

*Bildung
macht stark!*

Programmheft

**Kursangebote
Juli-Dezember
2022**



Shoppen im Harzkreis.

Entdecken Sie unsere
Cashback-Partner
und genießen Sie die
attraktiven Vorteile
der S-Vorteilswelt.
Online und regional.



Harzsparkasse

harzsparkasse.de

DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE HARZ

LEBENSLANGES LERNEN

Die Kreisvolkshochschule Harz bietet allen Bürger*innen ein breit gefächertes Angebot an Bildungskursen.

Ob Yoga lernen, Sprachkenntnisse auffrischen, Vorträge zum Energiesparen besuchen oder an einem Töpfer- oder Aqua-Gymnastikkurs teilnehmen: All das und noch vieles mehr halten wir an vielen Standorten

im Landkreis Harz für Sie breit. Auch Bildungsurlaube, bei der Krankenkasse anrechenbare Seminare und Kursangebote für Firmen bieten wir Ihnen an.

Vertrauen Sie auf unsere langjährige Erfahrung in der engen Zusammenarbeit mit geschätzten Dozenten und Netzwerkpartnern.

Denn Bildung macht stark!

Kurs-Anmeldungen online auf www.kvhs-harz.de oder kontaktieren Sie uns.



Standort Quedlinburg

Heiligegeiststraße 8
06484 Quedlinburg
Tel. 03946 - 52 40 30



Standort Halberstadt

Theaterstraße 6
38820 Halberstadt
Tel. 03941 - 69 78 0



Standort Wernigerode

Bahnhofstraße 39
38855 Wernigerode
Tel. 03943 - 69 15 0

www.kvhs-harz.de

info@kvhs-harz.de

- twitter.com/kvhs_harz
- facebook.com/kvhs.harz
- instagram.com/kvhs_harz

Öffnungszeiten

Montag 9:00 - 12:00 Uhr
Dienstag 9:00 - 12:00 Uhr | 13:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr | 13:00 - 15:00 Uhr
Freitag 9:00 - 12:00 Uhr

KURSÜBERSICHT



Mensch und Gesellschaft

- 6 Spezial
- 6 Veranstaltungsreihen
- 7 Gesprächskreise
- 8 Willkommen im Haus der Natur
- 8 Recht
- 9 Natur und Umwelt
- 10 Ehrenamt
- 11 Länder- und Heimatkunde
- 12 Astronomie
- 13 Verbraucherfragen
- 14 Pädagogik
- 16 Rund um die Familie



Sprachen

- 32 Übersicht Sprachniveau
- 33 Deutsch lernen
- 34 Niederländisch
- 34 Russisch
- 34 Spanisch
- 35 Gebärdensprache
- 35 Englisch
- 40 Französisch



Kunst und Kreativität

- 62 Kunst- und Kulturgeschichte
- 62 Textiles Gestalten
- 62 Plastisches Gestalten
- 63 Fotografie
- 64 Malen und Zeichnen
- 67 Kalligrafie
- 67 Kreatives Schreiben
- 68 Musik



Bibliothek

- 76 Öffnungszeiten/Kontakt
- 76 Lesekrone Sachsen-Anhalt
- 76 Lesungen
- 77 Autoren-Lesung
- 77 Die Leseratte ist unterwegs
- 76 Gutscheine
- 76 Dozent werden?!



Arbeit und Beruf

- 18 Beruf und Karriere
- 19 Konstruktion u. Messtechnik
- 20 PC-Kurse
- 22 Umgang mit Smartphone/Tablet
- 23 Office-Anwendungen
- 26 Ausbilder-Eignungskurse
- 27 Xpert Business
- 28 Onlineseminare



Gesundheit

- 42 Hinweis zu kassengestützten Präventionskursen
- 42 Sich entspannen und Stress reduzieren
- 51 Bewegungsorientierte Kurse
- 59 Gesundheits-Workshops
- 59 Gesunde Ernährung
- 60 Psychologie



Bildungsurlaub

- 70 Rahmenbedingungen
- 71 Gesundheitsprävention
- 74 Sprachkurse
- 75 Rechnungswesen

Symbolik | Abkürzungen

- NEU!** neuer Kurs bzw. neue Programminhalte oder neue Zusatztermine
- KK** erstattungsfähig, von Krankenkassen anerkannter Kurs
- KVHS** Kreisvolkshochschule

SPEZIAL

NEU!

