschrift

Absender

Name _____

E-Mail _____

Telefon _____

Geburtsjahr _____

Adresse _____

Lastschriftmandat

Wenn Sie der Kreisvolkshochschule ein Lastschriftmandat erteilen möchten, benutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf Seite 188.

Eine Marke für Ihre Bildung



**Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg**
Geschäftsstelle Maschen
Schulkamp 11a
21220 Seevetal/Maschen

Absender

Name _____

E-Mail _____

Telefon _____

Geburtsjahr _____

Adresse _____

Lastschriftmandat

Wenn Sie der Kreisvolkshochschule ein Lastschriftmandat erteilen möchten, benutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf Seite 188.

Eine Marke für Ihre Bildung



**Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg**
Geschäftsstelle Maschen
Schulkamp 11a
21220 Seevetal/Maschen

Absender

Name _____

E-Mail _____

Telefon _____

Geburtsjahr _____

Adresse _____

Lastschriftmandat

Wenn Sie der Kreisvolkshochschule ein Lastschriftmandat erteilen möchten, benutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf Seite 188.

Eine Marke für Ihre Bildung



**Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg**
Geschäftsstelle Maschen
Schulkamp 11a
21220 Seevetal/Maschen

Absender

Name _____

E-Mail _____

Telefon _____

Geburtsjahr _____

Adresse _____

Lastschriftmandat

Wenn Sie der Kreisvolkshochschule ein Lastschriftmandat erteilen möchten, benutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf Seite 188.

Eine Marke für Ihre Bildung



**Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg**
Geschäftsstelle Maschen
Schulkamp 11a
21220 Seevetal/Maschen



Pflege braucht dich – werde ein Teil von uns!

Wir suchen dich als Pflegefachkraft zur Verstärkung in verschiedenen Abteilungen an unseren Standorten Buchholz und Winsen. Wir bieten dir eigenverantwortliche Aufgaben, Wertschätzung und Anerkennung, individuelle Entwicklungsmöglichkeiten sowie die Chance, deinen neuen Arbeitsplatz mitzugestalten.

Wende dich einfach an unsere Pflegedienstleitungen in Buchholz (Tel. 04181 13 10 70) oder Winsen (Tel. 04171 13 40 70).

*Ihre Gesundheit
– unsere Aufgabe*

Krankenhäuser Buchholz und Winsen

STROM · ERDGAS · WASSER · WÄRME
MOBILITÄT · FREIZEITBAD



LuheStrom BienePlus

Der Ökostrom-Tarif zur Rettung von Biene & Co.!

Bienenretter
verbrauchen
netter!

