



**Volkshochschule Eckernförde e.V.**

**In Zusammenarbeit mit**

**Eckernförder Stenografenverein | VHS Fleckeby | VHS Groß Wittensee | VHS Holtsee | VHS Rieseby**

# Inhaltsverzeichnis

## VHS Eckernförde e.V.

Vortragsreihe	Seite 2
Gesellschaft	Seite 4
Kultur, Gestalten	Seite 7
Gesundheit, Tanz	Seite 15
Sprachen	Seite 27
Beruf, Computer	Seite 39
Spezial (Fischerei, Sportbootführerschein)	Seite 42
Allgemeine Hinweise	Seite 44

Eckernförder Stenografenverein e.V. Seite 41

### Achten Sie bitte auf die besonderen Hinweise!

Herbstsemester:

31. 08.2009 – 30.01.2010

Frühjahrssemester:

02.02.2010 – 19.06.2010

Herausgeber:

Volkshochschule Eckernförde e.V., Frau Clara Straße 6 24340 Eckernförde

Fotos: VHS Eckernförde e.V., Ralf-Ulrich Wanderer

# Volkshochschule

**Geschäftsstelle:**

Frau Clara-Str. 6

Postfach 14 68

24340 Eckernförde

Telefon: 04351/25 85

Internet: www.vhs-eckernfoerde.de

Email: vhs-eckernfoerde@t-online.de

Während der Schulferien ist die

Geschäftsstelle geschlossen.

**Schulsekretärin:**

Andrea Enzenhofer

**Sprechstunden der Schulsekretärin:**

Montag bis Donnerstag 17.00 bis 18.30 Uhr und

Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr.

**Anmeldung:**

Diese muß rechtzeitig schriftlich (auch per Mail verbindlich ) oder persönlich erfolgen.

Mit der Unterschrift unter der Anmeldung schließen Sie für die Dauer des Kurses mit der VHS einen Vertrag und erkennen die Teilnahmebedingungen an.

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.**

Die VHS behält sich vor, Kurse gegebenenfalls zusammenzulegen oder abzusagen.

**Abmeldung**

Die Abmeldung muß schriftlich erfolgen. Die Abmeldung bei Dozenten ist nicht möglich.

**Warteliste**

Sollte Ihre Anmeldung davon betroffen sein, erhalten Sie die Benachrichtigung, daß wir Sie nur auf die Warteliste setzen können. Sollten Sie nachrücken, evtl. in einen Zusatzkurs, werden wir Sie umgehend informieren. Folgt keine Benachrichtigung, müssen wir Sie leider auf das folgende Semester verträgen.

**Mindestteilnehmerzahl:**

Kurse können nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen stattfinden. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl bietet die VHS in Abstimmung mit den Teilnehmern die Erhebung eines erhöhten Entgelts bzw. eine Verkürzung des Unterrichts an.

**Haftung:**

Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden (z.B. Sachschäden, Eigentumsverluste usw.).

**Unterrichtsräume:**

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im Haus der Volkshochschule, Frau Clara Str. 6, statt (Verlängerung der Kieler Str. in Richtung Hafen).

# Eckernförde e.V.

**Leiter der Volkshochschule:**

Hans-Werner Wagner

Petersberg 6

24340 Eckernförde

Telefon priv.: 720177

Sprechstunden des Leiters nach Vereinbarung

**Gutschein:**

**Verschenken Sie doch mal die Teilname an einem Kurs!**

*(erhältlich in der Geschäftsstelle)*

**Förde Sparkasse Eckernförde**

**Konto Nr. 1000 200 590,**

**BLZ 210 501 70**

**Gebühren:**

**Die Teilnehmergebühr ist mit der Anmeldung zu zahlen (Bar, per Überweisung oder Einzugsermächtigung),**

EDV und Wochenendkurse, Sportbootführerscheine 14 Tage vor Beginn). Sie erhalten keine Rechnung. Teilnehmer, die später in einen Kurs eintreten, zahlen die volle Gebühr. Im Krankheitsfall kann die VHS leider keine Gebührenermäßigung anbieten. Wir bitten dafür um Ihr Verständnis.

**Erstattung der eingezahlten Gebühr erfolgt nur für nicht zustande gekommene Kurse.**

Bei **kostendeckenden** Kursen bieten wir folgende Ermäßigung: -

50 % für Zivildienstleistende, Arbeitslose

100 % für Empfänger von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld 2 bei Vorlage des Sozialpass oder Bescheinigung der Arbeitsgemeinschaft Rendsburg – Eckernförde. Kurse, für die keine Ermäßigung gewährt werden kann, sind im Arbeitsplan mit einem Stern \* gekennzeichnet.

**Lehrwerke und Kursmaterialien**

sind nicht in der Kursgebühr enthalten, (DIN A 4 Fotokopie € 0,25)

**Teilnahmebescheinigungen:**

Für alle Lehrgänge kann am Ende des Semesters eine Teilnahmebescheinigung erstellt werden, Voraussetzung: Teilnahme an mindestens 4/5 der Veranstaltung. Diese Bescheinigung enthält keine Angaben über den Wissensstand des Teilnehmers. Je Bescheinigung wird eine **Gebühr von € 3,-** erhoben.

**NEU!**  
**Vortragsreihe der**  
**Volkshochschule Eckernförde e.V.**  
**in Zusammenarbeit mit der**  
**„Siegfried – Werft“.**

jeweils **donnerstags, Beginn: 19.00 Uhr**  
(Ende ca. 21.00 Uhr)

im **Clubraum des Hotel und Restaurant**  
**„Siegfried - Werft“, 1. Etage,**  
**Vogelsang 1, 24340 Eckernförde**

**Eintritt: € 5,-**

**Anmeldung: VHS Eckernförde e.V.**

**Änderungen vorbehalten!**

**08.10.2009**

**Thema: EFT Klopfakupressur – Vortrag**

Dozentin: Carola-Maria Tappert, Jardelund

Bei der Klopfakupressur handelt es sich um eine Selbsthilfemethode, bei der die Meridiane durch leichtes stimulieren ausgeglichen werden, damit die Energie frei fließen kann. Die Klopfakupressur ist eine effektive Methode zur Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen und emotionalen Stresszuständen; sie hilft u.a. auch bei Allergien, Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Ängsten und Phobien.

**19.11.2009**

**Thema: Salutogenese oder Was erhält den Menschen gesund?**

Dozentin: Gisela Sarnow-Wlassack,  
Eckernförde

Was erhält den Menschen gesund und wie entsteht Gesundheit? Was kann jeder an Fähigkeiten (z.B. Konfliktlösestrategien, optimal kommunizieren, Verbesserung von Beziehungen) für seine Gesundheit entwickeln?

**17.12.2009**

**Thema: Schnee von gestern**  
**Filmvorführung**

Dozenten: Claus Oppermann und Gerald Grote,  
Kiel

Die Filmemacher Claus Oppermann und Gerald Grote haben im letzten Jahr wohl einen einzigartigen Film über die Schneekatastrophe 78/79 anhand von Super 8 Filmmaterial (aus 30 Stunden 8 mm-Film von über 100 Filmamateuren) gemacht. Beide Filmemacher werden den Film **persönlich in weihnachtlicher** Atmosphäre präsentieren.

**21.01.2010**

**Thema: Stresssymptome und Möglichkeiten der Linderung**

Dozentin: Carola-Maria Tappert, Jardelund

Bei einer Klopfakupressur kann man durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte negative Emotionen auflösen. Dazu gehören z.B. Trauer, Wut, Ärger, Eifersucht, Schuldgefühle, Selbstwertgefühle, Leistungs- und Lernblockaden. Fortsetzung zum Thema Klopfakupressur vom 08.10.2009

**18.02.2010**

**Thema: Erlebnisabend „Farben fühlen“**

Dozentin: Karin Breier, Gettorf

Beim Farben fühlen geht es um das individuelle Erleben der Farben. Jeder Mensch kann seine ganz persönlichen Farben erspüren und sie innerlich und äußerlich erleben. So wird aus einer Farbberatung ein echtes, individuelles Farberlebnis. Lassen Sie sich überraschen! Es erwartet Sie ein toller Abend.

**18.03.2010**

**Thema: Was bedeutet Myoreflex und bei welchen Erkrankungen ist die Myoreflextherapie besonders geeignet?**

Dozentin: Gisela Sarnow-Wlassack, Eckernförde

Bei der Myoreflextherapie nach Dr. Kurt Mosetter geht es primär um die Muskeln und deren reflektorische Behandlung durch Druckpunktstimulation. Sehr viele Schmerzgeschehnisse und degenerative Veränderungen entstehen auf Grund funktioneller Über- und Fehlbelastung, Bewegungsarmut, psychischer Belastung und vielem mehr. Hier setzt die Myoreflextherapie an.

# Gesellschaft \*

NEU

1 6 1 H

**Bleiben Sie in Erinnerung –  
Rhetorik und Präsentations-  
technik\***

Leitung: Götz I. Schütt

Das Seminar will den gezielten Einsatz von Vortrags- und Redetechniken und größere Ausstrahlungs- und Überzeugungskraft bei der Gestaltung von Präsentationen vermitteln.

10 Doppelstd.: € 45,-

Beginn: Montag, 14. Sept. 2009, 20.00 Uhr

Für Interessenten ist eine thematische Kombination mit dem Thema „Erfolgreiche Unternehmensführung ist keine Zauberei!“ (Kurs 5 0 1 F) in zeitlicher Reihenfolge aus beiden Themen möglich und - im Sinne der Kenntniserweiterung - wünschenswert.

NEU

1 6 3 F

**Du kannst mich einfach nicht  
verstehen  
(Typisch Mann, Typisch Frau)\***

Leitung: Ingeborg Zahradka

Muß das sein? Dieser Frage wollen wir nachgehen durch Erfahrungsaustausch, Rollenspiele und Kreativität.

**Für Männer und Frauen!**

7 Doppelstd.: € 50,-

Freitag, 22. Jan. 2010 19.00 - 20.30 Uhr

Samstag, 23. Jan. 2010, 09.30 – 12.30 Uhr

14.30 – 17.30 Uhr

Sonntag, 24. Jan. 2010, 09.30 – 12.30 Uhr

NEU

1 7 1 F

**Loslassen vom Stress:  
wenn unser Gehirn  
überlastet ist\*  
Wege aus der Falle mit Klopf-  
akupressur und Wingave®**

Leitung: Isabella Wüstenberg-Krueger

Schnelligkeit, Informationsfülle, Termindruck bestimmen zunehmend unseren Alltag – oftmals nicht nur im Beruf, sondern auch im Privaten. Bei normalem Stress spielt unser Gehirn gut mit und erhöht die Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft. Die Überdosis macht uns zu schaffen: wir werden gereizt, unsere Ergebnisse werden schlechter, Fehler häufen sich, die Gedächtnisleistung nimmt ab, Flexibilität und Kreativität bleiben auf der Strecke. Oft sind damit verbunden Schlafstörungen, gesundheitliche Probleme und Auswirkungen auf unser emotionales Empfinden und unser soziales Gefüge. Mit der energetischen Methode Klopfakupressur und Übungen aus dem Wingwave® finden Sie zurück zur Balance und Möglichkeiten für einen neuen Umgang mit Ihren Stressauslösern – damit die Überlastung nicht schleichend chronisch wird. Wingwave® wurde ursprünglich für Menschen entwickelt, die unter starker beruflicher Anforderung stehen und wirkt über die Stimulation des Gehirns durch rechts-links-Bewegungen. Beide Methoden, Wingwave® und Klopfakupressur, sorgen u.a. für Entspannung und damit erholt sich Ihr Gehirn und auch Ihr Körper. Die erlernten Übungen sind gut geeignete Selbsthilfeeinstrumente und Sie können sie bei Bedarf im Alltag leicht weiter anwenden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, € 1,50 für Kopien Teilnehmer min. 8 – max. 14

€ 48,-

Freitag, 26. Febr. 2010 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 27. Febr. 2010, 10.00 – 17.00 Uhr

**NEU****1 15 1 H/F Vater-Kind-Abenteuer-Tage\*  
(für Kinder von 4 – 10 Jahren)**

Leitung: Schulbauernhof Helle e.V.  
Veranstaltungsort: Schulbauernhof Helle,  
Thumby

Auf dem Schulbauernhof Helle versorgen wir die Tiere. Dann basteln wir uns einen Flitzebogen oder eine Holunderflöte und gehen auf Spurensuche.

Mittags gibt es Essen am Lagerfeuer.

Kosten: € 40,- für Vater und Kind, jedes weitere Kind € 10,-, mindestens 5 Väter.

Termin: Samstag, 12. Sept. 2009, 11.00-16.00 Uhr

Kosten: € 40,- für Vater und Kind, jedes weitere Kind € 10,-, mindestens 5 Väter.

