Landkreis Uckermark

Drucksachen-Nr.	Version	Datum	Blatt
11-A/2004		14.07.2004	1

☐ Beschlussvorlage ☒ Berichtsvorlage ☒ öffentliche Sitzung ☐ nicht-öffentliche Sitzung

Beratungsfolge:		Datum:
☒ Fachausschuss	Kultur-, Bildungs- und Sozialausschuss	11.08.2004
☐ Fachausschuss		
☐ Kreisausschuss		
☐ Kreistag		

Inhalt:
Informationen zum Semesterplan der Kreisvolkshochschule Uckermark für das Herbst-/Wintersemester 2004/2005

Wenn Kosten entstehen:

Kosten	Haushaltsstelle	Haushaltsjahr	
lt. HH-Plan i.V.m. DS-Nr.: 54/2004	35000	2004/2005	☒ Mittel stehen zur Verfügung
☐ Mittel stehen nicht zur Verfügung ☐ Mittel stehen nur in folgender Höhe zur Verfügung:	Deckungsvorschlag:		

Beschlussvorschlag:
Der Ausschuss nimmt die vorliegende inhaltliche Planung zum Kurs-/Veranstaltungsangebot der Kreisvolkshochschule Uckermark für das Herbst-/Wintersemester 2004/2005 zustimmend zur Kenntnis.

zuständiges Amt:

Schulverwaltungs- und Kulturamt	Uwe Falke Amtsleiter	Marita Rudick 2. Beigeordnete	Klemens Schmitz Landrat

abgestimmt mit:

Amt	Name	Unterschrift

Beratungsergebnis:

Kreistag/ Ausschuss	Datum	Stimmen Ja	Stimmen Nein	Stimmenthaltung	Einstimmig	Lt. Beschlussvorschlag	Abweichender Beschluss (s.beiliegendes Formblatt)
KBSA	11.08.2004						

Begründung der Vorlage:

Der Landkreis Uckermark ist Träger der Kreisvolkshochschule Uckermark, nachfolgend KVHS genannt. Die dazu am 04.04.2001 vom Kreistag beschlossene Satzung fordert u. a. im §5 (2 a) vom Leiter der KVHS die „Aufstellung des Semesterplanes, dessen Vorstellung und Verteidigung im Kultur-, Bildungs- und Sportausschuss des Landkreises Uckermark“

Das Herbst-/Wintersemester 2004/2005 soll am 30.08.2004 beginnen und am 21.01.2005 enden. Dazu wurde ein inhaltliches Programmangebot vorbereitet, welches am 16.08.2008 gedruckt und am 17.08.2004 als Verlagsbeilage des Kurierverlages veröffentlicht werden soll.
Somit wird ermöglicht, in der Endredaktion (13.08.2004) noch begründete Hinweise der Ausschussmitglieder zu berücksichtigen.

Die Auflagenhöhe wird ca. 40.000 Stück betragen.

Das zweimal jährlich vorzubereitende Angebot gliedert sich nach bundeseinheitlichen Fachbereichen. Themenauswahl, Festlegung des Unterrichtsumfanges und die pädagogisch-organisatorischen Bedingungen werden wesentlich durch die Teilnehmernachfrage, und ggf. durch Zertifizierungsvorgaben bestimmt. Die pädagogischen Mitarbeiter der KVHS nehmen dann in Zusammenarbeit mit den freiberuflichen Dozenten die Feinplanung zur Angebotspräsentation vor.

Im Frühjahrssemester 2004 wurden an der KVHS Uckermark in den einzelnen Fachbereichen folgende Ergebnisse erzielt, wobei das vorbereitete und veröffentlichte Angebot für die Bürgerinnen und Bürger ca. 30% mehr Kurse und Veranstaltungen umfasste.

Fachbereich	realis. Angebote - Frühjahr 2004 (Feb - Juli)			
	n Kurse/Veranst.	n UE	%	n TN
1. Politik, Gesellschaft, Umwelt	16	128	4	160
2. Künstlerisches u. handwerkl. Gestalten	37	618	20	356
3. Gesundheitsbildung	31	401	13	328
4. Sprachen	46	1286	42	393
5. Arbeit und Beruf	33	605	20	299
6. Grundbildung / Schulabschlüsse	2	60	2	14
	165	**3098**	**100**	**1550**

(n - Anzahl, UE - Unterrichtseinheit, TN - Teilnehmer)

Als Ursachen für das Ausfallen von Kursen und Veranstaltungen sind in erster Linie, das Nichterreichen der „Mindestteilnehmerzahl“ bedingt durch mangelndes Interesse, zu hohe finanzielle Eigenbeteiligung und terminliche Gründe zu nennen.

Der finanzielle „Eigenbeitrag“ ist unterschiedlich hoch, themen- und gruppengrößenabhängig und wird durch die Höhe der öffentlichen Förderung (nach dem BbgWBG) beeinflusst (siehe „Benutzer- und Entgeltordnung der Kreisvolkshochschule Uckermark“ vom 25.09.2003).

Als Anlage sind die Fachbereiche 1 - 3 des o. a. Programmangebotes im Entwurf für das Herbst-/Wintersemester 2004/2005 beigefügt.
Durch die Aufrechterhaltung des Regionalstellenprinzips (Angermünde, Prenzlau, Templin) wird die „Flächendeckung“ im Angebot für die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises erreicht, wobei die Stadt Schwedt/O. Träger einer weiteren Volkshochschule ist.

ANGERMÜNDE

VA1301 - Kommunikationstraining (LiG)

Viele Konflikte, viel Stress und Unmut resultieren aus Kommunikationsstörungen. Der Kurs nimmt Alltagsprobleme der Teilnehmer auf und versucht konkrete Handlungsansätze zu entwickeln. Es werden Grundlagen der Kommunikation vermittelt und vor allem praktisch und konkret gearbeitet.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 52,00 EUR

VA1302 - Knigge (LiG)

Der „Knigge“ ist heute wieder modern. Grundkenntnisse der Anwendung gehören heute in vielen Berufen einfach dazu. Der Kurs hilft Sicherheit zu gewinnen im Outfit, der Rhetorik und Körpersprache sowie modernen Umgangsformen.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 52,00 EUR

VA1601 - Mein Kind hat Lernschwierigkeiten! – Eltern helfen mit Erfolg

Kinder wie Eltern möchten, dass Lernen in der Schule erfolgreich verläuft. Misserfolge führen zu Frust und Enttäuschung. Besonders problematisch wird es, wenn erste Schwierigkeiten bereits beim Erlernen des Lesens, Rechnens oder der Rechtschreibung auftreten. Das bedeutet nicht nur schlechte Noten in Klassenarbeiten, sondern führt in der Regel auch zum Zurückbleiben in anderen Fächern. Unter dem oben genannten Motto werden Wege zur gezielten Überwindung von Lernschwierigkeiten aufgezeigt. (Geeignet für Eltern von Kindern der 1 - 4 Klasse.)

Termin: Mi, 29.09.2004
Zeit, Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr; 1 x 2 UE
Ort, Kursleiterin: Gymnasium; Angela Grothe
Dauer: 2 UE Entgelt voll: 6,00 oder 7,00 EUR (kE)

VA1602 - Elterntrainingskurs - Erziehen durch besseren Kontakt

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, denen die Erziehung ihrer Kinder wichtig ist. Eltern, die bewusst und in positiver Weise die Entwicklung ihrer Kinder fördern wollen und eine gute Eltern – Kind – Beziehung wünschen.
Eltern erfahren hier, dass sich durch positiven Kontakt die Erfolgschancen der Erziehung erhöhen. Sie werden die Bedürfnisse besser erkennen und bewusster auf die Besonderheiten eingehen können. Die 4 Veranstaltungen stehen unter folgenden Themen:
- Körpersprache
- Was sind die Initiativen von Kindern?
- Initiativen erkennen und folgen
- Initiativen positiv lenken

Es werden theoretische, praktische und vor allem leicht anwendbare Kommunikationsmuster vermittelt und erprobt. Dabei werden Videoaufnahmen zur Veranstaltung verwendet.
Dauer: 16 UE Entgelt voll: 31,00 oder 45,00 EUR

VA1701 - Zeitmanagement

Der Zeitfaktor ist im täglichen Leben sehr wichtig geworden. Im Kurs wird das eigene Zeitverhalten analysiert, um Zeitreserven besser nutzen zu können. Es wird gelernt,

sinnvolle Aufgabenplanungen zu erstellen. Dazu erfahren die Teilnehmer Wissen zur Gestaltung der Effektivität von Arbeitsabläufen.
Dauer: 3 UE Entgelt voll: 7,00 oder 10,00 EUR

VA1702 - Gesunde Arbeitsplatzgestaltung

Die zu erbringenden Leistungen im Arbeitsalltag können oftmals nicht erbracht werden, weil sie durch Stress und Konflikte beeinflusst werden. Im Seminar werden Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie man Familie und Beruf in Einklang bringen kann, wie das tägliche Wohlbefinden und damit die Leistungsbereitschaft erhalten und verbessert werden kann und wie man besser mit Stress und Konflikten im Beruf umgehen kann.
Dauer: 6 UE Entgelt voll: 7,00 oder 10,00 EUR

VA1703 - Beruf und Erfolg

Im Seminar werden Argumentation, Präsentation und persönliche Performance trainiert.
Schwerpunkte wie positives Denken, Kundenansprache und Telefontraining runden die Veranstaltung ab.
Dauer: 3 UE Entgelt voll: 7,00 oder 10,00 EUR

VA1704 - Persönlichkeitstraining

Diese Veranstaltung richtet sich hauptsächlich an Teilnehmer , die eine eigene Existenz gründen oder leitende Positionen übernehmen wollen, denn es ist schon eine Kunst sich und andere zu motivieren und zu führen.
Kursschwerpunkte:
- Rolle der eigenen Grundeinstellung
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Wirkung der eigenen Ausstrahlung
- Rolle der Körpersprache
Dauer: 3 UE Entgelt voll: 7,00 oder 10,00 EUR

VA1E01 - Meine leckere Wiese – Kräuterwanderung

Wenn auch Frühling und Herbst vorüber sind, so gibt es doch auch jetzt gesunde Köstlichkeiten aus der Natur, reizvoll verbunden mit Früchten und Blüten in der Kräuterküche. Während einer Führung durch die nahe Umgebung werden wertvolle Zutaten mit den nötigen Erklärungen und Hinweisen gesammelt. Die anschließenden Riech- und Kostproben sollen die Lust auf die Zubereitung kulinarischer Leckereien wecken, denn vom Märzveilchen bis zur Herbstbegonie und Winterkresse lassen sich unendlich viele Köstlichkeiten finden. Dies wird im Anschluss an den Spaziergang in der Küche unter Beweis gestellt. Auf einer Wanderung werden hiesige Kräuter gefunden, bestimmt und besprochen..
Dauer: 6 UE Entgelt voll: 13,00 € oder 18,00 EUR

VA1G01 - Solaranlage selbst gebaut

Der Kurs richtet sich an diejenigen Ein- und Mehrfamilienhausbesitzer sowie Gewerbetreibende, die einen hohen Warmwasserverbrauch haben. Die Teilnehmer erhalten Grundwissen über das Strahlungsangebot der Sonne, über Ausrichtung von Solaranlagen sowie der Anwendungstechnik für Heizung, Warmwasser als auch der