Gästeführerlehrgang: Wernigerode

Dieser Gästeführerlehrgang bietet eine intensive Einführung in die Geschichte der Stadt. Er beinhaltet nicht nur das Vermitteln historischer Daten und dem nötigen Fachwissen, sondern auch die praktischen Führungen zu dem theoretisch vermittelten Wissen. Auch das Kommunikationstraining, Einsatz von Stimme und Sprache, sind Kursbestandteile. Der Lehrgang wird durch eine schriftliche und eine praktische Prüfung abgeschlossen.



Bitte melden Sie sich jetzt schon an. Sie erhalten dann eine Einladung zu einer Informationsveranstaltung. In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie die Details zu Preisen, Terminen und Gesamtstundenumfang des Lehrgangs. Erst dann erfolgt eine verbindliche Anmeldung Ihrerseits.

Di, 30.08.2022, 17.00 - 18.00 Uhr
Wernigerode, KVHS **222-11001**

VERANSTALTUNGSREIHEN

... MONTAGS BEI RITTER

Eine Veranstaltungsreihe für alle Bildungs-, musisch und literarisch Interessierte. Jeweils am 4. Montag im Monat findet in der Kreisvolkshochschule Harz, im Bildungshaus Carl Ritter, Heiligegeiststraße 8, in Quedlinburg, um 18:30 Uhr eine interessante Veranstaltung statt.

Unter der Überschrift „... montags bei Ritter“ verbirgt sich ein gemeinsames Programm der Kreisvolkshochschule Harz und der Welterbestadt Quedlinburg.

Wir hoffen, wir haben Sie neugierig gemacht und freuen uns auf Ihren Besuch!

Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei, um eine Spende wird gebeten!

Heinrich I. Leben und Wirken des Sachsenkönigs



Mo, 26.09.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Oliver-Olaf Bettels **222-11201**

Weinbau im Harz: Geschichte und Geschichten rund um den edlen Rebensaft

Mo, 24.10.2022, 18.30 - 20.00 Uhr
Doreen Klinger **222-11202**

GESPRÄCHSKREISE

In unseren Gesprächskreisen laden wir Sie einmal im Monat zu einem anregenden Austausch mit immer wechselnden Vortragsangeboten aus allen Themenbereichen ein.

Kommen Sie in gemütlicher Runde ins Gespräch und erfahren Sie viel Wissenswertes und Unterhaltsames. Der **Ditfurter Gesprächskreis** „Rathaustreff“ findet jeden 2. Mittwoch, 15:00 Uhr, im Rathaus in Diftfurt statt. In **Quedlinburg** treffen wir uns jeden 3. Mittwoch, 15:00 Uhr im Bildungshaus Carl Ritter. Ganz neu in diesem Semester ist der „Treff-Alte Elementarschule“. Jeden 2. Donnerstag sind alle Interessenten herzlich 15:00 Uhr in **Gernrode**, in der Alten Elementarschule willkommen. Das Entgelt für jede Veranstaltung beträgt 5 €.

Um Voranmeldung wird gebeten.

NEU!

Gesprächskreis Gernrode

Die Dynamik der Waldentwicklung im Osthaz

Insbesondere die letzten beiden sehr trockenen Jahre haben in den Harzwäldern für jedermann sichtbare Spuren hinterlassen. Es ergeben sich die Fragen: Wie entwickelt sich unser Wald? Wie wird er zukünftig aussehen? Antworten darauf hält der Vortrag des Forstfachmannes Jörg-Peter Kaschner für Sie bereit. Anhand gesicherter Ergebnisse wird die Waldentwicklung seit dem Ende der letzten Eiszeit bis in die Gegenwart skizziert und dabei auf die Rolle und Bedeutung der natürlichen Standortfaktoren und der anthropogenen Einflüsse verwiesen. Das aktuelle waldbauliche Handeln der Waldbesitzer im Osthaz wird erläutert.

Es werden Szenarien vorgestellt, wie sich, bedingt durch Klimaveränderungen, das Waldbild und die forstlichen Bewirtschaftungsformen bis zum Ende unseres Jahrhunderts verändern können.