Termin: Samstag, 27. März 2010, 11.00 – 16.00 Uhr

**NEU****1 15 2 H/F Gesunde Ernährung bei Zöliakie\***

Leitung: Schulbauernhof Helle e.V.  
Veranstaltungsort: Schulbauernhof Helle,  
Thumby

Die Diagnose Zöliakie scheint eine Katastrophe: Alles wird schwierig. Wir besprechen, wie man mit der Diagnose Zöliakie leben kann bzw. sogar besser und bewusster leben kann als vorher.

**Einführungsgespräch 2009:**

Termin: Freitag, 18. Sept. 2009, 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten: € 10,- / Person, Mindestteilnehmer 6

**Kochkurs:**

Termin: Samstag, 10. Okt. 2009, 11.00 – 16.00 Uhr

Kinder können nach Voranmeldung mitgebracht werden.

Kosten: € 40,- / Person, € 10,- / Kind

**Einführungsgespräch 2010:**

Termin: Freitag, 05. März. 2010,

17.00 – 19.00 Uhr

Kosten: € 10,- / Person, Mindestteilnehmer 6

**Kochkurs:**

Termin: Samstag, 13. März 2010,

11.00– 16.00 Uhr

Kinder können nach Voranmeldung mitgebracht werden.

Kosten: € 40,- / Person, € 10,- / Kind

**NEU****1 15 3 H/F Wat für de Han und  
wat für 'd Moul\***

Leitung: Schulbauernhof Helle e.V.  
Veranstaltungsort: Schulbauernhof Helle,  
Thumby

Wi back lekker Brod uns snakt platt und kiek no de Tier'n.

Gemeinsam Brot backen und Platt snaken – ein besonderes Erlebnis für (Groß-)Eltern und Kinder auf dem Schulbauernhof Helle.

Termin: Samstag, 19. Sept. 2009,

15.00– 18.00 Uhr

Termin: Freitag, 09. Okt. 2009, 15.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 30,- / Person, € 10,- / Kind

Termin: Freitag, 16. April 2010, 15.00 – 18.00 Uhr

Termin: Samstag, 24. April 2010,

15.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 30,- / Person, € 10,- / Kind

**NEU****1 15 4 H Weihnachten im Stall\***

Leitung: Schulbauernhof Helle e.V.  
Veranstaltungsort: Schulbauernhof Helle,  
Thumby

Bei den Tieren im Stall sitzen, einer Weihnachtsgeschichte lauschen und heißen Holunderpunsch trinken – das ist der echte Weihnachtstriede!

Termin: Sonntag, 06. Dez. 2009,

15.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 10,- / Person, Kinder < 3 Jahre frei

Termin: Donnerstag, 17. Dez. 2009,

15.00–17.00 Uhr

Kosten: € 8,- / Person., mindestens 6 Personen

Termin: Freitag, 18. Dez. 2009,

15.00 – 17.00 Uhr

Kosten: € 8,- / Person., mindestens 6 Personen

**NEU****1 15 5 F Märchentag:  
Der Wolf und die 7 Geißlein\***

Leitung: Schulbauernhof Helle e.V.  
Veranstaltungsort: Schulbauernhof Helle,  
Thumby

Auf dem Schulbauernhof Helle laufen die Ziegen frei. Wir lesen das Märchen und spielen es gemeinsam.

Termin: Freitag, 19. März 2010, 15.00 – 17.00 Uhr

Kosten: € 10,- / Person, mindestens 6 Personen

**1 16 1 F Handy-Kurs für Seniorinnen  
und Senioren\***

Leitung: André-Olias du Bosque

Auf leicht verständliche Weise und sachlich fundiert lernen Sie einen Notruf abzuschicken, allgemeine Tipps zum Umgang mit dem Handy, telefonieren im Ausland, das Versenden einer SMS, das Erstellen eines persönlichen Telefonbuches und den Umgang mit dem Menü.

Das Mitbringen eines eigenen Handys ist Voraussetzung.

Maximal 12 Teilnehmer

1 x 3 Zeitstd.: € 9,-

Beginn: Freitag, 20. Nov. 2009, 15.00 Uhr

**1 16 1 F Handy-Kurs für Seniorinnen  
und Senioren\***

Leitung: André-Olias du Bosque

wie Kurs 1 16 1 H

Maximal 12 Teilnehmer

1 x 3 Zeitstd.: € 9,-

Beginn: Freitag, 19. März 2010, 15.00 Uhr

# Kultur, Gestalten\*

NEU

2 1 1 H

**Unsere Biografie als  
Märchen –  
eine unendliche Geschichte ?\***

Leitung: Ingeborg Zahradka  
In Märchen und Geschichten ist alles möglich.  
Wir entwickeln uns selbst!  
Durch KIK (Kommunikation, Improvisation und  
Kreativität) versuchen wir, spielerisch Hem-  
mungen abzubauen und ins Reich der Phanta-  
sie zu treten., wo (Ver)wandlung stattfinden  
kann.  
7 Doppelstd.: € 50,-  
Freitag, 06. Nov. 2009, 19.00 - 20.30 Uhr  
Samstag, 07. Nov. 2009, 09.30 – 12.30 Uhr  
14.30 – 17.30 Uhr  
Sonntag, 08. Nov. 2009, 09.30 – 12.30 Uhr

2 1 3 F

**Bridge \***

Leitung: Elisabeth Slevogt  
Ein Bridgekurs findet sehr wahrscheinlich erst  
im Frühjahr 2010 statt. Interessierte Kursteil-  
nehmer werden in eine Warteliste eingetragen.  
Sie erhalten zu gegebener Zeit weitere  
Informationen zu den Einzelheiten.  
Beginn: Donnerstag vormittags ab März 2010

NEU

2 1 4 H

**Schach - Grundlagen Eröffnung,  
Mittelspiel und Endspiel \***

Leitung: Manfred Homuth  
Behandelt werden ein kurzer Abriss der Ge-  
schichte des königlichen Spiels, seine Regeln,  
elementare Mattsetzungen sowie Grundlagen  
der drei Partiephasen Eröffnung, Mittelspiel und  
Endspiel.  
5 x 2 Zeitstd.: € 30,-  
Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2009, 18.30 Uhr

2 1 2 H / F

**Literatur\***

Leitung: Pastor i. R. Erhard Seredszus  
Lektüre: Gabriel García Márquez, Hundert  
Jahre Einsamkeit; Die Liebe in den Zeiten der  
Cholera, ausgewählte Erzählungen.  
Ein Bücherschatz ist wie ein geistiger Baum,  
der Bestand hat und seine köstlichen Früchte  
spendet von Jahr zu Jahr (Th. Carlyle). Das  
Literaturseminar wendet sich 09/10 dem welt-  
bekanntesten Schriftsteller und Erzähler Gabriel  
Garcia Márquez zu. Aus seinen Bücherschät-  
zen werden gelesen und besprochen die Ro-  
mane „Hundert Jahre Einsamkeit“ (die mitrei-  
ßende Erzählung vom Aufstieg und Niedergang  
der Familie Buendía im Dorf Macondo, das  
große Epos Latein-amerikas) und „Die Liebe in  
den Zeiten der Cholera“ (die schönste Liebes-  
geschichte der Welt, wie man gesagt hat),  
sowie ausgewählte Erzählungen (beide Roma-  
ne als Fischer-Taschenbücher: Nr. 50981 und  
Nr. 51021, je € 10,-).  
Die Texte werden während des Seminars nach  
einem Leseplan gelesen, erläutert und in Ge-  
sprächen vertieft.  
12 Doppelstd. € 50,-  
Beginn: Donnerstag, 05. Nov. 2009, 19.30 Uhr  
Die Abende finden zumeist in 14tägiger Folge  
statt.

NEU

2 1 4 F

**Schach für Fortgeschrittene \***

Leitung: Manfred Homuth  
Fortsetzung von Kurs 2 1 4 H.

5 x 2 Zeitstd.: € 30,-  
Beginn: Dienstag, 16. Febr. 2010, 18.30 Uhr

**2 5 1 H            Zeichnen = Sehen lernen  
                      Freies Zeichnen\***

Leitung: Jutta Dohrn  
Grundübungen mit Bleistift, evtl. auch Feder und Kohle. Gegenständliches Zeichnen sowie freie Übungen mit dem Ziel, räumliches Empfinden zu entwickeln, die Grundlagen der Komposition zu erlernen und kleinere Zeichnungen anfertigen zu können. Benötigt werden: TK – Stift und Mine 2 B, Zeichenkohle, Knetradiergummi, Zeichenblock DIN A3.

10 Doppelstd.: € 50,-  
Beginn: Dienstag, 10. Nov. 2009, 10.00 Uhr

**2 5 5 H            Faszination Farbe -  
                      Malen mit Acryl \***

Leitung: Sina Goerke  
Ziel dieses Kurses ist die freie Bildgestaltung mit Experimentierfreude und Neugier. Durch Farbe und Struktur wird jeder Einzelne seine eigene Ausdrucksform finden, seine Kreativität entfalten und Bilder voller Spannung erarbeiten. Der Kurs thematisiert das freie sowie auch das gegenständliche Malen in Acryltechnik.

Bitte mitbringen: Acrylpapier (300 g), 2-3 Acrylpinsel mittlere Größe, Farben, Wassergefäß (Weckglas), Küchenkrepp, Bleistift und Knetradierer, Palette oder flacher weißer Teller  
10 x 2 Zeitstd.: € 58,-  
Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 19.15 Uhr

**2 5 1 F            Zeichnen = Sehen lernen  
                      Freies Zeichnen\***

Leitung: Jutta Dohrn  
Dieser Kurs baut auf dem vergangenen auf. Die individuellen Neigungen der Teilnehmer werden gefördert. Hinzu kommen auf Wunsch Aquarell und Pastelltechnik.

10 Doppelstd.: € 50,-  
Kurs wird fortgesetzt

**2 5 5 F            Faszination Farbe -  
                      Malen mit Acryl \***

Leitung: Sina Goerke  
wie Kurs 2 5 5 H

10 x 2 Zeitstd.: € 58,-  
Beginn: Donnerstag, 04. Febr. 2010, 19.15 Uhr

**2 5 7 H      Wir bemalen weißes Porzellan  
Anfänger + Fortgeschrittene\***

Leitung: Heike Boller  
Thema: Freie Themenwahl!  
8 x 3 Zeitstd.: € 70,-  
Beginn: Mittwoch, 09. Sept. 2009, 14.00 Uhr

**2 5 7 F      Wir bemalen weißes Porzellan  
Anfänger + Fortgeschrittene \***

Leitung: Heike Boller  
Thema: Freie Themenwahl  
8 x 3 Zeitstd.: € 70,-  
Beginn: Mittwoch, 10. Febr. 2010, 14.00 Uhr

**2 6 2 F      Porzellan -Puppen-  
Künstler – und Antikpuppen\***

Leitung: Ute Dickhaut  
Alte Puppen – das ist etwas zum Verlieben, ein Stück Tradition, Kindheitsträume aus vergangenen Zeiten. Heute kann man diese alten Puppen täuschend ähnlich nach bauen, so dass sie nicht mehr von den Puppen vergangener Zeiten zu unterscheiden sind. Außer Reproduktionen aus der Jahrhundertwende ist es aber auch möglich, Künstlerpuppen zu reproduzieren. Das Geheimnis ist die Gießform; das ist eine Gipsform, die von alten Puppengesichtern abgenommen wurde. Jeder gegossene Kopf wird durch die Bemalung, durch Kleidung und Perücke zu einem individuellen Typ. Im Kurs werden 2 Puppen gefertigt. Ausgangsmaterial ist flüssiges Biskuit Porzellan. Die Teilnehmer lernen, die rohen Porzellananteile zu säubern und zu schleifen, bevor sie gebrannt werden. Anschließend werden die Puppen bemalt. Puppenwünsche / Materialkosten werden vor Kursbeginn mit Ute Dickhaut abgesprochen.  
Begrenzte Teilnehmerzahl  
Anmeldung unbedingt erforderlich.  
8 x 3 Zeitstd.: € 70,-  
Beginn: Mittwoch, 10. März 2010, 18.30 Uhr

**NEU**

**2 6 1 F      Schmiedekunst\***

*Leitung: Patrick Schloßer  
Erleben Sie ein faszinierendes Handwerk und gewinnen Sie Einblicke in die Welt der alten Schmiedetechniken. Bei Interesse kann nach Absprache im Frühjahr ein Wochenendkurs in der Werkstatt auf Gut Marienthal (Eckernförde –Süd) stattfinden.*

NEU

**2 6 3 H Töpfern Anfänger  
für Senioren \***

Leitung: Elna Storm

Getöpferes muß nicht kitschig sein. Dieser Kurs vermittelt die Aufbautechnik, welche auch Ungeübten den Einstieg in die Töpferei ermöglicht. Es stehen Objekte verschiedener Schwierigkeitsgrade zu herbstlichen und adventlichen Themen als Anregungen bereit. Fortgeschrittene können sich darüber hinaus an der elektrischen Töpferscheibe versuchen. Material – und Brandkosten werden mit Frau Storm bei Kursbeginn abgesprochen.