Schwimmbaderwärmung. Nach diesem Seminar ist der praktisch veranlagte Teilnehmer (eigene handwerkliche Fähigkeiten vorausgesetzt) in der Lage, seine Solaranlage selbst zu bauen.
Dauer: 10 UE Entgelt voll: 20,00 € oder 29,00 EUR

VA1G02 - Kostensparend heizen mit selbstinstallierter Holzheizung

Vor dem Hintergrund stetig steigender Energiepreise werden sich die Teilnehmenden dieses Tagesseminars von den endlichen Heizquellen ein Stück unabhängig machen können und den steigenden Energiepreisen entgegen treten. Es wird Grundwissen über den Brennstoff Holz, die Lagerung und die erforderlichen technischen Voraussetzungen (Kessel, Schornstein, Heizanlage) vermittelt. Nach diesem umfassenden Kurstag kann der Praktiker seine Holzheizung selbst
montieren.
Dauer: 10 UE Entgelt voll: 20,00 € oder 29,00 EUR

PRENZLAU

VP1501 – Mein Wille zählt

Was passiert im Alter, nach einem schweren Unfall oder einer schweren Krankheit, wenn man nicht mehr in der Lage ist, sein Leben selbständig zu regeln? In diesem Kurs sollen die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung sowie die Patientenverfügung vorgestellt werden.
Dauer: 2 UE Entgelt: 6,00 o. 7,00 EUR (kE)

VP1601 – Hilfe bei Aggressionen im Kindes- und Jugendalter (Teil 4)

Im vierten Teil werden fortführend Übungen und Techniken zur Hilfe im Umgang mit aggressiven Kindern in verschiedenen Altersstufen besprochen und erprobt.
Dauer: 3 UE Entgelt: 7,00 o. 10,00 EUR (kE)

VP1602 – Mein Kind hat Lernschwierigkeiten – Eltern lernen helfen mit Erfolg! (LiG)

Wie kann ich mein Kind beim Erlernen der Rechtschreibung sowie beim Umgang mit Zahlen und Rechenarten unterstützen?
Dauer: 2 UE Entgelt: 10,00 EUR

VP1701 – Für uns plus minus 50 - Darf´s ein bisschen mehr sein?

Gedächtnistraining, Kommunikation, Kreativität, Motivation, Wissen und Spaß. Für uns ab 50 mit Themen, die uns angehen:
Demografischer Wandel, Gesellschaft, soziale und persönliche Veränderungen.
Ernste Themen und doch eine bunte Palette zum Gucken, Mitmachen, Üben nach dem Motto: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.
Dauer: 8 UE Entgelt voll: 16,00 o. 24,00 EUR

VP1702 – Kommunikation im Alltag und Beruf (LiG)

Wie wir mit anderen Menschen zusammenleben oder zusammenarbeiten, ist von unserer Fähigkeit abhängig, mit ihnen zu kommunizieren. Dieser Kurs hilft den Teilnehmern diese Fähigkeiten zu vertiefen und erfolgreich anzuwenden. Dazu werden die Grundlagen der Kommunikation vermittelt und die Kursteilnehmer mit der Anwendung der Rhetorik, Dialektik und Kör-

persprache vertraut gemacht. Durch Übungen wird das erworbene Wissen praktisch angewandt.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VP1703 - Selbstsicher auftreten – erfolgreich verhandeln (LiG)

Sich selbst positiv darzustellen, selbst aufzutreten und erfolgreich zu verhandeln sind wesentliche Voraussetzungen für den persönlichen Erfolg. Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern die Grundlagen der Kommunikation, Rhetorik und Körpersprache, welche dabei eine entscheidende Rolle spielen und zu mehr Selbstsicherheit verhelfen. Praktische Übungen dienen dazu, das erworbene Wissen vielseitig anzuwenden und erfolgreich zu verhandeln.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VP1704 – Zeit- und Selbstmanagement – mehr Zeit für das Wesentliche (LiG)

Zeit ist für jeden Menschen gleich – nicht gleich ist das, was er daraus macht und wie er mit ihr umgeht. Die Teilnehmer des Kurses werden mit den Grundlagen des Zeitmanagements, dem Umgang mit der Zeit und dem Selbstmanagement vertraut gemacht. Prioritäten setzen, Ziele definieren, deren Realisierung zu planen und zu kontrollieren, gehört genauso zum Thema wie „Zeitfallen“ zu erkennen und „Zeitdiebe“ zu fassen. Praktische Übungen helfen das persönliche Zeit- und Selbstmanagement zu vervollkommnen.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VP1705 – Konflikte erfolgreich lösen – persönliches Konfliktmanagement (LiG)

Konflikte gehören zum Leben, im Alltag genauso wie im Beruf. Häufig werden diese nicht erkannt oder totgeschwiegen. Dieser Kurs umfasst neben den Konfliktformen, -arten und –verhalten verschiedene Möglichkeiten zum Erkennen und Analysieren eines Konfliktes. Die Kursteilnehmer lernen die Ursachen eines Konfliktes zu erkennen sowie Methoden zur Konfliktbearbeitung bis hin zu Konfliktstrategien. Weiterhin wird eine Konfliktkultur vermittelt, welche Konflikte zu Chancen macht.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VP1706 – Methoden zur Stressbewältigung – persönliches Stressmanagement (LiG)

Wer kennt nicht das Gefühl „im Stress“ zu sein. Der richtige Umgang mit dem Stress und seine Bewältigung gehört zum täglichen Leben im Alltag und Beruf. Dieser Kurs behandelt neben dem Stressbegriff und –mechanismus, die Ebenen der Stressreaktion und der Stressanalyse. Dazu werden verschiedene Methoden der Stressbewältigung bis hin zu einem Leitfaden zur Erstellung persönlicher Programme zur Stressbewältigung vermittelt.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VP1707 – Mobbing – Die Gefahr der Gegenwart – Erkennen und erfolgreich abwenden (LiG)

Die Teilnehmenden erlernen Grundkenntnisse über die „Alltagsseuche“ Mobbing und das zielsichere Erkennen des Mobbing. Im weiteren Verlauf dieses Kurses werden den Kursteilnehmern effektive Möglichkeiten vermittelt, Ursachen und Wirkungsweisen des Mobbing und seinen vielfältigen Facetten erfolgreich entgegen zu treten, um sich und/oder Betroffenen zu helfen. Dieses Seminar dient dem objektiven Erkennen des Mobbing-Symptoms und seinen Wirkungsmechanismen. Es funktioniert nach dem System „Erkennen – Verstehen – Verändern“.
Dauer: 9 UE Entgelt voll: 38,00 EUR

VP1G10 – Clever & mobil – effizient und sparsam unterwegs

Der Aufwand für Mobilität steigt in finanzieller und zeitlicher Hinsicht stetig an. Den Teilnehmenden werden praktische Möglichkeiten aufgezeigt, clever unterwegs zu sein.
Kursschwerpunkte:

1. Womit Wann Wohin?
   Einführung in die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Verkehrsträger für den individuellen Nutzen. Aktuelle und flexible Angebote werden kurz vorgestellt und erläutert.
2. Das eigene Auto kann auch anders...
   Die verschiedenen Möglichkeiten das eigene Fahrzeug zum „Sparmobil“ zu machen, werden vorgestellt und diskutiert – hier geht es um Leichtlauföl, Bereifung und vorausschauendes Fahren etc.
3. Das Neue kann noch besser....
   Wenn die Anschaffung eines neuen Wagens ansteht, entscheidet man sich auch gleichzeitig für den Kraftstoff, der in den nächsten Jahren genutzt wird. Eine inzwischen fast unübersichtlich erscheinende Auswahl von alternativen und preiswerten Kraftstoffen – Biodiesel, Erdgas, Wasserstoff etc. – werden dann mit den üblichen Varianten verglichen.

Dauer: 5 UE Entgelt voll: 11,00 o. 16,00 EUR

VP1G11 – Wie mache ich mehr aus meinem Geld?

Wie kann jeder Bürger etwas mehr aus seinem Geld machen? Das Zauberwort heißt vergleichen: Telefon- und Stromtarife, Zinsen, Versicherungen usw. Jeder ist der Größte und hat das Beste im Angebot. Nur kaum jemand findet sich in diesem Dschungel des Überangebotes zurecht. Muss ich mich mit 0,75 % Zinsen auf meinem Sparbuch abspeisen lassen oder gibt es Möglichkeiten, evtl. sogar im selben Kreditinstitut, höhere Renditen zu erzielen? Wovon lebe ich im Alter? Kann ich mich wirklich darauf verlassen, dass die Rente sicher ist oder ist nur die Ungewissheit sicher? Wo liegen Einsparpotentiale in unseren Haushalten?
Das und vieles mehr zum Thema Geld.
Dauer: 4 UE Entgelt voll: 9,00 o. 13,00 EUR

TEMPLIN

VT1600 - Mein Kind hat Lernschwierigkeiten - Eltern lernen helfen mit Erfolg

Kinder wie Eltern möchten, dass Lernen in der Schule erfolgreich verläuft. Misserfolge führen zu Frust und Enttäuschung. Besonders problematisch wird es, wenn erste Schwierigkeiten bereits beim Erlernen des Lesens, Rechnens oder Rechtschreibens auftreten. Dies bedeutet nicht nur schlechte Noten in Klassenarbeiten, sondern diese führen in der Regel auch zum Zurückbleiben in anderen Fächern.
Unter dem oben genannten Motto werden Wege zur gezielten Überwindung von Lernschwierigkeiten aufgezeigt.
Dauer: 2 UE Entgelt: 7,00 EUR

VT1710 - Grundkurs Psychologie und Selbsterfahrung

Mit diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in Grundlagen der Psychologie und ihrer praktischen Anwendung. Sie lernen, psychologisches Wissen in ihrem privaten und beruflichen Alltag umzusetzen, hierbei sich selbst und andere Menschen besser wahrzunehmen und die zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern. In diesem Rahmen vermittelt der Kurs einen Überblick über psychologische Grundbegriffe (z. B. Angst, Verdrängung, Aggression) und Teilgebiete der Psychologie (z. B. Entwicklungspsychologie und Lebensphasen, Sozialpsychologie). Ferner werden Themen psychologischen Alltagswissens besprochen:

- Menschliche Charaktertypen
- Grundformen der Angst (nach Fritz Riemann)
- Wesen und Aufgabe von Partnerschaften
- Ausstrahlung und Körpersprache
- Selbstbewusstsein und Echtheit in der zwischenmenschlichen Kommunikation
- menschliche Werte

Dauer: 8 UE Entgelt voll: 16,00 o. 24,00 EUR

VT1720 - Die Kommunikation zwischen Männern und Frauen ...

wird häufig durch geschlechtsspezifische Unterschiede in Kommunikation und Wahrnehmung erschwert. Der Kurs möchte sich mit diesem Thema auseinandersetzen.

Wünsche und Hoffnungen nach Verständnis, Einfühlungsvermögen, Geborgenheit und positiver Ermutigung in Partnerschaften werden oft durch Missverständnisse, unterschiedliche Erwartungen und eine verschiedene Art, Gefühle auszudrücken, enttäuscht. Hierdurch setzen sich häufig Vorurteile über das andere Geschlecht fest.
Im Kurs werden folgende Fragestellungen erörtert:
- Wieso verstehen sich Mann und Frau in der Kommunikation manchmal so schlecht, weshalb reden sie ständig aneinander vorbei?
- Gibt es unterschiedliche Denkweisen und Gefühls-Wahrnehmungen? Was macht den Unterschied zwischen den Geschlechtern aus und wie werden diese im Alltag erlebt?
- Wo machen sich Vorurteile gegenüber dem anderen Geschlecht breit? Wo können wir mehr Verständnis füreinander gewinnen?
- Wo können wir voneinander lernen?