Do, 08.09.2022
15.00 - 16.30 Uhr
Jörg-Peter Kaschner

222-11305

Die starken Frauen

Namensgeber des Ortes Gernrode ist bekanntlich der bedeutende Markgraf Gero. Kaum bekannt dagegen ist, dass die Geschichte Gernrodes durch die Jahrhunderte maßgeblich auch von Frauen bestimmt worden ist. Es ist an der Zeit, an ausgewählten Beispielen deren Leben genauer in Augenschein zu nehmen.

Do, 13.10.2022, 15.00 - 16.30 Uhr
Sabine Schönbeck **222-11306**

Das Leben Kaiser & König Napoleon I

Vor 253 Jahren erblickte auf der Insel Korsika ein Junge namens Napoleone di Buonaparte das Licht der Welt. In diesem Vortrag geht es um die Jugend dieses Jungen und sein steiler Aufstieg im Militär bis hin zur Kaiserwürde und das Vermächtnis des größten Feldherren der Weltgeschichte und Reformers.

Do, 10.11.2022, 15.00 - 16.30 Uhr
Oliver-Olaf Bettels **222-11307**

WILLKOMMEN IM HAUS DER NATUR



In Zusammenarbeit mit dem Förderverein „Haus der Natur“ bieten wir mit der Reihe „Beitrag zur Heimatkunde“ ein anspruchsvolles Programm für alle naturwissenschaftlich, heimatkundlich, biologisch und geologisch Interessierten jeden Alters an.

Erleben Sie das neu gestaltete Haus mit der großen Schausammlung und erfahren Sie viel Wissenswertes zur gesamten Thematik.

Diese Veranstaltungen sind entgeltfrei und finden im Haus der Natur, in der Stadt Falkenstein, OT Meisdorf, Im Winkel 197 statt.

Der versteinerte Wald von Chemnitz.

Ein Pompeji des Perms.

Do, 15.09.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Prof. R. Rößler **222-11601**

Lehrbergwerk Grube Roter Bär in St. Andreasberg

Do, 20.10.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Prof. Liessmann **222-11602**

Skelettfunde aus der Bronzezeit in der Lichtensteinhöhle und ihre heutigen Verwandten

Do, 17.11.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Dipl. Geol. Firouz Vladi **222-11603**

Wie die Saurier fliegen lernten. Ein Besuch im Haus der Natur.

Do, 15.12.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Dr. Elisabeth Kuster-Wendenburg **222-11604**

RECHT

Erfahren Sie von Prof. Dr. Maximilian Zimmer, Jurist und Notar, alles Wichtige über das gesetzliche Erbrecht ohne Testament und die Möglichkeiten, durch ein Testament die Erbfolge nach den eigenen Wünschen zu regeln. Die möglichen Formen und Inhalte eines Testaments werden erläutert.

Testament für Unverheiratete und Singles

Mi, 14.09.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Wernigerode, KVHS **222-12011**

Testament für Eheleute

Mi, 26.10.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Halberstadt, KVHS **222-12012**

Entgelt: 6,00 € je Termin
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jeder Mensch kann durch Krankheit oder Unfall in seinen persönlichen, speziell wirtschaftlichen Angelegenheiten einmal auf fremde Hilfe angewiesen sein.

Dabei tun sich rechtliche Probleme auf. Um diese nicht durch gerichtlich bestellte Betreuer, sondern nach dem eigenen Willen regeln zu lassen, bietet sich die Vorsorgevollmacht an.

In einer Patientenverfügung können konkrete Anweisungen für bestimmte Situationen erteilt werden, etwa im Hinblick auf medizinische Maßnahmen. Wie werden diese richtig verfasst?

Mi, 28.09.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS **222-12013**

Mi, 12.10.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Wernigerode, KVHS **222-12014**

Mi, 09.11.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Halberstadt, KVHS **222-12015**

Entgelt: 6,00 € je Termin
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

NEU!

Erfolgreich zum Pflegegrad

Was muss bei der Beantragung von Pflegeleistungen beachtet werden und wie setze ich meine Ansprüche gegenüber der Pflegekasse durch? Der Kurs gibt Tipps und Tricks im Rahmen des Antrags- und Widerspruchsverfahrens. Bitte bringen Sie die Antragsunterlagen Ihrer Pflegekasse mit.

Dieses Angebot kann auch auf Bestellung organisiert werden. Bitte kontaktieren Sie uns.

Volljuristin Michaela Kubasiak vermittelt viele wertvolle und hilfreiche Informationen und beantwortet Ihre Fragen.