6 x 2 Zeitstd.: € 40,-

Beginn: Dienstag, 29. Sept. 2009 14.30 Uhr

Der Kurs findet in der Töpferwerkstatt Storm,  
Heideweg 38, 24340 Eckernförde statt.

NEU

**2 6 3 F Töpfern Anfänger  
für Senioren \***

Leitung: Elna Storm

wie Kurs 2 6 3 H

Es stehen Objekte für Garten / Balkon verschiedener Schwierigkeitsgrade als Anregung bereit.

6 x 2 Zeitstd.: € 40,-

Beginn: Dienstag, 23. Febr. 2010, 14.30 Uhr

Der Kurs findet in der Töpferwerkstatt Storm,  
Heideweg 38, 24340 Eckernförde statt.

NEU

2 6 4 H

**Ton in meiner Hand\***  
**Töpferkurs für Kinder**  
**(8 – 12 Jahre)**

Leitung: Doris Hofstätter

Nachdem sie viele Jahre Töpferkurse für Kinder in Rendsburg geleitet hat, können jetzt Eckernförder Kinder in diesen kreativen Genuss kommen. Der Umgang mit Ton fördert die Feinmotorik und Konzentration; wer ausserdem einmal das glückliche Lächeln eines Kindes über sein selbstgemachtes Werk gesehen hat, der versteht, warum Doris Hofstätter diese Arbeit mit den Kindern solche Freude macht. Neben der Freiarbeit werden die Grundkenntnisse des Töpferns an verschiedenen Objekten unter Anleitung vermittelt.

5 Doppelstd.: € 22,-

Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 15.30 Uhr

NEU

2 6 4 F

**Ton in meiner Hand\***  
**Töpferkurs für Kinder**  
**(8 – 12 Jahre)**

Leitung: Doris Hofstätter

wie Kurs 2 6 4 H

5 Doppelstd.: € 22,-

Beginn: Donnerstag, 07. Jan. 2010, 15.30 Uhr

NEU

2 6 5 H

**Ton in meiner Hand\***  
**Töpferkurs für Kinder**  
**(8 – 12 Jahre)**

Leitung: Doris Hofstätter

Nachdem sie viele Jahre Töpferkurse für Kinder in Rendsburg geleitet hat, können jetzt Eckernförder Kinder in diesen kreativen Genuss kommen. Der Umgang mit Ton fördert die Feinmotorik und Konzentration; wer ausserdem einmal das glückliche Lächeln eines Kindes über sein selbstgemachtes Werk gesehen hat, der versteht, warum Doris Hofstätter diese Arbeit mit den Kindern solche Freude macht. Neben der Freiarbeit werden die Grundkenntnisse des Töpferns an verschiedenen Objekten unter Anleitung vermittelt.

5 Doppelstd.: € 22,-

Beginn: Donnerstag, 29. Okt. 2009, 15.30 Uhr

NEU

2 6 5 F

**Ton in meiner Hand\***  
**Töpferkurs für Kinder**  
**(8 – 12 Jahre)**

Leitung: Doris Hofstätter

wie Kurs 2 6 5 H

5 Doppelstd.: € 22,-

Beginn: Donnerstag, 25. Febr. 2010, 15.30 Uhr

NEU

2 6 6 F

**Ton in meiner Hand\***  
**Töpferkurs für Kinder**  
**(8 – 12 Jahre)**

Leitung: Doris Hofstätter

wie Kurs 2 6 5 H

5 Doppelstd.: € 22,-

Beginn: Donnerstag, 22. April 2010, 15.30 Uhr

**2 7 1 H      Gitarre für Anfänger\***

Leitung: Christa Klemp  
Lektüre: Gitarrenschele für Jedermann, Nelissen  
-Nicolai Musikverlag Hans Gerig Köln, HG 233  
Kontinuierlicher Aufbau nach Noten zum Begleitspiel, Gruppenspiel und Solospiel.  
15 Zeitstd.: € 54,- (Kopien inbegriffen)  
Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 17.00 Uhr

**2 7 1 F      Gitarre mit Vorkenntnissen\***

Leitung: Christa Klemp  
Fortsetzung von Kurs 2 7 1 H  
  
15 Zeitstd.: € 54,- (Kopien inbegriffen)  
Beginn: Donnerstag, 28. Jan. 2010, 17.00 Uhr

**2 7 2 H      Gitarre für Fortgeschrittene\***

Leitung: Christa Klemp  
Klassische Gitarre, kontinuierlicher Aufbau zur Klassik, Folklore und Liedbegleitung.  
15 Zeitstd.: € 54,- (Kopien inbegriffen)  
Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 18.00 Uhr

**2 7 2 F      Gitarre für Fortgeschrittene\***

Leitung: Christa Klemp  
Fortsetzung von Kurs 2 7 2 H  
  
15 Zeitstd.: € 54,- (Kopien inbegriffen)  
Beginn: Donnerstag, 28. Jan. 2010, 18.00 Uhr

## **2 13 H/F Patchwork: Offene Gruppe**

Leitung: Annette Folkerts-Nolle  
Regelmäßiges Treffen an jedem Mittwoch,  
09.30 Uhr bis 11.30 Uhr.

## **2 13 2 H Klöppeln ist Spitze\* für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Antje Köster  
Eine alte Kunst, die heute wieder eine wachsende Anhängerschaft findet. Schon nach kurzer Einführung können Sie mit den ersten Spitzen beginnen und bald auch Decken, Tischläufer oder Raumschmuck fertigen. Fortgeschrittene finden Beratung bei anspruchsvollen Mustern und Technik.

6 x 3 Zeitstd.: € 52,-  
Beginn: Dienstag, 27.Okt. 2009, 14.30 Uhr

## **2 13 2 F Klöppeln ist Spitze\* für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Antje Köster  
Eine alte Kunst, die heute wieder eine wachsende Anhängerschaft findet. Schon nach kurzer Einführung können Sie mit den ersten Spitzen beginnen und bald auch Decken, Tischläufer oder Raumschmuck fertigen. Fortgeschrittene finden Beratung bei anspruchsvollen Mustern und Technik.

6 x 3 Zeitstd.: € 52,-  
Beginn: Dienstag, 02. Febr. 2010, 14.30 Uhr

## **2 13 3 F Klöppeln ist Spitze\* für Anfänger und Fortgeschrittene**

wie Kurs 2 13 2 F  
6 x 3 Zeitstd.: € 52,-  
Beginn: Dienstag, 16. März 2010, 14.30 Uhr

### **NEU**

## **2 13 4 H Strickkurs\***

Leitung: Christa Tetzner  
In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, Strickschriften gelesen, Strickmodelle nach individueller Auswahl angefertigt.

7 x 2 Zeitstd.: €,- 42,-  
Beginn: Dienstag, 27.Okt. 2009, 15.00 Uhr

### **NEU**

## **2 13 4 F Strickkurs\***

Leitung: Christa Tetzner  
In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, Strickschriften gelesen, Strickmodelle nach individueller Auswahl angefertigt.

8 x 2 Zeitstd.: 48,-  
Beginn: Dienstag, 19. Jan. 2010, 15.00 Uhr

**2 14 1 H Nähen nach einfachen Schnitten  
für Deine Kinder und für Dich\***

Leitung: Sabine Kuster

Du nähst die erste Kinderkleidung und bist begeistert über Deine Fähigkeiten. Das macht Dich mutig, auch mal etwas für Dich selbst zu nähen. Unter Anleitung und nach einfachen Schnitten gelingt es Dir bestimmt.

Bitte Nähmaschine mitbringen.

12 x 2,5 Zeitstd.: € 65,-

Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 19.00 Uhr

**2 14 1 F Nähen nach einfachen Schnitten  
für Deine Kinder und für Dich\***

Leitung: Sabine Kuster

wie Kurs 2 14 1 H

Bitte Nähmaschine mitbringen.

15 x 2,5 Zeitstd.: € 80,-

Beginn: Donnerstag 28. Jan. 2010, 19.00 Uhr

**2 14 2 H Nähkurs\***

Leitung: Marita Müller

Selbernähen ist das Zauberwort für alle, die sich gern individuell kleiden, das Gefühl, etwas Eigenes, Unverwechselbares angefertigt zu haben, macht die Faszination des Selbernähens aus. Schneidermeisterin Marita Müller holt Tipps und Tricks aus dem Nähkästchen. Nur Nähen müssen Sie, liebe Teilnehmer, selbst.

Bitte bringen Sie Ihre private Nähmaschine mit.

10 x 3 Zeitstd.: € 65,-

Beginn: Montag, 07. Sept. 2009, 08.30 Uhr

**2 14 2 F Nähkurs\***

Leitung: Marita Müller

wie Kurs 2 14 2 H

11 x 3 Zeitstd.: € 72,-

Beginn: Montag, 01. Febr. 2010, 08.30 Uhr

**2 14 3 H Nähkurs\***

Leitung: Marita Müller

Selbernähen ist das Zauberwort für alle, die sich gern individuell kleiden, das Gefühl, etwas Eigenes, Unverwechselbares angefertigt zu haben, macht die Faszination des Selbernähens aus. Schneidermeisterin Marita Müller holt Tipps und Tricks aus dem Nähkästchen. Nur Nähen müssen Sie, liebe Teilnehmer, selbst. Bitte bringen Sie Ihre private Nähmaschine mit.

10 x 3 Zeitstd.: € 65,-

Beginn: Montag, 07. Sept. 2009, 18.30 Uhr

**2 14 3 F Nähkurs\***

Leitung: Marita Müller

wie Kurs 2 14 3 H

11 x 3 Zeitstd.: € 72,-

Beginn: Montag, 01. Febr. 2010, 18.30 Uhr

# Gesundheit, Tanz\*

NEU

3 0 1 H

Rückenschule für Kinder\*

Leitung: Silvia Stecher

Dieser Kurs soll Kinder im Grundschulalter ansprechen. Inhalte sind:

- Bewegungsfreude vermitteln
- Körperwahrnehmung und Entspannung schulen
- Anatomie spielerisch vermitteln
- Kraft, Koordination und Ausdauer entwickeln

7 Doppelstd.: € 37,-

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2009, 15.00 Uhr

Der Kurs findet in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule statt.

NEU

3 0 1 F

Rückenschule für Kinder\*

Leitung: Silvia Stecher

wie Kurs 3 0 1 H

7 Doppelstd.: € 37,-

Beginn: Donnerstag, 07. Jan. 2010, 15.00 Uhr

Der Kurs findet in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule statt.

NEU

3 0 2 H

Rücken-Fitness\*  
für Erwachsene

Leitung: Silvia Stecher

Die Inhalte sind:

- Erlernen von gelenkschonenden und rückschonenden Verhaltensweisen
- Schaffen des nötigen theoretischen Hintergrundes
- Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisation
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen
- Entspannungsfähigkeit schulen.

7 Doppelstd.: € 37,-

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2009, 16.30 Uhr

Der Kurs findet in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule statt.

NEU

3 0 2 F

Rücken-Fitness\*  
für Erwachsene

Leitung: Silvia Stecher

wie Kurs 3 0 2 H

7 Doppelstd.: € 37,-

Beginn: Donnerstag, 07. Jan. 2010, 16.30 Uhr

Der Kurs findet in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule statt.

**NEU****3 0 3 H****Wenn der Hut zum Schuh wird\***

Leitung: Viola Jock

Informationen über Demenzerkrankung und die Begleitung von Menschen mit Demenz

Medizinisch versteht man unter Demenz eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns. Dabei werden Aufgaben des Nervensystems wie Gedächtnis, Orientierung und/oder auch die Sprache zunehmend nicht mehr und/oder nur zeitweise übernommen. Immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Familien, Angehörige und Freunde stehen den Erkrankten oft hilflos gegenüber. Dies aber ist noch kein Grund, einen lieben Menschen ins Heim zu geben. Auch wenn es schwierig erscheint, ist es möglich, diesen Erkrankten sehr lange in seiner – gewohnten Umgebung zu belassen und auch zu versorgen. Dies erfordert einige Kenntnisse über die Krankheit selbst und Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit Demenzkranken.

Das Angebot dieser Themenreihe soll daher dazu beitragen, Sie zu informieren und Handlungs zu geben. Scheint der Anfang auch schwer und Sie fühlen sich häufig unsicher, so werden die Themen dazu beitragen, nicht nur die Krankheit, sondern auch den Menschen mit dieser Krankheit zu verstehen.

6 Doppelstd.: € 32.-

Beginn: Mittwoch, 23. Sept. 2009, 18.00 Uhr

**NEU****3 0 3 F****Wenn der Hut zum Schuh wird\***

Leitung: Viola Jock

Informationen über Demenzerkrankung und die Begleitung von Menschen mit Demenz

Medizinisch versteht man unter Demenz eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns. Dabei werden Aufgaben des Nervensystems wie Gedächtnis, Orientierung und/oder auch die Sprache zunehmend nicht mehr und/oder nur zeitweise übernommen. Immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Familien, Angehörige und Freunde stehen den Erkrankten oft hilflos gegenüber. Dies aber ist noch kein Grund, einen lieben Menschen ins Heim zu geben. Auch wenn es schwierig erscheint, ist es möglich, diesen Erkrankten sehr lange in seiner – gewohnten Umgebung zu belassen und auch zu versorgen. Dies erfordert einige Kenntnisse über die Krankheit selbst und Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit Demenzkranken.