In Gesprächen und Übungen werden Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, zu einer neuen Sichtweise zu kommen und hierdurch wieder zusammenzufinden.
Dauer: 8 UE Entgelt voll: 16,00 o. 24,00 EUR

VT1730 - Kommunikation im Alltag und Beruf - Rhetorik (LiG)

Wie wir mit anderen Menschen zusammenleben oder zusammenarbeiten, hängt von unserer Fähigkeit ab, mit ihnen zu kommunizieren. Dieser Kurs hilft, diese Fähigkeiten bei den Teilnehmenden zu vertiefen und erfolgreich anzuwenden. Dazu werden die Grundlagen der Kommunikation vermittelt und die Teilnehmenden mit der Anwendung der Rhetorik, Dialektik und Körpersprache vertraut gemacht. Durch Übungen wird das erworbene Wissen praktisch angewandt.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VT1740 - Selbstsicher auftreten - erfolgreich verhandeln (LiG)

Sich selbst positiv darzustellen, selbstsicher aufzutreten und erfolgreich zu verhandeln sind wesentliche Voraussetzungen für den persönlichen Erfolg.
Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern die Grundlagen der Kommunikation, Rhetorik und Körpersprache, welche dabei eine entscheidende Rolle spielen und zu mehr Selbstsicherheit verhelfen. Praktische Übungen dienen dazu, das erworbene Wissen vielseitig anzuwenden und erfolgreich zu verhandeln.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VT1750 - Zeit- und Selbstmanagement - mehr Zeit für das Wesentliche (LiG)

Zeit ist für jeden Menschen gleich - nicht gleich ist das, was er daraus macht und wie er mit ihr umgeht. Die Teilnehmer des Kurses werden mit den Grundlagen des Zeitmanagements, dem Umgang mit der Zeit und dem Selbstmanagement vertraut gemacht. Prioritäten setzen, Ziele definieren, deren Realisierung zu planen und zu kontrollieren gehört genauso zum Thema wie „Zeitfallen“ zu erkennen und „Zeitdiebe“ zu fassen. Praktische Übungen helfen, das persönliche Zeit- und Selbstmanagement zu vervollkommnen.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VT1760 - Konfliktmanagement - Konflikte erfolgreich lösen (LiG)

Konflikte gehören zum Leben, im Alltag genauso wie im Beruf. Häufig werden diese nicht erkannt oder totgeschwiegen. Dieser Kurs umfasst neben den Konfliktformen, -arten und -verhalten verschiedene Möglichkeiten zum Erkennen und Analysieren eines Konfliktes. Die Kursteilnehmenden lernen, die Ursachen eines Konfliktes zu erkennen sowie Methoden zur Konfliktbearbeitung bis hin zu Konfliktstrategien. Weiterhin wird eine Konfliktkultur vermittelt, die Konflikte zu Chancen macht.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VT1770 - Methoden zur Stressbewältigung - persönliches Stressmanagement (LiG)

Wer kennt nicht das Gefühl „im Stress zu sein“?
Der richtige Umgang mit dem Stress und seine Bewältigung gehören zum täglichen Leben im Alltag und Beruf. Dieser Kurs behandelt neben dem Stressbegriff und -mechanismus die Ebenen der Stressreaktion und die Stressanalyse. Dazu werden verschiedene Methoden der Stressbewältigung bis hin zu einem Leitfaden zur Erstellung persönlicher Programme zur Stressbewältigung vermittelt.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VT1900 - Schamanismus in der heutigen Zeit - Einführungsnachmittag

An diesem Nachmittag macht der Kursleiter mit dem Schamanismus bekannt und stellt verschiedene Praktiken, vor allem "Schamanische Reisen" vor.
Dauer: 5 UE Entgelt voll: 16,00 EUR

VT1910 - Schamanismus in der heutigen Zeit (LiG)

Schamanismus ist nichts exotisches, sondern gehörte auch zur Kultur unserer Vorfahren bis zur Einrichtung des Christentums in unseren Breiten. Durch das Erlernen verschiedener Praktiken, besonders der "schamanischen Reise", können wir an das Wissen unserer Ahnen anknüpfen und für unser alltägliches Leben Nutzen daraus ziehen. Dieser Kurs ist besonders geeignet für naturverbundene Menschen, Personen, die an sich selbst und an der Erweiterung ihrer Bewusstheit arbeiten wollen. Auch in bestimmten Lebenssituationen können schamanische Praktiken und Rituale sehr hilfreich sein. Dieser Kurs kann der/dem Interessierten Hilfe zur Selbsthilfe aufzeigen. Die Teilnehmenden werden in offener, manchmal sehr humorvoller Atmosphäre miteinander umgehen, arbeiten und lernen.
Dauer: 25 UE Entgelt voll: 70,00 EUR

VT1920 - Die Geschichte des Christentums - Teil V

Kursschwerpunkte:
- Die epochale Wende vom Mittelalter zur Neuzeit: Das Werk des genialen Theologen und Philosophen, , Naturwissenschaftlers und Kirchenführers Nikolaus von Kues (1401 - 1464)
- Die Reformation - ihre politischen, sozialen und religiösen Voraussetzungen
- Martin Luther als Initiator der Reformation.
- Evangelische Bewegung 1521 - 1525
- Lutherische Reformation und Humanismus
- Zwinglis Reformation 1522 - 1525
- Die revolutionäre Reformation: Thomas Müntzer und der Bauernkrieg
- Ausbreitung der Reformation 1530 - 1545
- Politische Reformation und konfessionelle Spaltung Deutschlands
- Der dreißigjährige Krieg 1618 - 1648
- Reformation und Konfessionskonflikte in Europa

Dauer: 30 UE Entgelt voll: 56,00 o. 83,00 EUR

VT1E10 - Meine leckere Wiese ... (Kräuterführung)

Auf einer Exkursion durch die nahe Umgebung werden heimische Heil- und Küchenkräuter gefunden, benannt, erklärt und ggf. gesammelt. Die anschließenden Riech- und Kostproben sollen die Neugierde auf die schmackhafte und vor allem gesundheitsfördernde Kräuter- und Blütenwelt wecken. Denn vom Märzveilchen bis zur Winterkresse und Herbstbegonie lassen sich unendlich viele Köstlichkeiten finden. Dies wird im Anschluss an den Spaziergang in der Kräuter- und Blütenküche unter Beweis gestellt.

Dauer: 5 UE Entgelt voll: 11,00 o. 16,00 EUR

UT1G10 - Solaranlage selbst gebaut

Vor dem Hindergrund stetig steigender Energiepreise und dem wachsenden Bedürfnis, von endlicher Energie unabhängig zu werden, bietet der Dipl.-Ing. und Sachverständige Reinhold Weiser unter dem o. g. Motto einen Ein-Tages-Kurs an. Reinhold Weiser kommt aus der Praxis und als einziger von der Handwerkskammer bestellter Sachverständiger für thermische Solaranlagen hat er deutschlandweit umfassende Erfahrungen gesammelt, die in die Seminararbeit mit einfließen werden. Der Kurs richtet sich hauptsächlich an Ein- und Mehrfamilienhausbesitzer sowie Gewerbetreibende mit hohem Warmwasserverbrauch (z. B. Campingplatz). Er vermittelt Grundwissen über das Strahlungsangebot der Sonne, über die Ausrichtung von Solaranlagen sowie über die Anwendungstechnik für Heizung, Warmwasser- als auch Schwimmbaderwärmung. Der praktisch veranlagte Hausbesitzer ist nach diesem umfassenden Kurstag in der Lage, seine Solaranlage selbst zu bauen.

Dauer: 10 UE Entgelt voll: 20,00 o. 29,00 EUR

VT1G20 - Kostensparendes Heizen mit selbstinstallierter Holzheizung

Vor dem Hintergrund stetig steigender Energiepreise und dem wachsenden Bedürfnis, von endlicher Energie unabhängig zu werden, bietet der Dipl.-Ing. und Sachverständige Reinhold Weiser unter dem o. g. Motto einen Ein-Tages-Kurs an. Reinhold Weiser kommt aus der Praxis und hat als Geschäftsführer eines Installationsbetriebes viele Erfahrungen gesammelt, die in die Seminararbeit mit einfließen werden. Der Kurs richtet sich hauptsächlich an Ein- und Mehrfamilienhausbesitzer, die sich von fossilen Brennstoffen ein Stück weit unabhängig machen und den steigenden Energiepreisen

etwas entgegensetzen wollen. Es wird Grundwissen über den Brennstoff Holz, die Lagerung und die erforderlichen technischen Voraussetzungen (Kessel, Schornstein, Heizanlage) vermittelt. Der praktisch veranlagte Hausbesitzer ist nach diesem umfassenden Kurstag in der Lage, seine Holzheizung selbst zu montieren.
Dauer: 10 UE Entgelt voll: 20,00 o. 29,00 EUR

KULTUR, KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN
Fachbereich 2

ANGERMÜNDE

VA2501 - Zeichnen und Malen - einmal anders

Als Kinder haben wir es irgendwann einmal gelernt. Jetzt glauben wir, dass wir es nicht mehr können. Oder ist es ein geheimer Wunsch geblieben ?
Wir könnten es jetzt noch einmal versuchen, denn Zeichnen und Malen sind gut erlernbar.
Wir beginnen in einfachen Schritten.
Es werden zunächst keine Gegenstände gezeichnet und auch erst später gemalt.
Wir beginnen wird mit einfachsten Strichen und werden erst dann damit etwas gestalten, wenn wir das genügend können. Auch beim Malen gehen wir Schritt um Schritt voran. Die Farben wollen wir mit ihren vielfältigen Wirkungen kennen lernen.
Wir üben uns zu nächst an leicht Überschaubarem, um dann schrittweise größere Objekte zu malen.
Dauer: 32 UE Entgelt voll: 60,00 oder 88,00 EUR

VA2502 - Aquarellmalerei
Bildkomposition und Sprache der Farben

Vor der Landschaft versuchen die Teilnehmenden den unmittelbaren Empfindungen Ausdruck zu geben.
Welche Motive sprechen den Kursteilnehmer in der Natur an? Wie entwickelt er aus dem Angesprochensein eine Bildidee? Welche künstlerischen Mittel wählt er zu deren Darstellung? Man spürt, man will mehr als nur darstellen, was man sieht.
Das hauptsächliche Lernen besteht darin, eine angemessene künstlerische Sprache zu finden.
Wir werden altes Wissen vertiefen. In den Bildern bekannter Maler wird gelesen, um ihre Landschaften zu verstehen. Der erste Blick auf ihre Werke soll uns zeigen, was sie malten, der zweite erst, wie es gemalt wurde. Uns interessiert, warum sie so und nicht anders gestaltet haben. Herausgefunden werden soll, wie groß die Spanne zwischen Realität und künstlerischer Freiheit ist. Dazu gibt es methodische Übungen mit Studiencharakter.
Ein Kurs für besonders Anspruchsvolle.
Dauer: 32 UE Entgelt voll: 60,00 oder 88,00 EUR

VA2503 - Pünktchen, Pünktchen, Komma, Strich – fertig ist das Porträt
(Wochenendkurs)