Do, 01.09.2022, 09.30 - 11.45 Uhr
222-12021

Do, 08.09.2022, 16.30 - 19.00 Uhr
222-12022

Do, 15.09.2022, 09.30 - 11.45 Uhr
222-12023

Do, 22.09.2022, 16.30 - 19.00 Uhr
222-12024

Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 7,00 € je Termin
Michaela Kubasiak



NATUR UND UMWELT

Durch den Nationalpark Harz zur Brockenkuppe

Sie begeben sich auf eine Ganztagesexkursion durch den Nationalpark Harz zur Brockenkuppe.

Es werden die unterschiedlichen Lebensräume des Nationalparks, die Aufgaben des Schutzgebietes und natürlich der Brocken mit seinen Besonderheiten (Brockengarten u.a.) vorgestellt. Der Rückweg erfolgt individuell.

Sa, 17.09.2022, 08.30 - 15.30 Uhr
Treff: Parkplatz Oderbrück
Entgelt: entgeltfrei **222-14101**
Dr. Gunter Karste



Faszination Bambus

Energiequelle, Sichtschutz, Windschutz, Grundstückseinfriedung: Bambus ist lebendig und winterhart, schnell regenerierbar, schnell wachsend und schnittverträglich. Das Material der Zukunft!

Fasziniert Sie Bambus oder überlegen Sie, ob diese Pflanze in Ihren Garten passt? Dieser Workshop hilft Ihnen bei Ihrer Entscheidungsfindung.

Fr, 02.09. - 09.09.2022 **222-14111**
17.00 - 18.30 Uhr, 2 x

Mi, 12.10. - 19.10.2022 **222-14112**
19.00 - 20.30 Uhr, 2 x

Fr, 11.11. - 18.11.2022 **222-14113**
17.00 - 18.30 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS
Entgelt: 11,00 € je Kurs
Dietmar Heinemann

EHRENAMT

Betreuungsrecht und Ehrenamt: Schulungen und Informationsveranstaltungen für ehrenamtliche Betreuer, interessierte Bürger, Institutionen und Berufsbetreuer. Ein gemeinsames Schulungsprogramm der Betreuungsbehörde des Landkreises Harz, Fachbereiche Halberstadt, Quedlinburg, Wernigerode, in Zusammenarbeit mit den Betreuungsvereinen des Landkreises und der Kreisvolkshochschule Harz.

„Ehrenamtliche Betreuung“

Basiskurs "Ehrenamtliche Betreuung" Modul I - III

Für Neueinsteiger und Refresher. Hier möchten wir besonders neu bestellte ehrenamtliche Betreuer (Familienbetreuer) und an einem Ehrenamt Interessierte ansprechen (Neueinsteiger), selbstverständlich aber auch die bereits tätigen ehrenamtlichen Betreuer (Refresher). Der Basiskurs besteht aus drei Modulen und wird in Quedlinburg und Wernigerode angeboten. Sollten Sie ein Modul verpasst haben, können Sie dieses im nächsten Durchgang am zweiten Standorte nachholen. Bei vollständigem Abschluss aller drei Module erhalten Sie ein Zertifikat.

Basiskurs Modul I

Inhalte: Voraussetzungen für eine Betreuerbestellung, gesetzliche Grundlagen, Verfahrensabläufe, Rolle der Betreuungsbehörde, des Amtsgerichts, des Betreuungsvereins, Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Vorsorgevollmacht und Betreuung, Rechte und Pflichten des Betreuers, Überblick über Aufgabenkreise, Haftung und Aufwandsentschädigung

Mi, 14.09.2022, 15.30 - 17.30 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel
entgeltfrei **222-15000**
MA Dipl.-Soz.-Päd. Christina Boennen, Andrea Röpke

Basiskurs Modul II

Die Führung der Betreuung im Bereich der Personensorge: Gesundheitssorge, Aufenthaltsbestimmung, Unterbringung, unterbringungsähnliche Maßnahmen, Wohnungs- und Heimangelegenheiten, Durchsetzung sozialer Leistungen und spezielle Genehmigungspflichten des Betreuers.