Das Angebot dieser Themenreihe soll daher dazu beitragen, Sie zu informieren und Handlungs zu geben. Scheint der Anfang auch schwer und Sie fühlen sich häufig unsicher, so werden die Themen dazu beitragen, nicht nur die Krankheit, sondern auch den Menschen mit dieser Krankheit zu verstehen.

6 Doppelstd.: € 32.-

Beginn: Mittwoch, 17. Febr. 2010, 18.00 Uhr

**NEU****3 0 4 H****Einführung in die Fußreflexzonen Massage\***

Leitung: Gisela Sarnow-Wlassack

Schon vor ca. 500 Jahren wird eine Druckpunktmassage u.a. der Hände und Füße im alten Ägypten und in Asien erwähnt, deren Wirksamkeit sogar kürzlich in der Universität Innsbruck wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Die zur Selbstbehandlung geeignete Fußreflexzonenmassage

- √ aktiviert die Selbstheilungskräfte
- √ befreit von Schmerzen
- √ entspannt die Muskulatur
- √ beugt Stresskrankheiten vor
- √ jeder kann sie lernen
- √ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Seit 22 Jahren gebe ich – Lehrerin, Heilpraktikerin, Gesundheitswissenschaftlerin – Seminare u.a. zum Erlernen der Fußreflexzonen-Massage.

11 Doppelstd.: € 60.-

Beginn: Montag, 26. Okt. 2009, 09.30 Uhr

**NEU****3 0 4 F****Einführung in die Fußreflexzonen Massage\***

Leitung: Gisela Sarnow-Wlassack

Schon vor ca. 500 Jahren wird eine Druckpunktmassage u.a. der Hände und Füße im alten Ägypten und in Asien erwähnt, deren Wirksamkeit sogar kürzlich in der Universität Innsbruck wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Die zur Selbstbehandlung geeignete Fußreflexzonenmassage

- √ aktiviert die Selbstheilungskräfte
- √ befreit von Schmerzen
- √ entspannt die Muskulatur
- √ beugt Stresskrankheiten vor
- √ jeder kann sie lernen
- √ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Seit 22 Jahren gebe ich – Lehrerin, Heilpraktikerin, Gesundheitswissenschaftlerin – Seminare u.a. zum Erlernen der Fußreflexzonen-Massage.

11 Doppelstd.: € 60.-

Beginn: Donnerstag, 21. Jan. 2010, 18.30 Uhr

**NEU****3 0 5 H****Gesundheit beginnt im Kopf\***

Leitung: Gisela Sarnow-Wlassack

Das Konzept der Salutogenese (Was erhält den Menschen gesund? salus = Gesundheit, Heil, genesis = Entstehung, Schöpfung) beschäftigt sich mit der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Welchen praktischen Nutzen hat dieses Konzept für mich?

In diesem Kurs werden Informationen zur ganzheitlichen Gesundheit vermittelt mit gesundheitspraktischen Übungen und Tipps zu u.a.:

- ✓ **Gefühle:** Wie entstehen Sie? Was passiert im Körper? Wie kann ich sie beherrschen?
- ✓ **Konflikte:** Welchen Einfluss haben sie auf meine Gesundheit? Welche Lösungsstrategien kann man lernen?
- ✓ **Beziehungen:** Wie kann ich Beziehungen klären? Welche Hintergründe könnten eine Rolle spielen?
- ✓ **Kommunikation:** Wie gehe ich mit dummen Sprüchen, unsachlichen Kommentaren, arroganten Bemerkungen um? Muß ich mich verteidigen? Muß ich immer Recht haben? Wie gestalte ich meine Kommunikation so, dass ich meine Energie schütze?
- ✓ **Herzintelligenz:** Wie entdecke ich meine Herzintelligenz? Welchen Nutzen hat sie für mich z.B. in Stresssituationen? Wichtige Grundlage sind die eigenen Erfahrungen und Fragen der TeilnehmerInnen.

6 Doppelstd.: € 32.-

Beginn: Donnerstag, 01. Okt. 2009, 18.30 Uhr

**NEU****3 0 5 F****Gesundheit beginnt im Kopf\***

Leitung: Gisela Sarnow-Wlassack

Das Konzept der Salutogenese (Was erhält den Menschen gesund? salus = Gesundheit, Heil, genesis = Entstehung, Schöpfung) beschäftigt sich mit der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Welchen praktischen Nutzen hat dieses Konzept für mich?

In diesem Kurs werden Informationen zur ganzheitlichen Gesundheit vermittelt mit gesundheitspraktischen Übungen und Tipps zu u.a.:

- ✓ **Gefühle:** Wie entstehen Sie? Was passiert im Körper? Wie kann ich sie beherrschen?
- ✓ **Konflikte:** Welchen Einfluss haben sie auf meine Gesundheit? Welche Lösungsstrategien kann man lernen?
- ✓ **Beziehungen:** Wie kann ich Beziehungen klären? Welche Hintergründe könnten eine Rolle spielen?
- ✓ **Kommunikation:** Wie gehe ich mit dummen Sprüchen, unsachlichen Kommentaren, arroganten Bemerkungen um? Muß ich mich verteidigen? Muß ich immer Recht haben? Wie gestalte ich meine Kommunikation so, dass ich meine Energie schütze?
- ✓ **Herzintelligenz:** Wie entdecke ich meine Herzintelligenz? Welchen Nutzen hat sie für mich z.B. in Stresssituationen? Wichtige Grundlage sind die eigenen Erfahrungen und Fragen der TeilnehmerInnen.

6 Doppelstd.: € 32.-

Beginn: Montag, 18. Jan. 2010, 09.30 Uhr

**NEU****3 0 6 H****Besser sehen\***

Leitung: Mechthild Petersen

Ihre Augen brennen oder sind müde? Sie brauchen eine Brille oder sind bereits Brillenträger/in? Bei Problemen mit den Augen helfen oft spezielle Augenübungen sowie Atem-, Entspannungs- und Lockerungsübungen. Darüber hinaus hängt das Sehen auch mit den Gefühlen und vielen anderen Faktoren zusammen. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Augen besser kennen und verstehen und Sie erfahren, wie Sie Ihre Sehkraft stärken können.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreib- und Malzeug

4 Doppelstd.: € 32.-

Samstag, 14. Nov. 2009, 10.00 Uhr

**NEU****3 0 6 F****Besser sehen\***

Leitung: Mechthild Petersen

Dieser Kurs ist gleichermaßen für Neueinsteiger/innen und Absolventen/innen des vorhergehenden Kurses geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreib- und Malzeug

4 Doppelstd.: € 32.-

Samstag, 06. März 2010, 10.00 Uhr

### 3 1 1 H Yoga \*

Leitung: Karin Plaumann  
Die Beweglichkeit und Kräftigung des gesamten Körpers wird durch Körperübungen, den Asanas, angestrebt. Atemübungen (Pranayama) bauen Stress ab und verbessern die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden und schaffen eine wohlige Harmonie zwischen Geist und Körper. Bitte mitbringen: Wolldecke, Socken und bequeme Kleidung..

10 Zeitstd.: € 33,-

Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 17.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### 3 1 1 F Yoga \*

Leitung: Karin Plaumann  
wie Kurs 3 1 1 H

15 Zeitstd.: € 50,-

Beginn: Donnerstag, 14. Jan. 2010, 17.00 Uhr  
Die Kurse finden im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### NEU

#### 3 1 2 H Yoga am Abend\*

Leitung: Karin Plaumann  
Die Beweglichkeit und Kräftigung des gesamten Körpers wird durch Körperübungen, den Asanas, angestrebt. Atemübungen (Pranayama) bauen Stress ab und verbessern die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden und schaffen eine wohlige Harmonie zwischen Geist und Körper. Bitte mitbringen: Wolldecke, Socken und bequeme Kleidung..

10 Doppelstd.: € 50,-

Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 19.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der Gudewerdschule, Pferdemarkt, statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### NEU

#### 3 1 2 F Yoga am Abend\*

Leitung: Karin Plaumann  
wie Kurs 3 1 1 H

15 Doppelstd.: € 75,-

Beginn: Donnerstag, 14. Jan. 2010, 19.00 Uhr  
Die Kurse finden im Gymnastikraum der Gudewerdschule, Pferdemarkt, statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

**3 1 4 H Atemarbeit  
nach Prof. I. Middendorf\***

Leitung: Wiebke Stümke

Mit Wohlspannung und einigen tiefen Atemzügen wollen wir den Tag beginnen. Unser Atem wirkt auf den gesamten Organismus. Er trägt zu Gleichgewicht und Gesundheit bei, solange der Atemstrom nicht durch Fehlhaltungen und Verspannungen blockiert wird. In einfachen Bewegungsabläufen sowie über Arbeit mit Dehnungen, Druckpunkten, Tönen entwickeln wir Empfindungsfähigkeit für unseren Körper und erreichen größere Durchlässigkeit, so daß der Atem wieder freier fließen kann. Gelöster, harmonischer Atem kann zu einer Quelle von Selbstvertrauen, Gelassenheit, seelischer und körperlicher Stabilität führen.

Unterrichtsmethode: „Der Erfahrene Atem“ nach Prof. J. Middendorf.

Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

12 x 75 Minuten: € 40,-

Beginn: Mittwoch, 23. Sept. 2009, 10.00 Uhr

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

**3 1 4 F Atemarbeit  
nach Prof. I. Middendorf\***

Leitung: Wiebke Stümke

wie Kurs 3 1 4 H

12 x 75 Minuten: € 40,-

Beginn: Mittwoch, 03. Febr. 2010, 10.00 Uhr

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

**3 1 5 H Atemarbeit nach  
Prof. I. Middendorf\***

Leitung: Wiebke Stümke

Unser Atem wirkt auf den gesamten Organismus. Er trägt zu Gleichgewicht und Gesundheit bei, solange der Atemstrom nicht durch Fehlhaltungen und Verspannungen blockiert wird. In einfachen Bewegungsabläufen sowie über Arbeit mit Dehnungen, Druckpunkten, Tönen entwickeln wir Empfindungsfähigkeit für unseren Körper und erreichen größere Durchlässigkeit, so daß der Atem wieder freier fließen kann. Gelöster, harmonischer Atem kann zu einer Quelle von Selbstvertrauen, Gelassenheit, seelischer und körperlicher Stabilität führen. Unterrichtsmethode: „Der Erfahrene Atem“ nach Prof. J. Middendorf.

Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

12 x 75 Minuten: € 40,-

Beginn: Mittwoch, 23. Sept. 2009, 16.45 Uhr

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

**3 1 5 F Atemarbeit  
nach Prof. I. Middendorf\***

Leitung: Wiebke Stümke

wie Kurs 3 1 5 H

12 x 75 Minuten: € 40,-

Beginn: Mittwoch, 03. Febr. 2010, 16.45 Uhr

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### 3 1 6 H Tai Chi\*

Leitung: Jürgen Brammer

Tai Chi geht in seiner Art und Weise weit über gewöhnliche Fitneßprogramme hinaus, da an die Stelle von Muskelkraft innere Energie gesetzt wird. Tai Chi dient der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Es wirkt meditativ, Körper kräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie, da es sich die Philosophie von Ying und Yang zu nutze macht. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck und Schönheit, dadurch können Verspannungen gelöst und die innere Ruhe gefördert werden. Erlernt wird die Kurzform des Chen Taijiquan und die sogenannten Seidenübungen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

12 Zeitstd.: € 32,-

Beginn: Mittwoch, 02. Sept. 2009, 16.15 Uhr

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### 3 1 6 F Tai Chi\*

Leitung: Jürgen Brammer

wie Kurs 3 1 6 H

12 Zeitstd.: € 32,-

Beginn: Mittwoch, 03. Febr. 2010, 16.15 Uhr

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### 3 1 7 H Qi Gong\*

Leitung: Jürgen Brammer

Qi Gong, eine alte chinesische Bewegungskunst, regt durch seine sanften und fließenden Bewegungen das Herz – und Kreislaufsystem an. Es verbessert die Körperhaltung und entspannt Muskulatur und den Geist. Es hilft, innerlich zur Ruhe zu kommen. Qi Gong ist unabhängig vom Alter lernbar.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

12 Zeitstd.: € 32,-

Beginn: Mittwoch, 02. Sept. 2009, 15.00 Uhr

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### 3 1 7 F Qi Gong\*

Leitung: Jürgen Brammer

wie Kurs 3 1 7 H

12 Zeitstd.: € 32,-

Beginn: Mittwoch, 03. Febr. 2010, 15.00 Uhr

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### **3 2 1 H Fitneß - Gymnastik\***

Leitung: Regina Sonder

Diese Stunden beinhalten ein ausgewogenes Training für den ganzen Körper. Schwerpunkte bilden neben dem Herz – Kreislauf Training die Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen mit dem Ziel, die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination zu schulen.