Als Kinder haben wir das im Handumdrehen gekonnt.
Gelingt uns das jetzt an einem Wochenende?
An zwei Tagen ist genügend Zeit für Studien und Experimente. Proportionen und Größenverhältnisse werden nach einer Studie von Albrecht Dürer geübt.
Papier, farbige Kreide, Knetgummi und Fixativ werden gestellt. Ein Zeichenbrett (A3) ist nach Möglichkeit mitzubringen. Für die Vergütung der Modelle bzw. Materialien sind 10,00 € beim Kursleiter zu entrichten.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 24,00 oder 34,00 EUR

VA2504 - Malen? Zeichnen ? Stift? Kreide? Aquarell ? Ein „Malkurs“ der anderen Art
Wochenendkurs

Unter fachmännischer Anleitung kann sich jeder einfach nur ausprobieren, Wirkungen der Farbe, mit Stift oder Kohle Liniengeflechte erfinden, experimentieren, mit Strukturen und Flächen kombinieren, Träume in Pastell zaubern, auf Mini oder Maxiformat, gegenständlich oder nicht, empfindsam oder kraftvoll, klein oder groß.
Jeder bekommt eine entsprechende Anleitung.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 24,00 oder 34,00 EUR

VA2505 - Strichätzung und Aquatinta
Druckgrafik /Radierung

Anhand eigener zeichnerischer Entwürfe und Ideenskizzen, die die Teilnehmer mitbringen sollten, wird Anleitung gegeben diese in die Techniken der einfachen Strichätzung und der Aquatintaradierung umzusetzen. Es werden Kupferplatten speziell präpariert, um einerseits Strichzeichnungen und andererseits Graustufenbilder zu ätzen. Diese können dann auf der Tiefdruckpresse vervielfältigt werden. Es entstehen Grafiken mit überraschendem Ausdruck, die auf den Betrachter einen großen optischen Reiz ausüben können. Jeder Teilnehmer erhält individuelle Anleitung durch die erfahrene Kursleiterin. Die Kursteilnehmer benötigen Zeichenmaterial: Papier, Bleistift, Zeichentusche, feine spitze Aquarellpinsel, 1 Flachpinsel, Lupe, zeichnerische Entwürfe. Druckplatten sowie spezielles Verbrauchsmaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Dafür sind ca. 20,00 € Materialkosten einzuplanen.
Dauer: 28 UE Entgelt voll: 52,00 oder 78,00 EUR

VA2506 - Einführung in die Aquarellmalerei
Wochenendkurs

Die Kursleiterin, die selbst über 30 Jahre Aquarelle gemalt hat, vermittelt anhand von Bildbeispielen die verschiedenen Möglichkeiten der Aquarelltechnik. Praktische einfache Übungen folgen. Dann wird mit Hilfe eines Stillebens, zu deren Komposition die Teilnehmer Früchte, einfache häusliche Gegenstände und Blumen mitbringen können, das Malen eines Aquarells geübt. Des Weiteren werden Hinweise zur Farbgestaltung und zum Bildaufbau gegeben.
Mitzubringen sind: Bleistifte, Skizzenblock A4, Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel verschiedener Stärken, auch dicke Pinsel rund und flach, Wasserglas, Lappen, Viskose- oder Naturschwamm
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 24,00 oder 34,00 EUR

VA2610 - Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Wer Lust und Spaß am Gestalten mit Ton hat oder diesen Werkstoff neu entdecken möchte, kann in diesem Kurs seine Ideen verwirklichen.
Was man alles aus Ton machen kann, und welche Technik die Geeigneteste ist, kann in diesem Kurs gelernt werden. So entstehen Figuren, Vasen, Teller, Übertöpfe und vieles mehr. Größere Gefäße, wie Schüsseln werden rationell mit Hilfe von Gipsformen hergestellt. Alles wird nach den Ideen der Kursteilnehmer verziert und dekoriert. Nach dem 1. Brand werden die Werke bemalt und glasiert und werden so zu schönen und nützlichen Gebrauchsgegenständen.
Mitzubringen sind bitte eine Schürze, 1 - 2 Plastikbeutel und alte Küchenhandtücher!
Materialkosten je nach Hergestelltem werden bei der Kursleiterin entrichtet (10,00 – 25,00 EUR).
Dauer: 15 UE Entgelt voll: 29,00 oder 43,00 EUR

VA2901 - Traditionelle und moderne Country- und Westerntänze vom 18. Jahrhundert bis heute

Anfängerkurs

Mit der Country – Musik, der Volksmusik der weißen Siedler in der USA, sind Country- und Westerntänze unabdingbar verbunden. Die Tänze wurden in ihren Anfängen hauptsächlich durch europäische Einflüsse geprägt, wie Walzer- und Polkaschritte beweisen. Im 20. Jahrhundert beeinflussten Rock´n Roll, Swing, Country Rock, Hillbilly – Musik, Cajun Musik aus Louisina und noch viele andere Stilrichtungen die Musikentwicklung. Mit dieser sind Country- und Westerntänze entstanden, die den einzelnen Musikrichtungen gerecht werden.
Getanzt wurde zu allen sich bietenden Anlässen, ob nun Feiertag oder eine Familienfeier war. So verschieden wie die Musikrichtungen und die Menschen sind, so sind auch die Tänze mit breiten Facetten entstanden
In diesem Kurs lernen sie neben traditionellen Tänzen des18. und 19. Jahrhunderts auch Four - Corner- und Line – Dance (dt. Vier – Ecken- und Linientänze), Gruppen- und Paartänze, kennen.
Sie können unabhängig von einem zweiten Tänzer Ihren eigenen Tanzstil entwickeln und experimentieren.
Dauer: 30 UE Entgelt: 56,00 oder 83,00 EUR

VA2902 - Jazzdance – Streetdance

Jazzdance ist kein starrer, sondern ein dynamischer Tanz. Fließende Bewegungen, abrupte Richtungswechsel, expressive Posen und klassische Verläufe werden spannungsvoll verknüpft. Bewegungselemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen sind zu erlernen.
Der Kurs mischt verschiedene moderne Tanzrichtungen wie Jazz, Modern, Hip Hop und hat die Erarbeitung von kleinen Tanzeinheiten und Choreografien zum Ziel. Aktuelle und aktuell gebliebene Musik wird eingesetzt, um einen eigenen Bewegungsstil zu finden und Showelemente in der Gruppe zu bearbeiten.
Dauer: 12 UE Entgelt: 24,00 oder 34,00 EUR

VA2B01 - Bessere Fotos- analog oder digital

Moderne Kameras sind einfach zu bedienen, verleiten daher auch zum planlosen Knipsen und am Ende sucht man aus vielen Aufnahmen nur den „Zufallstreffer“. Dadurch verteuert sich das Hobby. Sinnvoll wäre es, „treffsicher“ zu fotografieren. Dazu sollte man einige Prinzipien der Bildgestaltung kennen und anwenden. Die Kameras und Bilder der Teilnehmenden sollen Grundlage für die Durchführung des Kurses sein. In diesem Kurs werden an praktischen Beispielen und Übungen Kenntnisse über Bildgestaltung, Kamera, Objektiv, Film, Aufnahmesensor, Speichermedien und Belichtung vermittelt.
Dauer: 14 UE Entgelt voll: 27,00 oder 40,00 EUR

VA2C01 - Spätsommerkränze

Ein Füllhorn der herrlichsten Materialien bietet fast jede „Unlandfläche“ völlig gratis und deshalb können bei einem Spaziergang durch die nahe Umgebung eine Menge geeignete Naturmaterialien gesammelt werden. Zum Sammeln , Trocknen und Verarbeiten gibt es die nötigen Informationen. Anschließend entstehen nach jahrhundertealter Tradition individuell gestaltete Kreationen wie Kränze und Türbögen. Erläutert wird

auch das fachmännische Binden von Sträußen, in denen Duft und Farbe des Sommers für lange Zeit festgehalten werden. Vorhandene dekorative Naturmaterialien und gewünschte Gefäße, Bindedraht usw. sowie eine Gartenschere sind bitte möglichst mitzubringen! (Eine „Notverpflegung“ kann auch erworben werden.)
Dauer: 9 UE Entgelt voll: 18,00 oder 26,00 EUR

VA2C02 - Vorweihnachtliches Gestalten mit Naturmaterial

Die Natur ruht und das Fest der Freude steht vor der Tür. Kränze gebunden aus verschiedenen Koniferengrün mit Zapfen, Borke , Disteln und Beeren, Gräsern und Kräutern in traditionell angewendeter Bindetechnik bringen die Reife des Herbstes und die Ruhe des Winters zum Ausdruck. In der Vorweihnachtszeit macht es besonders Freude, die Ernte des Jahres zu verarbeiten und adventliche Gestecke und Gebinde jeglicher Art herzustellen.
Zweige von Nadelgehölzen und geeignetes Dekorationsmaterial sowie Bindedraht und Gartenschere sind mitzubringen.
Dauer: 9 UE Entgelt voll: 18,00 oder 26,00 EUR

VA2D01 - Wurzelkinder & Schneeflöckchen

Puppen als Abbild des Menschen-Daseins sind uralt, allgegenwärtig und in ständiger Entwicklung begriffen. Daraus ist ihre vordergründige Bedeutung und Unverzichtbarkeit ablesbar. Jedem Menschen ist das Wort „Puppe“ ein Begriff und es ist hilfreich, sich damit zu beschäftigen. Schon ganz einfache Möglichkeiten lassen dies zu. Beim Nähen kleiner Püppchen aus Wolle und Stoffresten im (VHS-) Kurs ist dies besonders geeignet und als gemeinsames Familienerlebnis, eine lustige, lehrreiche Winterbeschäftigung. Dabei wird ein klassischer Grundkurs in Puppennähen angeboten. Die ganz unterschiedlichen Formen und Farben der Wolle und der einzelnen Schafrassen, die interessante Holzreaktion des Waldes und andere Naturmaterialien dienen als Grundlage. Jedes Püppchen (Blumenkind, Wurzelkind oder Schneeflöckchen) wird mit seiner Unverwechselbarkeit die vielleicht noch ungeahnten Möglichkeiten des Schaffens andeuten.
Dauer: 6 UE Entgelt voll: 13,00 oder 18,00 EUR

VA2E01 - Mode individuell - Nähkurs
Ideen und Wünsche in Form bringen
Grundkurs

***Im Kurs erlernen Sie unter Anleitung*:**
- Reparaturen (z.B. Reißverschluss wechseln)
- Auswahl der Stoffe und Schnitte
- richtiges Maßnehmen
- Kopieren und Abändern
- In Passform bringen

Es sind mitzubringen: Schreibmaterialien, eine gute Schere, Maschinen-, Näh- und Stecknadeln, Näh- und Heftfaden, Maßband, Nähmaschine, Stoff.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 24,00 oder 34,00 EUR

PRENZLAU

VP2501 – Aquarellmalerei

Das ist ein Fest der Farben und Stimmungen. Entdecken Sie diese vielfältige Maltechnik als ein bezauberndes Hobby, das Ihr Leben bereichern wird.

Welche Pinsel geeignet sind, ob die Papierqualität Ihren Malstil beeinflussen kann, wie Ihnen Proportions- und Farbenlehre helfen – alle Fragen wird Ihnen die Kursleiterin zu den Themen Material , Grundlagen , Techniken, Motive, Künstler beantworten (bitte Schreibzeug mitbringen). Mit ein wenig Phantasie und Übung werden Sie schnell zu Ihrer eigenen Handschrift finden.
Dauer: 24 UE Entgelt voll: 45,00 o. 67,00 EUR

VP2502 – Porträtzeichnen – Wochenendkurs

Die Teilnehmer erlangen das nötige Wissen als Voraussetzung zum Zeichnen von Porträts: Proportionen und anatomische Besonderheiten des menschlichen Kopfes. Anhand eines einfachen Proportionsschemas wird das Zeichnen eines Porträts am Modell geübt. Die Kursleiterin gibt hierbei individuelle Anleitung, so dass auch Anfängern Erfolgserlebnisse möglich sind.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Skizzenblock, Bleistifte verschiedener Härtegrade, feste Unterlage, andere Zeichenmaterialien nach persönlicher Neigung wie Kohle Kreide, Pastellkreiden oder auch Feder und Tusche.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 24,00 o. 34,00 EUR

VP2503 – Einführung in die Aquarellmalerei – Wochenendkurs

Die Kursleiterin, die selbst über 30 Jahre Aquarelle gemalt hat, vermittelt anhand von Bildbeispielen die verschiedenen Möglichkeiten der Aquarelltechnik. Praktische einfache Übungen folgen. Sodann wird anhand eines Stilllebens, zu deren Komposition die Teilnehmer Früchte, einfache häusliche Gegenstände und Blumen mitbringen können, das Malen eines Aquarells geübt. Die Kursleiterin gibt Hinweise zur Farbgestaltung und zum Bildaufbau.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Skizzenblock A4, Aquarellblock A3, Aquarellfarben, Aquarellpinsel verschiedener Stärken, auch dicke Pinsel (rund und flach), Wasserglas, Lappen, Viskose- oder Naturschwamm.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 24,00 o. 34,00 EUR

VP2505 – Druckgrafik-Radierung: Strichätzung und Aquatinta

Anhand eigener zeichnerischer Entwürfe und Ideenskizzen, die die Teilnehmer mitbringen sollten,
wird Anleitung gegeben, diese in die Techniken der einfachen Strichätzung und der Aquatintaradierung umzusetzen. Es werden Kupferplatten speziell präpariert, um einerseits Strichzeichnungen und andererseits Graustufenbilder zu ätzen, die dann auf der Tiefdruckpresse vervielfältigt werden können. Es entstehen Grafiken mit überraschendem Ausdruck, die auf den Betrachter einen großen optischen Reiz ausüben können. Jeder Teilnehmer erhält individuelle Anleitung durch die erfahrene Kursleiterin.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Zeichentusche, feine spitze Aquarellpinsel, 1 Flachpinsel, Lupe, zeichnerische Entwürfe.
Druckplatten sowie spezielles Verbrauchsmaterial stellt die Kursleiterin, dafür ca. 20 € Materialgeld einplanen.
Dauer: 21 UE Entgelt voll: 52,00 o. 78,00 EUR

VP2601 – Gefäße und anderes – Aufbaukeramik für Anfänger

Aus Ton lässt sich mit bloßen Händen und (fast) ohne weitere Hilfsmittel so mancherlei formen. Die Kursleiterin will das Vergnügen und die Freude vermitteln, die das gemeinschaftliche Arbeiten mit Ton mit sich bringt und die Lust auf den selbst gemachten Becher und andere (Gebrauchs-) Gegenstände wecken. Dieser Kurs ist als eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik gedacht und richtet sich in erster Linie an Anfänger ohne Vorkenntnisse, aber auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.
Schürze bzw. alte Kleidung und Handtuch mitbringen.
Das Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Für das Brennen werden zusätzlich pro kg verarbeiteten Tons 2,50 EUR berechnet.
Dauer: 21 UE Entgelt voll: 40,00 o. 59,00 EUR

VP2602 – Keramikkurs für Fortgeschrittene

Das Arbeiten mit Ton fördert die Kreativität, trainiert die Feinmotorik, zwingt die Konzentration und erweckt Freude. Dieser Kurs bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, nach eigenen Vorstellungen aus keramischen Massen Arbeiten von Gefäßen über Figuren bis zur Gartenkeramik zu schaffen. Sie erhalten eine Einführung in die Herstellung und Zusammensetzung der Glasuren sowie zum Mischen und zur Verträglichkeit der Glasuren untereinander und lernen, wie Effektglasuren erreicht werden können.

Das Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Für das Brennen werden zusätzlich pro kg verarbeiteten Tons 2,50 EUR berechnet.
Dauer: 28 UE Entgelt voll: 70,00 o. 104,00 EUR

VP2710 – Didgeridoo – Schnupperkurs (LiG)

Das Didgeridoo ist für die australischen Aborigines ein wesentlicher Bestandteil ihrer Kultur, für viele Europäer ist es eine Quelle vielfältiger faszinierender Klänge.
In diesem Schnupperkurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ein kleines Stück in die Welt des Didgeridoo einzutauchen, den Klängen unterschiedlicher Instrumente zu lauschen und auch selbst kurze Spielversuche zu unternehmen. Eigene Didgeridoos sind nicht erforderlich.
Dauer: 2 UE Entgelt voll: 10 EUR, 2 UE

VP2801 – Heilsames Singen

In diesem Kurs geht es um die Entfaltung der jedem Menschen gegebenen – jedoch oft verschütteten – Kraft des eigenen Gesangs. Wir lernen gemeinsam Grundlagen des heilsamen Singens: Lieder der Völker, Klangreisen in die eigene Stimme, Gruppenimprovisationen, Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme, Lieder des Herzens, Arbeit mit Körper und Atem. Singend bringen wir unsere körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in Einklang.
Teilnahmebedingung: Freude am Singen
Bitte mitbringen: Lockere Bekleidung, ein Sitzkissen, eine warme Decke
Dauer: 20 UE Entgelt voll: 38,00 o. 56,00 EUR

VP2B10 – Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera – Grundlagen und Praxistipps (LiG)

Wenn Sie mehr als nur „knipsen“ wollen, sind Sie hier richtig.

1. Einführung
   Grundlagen der Fotografie, Aufbau und Funktion von Kamera und Film
2. Landschaft
   Grundlagen, Ausrüstung, Probleme zu den einzelnen Jahreszeiten
3. Porträt
   Grundlagen, Ausrüstung, Örtlichkeiten, Kosmetik, Psyche der zu fotografierenden
   Person,
   Akt, Kinder, Gruppenaufnahmen
4. Sport
   Grundlagen, Ausrüstung, Örtlichkeiten

Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VP2C01 – 3D-Technik auf Dekoblei für Haus und Garten

Selbst hergestellte Geschenke bzw. Dekorationen gehören immer wieder aufgrund ihrer Individualität zu den schönsten, ob Grußkarten, Wandbilder oder das Basteln in der 3D – Technik auf Dekoblei. Die Teilnehmenden erhalten eine Anleitung zur Fertigung von individuellen Geschenken und Grußkarten. Das Arbeiten mit Motiv- und Borderstanzern, mit Strasssteinchen oder Hologrammdekorfolien gibt den Bastelobjekten den pfiffigen Schluss.
Dauer: 4 UE Entgelt voll: 10,00 o. 13,00 EUR zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten

TEMPLIN

VT2110 - Kreatives Schreiben

„Noch sind die Seiten leer, aber da ist dieses wundersame Gefühl, dass Worte da sind, Worte, geschrieben in unsichtbarer Tinte und begierig darauf, sichtbar zu werden“ (Vladimir Nabokov)
Manchmal schreiben wir, um das Leben zu verstehen, manchmal, um ihm zu entfliehen - und dann gibt es noch mindestens 1000 andere gute Gründe, die leeren Seiten zu füllen. In den vergangenen Semestern haben wir uns bereits mit der Theorie und Praxis des Schreibens beschäftigt, haben u. a. Einsichten gewonnen über den Aufbau von Texten, die Bedeutung der Erzählperspektive und die Gestaltung von Charakteren. Es sind viele sehr unterschiedliche Texte entstanden, aber es gibt noch immer genügend Papier, das geduldig auf unsere Worte wartet. In diesem Semester wollen wir daher vor allem die theoretischen Erkenntnisse praktisch anwenden, um unsere Figuren zum Leben zu erwecken und unsere Geschichten in der ihnen gemäßen Form zu erzählen. Es besteht sowohl die Möglichkeit an einem längeren Text zu arbeiten, als auch unterschiedliche kürzere Texte zu verfassen. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen in unserem Kreis.
Dauer: 20 UE Entgelt voll: 56,00 EUR

VT2500 - Tiere zeichnen

Durch Beobachtung, Wissen um die Lebensweise und Einfühlung wollen wie uns dem Wesen der verschiedenen Tiere nähern, das Typische mit schnellen Strichen vor der Natur festhalten oder in fantasievollen Illustrationen Fabeln und Geschichten reichhaltig ausschmücken. Dabei kann sowohl das eigene Haustier „Modell stehen“ oder ein Besuch im Haustierzoo der Kinder-Öko-Insel Anregung bieten. Die Wahl der künstlerischen Mittel ist frei; Zeichnen mit Holzkohle. Kreide, Feder und Pinsel, sowie Aquarell- und Temperamalerei werden vorgestellt. Zum Abschluss ist - als mögliches Weihnachtsgeschenk - eine Kalendergestaltung mit Druckgrafiken geplant.
Dauer: 30 UE Entgelt voll: 56,00 o. 83,00 EUR

VT2501- Pflanzen und Kalligrafie

Pflanzen sind nicht nur geduldige Modelle für zeichnerisches Studium, einige liefern auch selbst die Farbstoffe dafür. Mit der daraus gefertigten Tinte, selbstgeschnittenen Federn oder mit dem Pinsel können die Teilnehmenden Geheimnisse, Schönheit und Gesetzmäßigkeiten unserer Flora erkunden. Daneben werden am Beispiel der Antiqua grundlegende Kenntnisse zur Schriftgestaltung vermittelt und das Schreiben der Kursiv erlernt, die breite Anwendungsmöglichkeiten bietet und in ihrer Lebendigkeit zu vielfältigen Variationen verlockt. Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Gestal-

tung von Bild und Schrift sowie ihre wechselseitige Bereicherung werden in diesem Kurs erfahrbar.
Dauer: 18 UE Entgelt voll: 34,00 o. 51,00 EUR

VT2503 - Landschaften der Uckermark und ihre Flora
Spurensuche - mit Verstand, Lupe, Stift und Pinsel - ein Grundlagenkurs für jedes Alter

Dies ist ein Kurs, der Themen der Kunst und der Biologie verbindet und in dem künstlerische Grundlagen und Techniken erlernt und rationale und kreative Intelligenz geschult werden. Themen sind:
Kennen lernen vor Ort in der Landschaft - Erkennen und Bestimmen der Pflanzen
Konkav und Konvex - Entwicklungsstadien begleiten
Dokumentieren - Zeichnen, Malen, Frottage, Herbarien
Künstlerische Gestaltung - Erläuterung, Wissenschaftsgrafik
Dauer: 30 UE Entgelt voll: 56,00 (ab 10 Teilnehmern)

VT2504 - Mensch - Proportionen, Haltungen, Gesten

In diesem Kurs für „jedermann“ werden anatomische Grundkenntnisse vermittelt. Zeichnen nach der menschlichen Figur, Studien nach Arbeiten von Künstlern und die Beobachtung des Körperausdrucks sollen die Teilnehmenden in die Lage versetzen, erste eigene Kompositionen zu gestalten.
Dauer: 40 UE Entgelt voll: 74,00 EUR (ab 10 Teilnehmern)