15 Zeitstd. € 40,-

Beginn: Montag, 14. Sept. 2009, 17.30 Uhr

Der Kurs findet in der Turnhalle der Pestalozzi Schule, Reeperbahn, statt.

### **3 2 1 F Fitneß - Gymnastik\***

Leitung: Regina Sonder

wie Kurs 3 2 1 H

15 Zeitstd. € 40,-

Beginn: Montag, 01. Febr. 2010, 17.30 Uhr

Der Kurs findet in der Turnhalle der Pestalozzi Schule, Reeperbahn, statt.

### **3 9 1 H/F Jazz - Dance\* mit guten Vorkenntnissen und für Fortgeschrittene**

Leitung: Regina Sonder

Jede Unterrichtseinheit besteht aus einem technischen und körperlichen Training (Exercise) und dem anschließenden Umsetzen in Tanzthemen (Schrittfolgen) sowie einer Kombination.

30 Zeitstd.: € 82,-

Beginn: Montag, 14. Sept. 2009, 18.30 Uhr

Der Kurs findet in der Turnhalle der Pestalozzi Schule, Reeperbahn, statt.

## **Orientalischer Tanz \***

Es gibt viele Gründe, sich für Orientalischen Tanz zu interessieren und sich für unsere Kurse zu entscheiden. Einige Frauen möchten gern was für ihren Körper tun, beweglicher und geschmeidiger werden, andere sind tanzbegeistert und möchten eine Technik lernen, die sie auch für sich allein ausüben können. Manche lieben die orientalische Musik und die wunderschönen Kostüme oder aber den besonders fraulichen und gemeinschaftlichen Aspekt des Orientalischen Tanzes. In unserem Kursen finden Sie eine, mehrere oder alle

Möglichkeiten. Wir bauen unsere Stunden so auf, daß der Körper erwärmt und die Muskeln gedehnt und gekräftigt werden. Es geht uns um ein sanftes Kennenlernen von eigenen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten, nicht etwa um Fitneß- und Leistungstraining. Eine Altersbegrenzung gibt es bei uns nicht. Die Technik des Tanzes basiert auf Isolation der Bewegungszentren, mit denen wir Kreise, 8-ten, Wellen, Halbkreise usw. als Raumwege formen. Beendet werden unsere Stunden immer mit einer Entspannung.

### **NEU**

**3 9 2 H**

**Workshop mit  
Sibel Nefa\***

Sibel Nefa, die großartige Tänzerin, Lehrerin und Choreographin unterrichtet bei uns diesmal „Schleier - Choreographie. Eine wunderschöne Choreographie auf das Lied „The journey home“ von Sarah Brightman mit viel Gefühl und Energie. Ein einfacher Tanz, der doch verzaubert. Für gute Anfänger oder Frauen, die den Schleier vertiefen wollen.  
Bitte Halbrundschleier mitbringen !

Ort: Gymnastikraum der Pestalozzi – Schule,  
Sonntag, 04. Okt. 2009, 11.00 – 15.00 Uhr  
Kosten: € 45,-  
Information und Anmeldung:  
Mirja Kraack, Tel. 04355/999655  
(Mitglied der CID-UNESCO)  
mirja.kraack@freenet.de

**NEU****3 9 3 H****Tribal - Workshop\***

Eine bekannte Tribal – Tänzerin wird uns in die Kunst des „mittelalterlichen“ – Tribal einführen. Basics, Komandos und Infos über Musik und Kleidung. Wir werden ein wenig probieren und experimentieren, so dass wir am Ende des Workshops zusammen unser erstes Stück gemeinsam tanzen können. Termin steht noch nicht fest (Herbst).

Wer Interesse hat, daran teilzunehmen, bitte melden bei:

Mirja Kraack, Tel. 04355/999655  
(Mitglied der CID-UNESCO)  
mirja.kraack@freenet.de

**NEU****3 9 5 H****Wir laden Euch ein...\***

Leitung: Annette Lemburg

Wir laden Euch ein, uns und den weiblichsten aller Tänze kennen zu lernen – die Frauen der Kurse „Tänze des Orients“ zeigen Euch ihre Tänze und ihr Training, ihre Freude an Musik und Rhythmus: fröhlich, fit und feminin !

1 Doppelstd.: kostenlos

Zeit: Sonntag, 06. Sept. 2009, 14.00 Uhr

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

Information und Anmeldung:

Annette Lemburg 04351/86682

**3 9 4 F****Tanz und Wellness-  
Wochenende\*****24. / 25. April 2010**

2 Tage Tanzen, Wellness und Spaß im Ostseebad Damp

Im Preis von € 105,- inbegriffen sind

- 4 Stunden Tanz – Workshop,
- Übernachtung im Ostseehotel Damp,
- freier Eintritt in die Saunalandschaft (incl. langer Saunanacht), das Meerwasser – Panorama – Schwimmbad und das Fitness – Center
- Halbpension (Frühstück und Dinnerbüffet)

Information und Anmeldung:

Mirja Kraack, Tel. 04355/999655  
(Mitglied der CID-UNESCO)  
mirja.kraack@freenet.de

Bitte rechtzeitig anmelden, da nur ein kleines Kontingent zur Verfügung steht.

### **3 9 6 H Ein Probetänzchen\***

Leitung: Annette Lemburg  
Ist das was für mich – Orientalischer Tanz ?!  
An diesem Tag kann man probieren, inwieweit  
der Tanz einem Gutes für Körper und Seele  
bringt.  
3 Zeitstd.: € 10,-  
Zeit: Samstag, 05. Sept. 2009, 11.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.  
Information und Anmeldung:  
Annette Lemburg 04351/86682

### **3 9 6 F Ein Probetänzchen\***

Leitung: Annette Lemburg  
Ist das was für mich – Orientalischer Tanz ?!  
An diesem Tag kann man probieren, inwieweit  
der Tanz einem Gutes für Körper und Seele  
bringt.  
3 Zeitstd.: € 10,-  
Zeit: Samstag, 09. Jan. 2010, 11.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.  
Information und Anmeldung:  
Annette Lemburg 04351/86682

### **3 9 7 F Crashkurs für Tanzerfahrene\***

Leitung: Annette Lemburg  
Hier können wir uns kurz und intensiv in die  
Tabla–Solo–Tanztechnik begeben – Rhythmik,  
Isolationen, Akzente, Freude!  
4 Doppelstd.: € 17,-  
Donnerstag, 07. Jan. 2010, 20.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

### **3 9 8 F Crashkurs für Einsteigerinnen\***

Leitung: Annette Lemburg  
Wer die Freude am Orientalischen Tanz und an  
einem neuen Körpergefühl kennenlernen möch-  
te, ist herzlich willkommen!  
4 Doppelstd.: € 17,-  
Freitag, 08. Jan. 2010, 15.45 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

### **3 9 9 H Orientalischer Tanz\* für Kinder und Jugendliche**

Leitung: Mirja Kraack  
Einführung in Technik, Grundbewegung,  
Schrittkombination und Einstudieren einer  
kleinen Choreographie. Von Chipz bis Shakira,  
mal poppig, mal typisch orientalisches erkunden  
wir die Welt des orientalischen Tanzes.  
12 Zeitstd.: € 35,-  
Beginn: Montag, 31. Aug. 2009, 16.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

### **3 9 9 F Orientalischer Tanz\* für Kinder und Jugendliche**

Leitung: Mirja Kraack  
wie Kurs 3 9 9 H  
  
12 Zeitstd.: € 35,-  
Beginn: Montag, 01. Febr. 2010, 16.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 10 H Orientalischer Tanz\*  
auch für Anfänger mit und  
ohne Vorkenntnisse**

Leitung: Mirja Kraack  
Einführung in die Technik, Grundbewegungen  
und Rhythmik des orientalischen Tanzes,  
Schrittkombinationen und Einstudieren einer  
kleinen Choreographie, dieser Kurs ist beson-  
ders für Neueinsteiger (Jugendliche und Er-  
wachsene) geeignet.  
15 Zeitstd.: € 42,-  
Beginn: Freitag, 04. Sept. 2009, 17.30 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 11 H Orientalischer Tanz\*  
auch für Anfänger mit und  
ohne Vorkenntnisse geeignet**

Leitung: Mirja Kraack  
Einführung in die Technik, Grundbewegungen  
und Rhythmik des orientalischen Tanzes,  
Schrittkombinationen und Einstudieren einer  
kleinen Choreographie.  
15 Doppelstd.: € 60,-  
Beginn: Freitag, 04. Sept. 2009, 18.30 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 12 H Tänze des Orients\*  
für Anfängerinnen  
(mit / ohne Vorkenntnisse)**

Leitung: Annette Lemburg  
Basics und kleine Tänze – mit orientalischen  
Klängen und Rhythmen freudig zu einer neuen  
Körperhaltung.  
12 Zeitstd.: € 35,-  
Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 18.30 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 10 F Orientalischer Tanz\*  
auch für Anfänger mit und  
ohne Vorkenntnisse**

Leitung: Mirja Kraack  
wie Kurs 3 9 10 H

15 Zeitstd.: € 42,-  
Beginn: Freitag, 05. Febr. 2010, 17.30 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt

**3 9 11 F Orientalischer Tanz\*  
auch für Anfänger mit und  
ohne Vorkenntnisse geeignet**

Leitung: Mirja Kraack  
wie Kurs 3 9 11 H

15 Doppelstd.: € 60,-  
Beginn: Freitag, 05. Febr. 2010, 18.30 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 12 F Tänze des Orients\*  
für Anfängerinnen  
(mit / ohne Vorkenntnisse)**

Leitung: Annette Lemburg  
wie Kurs 3 9 12 H

15 Zeitstd.: € 42,-  
Beginn: Donnerstag, 04. Febr. 2010, 18.30 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 13 H      Tänze des Orients\*  
mit Vorkenntnissen und  
für Fortgeschrittene**

Leitung: Annette Lemburg  
Gipsy-Fantasy- heiter und schnell im weiten  
Rock, mit Tamburin und Techniken aus dem  
Ballkan-Roma-Stil.  
12 Doppelstd.: € 50,-  
Beginn: Freitag, 04. Sept. 2009, 15.45 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 14 H      Tänze des Orients\*  
mit Vorkenntnissen und  
für Fortgeschrittene**

Leitung: Annette Lemburg  
In der Vielfalt liegt die Würze – fröhlich, fit und  
femin mit raffinierten Schrittkombis!  
12 Doppelstd.: € 50,-  
Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 19.30 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 15 H      Orientalischer Tanz\***

Leitung: Mirja Kraack  
Vertiefung und Verfeinerung der Tanztechnik,  
insbesondere der Isolation und Kombination,  
des Schleiertanzes und der Rhythmik, Einstu-  
dieren einer kleinen Choreographie.  
15 Doppelstd.: € 60,-  
Beginn: Mittwoch, 02. Sept. 2009, 20.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 13 F      Tänze des Orients\*  
mit Vorkenntnissen und  
für Fortgeschrittene**

Leitung: Annette Lemburg  
In der Vielfalt liegt die Würze – fröhlich, fit und  
femin mit raffinierten Schrittkombis!  
15 Doppelstd.: € 60,-  
Beginn: Freitag, 05. Febr. 2010, 15.45 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 14 F      Tänze des Orients\*  
mit Vorkenntnissen und  
für Fortgeschrittene**

Leitung: Annette Lemburg  
Fröhlich, fit und feminin mit flinken Füßen und  
geschmeidigen Hüften – mit moderner Musik  
tanzen wir uns locker!  
15 Doppelstd.: € 60,-  
Beginn: Donnerstag, 04. Febr. 2010, 19.30 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

**3 9 15 F      Orientalischer Tanz\***

Leitung: Mirja Kraack  
wie Kurs 3 9 15 H  
15 Doppelstd.: € 60,-  
Beginn: Mittwoch, 03. Febr. 2010, 20.00 Uhr  
Der Kurs findet im Gymnastikraum der  
Pestalozzi-Schule, Reeperbahn, statt.