VT2505 - Aquarellmalerei

Die Technik der Aquarellmalerei soll uns zum spielerischen Umgang mit den Farben - unter Einbeziehung von Komposition, den Gesetzen der Farbenlehre und der Farbpsychologie - und zur Freude am Experiment sowie zum bewussten Umgang mit dem Zufall verleiten. Wir erlernen handwerkliche Fähigkeiten, erproben die verschiedenen Techniken (Lasur-, Nass in Nass-, Verlauf- und Granuliertechnik) und setzen unsere Erfahrungen, Stimmungen und Gefühle in Farbe um.
Dauer: 40 UE Entgelt voll: 74,00 EUR (ab 10 Teilnehmern)

VT2601 - Holzbildhauerei (Wochenendsymposium)

An diesem Wochenende lernen die Teilnehmenden von der Bildhauerin Astrid Mosch den Werkstoff Holz mit Holzeisen, Schlegeln und Raspeln zu bearbeiten. In ihrer Werkstatt in Hohenwalde zeigt die Kursleiterin, wie aus eigenen Ideen und Entwürfen verschiedene Figuren und Formen entstehen. Die Materialkosten sind an die Kursleiterin zu entrichten.
Dauer: 16 UE Entgelt voll: 31,00 o. 45,00 EUR

VT2610 - Plastisches Gestalten mit Ton

Mit viel Freude an Ihrer eigenen Kreativität können Sie in diesem Kurs verschiedene Aufbautechniken sowie das Modellieren mit Ton erlernen. Gefäße, Plastiken und Reliefs können nach eigenen Vorstellungen gestaltet werden. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.
Dauer: 30 UE Entgelt voll: 56,00 o.83,00 EUR zzgl. Material- und Brennkosten

VT2620 - Runde Gefäße in Aufbaukeramik

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Fertigen verschiedener runder Gefäße nach eigenen Skizzen und mit Schablonen. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden Grundlegendes über Ton (Fundort, Zusammensetzung, Farbe und Körnung) und Glasuren (Herstellung und Zusammensetzung) kennen, beschäftigen sich mit Problemen beim Trocknen, den chemischen Prozessen beim Schrüh- und Glasurbrand, dem Sintervorgang, den verschiedenen Effekten bei Oxidation oder Reduktion, dem fachgerechten Beschicken des Ofens und den Heizabschnitten und Haltetemperaturen.
Dauer: 24 UE Entgelt voll: 45,00 o. 67,00 EUR zzgl. Material- und Brennkosten

VT2630 - Keramik für Anfänger

Zu diesem Keramik-Kreativkurs treffen sich die Teilnehmenden, um unter fachfraulicher Anleitung den Aufbau, das Dekorieren und das Bemalen von Gebrauchsgegenständen, Gefäßen und Reliefs zu erlernen. Neben dem Modellieren wird hier auch die Würstchen- und Streifentechnik vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Dauer:24 UE Entgelt voll: 45,00 o. 67,00 EUR zzgl. Material- und Brennkosten

VT2640 - Keramik mit Rakubrand

Raku ist eine alte japanische Töpfertechnik, bei der die Ware ursprünglich in einem Feldofen mit Holz schnell gebrannt, anschließend noch heiß in verschiedenen pflanzlichen Materialien einem Schwelbrand ausgesetzt und dann im Wasser abgeschreckt wird. Dabei entstehen ganz überraschende, effektvolle und für die japanische Teezeremonie typische Glasuren. An drei Mittwochabenden fertigen die Teilnehmenden unter Anleitung geeignete Gefäße, die im Elektroofen geschrüht und erst vor dem Rakubrand in einem transportablen Gasofen mit speziellen Glasuren bemalt werden.
Die Kosten für die Rakuglasuren und den Rakubrand sind bereits im Entgelt enthalten; die Kosten für den Ton und den Schrühbrand sind vor Ort zu entrichten.
Dauer: 17 UE Entgelt voll: 74,00 EUR (ab 10 Teilnehmern) - Sonderveranstaltung

VT2900 - Einführung in den Orientalischer Bauchtanz (LiG)

Die Ursprünge des orientalischen Tanzes liegen in den rituellen Tänzen der Naturvölker. Zunehmend fasziniert davon werden aber auch moderne Frauen, die in den Bewegungen des Bauchtanzes neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein entdecken. Neben dem Spaß am gemeinsamen Tanzen ist Bauchtanz auch ein ausgezeichnetes Training der gesamten Körpermuskulatur. Die Teilnehmerinnen lernen in diesem Kurs nach orientalischen Klängen neue Bewegungsmöglichkeiten des Körpers kennen.
Dauer: 20 UE Entgelt voll: 82,00 EUR

VT2C01 - Spätsommerkränze

Ein Füllhorn der herrlichsten Materialien bietet fast jede "Unlandfläche" völlig gratis und deshalb können bei einem Spaziergang durch die nahe Umgebung eine Menge geeignete Naturmaterialien gesammelt werden. Zum Sammeln , Trocknen und Verarbeiten gibt es die nötigen Informationen. Anschließend entstehen nach jahrhunderteal-

ter Tradition individuell gestaltete Kreationen wie Kränze und Türbögen. Erläutert wird auch das fachmännische Binden von Sträußen, in denen Duft und Farbe des Sommers für lange Zeit festgehalten werden. Vorhandene dekorative Naturmaterialien und gewünschte Gefäße, Bindedraht usw. samt Gartenschere sind bitte möglichst mitzubringen! (Eine "Notverpflegung" kann auch erworben werden.)
Dauer: 9 UE Entgelt voll: 18,00 o. 26,00 EUR

VT2C02 - Vorweihnachtliches Basteln

Die Natur ruht und das Fest der Freude steht vor der Tür. Kränze, gebunden aus verschiedenem Koniferengrün mit Zapfen, Borke, Disteln und Beeren, Gräsern und Kräutern in traditionell angewandter Bindetechnik bringen die Reife des Herbstes und die Ruhe des Winters zum Ausdruck. In der Vorweihnachtszeit macht es besonders Freude, die Ernte des Jahres zu verarbeiten und adventliche Gestecke und Gebinde jeglicher Art herzustellen. Getrocknetes Pflanzenmaterial, geeigneter Beerenschmuck, Zapfen, Holz, Pilze, Zweige von Nadelhölzern und anderes schmückendes Beiwerk sowie eine Gartenschere und Bindedraht bitte mitbringen.
Dauer: 9 UE Entgelt voll: 18,00 o. 26,00 EUR

VT2D01 - Wurzelkinder & Schneeflöckchen

Puppen als Abbild des Menschen-Daseins sind uralt, allgegenwärtig und in ständiger Entwicklung begriffen. Daraus ist ihre vordergründige Bedeutung und Unverzichtbarkeit ablesbar. Jedem Menschen ist das Wort "Puppe" ein Begriff und es ist hilfreich, sich damit zu beschäftigen. Schon ganz einfache Möglichkeiten lassen dies zu. Beim Nähen kleiner Püppchen aus Wolle und Stoffresten im (VHS-) Kurs ist dies besonders geeignet und als gemeinsames Familienerlebnis, eine lustige, lehrreiche Winterbeschäftigung. Dabei wird ein klassischer Grundkurs in Puppennähen angeboten. Die ganz unterschiedlichen Formen und Farben der Wolle und der einzelnen Schafrassen, die interessante Holzreaktion des Waldes und andere Naturmaterialien dienen als Grundlage. Jedes Püppchen (Blumenkind, Wurzelkind oder Schneeflöckchen) wird mit seiner Unverwechselbarkeit die vielleicht noch ungeahnten Möglichkeiten des Schaffens andeuten.
Dauer: 6 UE Entgelt voll: 13,00 o. 18,00 EUR

VT2E10 - Nähen für Anfänger (LiG)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, welche Arbeiten man mit der Nähmaschine durchführen kann und wie man die Maschine für diese Aufgaben einrichtet. Des Weiteren wird gezeigt, wie man Reißverschlüsse einarbeitet und verschiedene Kleidungsstücke ändert. Nähmaschinen sind vorhanden.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

VT2E20 - Vom Schnittmuster zur letzten Naht (LiG)

Teilnehmende, die schon Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine haben, lernen in diesem Kurs wie man Kleidungsstücke neu näht. Die erfahrene Kursleiterin zeigt ihnen, wie man nach einem Schnittmuster zuschneidet, was man bei bestimmten Nähten beachten muss und gibt Hilfestellung bei der Stoffauswahl. Nähmaschinen sind vorhanden.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 50,00 EUR

GESUNDHEITSBILDUNG **Fachbereich 3**

ANGERMÜNDE

VA3101 - Hatha-Yoga

Yoga hat den Zweck, den bestmöglichen Gesundheitszustand zu erreichen. Es ist ein körperbezogener Übungsweg mit ganzheitlicher Wirkung. Die Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen sind den Bedürfnissen des Menschen angepasst. Sie bieten die Möglichkeit, Körper und Geist zu regenerieren und gesund zu erhalten. Die Übungen stärken den Kreislauf und die Nerven, kräftigen den Rücken und die gesamte Muskulatur, fördern die Beweglichkeit, vermitteln Spannkraft und schulen das Körperbewusstsein. Darüber hinaus vermitteln sie Ruhe und Ausgeglichenheit.
Die Übungen werden ruhig, mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers, ausgeführt.
Bitte eine warme Decke und Socken mitbringen.
Dauer: 13 UE Entgelt voll: 28,00 o. 38,00 EUR (kE)

VA3102 - Einführung in das Qi Gong (Ruhe und Bewegung)

QiGong ist ein hochgeschätztes Gut der chinesischen Kunst mit Jahrtausende alten Erfahrungen und einem umfangreichen Wissen um die Kräfte des Lebens. QiGong bedeutet: die Arbeit, das regelmäßige Üben (Gong) mit der Lebenskraft (Qi) und ist eine Sammelbezeichnung für vielfältige Übungsmethoden. Die Besonderheit des Qi-Gong liegt in der Verbindung von Geist, Körper und Atmung. Durch Körperbewegungen, Achtsamkeits- und Vorstellungsübungen wird eine Stärkung des gesamten Organismus erzielt. QiGong-Übungen können den eigenen Möglichkeiten entsprechend, unabhängig vom Alter erlernt und praktiziert werden.
Dauer: 20 UE Entgelt: 42,00 o. 58,00 EUR (kE)

VA3103 - Einführung in das TaiJi QiGong

TaiJi QiGong ist eine Übungsform auf Grundlage des TaiJi Quan, einer traditionellen Bewegungs- und Kampfkunst, der Legende nach aus der Beobachtung eines Kampfes zwischen Vogel und Schlange entwickelt. Die langsamen, fließenden Bewegungen des TaiJi QiGong sind eine wirkungsvolle Meditation in Bewegung, die schädigende Einflüsse, wie Stress und Unruhe abwehrt und dagegen körperliche Kraft und geistige Ausgeglichenheit fördert.
Dauer: 20 UE Entgelt: 42,00 o. 58,00 EUR (kE)

VA3104 - Yoga

Yoga lernt Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Einklang zu bringen. Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Übungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Diese Übungen beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben Organe und Nervenzentren. Die Entspannungsübungen sind leicht erlernbar und können auch zu Hause gut wiederholt werden. Bequeme Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.
Dauer: 20 UE Entgelt: 42,00 o. 58,00 EUR (kE)

VA3201 - Gymnastik für Jedermann von 30 bis 50

Wohlgefühl hängt wesentlich von einem gelenkigen, schmerzfreien Körper ab. Dieser Kurs wendet sich besonders an diejenigen, die aufgrund sitzender Tätigkeit oder sonst fehlender Möglichkeiten nach einer Ausgleichsgymnastik suchen. Der Inhalt der Übungen reicht von Kopf bis Fuß, von intensivem Muskeltraining bis zu Dehnungsübungen und Entspannungsgymnastik.
Alle Übungen können zu Hause geübt werden.
Dauer: 20 UE Entgelt voll: 42,00 o. 58,00 EUR (kE)

VA3202 - Gymnastik für Ältere von 50 bis 100

In diesem Kurs werden vorwiegend gezielte Übungen für ältere Menschen angeboten, die der Verbesserung der Kraft- und Dehnbarkeit einzelner Muskelgruppen sowie der Beweglichkeit und Körperstabilität dienen.
Höchstleitung wird nicht erwartet, vielmehr steht eine abwechslungsreiche Ausdauerschulung des Herz-Kreislaufsystems und die Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur auf dem Programm. Dabei werden die vielfältigen gesundheitsfördernden Möglichkeiten des Sports kennen gelernt.
Dauer: 25 UE Entgelt voll: 52,00 o. 72,00 EUR (kE)

VA3203 - Ausgleichsgymnastik für Senioren

Der Kurs soll den besonderen Bedürfnissen der Senioren nach körperlicher Selbsterfahrung gerecht werden.
Die Übungen umfassen Lockerungs-, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Gesundheitsübungen und dienen der Erhaltung bzw. Steigerung der körperlichen Fitness und Verbesserung der Gelenkigkeit.
Dauer: 10 UE Entgelt voll: 22,00 o. 30,00 EUR (kE)

VA3204 - „Gelenkschule – Sanfte Bewegung schützt!“

In diesem Kurs geht es um die vorbeugende Pflege von Gelenken. Es wird ein Grundverständnis für das Wesen der Gelenke geschaffen, um eigenständige Lösungen zu finden den Alltag des Körpers zu begegnen. Die Übungen beinhalten eine Mischung von Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen in Verbindung mit den Entspannungsphasen und Körperspürarbeit.
Dauer: 10 UE Entgelt voll: 22,00 o. 30,00 EUR (kE)

VA3205 - Ruhepunkte finden – Hilfen gegen Stress (LiG)

Dieser Kurs gibt einen Einblick in Entspannungsmethoden nach „Jacobson“ und dem Autogenen Training, die alle dazu dienen, Spannungen abzubauen und das körperlich – seelische Gleichgewicht zu stärken. Entspannung hilft, Stress zu bewältigen und manchmal auch ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen. Des Weiteren geht es im Kurs um „Eigenleistung“, d.h. durch Selbsthilfemethoden, wie Akupressur und Selbstmassage in der Hektik des Alltags sich noch wohl zu fühlen und etwas Gutes für sich zu tun.
Dauer: 10 UE Entgelt: 44,00 EUR (kE)

VA3206 - Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkte des Kurses sind das Erlernen rückengerechten Verhaltens. Dabei geht es um die Vermittlung eines ganzheitlichen Verständnisses, um Verspannungen und Fehlhaltungen der Wirbelsäule entgegen zuwirken. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie sich im Alltag wirbelsäulengerecht verhalten können.
Dauer: 10 UE Entgelt voll: 22,00 o. 30,00 EUR (kE)

VA3207 – Rückentraining

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Übungen erlernen, die zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur dienen. Ziel des Kurses ist die Förderung der Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
Dauer: 10 UE Entgelt voll: 22,00 o. 30,00 EUR (kE)

VA3208 - Bauch, Beine, Po

Hier erlernen die Teilnehmenden ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm mit viel Schwung. Die Übungen sind auf bestimmte Problemkörperzonen abgestimmt. Das Ziel ist die Förderung und Erhaltung von Kraft, Haltung und Beweglichkeit.
Dauer: 10 UE Entgelt voll: 22,00 o. 30,00 EUR (kE)

VA3209 - Nordic Walking

Nordic Walking ist in diesem Jahr zum Inbegriff des gesunden Sports geworden. Immer öfter sieht man seltsame Gestalten, die Skilanglauf üben, obwohl gar kein Schnee ist und ohne Ski.
Nordic- Walking entlastet den Bewegungsapparat, löst Muskelentspannungen, trainiert Ausdauer und steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus. Bein-, Brust-, Arm- und Bauchmuskeln werden gekräftigt. Die Grundlagen des Konditionsaufbaus und die Trainingsplanung werden ebenso vermittelt wie Tipps zur Körperhaltung und dem Bewegungsablauf. Die Technik ist gut und leicht erlernbar.
Bitte wetterfeste Kleidung tragen.
Dauer: 12 UE Entgelt voll: 26,00 o. 36,00 EUR (kE)

VA3210 - Fatburner – Fitness

Elemente der Aerobic und des Muskelaufbautrainings stehen im Mittelpunkt des Kurses. Angesprochen sind alle, die sich schon seit langem wieder einmal bewegen wollen. Und auch nicht böse wären, wenn dabei ein paar Pfunde verschwänden. Das Training erfolgt unter fachlicher Anleitung. Mitzubringen sind feste Turnschuhe und ein Handtuch.
Dauer: 8 UE Entgelt voll: 18,00 o. 24,00 EUR (kE)

VA3501 - Mein Gesicht - Wie mache ich das Beste daraus?

Das ist ein Schminkkurs der besonderen Art. Die Teilnehmerinnen erfahren, welche Gesichtsform sie haben, welches Make up zu ihren Augen passt oder welcher Lippenstift länger hält. Das sind nur ein paar Dinge, die diesen Kurs ausmachen. Willkommen sind Frauen jeden Alters, egal, ob Schminkkenntnisse vorhanden sind oder nicht. Sie können alles selbst ausprobieren. Nach fachlicher Anleitung werden sie am Ende dieses Kurses ihr persönliches Make up schminken können.

Dauer: 8 UE Entgelt voll: 18,00 o. 24,00 EUR (kE)

PRENZLAU

Nach dem Gesundheitsreformgesetz von 2000 ist es den gesetzlichen Krankenkassen möglich unter bestimmten Bedingungen Kursgebühren für Gesundheitskurse zu erstatten. Fragen Sie Ihre Krankenkasse zu Ihrem Kurs.

VP3101 – Qi Gong – Ruhe und Bewegung Grundkurs

Qi Gong ist ein Schatz der chinesischen Kultur mit jahrtausendealten Erfahrungen und einem umfangreichen Wissen um die Kräfte des Lebens. Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden, die körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Grundlage der Qi Gong-Übungen ist das Zusammenspiel von Entspannung, Ruhe und Bewegung. Ein eigenständiges Üben ist auch zu Hause möglich.
Dauer: 10 UE Entgelt: 24,00 o. 32,00 EUR (kE)

VP3103 - Ba Duan Jin

In diesem Kurs erlernen Sie in einer kleineren Gruppe acht in sich geschlossene Übungen aus dem über 4000 Übungen fassenden Qi Gong. Ba Duan Jin, wörtlich übersetzt „Acht Stücke Brokat“ sind eine Folge von heilgymnastischen Übungen, die nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit dienen. Abgerundet wird der Kurs durch meditative Entspannungstechniken und Tipps aus der chinesischen Naturheilkunde.
Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
Dauer: 18 UE Entgelt: 52,00 EUR (kE)

VP3111 - Autogenes Training

Autogenes Training (AT) gilt als effektivste Selbstentspannungsmethode, d. h. AT ist ein Verfahren bei dem Sie selbst („auto“) durch Üben (Training“) einen tiefen Entspannungszustand erzeugen (gen“). AT ist ein getestetes, wissenschaftlich bestätigtes Verfahren. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, Ihrem Körper und der Seele Ruhe und Entspannung zu gönnen. Sie selbst lernen auf einfache, aber wirkungsvolle Weise einen Weg zu finden:
- zum Erlernen von Entspannungstechniken, die Ruhe und Erholung bieten,
- zur Leistungs- und Konzentrationssteigerung,
- zur Linderung von seelisch bedingten (psychosomatischen) Beschwerden,
- zur Vorbeugung von Krankheiten und Hilfe bei Schmerzreduzierung,
- zum gesünderen Schlaf,
- zur Steigerung der Selbstwahrnehmung.

Beugen Sie vor und tun Sie etwas für die Stabilisierung oder Regenerierung Ihres Wohlbefindens bevor Ihr Akku leer ist.
Dauer: 16 UE Entgelt: 36,00 o. 49,00 EUR (kE)

VP3112 – Autogenes Training - Übungskurse für Kinder

Genau wie wir Erwachsenen brauchen auch unsere Kinder Ruhepole und Zeiten der Stille und Entspannung, um zum Beispiel gegen Konzentrationsschwierigkeiten anzugehen und schulische Leistungen zu stabilisieren sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden zu unterstützen.
AT mit Kindern ist eine spezifische Form von Stille- und Ruheübungen. Die Entspannung der Kinder wird durch Geschichten und Traum- oder Phantasiereisen erzeugt, in denen die Grundsätze des AT integriert sind. Weiterführend lernen die Kinder die formelhaften Grundsätze des Autogenen Trainings zu beherrschen und anzuwenden.
Dauer: 16 UE Entgelt: 45,00 o. 62,00 EUR (kE)

VP3121 - Hatha Yoga, Entspannung und Meditation

Durch Konzentrationsübungen wird die völlige Beherrschung des Körpers angestrebt. Damit können verborgene Kräfte freigemacht und die Seele ins Gleichgewicht gebracht werden. Ziele des Yoga-Kurses: Bewusstmachen der Körperhaltung, Fähigkeit zur Entspannung und Stressregulierung, Aufbau von Konzentration und Hinführung zur Meditation, Herstellung der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Bitte leichte Kleidung, Socken und Trinkwasser mitbringen und 2 Stunden vorher nichts essen!
Dauer: 16 UE Entgelt: 34,00 o. 47,00 EUR (kE)

VP3201- Bewegung und Entspannung - Wirbelsäulengymnastik

Darunter wird im engeren Sinne gesundheitsorientierte Gymnastik verstanden, die sich auf die Wirbelsäule bezieht.