# Sprachen

## **4 3 Dänisch**

Lehrbuch: Hueber - Verlag

### **4 3 1 H Dänisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Leitung: Hartmut Steins  
Lehrbuch: nach Absprache  
10 Doppelstd.: € 40,-  
Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2009, 20.00 Uhr

### **4 3 2 H Dänisch mit geringen Vorkenntnissen**

Leitung: Susan Zahn  
Lehrbuch: Vi snakkes ved ! von Angela Pude  
Lekt. 4 „Jeg står op kl. syv“  
10 Doppelstd.: € 40,-  
Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2009, 17.00 Uhr

### **4 3 3 H Dänisch Fortgeschrittene**

Leitung: Susan Zahn  
Lehrbuch: Vi snakkes ved! von Annegret Jöhnk  
Lekt. 10 „Hvad laver du?“  
10 Doppelstd.: € 40,-  
Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2009, 18.30 Uhr

### **4 3 1 F Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Leitung: Hartmut Steins  
Fortsetzung von Kurs 4 3 1 H  
10 Doppelstd.: € 40,-  
Beginn: Dienstag, 09. Febr. 2010, 20.00 Uhr

### **4 3 2 F Dänisch mit Vorkenntnissen**

Leitung: Hartmut Steins  
Fortsetzung von Kurs 4 3 2 H  
10 Doppelstd.: € 40,-  
Beginn: Dienstag, 09. Febr. 2010, 17.00 Uhr

### **4 3 3 F Dänisch Fortgeschrittene**

Leitung: Hartmut Steins  
Fortsetzung von Kurs 4 3 3 H  
10 Doppelstd.: € 40,-  
Beginn: Dienstag, 09. Febr. 2010, 18.30 Uhr

## **4 6            Englisch**

Lehrbuch: Englisch Network, Langenscheid-Longmann, Englisch (in Erwachsenen Ausgabe B Cornelsen und Oxford Verlag)

### **4 6 3 H            Englisch Fortsetzung VII für die ehemals echten Nullanfänger**

Leitung: Helga Voit – Kählert  
Lehrbuch: Network I, New Edition,  
Unit 1+2

Dieser Kurs besteht aus teilweise ehemals echten Nullanfängern. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir möchten uns in einer Zeit, in der zunehmend englische Begriffe Einzug in unseren Wortschatz halten, orientieren. Auch die Reisetätigkeit ins Ausland findet Berücksichtigung. Im Zusammenhang damit erarbeiten wir kleine Dialoge, die erste Kontakte ermöglichen. Weiterhin werden grammatische Strukturen erarbeitet und Lese – und Hörverständnis geschult. Die Teilnehmer bestimmen das Lerntempo.

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Montag, 07 Sept. 2009, 16.15 Uhr

### **4 6 4 H            Englisch Mittelstufe I**

Leitung: Lindsay Koch  
Lehrbuch: Network 2, New Edition  
10 Doppelstd.: € 40,-  
Beginn: Mittwoch, 30. Sept. 2009, 16.15 Uhr

### **4 6 5 H            Englisch Mittelstufe III**

Leitung: Helga Voit – Kählert  
Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 3  
Zu unserer Arbeit gehören die Erweiterung unseres Wortschatzes, Lese – und Hörverständnisübungen und Sprachfertigkeit. Letzteres soll uns gern Kontakte im Englisch sprachigen Ausland ermöglichen. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen. Die Teilnehmer bestimmen das Lerntempo.

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Mittwoch, 02. Sept. 2009, 10.00 Uhr

### **4 6 3 F            Englisch Fortsetzung VIII für die ehemals echten Nullanfänger**

Leitung: Helga Voit – Kählert  
Lehrbuch: Network 1, New Edition, Unit 2+3  
Fortsetzung von Kurs 4 6 3 H

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Montag, 08. Febr. 2010, 16.15 Uhr

### **4 6 4 F            Mittelstufe II**

Leitung: Lindsay Koch  
Fortsetzung von Kurs 4 6 4 H  
10 Doppelstd.: € 40,-  
Beginn: Mittwoch, 20. Jan. 2010, 16.15 Uhr

### **4 6 5 F            Englisch Mittelstufe IV**

Leitung: Helga Voit – Kählert  
Fortsetzung von Kurs 4 6 5 H

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Mittwoch, 10. Febr. 2010, 10.00 Uhr

**4 6 6 H      Englisch Mittelstufe V**

Leitung: Heidi Strübing  
 Lehrbuch: Network Refresher B1,  
 Basic Conversation

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre verschütteten Englischkenntnisse schnell und ungezwungen wieder auffrischen und vertiefen möchten. Die wichtigsten Grammatikgebiete werden klar und übersichtlich wiederholt und viele Redeanlässe laden zum Sprechen ein.

12 Doppelstd.: € 48,-  
 Beginn: Dienstag 15. Sept. 2009, 09.00 Uhr

**4 6 7 H      English Upper Intermediate**

Leitung: Ingeborg Zahradka  
 Lehrbuch: Refresher B2, New Edition  
 you`d love to talk in English in a nice circle of interesting and interesed people ? Then you are welcome.

10 Doppelstd.: € 40,-  
 Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 09.30 Uhr

**4 6 8 H      English Conversation**

Leitung: Lindsay Koch  
 Newspapers, magazines, short-stories  
 10 Doppelstd.: € 40,-  
 Beginn: Montag, 28. Sept. 2009, 09.30 Uhr

**4 6 9 H      English Conversation**

Leitung: Lindsay Koch  
 Books, Newspapers  
 10 Doppelstd.: € 40,-  
 Beginn: Montag, 28. Sept. 2009, 18.30 Uhr

**4 6 10 H      Englisch für Senioren  
Mittelkurs**

Leitung: Helga Voit - Kählert  
 Lehrbuch: Network Basic Conversation, Unit 10  
 fortlaufend und Lektüre. Wir erweitern unseren Wortschatz, bringen uns grammatische Strukturen ins Gedächtnis zurück, schulen Lese – und Hörverständnis und sprechen in der englischen Sprache über Themen, die für uns alle von Interesse sind.

Außerdem lernen wir durch unser Lehrbuch das Englisch sprachige Ausland kennen.  
 12 Doppelstd.: € 48,-  
 Beginn: Dienstag, 01. Sept. 2009, 10.00 Uhr

**4 6 6 F      Englisch Mittelstufe VI**

Leitung: Heidi Strübing  
 Fortsetzung von Kurs 4 6 6 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
 Beginn: Dienstag, 02. Febr. 2010, 09.00 Uhr

**4 6 7 F      English Upper Intermediate**

Leitung: Ingeborg Zahradka  
 Fortsetzung von 4 6 7 H

10 Doppelstd.: € 40,-  
 Beginn: Donnerstag, 04. Febr. 2010, 9.30 Uhr

**4 6 8 F      English Conversation**

Leitung: Lindsay Koch  
 wie Kurs 4 6 8 H  
 10 Doppelstd.: € 40,-  
 Beginn: Montag, 18. Jan. 2010, 09.30 Uhr

**4 6 9 F      English Conversation**

Leitung: Lindsay Koch  
 wie Kurs 4 6 9 H  
 10 Doppelstd.: € 40,-  
 Beginn: Montag, 18. Jan. 2010, 18.30 Uhr

**4 6 10 F      Englisch für Senioren  
Mittelkurs**

Leitung: Helga Voit – Kählert  
 Fortsetzung von Kurs 4 6 10 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
 Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 10.00 Uhr

## **4 8 Französisch**

Lehrbuch: Pont Neuf , Klett-Verlag,

### **4 8 1 H/F Französisch Crash-Kurs Angebote für Schüler/innen 7. – 10. Klasse**

Leitung: Sabine Möller

Stützkurse nach vorheriger Absprache

Themen nach Bedarf

Die Kurse können immer dann stattfinden, wenn

Auffrischung bzw. Bewußtmachung nötig ist.

Gruppen einer Klassenstufe können von Lehrer/in oder Eltern angemeldet werden. Grup-

penstärke: mindestens 8 Schüler

Dauer: 10 – 12 Doppelstd. (nach Absprache)

10 Doppelstd.: € 33,-

### **4 8 2 H Französisch für die Reise**

Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: nach Absprache

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die

einfach nur in Frankreich „überleben“ wollen.

Sie lernen Redewendungen für typische Ur-

laubssituationen wie z. B. die Zimmerreservie-

rung oder den Einkauf auf dem Wochenmarkt.

Nur Mut!

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Donnerstag, 10. Sept. 2009, 18.00 Uhr

### **4 8 2 F Französisch für die Reise**

Leitung: Sabine Möller

Fortsetzung von 4 8 2 H

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Donnerstag, 11. Febr. 2010, 18.00 Uhr

### **4 8 3 H Französisch Startstufe**

Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: „Voyages“ Bd. 1

Auf entspannte Weise lernen Sie, sich in alltäg-

lichen Situationen zu verständigen und erfahren

nebenbei noch Wissenswertes über Land und

Leute. Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnis-

sen, die in Frankreich nicht mehr ins Englische

ausweichen wollen.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Mittwoch, 09. Sept. 2009, 20.00 Uhr

### **4 8 3 F Französisch Startstufe**

Leitung: Sabine Möller

Fortsetzung von 4 8 3 H

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Mittwoch, 10. Febr. 2010, 20.00 Uhr

#### **4 8 4 H Französisch Grundstufe**

Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: „Voyages“ Bd. 2

Sie erweitern Ihre Grundkenntnisse, die auch vielleicht nur verschüttet sind, lernen, sich in verschiedenartigen Situationen zu verständigen und sich über für Sie interessante Alltagsthemen zu unterhalten. Auch Grammatik – und Wortschatzübungen gehören zum Französisch lernen.

15 Doppelstd.: € 58,--

Beginn: Donnerstag, 10. Sept. 2009, 10.00 Uhr

#### **4 8 4 F Französisch Grundstufe**

Leitung: Sabine Möller

Fortsetzung von Kurs 4 8 4 H

12 Doppelstd.: € 48,--

Beginn: Donnerstag, 11. Febr. 2010, 10.00 Uhr

#### **4 8 5 H Französisch Mittelstufe**

Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: Préférences, Französisch auffrischen  
Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse auffrischen oder erweitern? Die Verständigung in unserem Nachbarland soll noch besser werden? Ein abwechslungsreiches Lehrbuch und Texte zu aktuellen Themen

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Mittwoch, 09 Sept. 2009 18.15 Uhr

#### **4 8 5 F Französisch Mittelstufe**

Leitung: Sabine Möller

Fortsetzung von Kurs 4 8 5 H

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Mittwoch, 10. Febr. 2010, 18.15 Uhr

#### **4 8 6 H Französisch Fortgeschrittene**

Leitung: Wiebke Grote

Lektüren und Grammatik

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Mittwoch, 16. Sept. 2009, 9.30 Uhr

#### **4 8 6 F Französisch Fortgeschrittene**

Leitung: Wiebke Grote

Fortsetzung von Kurs 4 8 6 H

12 Doppelstd.: € 48,-

wird fortgesetzt

## 4 9 1 Italienisch

NEU

4 9 1 H

**Italiano per principianti  
(Anfänger ohne  
Vorkenntnisse)**

Leitung: Frederica Poldelmengo

Lernmaterial wird in der 1. Stunde besprochen. Ziel ist es, die Grundlagen der italienischen Sprache kennen zu lernen, der Weg wird es sein, eine „Insalata Mista“ aus verschiedenen Zutaten der italienischen Sprache zu genießen. Von Grammatik, Gesprächen über Aktuelles und nicht Akutelles, bis hin zu Filmen und Kinderspielen werden wir alle Werkzeuge nutzen, die uns zur Verfügung stehen, um etwas sicherer in Bella Italia aufzutreten.

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Dienstag, 15. Sept. 2009, 18.30 Uhr

NEU

4 9 1 F

**Italiano per principianti  
(Anfänger geringe Vorkennt-  
nisse)**

Leitung: Frederica Poldelmengo

Fortsetzung von Kurs 4 9 1 H

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Dienstag, 09. Febr. 2010, 18.30 Uhr

## **4 15    Norwegisch**

Lehrbuch: Høper – Verlag

### **4 15 1 H    Norwegisch mit geringen Vorkenntnissen**

Leitung: Hanna Kaps  
Lehrbuch: Et år i Norge ab Lektion 7  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 18.15 Uhr

### **4 15 2 H    Norwegisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Hanna Kaps  
Lehrbuch: Et år i Norge ab ca. Kapitel 15  
Neben unserem Lehrbuch werden wir viele  
Zeitungsartikel und andere Texte lesen, wobei  
die Grammatik nicht zu kurz kommen soll.  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 20.00 Uhr

### **4 15 1 F    Norwegisch mit Vorkenntnissen**

Leitung: Hanna Kaps  
Fortsetzung von Kurs 4 15 1 H  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Donnerstag, 04. Febr. 2010, 18.15 Uhr

### **4 15 2 F    Norwegisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Hanna Kaps  
Fortsetzung von Kurs 4 15 2 H  
  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Donnerstag, 04. Febr. 2010, 20.00 Uhr

## **4 17    Polnisch**

Bei Bedarf kann ein Polnisch-Kurs eingerichtet  
werden!

## **4 19 Russisch**

### **4 19 1 H Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Leitung: Larissa Dyck

Lehrbuch: nach Absprache

Zu Beginn des Kurses beschäftigen wir uns mit der kyrillischen Schrift. Anschließend wird nach dem Prinzip gehandelt: „Es ist besser, mit Fehlern zu sprechen, als richtig zu schweigen“.

12 Zeitstd.: € 32,-

Beginn: Mittwoch, 16. Sept. 2009, 17.30 Uhr

### **4 19 1 F Russisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Leitung: Larissa Dyck

Fortsetzung von Kurs 4 19 1 H

12 Zeitstd.: € 32,-

Beginn: Mittwoch, 10. Febr. 2010, 17.30 Uhr

### **4 19 2 H Russisch Grundstufe**

Leitung: Larissa Dyck

Lehrbuch: nach Absprache

Grammatische Kenntnisse werden in diesem Kurs erweitert, der Wortschatz wird aufgebaut. Aktive Kommunikation und interkulturelle Kompetenz stehen im Vordergrund.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Montag, 14. Sept. 2009, 18.30 Uhr

### **4 19 2 F Russisch Grundstufe**

Leitung: Larissa Dyck

Fortsetzung von Kurs 4 19 2 H

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Montag, 08. Febr. 2010, 18.30 Uhr

### **4 19 3 H Russisch Fortgeschrittene**

Leitung: Larissa Dyck

In diesem Kurs wird die sprachliche Kompetenz der Teilnehmer ausgebaut. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Themen aus Russland sowie russisch – deutsche Beziehungen. Authentische Texte werden gelesen und analysiert, freies Sprechen sowie Hörverstehen trainiert.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Mittwoch, 16. Sept. 2009, 09.30 Uhr

### **4 19 3 F Russisch Fortgeschrittene**

Leitung: Larissa Dyck

Fortsetzung von Kurs 4 19 3 H

12 Doppelstd.: € 48,-

Beginn: Mittwoch, 10. Febr. 2010, 09.30 Uhr

## **4 20 Schwedisch**

Lehrbuch: Hueber Verlag

### **4 20 1 H Schwedisch für Anfänger –A1-**

Leitung: Erwin Dirszowski

Lehrbuch: Javisst

Für Kursteilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, zunächst ohne Buch, danach unter Verwendung des Buches Javisst, der CD's sowie mündlicher und schriftlicher Aufgaben.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Mittwoch, 09. Sept. 2009, 18.00 Uhr

### **4 20 1 F Schwedisch für Anfänger -A1-**

Leitung: Erwin Dirszowski

Lehrbuch: Javisst

Für Kursteilnehmer mit Stufe A1 oder geringe andere Kenntnisse der schwedischen Sprache. Verwendung des Buches Javisst, der CD's sowie mündlicher und schriftlicher Aufgaben.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Mittwoch, 03. Febr. 2010, 18.00 Uhr

### **4 20 2 H Schwedisch für Anfänger –A3-**

Leitung: Erwin Dirszowski

Lehrbuch: Javisst

Fortsetzung des Studiums der schwedischen Sprache unter Zuhilfenahme des Buches Javisst, der CD's sowie mündlicher und schriftlicher Aufgaben mit Konversation in schwedischer Sprache.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Montag, 07. Sept. 2009, 20.00 Uhr

### **4 20 2 F Schwedisch für Anfänger –A3-**

Leitung: Erwin Dirszowski

Lehrbuch: Javisst

Fortsetzung des Studiums der schwedischen Sprache unter Zuhilfenahme des Buches Javisst, der CD's sowie mündlicher und schriftlicher Aufgaben mit Konversation in schwedischer Sprache.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Montag, 01. Febr. 2010, 20.00 Uhr

### **4 20 3 H Schwedisch für Anfänger –A5-**

Leitung: Erwin Dirszowski

Lehrbuch: Javisst

Fortsetzung des Studiums der schwedischen Sprache unter Zuhilfenahme des Buches Javisst, der CD's sowie mündlicher und schriftlicher Aufgaben mit Konversation in schwedischer Sprache.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Montag, 07. Sept. 2009, 18.15 Uhr

### **4 20 3 F Schwedisch für Anfänger –A5-**

Leitung: Erwin Dirszowski

Lehrbuch: Javisst

Fortsetzung des Studiums der schwedischen Sprache unter Zuhilfenahme des Buches Javisst, der CD's sowie mündlicher und schriftlicher Aufgaben mit Konversation in schwedischer Sprache.

15 Doppelstd.: € 58,-

Beginn: Montag, 01. Febr. 2010, 18.15 Uhr

## 4 22      **Spanisch**

Lehrbuch: Klett-Verlag und  
Langenscheidt-Verlag

### 4 22 1 H      **Spanisch für den Jakobsweg für Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse**

Leitung: Roswitha Wanderer  
Lehrbuch: Caminos de Santiago  
Ein kleiner Einstieg in die spanische Sprache,  
die wichtigsten Redewendungen für die alltäglichen  
Situationen. Geschichtliche und landeskundliche  
Informationen bieten interkulturelle  
Einblicke.  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag 22. Sept. 2009, 18.15 Uhr

### 4 22 2 H      **Spanisch für den Jakobsweg für Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse**

Leitung: Roswitha Wanderer  
Lehrbuch: Caminos de Santiago  
Ein kleiner Einstieg in die spanische Sprache,  
die wichtigsten Redewendungen für die alltäglichen  
Situationen. Geschichtliche und landeskundliche  
Informationen bieten interkulturelle  
Einblicke.  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Mittwoch, 23. Sept. 2009, 12.00 Uhr

### 4 22 3 H      **Spanisch für Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse Grundstufe I**

Leitung: Mavy Möhle-Barrera  
Lehrbuch: El nuevo curso 1, Lekt. 1, Langenscheidt  
Wir wollen in lockerer Atmosphäre Spanisch  
lesen, hören, sprechen und lernen die Grundzüge  
der Sprache mit den leichteren grammatischen  
Elementen kennen.  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Donnerstag, 03. Sept. 2009, 09.30 Uhr

### 4 22 1 F      **Spanisch für den Jakobsweg für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Leitung: Roswitha Wanderer  
Fortsetzung von Kurs 4 22 1 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 02. Febr. 2010, 18.15 Uhr

### 4 22 2 F      **Spanisch für den Jakobsweg für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Leitung: Roswitha Wanderer  
Fortsetzung von Kurs 4 22 2 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Mittwoch, 03. Febr. 2010, 12.00 Uhr

### 4 22 3 F      **Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe I**

Leitung: Mavy Möhle-Barrera  
Fortsetzung von Kurs 4 22 3 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Donnerstag, 04. Febr. 2010, 09.30 Uhr

**4 22 4 H      Spanisch für Anfänger  
ohne / geringe Vorkenntnisse  
Grundstufe I**

Leitung: Mavy Möhle-Barrera  
Lehrbuch: El nuevo curso 1, Lekt. 1, Langenscheidt  
Wir wollen in lockerer Atmosphäre Spanisch lesen, hören, sprechen und lernen die Grundzüge der Sprache mit den leichteren grammatischen Elementen kennen.  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 01. Sept. 2009, 18.30 Uhr

**4 22 5 H      Spanisch mit Vorkenntnissen  
Grundstufe II**

Leitung: Mavy Möhle-Barrera  
Lehrbuch: El nuevo curso 1, Lekt. 7, Langenscheidt  
Mit diesem Kurs erweitern wir die Grammatik und Wortschatzkenntnisse und bauen die Konversationsfähigkeit auf.  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Montag, 31. Aug. 2009, 17.00 Uhr

**4 22 6 H      Spanisch für Touristen mit  
Vorkenntnissen**

Leitung: Roswitha Wanderer  
Lehrbuch: wird in der 1. Stunde bekannt gegeben.  
Dieser Kurs vermittelt sprachliche Grundbegriffe und hilfreiche Anleitungen für den Aufenthalt in Spanien. Ziel des Unterrichtes ist, die Alltagssituationen im Urlaub zu beherrschen. Geschichtliche und Landeskundliche Informationen bieten interkulturelle Einblicke.  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2009, 20.00 Uhr

**4 22 7 H      Spanisch Mittelkurs I**

Leitung: Mavy Möhle-Barrera  
Lehrbuch: El nuevo curso 2, Langenscheidt  
Für Teilnehmer, die die Grundkenntnisse der spanischen Sprache beherrschen, diese vertiefen und in der Praxis anwenden wollen. Wir erweitern die Grammatik und den Wortschatz.  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Montag, 31. Aug. 2009, 18.30 Uhr

**4 22 4 F      Spanisch für Anfänger  
mit geringen Vorkenntnissen  
Grundstufe I**

Leitung: Mavy Möhle-Barrera  
Fortsetzung von Kurs 4 22 4 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 02. Febr. 2010, 18.30 Uhr

**4 22 5 F      Spanisch mit Vorkenntnissen  
Grundstufe II**

Leitung: Mavy Möhle-Barrera  
Fortsetzung von Kurs 4 22 5 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Montag, 01. Febr. 2010, 17.00 Uhr

**4 22 6 F      Spanisch für Touristen  
mit Vorkenntnissen**

Leitung: Roswitha Wanderer  
Fortsetzung von Kurs 4 22 6 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 02. Febr. 2010, 20.00 Uhr

**4 22 7 F      Spanisch Mittelkurs I**

Leitung: Mavy Möhle-Barrera  
Fortsetzung von 4 22 7 H

12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Montag, 01. Febr. 2010, 18.30 Uhr

**4 22 8 H      Spanisch Mittelkurs II**

Leitung: Karin Schulz  
Lehrbuch: Caminos neu, 2. Band, unidad 6  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2009, 20.00 Uhr

**4 22 8 F      Spanisch Mittelkurs II**

Leitung: Karin Schulz  
Fortsetzung von Kurs 4 22 8 H  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 02. Febr. 2010, 20.00 Uhr

**4 22 9 H      Spanisch Oberkurs I**

Leitung: Karin Schulz  
Lehrbuch: verschiedene Lektüren  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2009, 18.30 Uhr

**4 22 9 F      Spanisch Oberkurs I**

Leitung: Karin Schulz  
wie Kurs 4 22 9 H  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Dienstag, 02. Febr. 2010, 18.30 Uhr

**4 22 10 H      Spanisch Oberkurs II**

Leitung: Karin Schulz  
Lehrbuch: verschiedene Lektüren  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Mittwoch, 23. Sept. 2009, 18.30 Uhr

**4 22 10 F      Spanisch Oberkurs II**

Leitung: Karin Schulz  
Fortsetzung von Kurs 4 22 10 H  
12 Doppelstd.: € 48,-  
Beginn: Mittwoch, 03 Febr. 2010, 18.30 Uhr

## Verwaltung und Computer – Kurse\*

## Kaufmännische Praxis

Für Interessenten von Kurs 5 0 1 F ist eine thematische Kombination mit dem Thema „Bleiben Sie in Erinnerung – Rhetorik und Präsentationstechnik“ (Kurs 1 6 1 H) in zeitlicher Reihenfolge aus beiden Themen möglich und - im Sinne der Kenntniserweiterung - wünschenswert.

### 5 1 1 H Einführung in die Arbeit am Personal - Computer\*

Leitung: Ralf Wanderer

An vielen Arbeitsplätzen und im privaten Bereich findet man Personal – Computer. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in Theorie, Praxis und Anwendung:

- Bestandteile eines PC's
- Umgang mit Datenträgern
- Bedienung PC's
- Betriebssystem Windows
- Einfache Anwendungen.

15 Doppelstd.: € 105,-

Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2009, 18.15 Uhr

**Gebühren für EDV-Kurse müssen 14 Tage  
vorher entrichtet werden!**

**NEU**

**5 0 1 F**

**Erfolgreiche Unternehmens-  
führung ist keine Zauberei\***

Leitung: Götz I. Schütt

Das Seminar soll mit der Vermittlung von Instrumenten, Tipps und Tricks der funktionalen Betriebswirtschaftslehre Mut zu Existenzgründungsüberlegungen machen, Kleinunternehmen Handlungsbedarfe in der Unternehmensführung aufzeigen und Berufseinsteigern ein Grundlagenwissen vermitteln, das ihnen den Blick für zukünftige berufliche Anforderungen öffnet.

10 Doppelstd.: € 45,-

Beginn: Montag 15. Febr. 2010, 20.00 Uhr

### 5 1 1 F Arbeit für Fortgeschrittene am Personal - Computer\*

Leitung: Ralf Wanderer

Fortsetzung von 5 1 1 H

In der Fortsetzung des Einführungskurses werden die häufigsten Anwendungen eines PC's (Textverarbeitung und Tabellenkalkulation) mit Hilfe der Programme WORD und EXCEL geschult.

15 Doppelstd.: € 105,-

Beginn: Dienstag, 02. Februar 2010, 18.15 Uhr

**Gebühren für EDV-Kurse müssen 14 Tage  
vorher entrichtet werden!**

### **5 1 2 H Arbeit für Fortgeschrittene am Personal – Computer\***

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer  
In der Fortsetzung des Einführungskurses werden die häufigsten Anwendungen eines PC's (Textverarbeitung und Tabellenkalkulation) mit Hilfe der Programme WORD und EXCEL geschult.