Kursschwerpunkte:
- Vermittlung eines ganzheitlichen Verständnisses von Wirbelsäulenbeschwerden
- Funktionelles und rückengerechtes Training der Muskeln
- Motivation zu langfristigen rückenfreundlichen Veränderungen des Alltagsverhaltens

Die Wirbelsäulengymnastik ist in diesem Sinne vorbeugend, unterstützend und regenerierend.
Dauer: 12 UE Entgelt: 28,00 o. 38,00 EUR (kE)

VP3211 - Ein guter Rücken schmerzt nicht (Rückenschule)

Die Teilnehmenden werden mit Kräftigungs- und Dehnungsmethoden für die Stärkung der gesamten Wirbelsäule vertraut gemacht, erlernen rückenfreundliche Verhaltensweisen sowie das Wahrnehmen vom eigenen Fehlverhalten des Körpers. Besondere Beachtung findet in diesem Kurs die Beckenbodenmuskulatur. Im Beckenboden finden die Bewegungsabläufe des ganzen Körpers statt, es gibt uns Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit. Der Beckenboden hält das knöcherne Becken geschmeidig und schützt vor Verletzungen. Es ist erstaunlich, was Sie mit diesem Training bei etwas Ausdauer erreichen können. Das vielseitige Übungsprogramm eignet sich hervorragend auch für zu Hause.
Dauer: 16 UE Entgelt: 36,00 o. 49,00 EUR (kE)

VP3221 – Gelenkschulung

Der Mensch ist so alt wie seine Gelenke. (H. Cotta)
An Rücken und Kniegelenken sind die Anforderungen des Alltags zuerst zu spüren. Sitzende, stehende oder kniende Arbeitshaltungen sind auf Dauer eine Überforderung für ungeübte Muskeln und nicht geschützte Gelenke. In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie durch bewusste Pflege, richtige Belastung und sanfte Bewegungen die Versorgung der Gelenke sicherstellen können.
Dauer: 14 UE Entgelt: 36,00 EUR (kE)

VP3231 – Beckenbodengymnastik (LiG)

Viele Frauen leiden unter einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. Mittels spezieller Übungen lernen die Kursteilnehmerinnen, die Muskulatur im Becken zu kräftigen. Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen verschaffen ein besseres Verhältnis zum eigenen Körper und helfen, nicht mehr so "unter Druck" zu sein. Das notwendige Grundlagenwissen zur Anatomie des Beckens und des Beckenbodens wird den Teilnehmerinnen ebenfalls vermittelt. Dieser Kurs ist auch für Frauen nach der Geburt eines Kindes (nach der 5. Woche) geeignet.
Dauer: 14 UE Entgelt: 63,00 EUR (kE)

VP3232 – Bauch – Beine – Po

Die Teilnehmenden lernen durch sanfte, weich fließende Bewegungen die Tiefenmuskulatur zu dehnen und das Gewebe zu kräftigen. Sie erlernen Übungen, die helfen, Blockaden zu lösen und Verspannungen zu lockern sowie die Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur zu kräftigen. Eine gekräftigte Rumpfmuskulatur beugt Wirbelsäulenproblemen vor.
Dauer: 14 UE Entgelt: 30,00 o. 41,00 EUR (kE)

TEMPLIN

VT3100 - Einführung in das TaiJi Quan

Das TaiJi Quan ist eine Jahrhunderte alte Kunst des Kämpfens, der Legende nach aus der Beobachtung eines Kampfes zwischen Vogel und Schlange entwickelt. Die langsamen und geschmeidigen Bewegungen haben in ihrer Ausführung sowohl eine ästhetische Schönheit als auch eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem. Geist und Seele beruhigen sich, Kondition und Leistungsfähigkeit werden auf ruhige Art gesteigert.
Dauer: 13 UE Entgelt voll: 28,00 o. 38,00 EUR (kE)

VT3101 - Einführung in das QiGong

QiGong ist ein hochgeschätztes Gut der chinesischen Kultur mit Jahrtausende alten Erfahrungen und einem umfassenden Wissen um die Kräfte des Lebens. QiGong bedeutet: die Arbeit, das regelmäßige Üben (Gong) mit der Lebenskraft (Qi) und ist eine Sammelbezeichnung für vielfältige Übungsmethoden. Die Besonderheit des QiGong liegt in der Verbindung von Geist, Körper und Atmung. Durch Körperbewegungen, Achtsamkeits- und Vorstellungsübungen wird eine Stärkung des gesamten Organismus erzielt. Die QiGong-Übungen können den eigenen Möglichkeiten entsprechend, unabhängig vom Alter, erlernt und praktiziert werden.
Dauer: 20 UE Entgelt voll: 38,00 o. 58,00 EUR (kE)

VT3102 - Einführung in das TaiJi QiGong

TaiJi QiGong ist eine Übungsform auf Grundlage des TaiJi Quan, einer traditionellen Bewegungs- und Kampfkunst, der Legende nach aus der Beobachtung eines Kampfes zwischen Vogel und Schlange entwickelt. Die langsamen, fließenden Bewegungen des TaiJi QiGong sind eine wirkungsvolle Meditation in Bewegung, die schädigende Einflüsse wie Stress und Unruhe abwehrt und dagegen körperliche Kraft und geistige Ausgeglichenheit fördert.
Dauer: 20 UE Entgelt voll: 38,00 o. 58,00 EUR (kE)

VT3103 - Ruhepunkte finden - Hilfen gegen Stress (LiG)
(Entspannungsmethoden)

Dieser Kurs gibt einen Einblick in Entspannungsmethoden wie z. B. die Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogenen Training, die alle dazu dienen, Spannungen abzubauen und das körperlich-seelische Gleichgewicht zu stärken. Entspannung hilft, Stress zu bewältigen und manchmal auch, ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen. Des Weiteren geht es in dem Kurs um die „Eigenleistung“, d. h. durch Selbsthilfemethoden wie Akupressur und Selbstmassage in der Hektik des Alltags sich noch wohl zu fühlen und etwas Gutes für sich zu tun.
Dauer: 10 UE Entgelt: 44,00 EUR (kE)

VT3200 - Bauch, Beine, Po - Einführung in die sanfte Schönheitsgymnastik

Alle Bewegungen, die erlernt werden, sind sanft und weichfließend, nie ruckartig. Der Kurs richtet sich an Interessentinnen, die überwiegend sitzend tätig sind. Es wird ein Programm zur Kräftigung der Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur vermittelt. Die Kursteilnehmerinnen werden befähigt, nach Beendigung des Kurses tiefenwirksame Ausgleichsgymnastik selbstständig weiterzuführen.
Dauer: 16 UE Entgelt: 34,00 o. 47,00 EUR (kE)

VT3210 - Gelenkschule - sanfte Bewegung schützt

In diesem Kurs geht es um die vorbeugende Pflege von Gelenken. Es wird ein Grundverständnis für das Wesen der Gelenke geschaffen, um eigenständige Lösungen zu finden, den Einflüssen des Alltages auf den Körper zu begegnen.
Die zu erlernenden Übungen beinhalten eine Mischung von Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen in Verbindung mit Entspannungsphasen und Körperspürarbeit.
Dauer: 10 UE Entgelt: 22,00 o. 30,00 EUR (kE)

VT3220 - Einführung in das Beckenbodentraining

Muskeln wollen beansprucht werden, je mehr und zweckmäßiger, desto kräftiger und belastbarer werden sie. Der Beckenboden ist keine Ausnahme! Einmal in den Alltag integriert, funktioniert sein Muskelspiel so selbstverständlich wie das der Hände und Füße.
Ein gut trainierter Beckenboden kann:
- Blasen- und Gebärmuttersenkungen verhindern oder lindern
- Inkontinenz verhindern oder lindern
- diffuse Rückenschmerzen verschwinden lassen
- Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers erhöhen

Die Teilnehmenden erhalten in diesem Kurs eine Einführung in die Beckenbodengymnastik und erlernen einfache Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, die sie ohne Anstrengung bewältigen und fest in ihren Tagesablauf integrieren können.
Dauer: 13 UE Entgelt voll: 28,00 o. 38,00 EUR (kE)

VT3700 - Die Küche des Mittelmeeres

Gesunde Ernährung muss nicht langweilig sein, im Gegenteil: Die Mittelmeerküche ist ein exzellentes Beispiel für eine wohlschmeckende, ausgewogene und gesunde Ernährung. An diesem Wochenendtag werden Spezialitäten aus Griechenland, Spanien, Italien und der Türkei zubereitet und probiert. Damit bekommen die Teilnehmenden Anregungen, die mediterrane Küche in den täglichen Speiseplan einzubeziehen.
Dauer: 5 UE Entgelt: 11,00 o. 16,0 EUR (kE) zzgl. der Kosten der Zutaten

ANGEBOTE FÜR SENIOREN

VT32S1 - Ganzkörpergymnastik für Frauen - Einführungskurs

Dieser Kurs soll die Teilnehmerinnen behutsam an sportliche Betätigung heranführen und ihr Bedürfnis nach körperlicher Selbsterfahrung wecken. Das soll ihnen helfen, ihre körperliche Fitness zu erhalten bzw. zu steigern und ihre Gelenkigkeit zu verbessern. Es werden Lockerungs-, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Gewandtheitsübungen gezeigt und so eingeübt, dass sie auch jederzeit zuhause wiederholt werden können.
Dauer: 15 UE Entgelt: 32,00 EUR (kE) (ab 10 Teilnehmerinnen)

VT32S2 - Ganzkörpergymnastik im Wasser

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie durch gezielte Übungen und unter fachlicher Anleitung ihre allgemeine Beweglichkeit wiedererlangen können. Die Nutzungsgebühr für die Schwimmhalle ist im Kursentgelt enthalten.
Dauer: 15 UE Entgelt: 72,00 EUR (kE) - Sonderveranst.

VT32S3 - Ausgleichsgymnastik für Senioren
Seniorengymnastik in Gerswalde

Der Kurs soll den besonderen Bedürfnissen der Senioren nach körperlicher Selbsterfahrung gerecht werden. Die Übungen umfassen Lockerungs-, Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Gesundheitsübungen und dienen der Erhaltung bzw. Steigerung der körperlichen Fitness und Verbesserung der Gelenkigkeit.
Dauer: 10 UE Entgelt: 22,00 o. 30,00 EUR (kE)

Bildungsangebot an der KVHS Uckermark im Herbst-/Wintersemester 2004/2005

Fachbereich	n Kurse/Veranst.	n U-Std.
1. Politik, Gesellschaft, Umwelt	37	338
2. Kultur und Gestalten	56	994
3. Gesundheitsbildung	50	685
4. Sprachen	72	2.796
5. Arbeit und Beruf	68	1.810
6. Grundbildung	5	126
	251	**6.411**

Gliederung des Angebotes im Fachbereich POLITIK, GESELLSCHAFT

Teilbereich	n Kurse/Veranst.	n U-Std.
Psychologie	18	167
Religionsfragen	3	60
Verbraucherfragen	6	49
Erziehungsfragen, Pädagogik	5	25
Soziologie	2	24
Biologie	2	11
Recht	1	2

Gliederung des Angebotes im Fachbereich KULTUR UND GESTALTEN

Teilbereich	n Kurse/Veranst.	n U-Std.
Malen, Zeichnen, Drucken	18	440
Plastisches Gestalten	12	257
Tanz	4	82
Textilkunde, Mode, Nähen	6	72
Werken	10	65
Medienpraxis	2	26
Literatur, Theater	1	20
Musikalische Praxis	1	20
Textiles Gestalten	2	12

Gliederung des Angebotes im Fachbereich GESUNDHEITSBILDUNG

Teilbereich	n Kurse/Veranst.	n U-Std.
Gymnast., Beweg., Körpererf.	31	412
Autog Training, Yoga, Entspann.	17	260
Gesundheitpflege, Erste Hilfe	1	8
Ernährung	1	5

Gliederung des Angebotes im Fachbereich SPRACHEN

Sprache	n Kurse	n U-Std.
Deutsch als Fremdsprache	4	913
Englisch	32	896
Polnisch	9	274
Spanisch	6	166
Französisch	5	130
Norwegisch	3	84
Schwedisch	3	81
Latein	2	60
Ungarisch	1	51
Russisch	3	48
Italienisch	2	39
Deutsch als Muttersprache	1	30
Dänisch	1	24

Gliederung des Angebotes im Fachbereich ARBEIT UND BERUF

Teilbereich	n Kurse/Veranst.	n U-Std.
EDV - Grundlagen	37	548
spez. Landwirtschaft	11	960
Kaufmännische Grundlagen	4	98
Technische Inform.-Anwend.	12	88
Büropraxis	3	86
Rechnungswesen	1	30

Gliederung des Angebotes im Fachbereich GRUNDBILDUNG

Teilbereich	n Kurse/Veranst.	n U-Std.
Alphabetisierung, Elementarb.	3	90
Rechnen	2	36