15 Doppelstd.: € 105,-  
Beginn: Dienstag, 22. Sept. 2009, 19.45 Uhr

### **5 2 1 H Einstieg ins Internet\***

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer  
Dieser Lehrgang bietet eine Einführung in das Internet. Es werden Grundbegriffe und Praxis dieses modernen Kommunikationsmediums (z.B. E-Mail, Telebanking) besprochen und praktische Hilfen vermittelt.  
Geringe Kenntnisse am PC sind erforderlich.  
8 Unterrichtsstd.: € 83,-  
**Samstag**, 31. Okt. 2009, 9.00 – ca. 17.00 Uhr

### **5 3 1 H Digitalfotografie und Bildgestaltung am PC \***

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer  
Auch in der Fotografie hat das digitale Zeitalter Einzug gehalten. Die Teilnehmer lernen die Grundbegriffe der digitalen Fotografie und die Nachbehandlung der Bilder am PC. Erfahrung mit dem Umgang am PC ist erforderlich.  
8 Doppelstd.: € 58,-  
Beginn: Donnerstag, 24. Sept. 2009, 18.15 Uhr

### **5 3 2 H Einführung in die Erstellung von Präsentationen mit Power Point\***

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer  
Viele Arbeitgeber verlangen oft Basiswissen zur Erstellung von Präsentationen. Dieser Kurs führt ein in die Erstellung von Präsentationen mit dem Standard-Programm MS Power Point.  
5 Doppelstd.: € 37,-  
Beginn: Donnerstag, 26. Nov. 2009, 18.15 Uhr

**Gebühren für EDV-Kurse müssen 14 Tage  
vorher entrichtet werden!**

### **5 1 3 F Einführung in die Arbeit am Personal - Computer\***

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer  
An vielen Arbeitsplätzen und im privaten Bereich findet man Personal – Computer. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in Theorie, Praxis und Anwendung:  
- Bestandteile eines PC's  
- Umgang mit Datenträgern  
- Bedienung PC's  
- Betriebssystem Windows  
- Einfache Anwendungen.

15 Doppelstd.: € 105,-  
Beginn: Dienstag, 02. Februar 2010, 19.45 Uhr

### **5 2 2 H Gestaltung von Webseiten\***

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer  
Dieser Kurs führt ein in die Erstellung von Webseiten für die Veröffentlichung im Internet. Die Teilnehmer lernen die Erstellung, Formatierung und Veröffentlichung von Webseiten. Erfahrung im Umgang mit dem PC und Internet – Grundkenntnisse sind notwendig.  
8 Unterrichtsstd.: € 83,-  
**Samstag**, 07. Nov. 2009, 9.00 – ca. 17.00 Uhr

### **5 3 1 F Digitalfotografie und Bildgestaltung am PC \***

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer  
Auch in der Fotografie hat das digitale Zeitalter Einzug gehalten. Die Teilnehmer lernen die Grundbegriffe der digitalen Fotografie und die Nachbehandlung der Bilder am PC. Erfahrung mit dem Umgang am PC ist erforderlich.  
8 Doppelstd.: € 58,-  
Beginn: Donnerstag, 04. Febr. 2010, 18.15 Uhr

### **5 3 2 F Einführung in die Erstellung von Präsentationen mit Power Point\***

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer  
Viele Arbeitgeber verlangen oft Basiswissen zur Erstellung von Präsentationen. Dieser Kurs führt ein in die Erstellung von Präsentationen mit dem Standard-Programm MS Power Point.  
5 Doppelstd.: € 37,-  
Beginn: Donnerstag, 24. April 2010, 18.15 Uhr

**Gebühren für EDV-Kurse müssen 14 Tage  
vorher entrichtet werden!**

# Kurse des Stenografenvereins e.V.

**Textverarbeitung am PC,  
Kurzschrift und Maschinenschreiben**  
(Arbeitsgemeinschaft VHS / Eckernförder  
Stenografenverein)

Gebühren an den Eckernförder  
Stenografenverein, Eckernförder Bank eG,  
Kto. Nr. 11 553 000, BLZ 210 920 23

**5 4 1 H      Textverarbeitung am PC  
für Anfänger mit leichten  
Vorkenntnissen**

Leitung: Bärbel Wittenburg  
Texteingabe – Textbearbeitung – Tabellen mit  
WORD  
10 Doppelstd.: € 86,-  
Beginn: Montag, 14. Sept 2009,  
18:30 – 20:00 Uhr  
Der Kurs findet in der Volkshochschule statt.  
**Anmeldungen: 04351 42094**

**5 4 1 F      Textverarbeitung am PC  
für Anfänger mit  
Vorkenntnissen**

Leitung: Bärbel Wittenburg  
Erstellen von Tabellen – Serienbriefen, –  
Etiketten mit WORD  
7 Doppelstd.: € 62,-  
Beginn: Montag, 18. Jan. 2010,  
18:30 – 20.00 Uhr  
Der Kurs findet in der Volkshochschule statt.  
**Anmeldungen: 04351 42094**

**5 4 2 H      Tastaturschulung am PC  
Schreiben im 10 – Finger –  
System**

Leitung: Ute Wittholz  
25 Doppelstd.: € 73,-  
Vereinsmitglieder € 44,-  
zweimal wöchentlich: dienstags und  
donnerstags  
Beginn: Dienstag, 08. Sept. 2009,  
18:00 – 19:30 Uhr  
Der Kurs findet in der Pestalozzi - Schule statt,  
Eingang über den Schulhof  
**Anmeldungen: 04351 81643**

**5 4 2 F      Tastaturschulung am PC  
Schreiben im 10 – Finger  
System**

Leitung: Ute Wittholz  
25 Doppelstd.: € 73,-  
Vereinsmitglieder: € 44,-  
zweimal wöchentlich; montags und mittwochs  
Beginn: Montag, 11. Jan. 2010,  
18:00 – 19:30 Uhr  
Der Kurs findet in der Pestalozzi - Schule statt,  
Eingang über den Schulhof  
**Anmeldungen: 04351 81643**

## **Kurzskriftkurse**

finden bei Bedarf in Zusammenarbeit mit den  
Stenografenvereinen Rendsburg, Schleswig  
und Flensburg statt.

**Anfrage an Ernst Salzmann unter 04635 618.**

## Fischereischein\* Sportbootführerschein\*

NEU

6 0 1 H

### Vorbereitungslehrgang Fischereischeinprüfung\*

Leitung: Bernd Stracke, Kreissportfischerverband

Fachbuch: ist in den Gesamtkosten enthalten. Es werden in 30 Unterrichtsstunden folgende Themen behandelt: Allgemeine und spezielle Fischkunde, Gerätekunde, Hege und Gewässerkunde, Tier-, Natur- und Umweltschutz und Gesetzeskunde.

Das Mindestalter der Lehrgangsteilnehmer beträgt 11 Jahre. Die Ausbildung führen lizenzierte Ausbilder des LSFV Schleswig-Holstein e.V. durch.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Gebühr: € 70,- für Jugendliche

€ 80,- für Erwachsene

mittwochs und freitags 18.30 Uhr – 20.30 Uhr

14 Termine

Beginn: Mittwoch, 28.10.2009

Prüfung: Freitag, 11.12.2009

NEU

6 1 1 H

### Sportbootführerschein See\* (SBF-See)

Leitung: Segelschule Eckernförde

Veranstaltungsort: Segelschule Eckernförde  
am Stadthafen / Schiffbrücke

Lektüre: Graf/Steinicke// Bark // Overschmidt)

Der amtliche Sportbootführerschein See ist vorgeschrieben für die Führung aller Segel- und Motorfahrzeuge mit mehr als 3,68 KW (5 PS) Motorleistung im Geltungsbereich der Seeschiffahrtsstraßen – Ordnung.

8 x 3 Zeitstd.:

Kursgebühren:

Theorie und Praxis € 250,-

Prüfungsgebühr € 72,50,-

zuzgl. Buch € 28,-, Karte € 15,-, naut. Besteck € 22,-

Beginn: Mittwoch, 30. Sept. 2009, 19.00 Uhr

## Fachkunde Seenotsignalmittel\*

NEU

6 1 0 H/F

### Fachkundeunterweisung für Seenotsignalmittel (T2)\* (wieder mit Signalpistole möglich)

Leitung: Segelschule Eckernförde

Veranstaltungsort: Segelschule Eckernförde  
am Stadthafen / Schiffbrücke

Beim Wassersport ist es im Falle von Notlagen von lebenswichtiger Bedeutung, andere in der Nähe befindliche Fahrzeuge oder Landstationen auf sich aufmerksam zu machen.

Der Erwerb, die Aufbewahrung, die Verwendung und Beförderung von den effektiven Seenotsignalmitteln (Unterklasse T2), nämlich

- Signalpistolen mit der dazugehörigen Munition
- Raketen bzw. Leuchtkugeln mit roten Sternen
- Rote Fallschirm-Leuchtraketen
- Orangefarbene Rauchsignale

werden durch das Sprengstoffgesetz und durch das Waffengesetz (Seenotsignalpistolen) von behördlichen Erlaubnissen abhängig gemacht. Der Erfolg wird durch Ausstellung eines Fachkundenachweises (FKN) bestätigt. Voraussetzung: ist das vollendete 18. Lebensjahr sowie der Besitz des Sportbootführerscheines See (Kopie bitte mitbringen).

Termin: wird bekanntgegeben, bei Interesse bitte melden.

Gebühr: € 55,- incl. Prüfungsgebühr

### Für alle drei Führerscheine gilt:

- Prüfungsvoraussetzung ist das vollendete
- 16. Lebensjahr
- Benötigte Unterlagen:
- Antrag auf Zulassung zur Prüfung
- ärztliches Gesundheitszeugnis
- ggf. Einverständniserklärung der
- Erziehungsberechtigten
- Kopie des KFZ-Führerscheins / oder
- amtliches Führungszeugnis
- Paßbild

**NEU****6 1 2 H****Sportbootführerschein  
Binnen/Motor \*  
(SBF-Binnen-Motor)**

Leitung: Segelschule Eckernförde

Veranstaltungsort: Segelschule Eckernförde  
am Stadthafen / Schiffbrücke

Lektüre: Overschmidt / Gliewe:

Der amtliche Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben laut Sportbootführerscheinverordnung Binnen (SportbootFüV-Bin) vom März 1989 für jeden, der auf Binnenschiffahrtsstraßen ein Motor- oder Segelboot mit einer Antriebsmaschine von mehr als 3,68 KW (5PS) und bis zu 15 m Länge fahren möchte.

3 x 3 Zeitstd.

Kursgebühren:

Theorie und Praxis € 155,-

nur Theorie (Inhaber des SBF See) € 105,-

plus Prüfungsgebühr € 44,-

zuzgl. Buch € 18,-

Beginn: Montag, 16. Nov. 2009, 19.00 Uhr

**NEU****6 1 3 F****Sportküstenschifferschein  
(SKS) \***

Leitung: Segelschule Eckernförde

Veranstaltungsort: Segelschule Eckernförde  
am Stadthafen / Schiffbrücke

Lektüre: Dreyer/Bark

Der amtliche, freiwillige Sportküstenschifferschein kann als Befähigungsnachweis zum Führen von Yachten in Küstengewässern (bis zu 12 Seemeilen Abstand von der Küste) erworben werden.

Voraussetzung ist der Besitz des  
Sportführerscheines See.

9 x 3 Zeitstd.

Kursgebühren:

Theorie und Praxis € 250,-

Prüfungsgebühr € 72,50,-

zuzgl. Buch € 34,-, Karte € 15,-,

naut. Besteck € 22,-

Beginn: Mittwoch, 20. Jan. 2010, 19.00 Uhr

## **Allgemeine Hinweise**

Die Volkshochschulen sind Einrichtungen der Weiterbildung.

Sie haben die Aufgabe, bei Erwachsenen und Heranwachsenden Kenntnisse und Fähigkeiten zu fördern, die erforderlich sind, um sich in Familie, Beruf und Gesellschaft zurechtzufinden.

Die Volkshochschulen bieten Hilfe für das Weiterlernen, für Orientierung und Urteilsfindung und für die Eigentätigkeit. Die Volkshochschulen stehen jedermann offen, ihre Arbeit ist überparteilich und überkonfessionell.

### **Anmeldung**

zu Diskussions- und Arbeitskreisen und Kursen ist bei der veranstaltenden Volkshochschule erforderlich.

Diese kann: schriftlich, persönlich über die örtliche Volkshochschule oder am ersten Kursabend erfolgen.

### **Unterrichtsorte und –zeit**

sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben.

### **Haftung**

Die Volkshochschulen haften nicht für irgendwelche Schäden (z.B. Unfall- oder Sachschäden, Eigentumsverluste usw.), die bei Veranstaltungen der Volkshochschulen entstehen.

### **Entgelte:**

Die jeweiligen Teilnehmerentgelte sind bei den Veranstaltungen genannt. Sie müssen bei der Anmeldung entrichtet werden; für Veranstaltung, die keine Anmeldung erfordern, bei Betreten des Veranstaltungsraumes.

### **Rückerstattung**

der Gebühren erfolgt nur für nicht zustande gekommenen Kurse.

### **Gebührenermäßigung**

kann in besonderen Fällen gewährt werden. Auskunft erteilen die örtlichen Volkshochschulen.

### **Teilnahmebescheinigungen**

werden auf Wunsch für Kurse ausgestellt. Auskunft geben die örtlichen Volkshochschulen.