Mi, 12.10.2022, 15.30 - 17.30 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel
entgeltfrei **222-15001**
Andrea Röpke, Soz.-Päd. Christoph Merl

Basiskurs Modul III

Die Führung der Betreuung im Bereich der Vermögenssorge:
Rechte und Pflichten des Betreuers, Vermögensverzeichnis, Rechnungslegung mit praktischen Beispielen, Abschlussstätigkeiten bei Beendigung der Betreuung
Besonderheiten: Befreite Betreuer, Tod des Betreuten

Mi, 09.11.2022, 15.30 - 17.30 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel
entgeltfrei **222-15002**
Dipl.-Soz.-Päd. Ute Schinzel, Andrea Röpke

Ehrenamtliches Engagement beim Kinder- und Jugendtelefon: Ausbildung zum ehrenamtlichen Berater

- Ich bin so traurig. In meiner Klasse kann mich niemand leiden. Was mache ich denn falsch?
- Meine Eltern streiten sich oft. Ich will nicht, dass sie sich trennen.
- Meine Mutter ist krank. Ich kümmer mich um alles und habe keine Zeit für mich.

Die Fragen, mit denen sich Kinder und Jugendliche an das Kinder- und Jugendtelefon wenden, sind vielfältig. Möchten Sie diesen Kindern und Jugendlichen Ihre Zeit und Kompetenz schenken? Dann werden Sie ehrenamtliche(r) Berater*in am Kinder- und Jugendtelefon Halberstadt!

Ausbildungsinhalte (Auswahl):
Gesprächsführung, Entwicklungspsychologie, Medienkompetenz, Sucht, Gewalt, Sexualität, Liebe, Schule, Familie, Recht

Voraussetzungen:

Zuverlässigkeit, Verständnis, Gelassenheit, Offenheit, Humor, monatliches Zeitbudget von 7-10 Stunden

Der Veranstaltungsmodus wird zur ersten Veranstaltung bekannt gegeben.
Beginn: Herbst, in Abstimmung mit der Gruppe

Kursgebühr: 45,00 € (Ermäßig. möglich)
Dauer: 20x

Es wird eine bundesweit anerkannte Ausbildung in einem engagierten Team geboten.

Kontakt: Der Kinderschutzbund Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
Kinder- und Jugendtelefon Halberstadt
kjt-hbs@dksb-lsa.de,
Tel. 03941-5689851

Beginn nach Absprache **222-15401**
Halberstadt
Elke Dohrmann

LÄNDER- & HEIMATKUNDE

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen 222-16101 bis 222-16103 finden Sie auf: www.khv-quedlinburg.de

Diese öffentlichen Vortragsveranstaltungen der IG Ornithologie und Naturschutz Quedlinburg in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Harz sind entgeltfrei und finden im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg statt.

Naturerlebnisse der Mitglieder der Interessengemeinschaft Ornithologie und Natur

Mi, 14.09.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-16101
Dr. Werner Wandelt

Der Wolf in Sachsen-Anhalt. Aktuelles Wissen.

Mi, 12.10.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-16102
Anja Weber

Bergwanderung zu den eisigen Höhen des Transalaj-Gebirges. Ein Bildbericht.

Mi, 09.11.2022, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-16103
Norbert Rußwurm

ASTRONOMIE

Mitglieder des Vereins „Sternwarte Quedlinburg“ berichten in Wort und Bild über ihre Aktivitäten und Wissenswertes aus der Astronomie.

Diese öffentlichen Vortragsveranstaltungen des Vereins in Kooperation mit der KVHS Harz sind entgeltfrei und finden im Bildungshaus Carl Ritter statt.

Neue Erkenntnisse aus Astronomie und Raumfahrt

Di, 06.09.2022, 19.00 - 21.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-16201

Das Ringheiligtum von Pömmelte

Di, 04.10.2022, 19.00 - 21.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-16202
Bettina Ringel-Owczarzak

Eine Reise durch die Welt der Mythen und Entdeckungen in unserem Universum

Di, 01.11.2022, 19.00 - 21.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-16203
Wilfried Lassak

Sternwarte Quedlinburg lädt zum Beobachtungsabend

Der Verein „Sternwarte Quedlinburg“ lädt zu einem öffentlichen Beobachtungsabend und einer Führung im technischen Denkmal ein.

Die Termine sind witterungsabhängig. Bei bewölktem Himmel findet alternativ ein themenbezogener Vortrag und eine Gesprächsrunde in der Sternwarte, Zwergkuhle 6a, statt. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Fr, 16.09.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
222-16301

Sa, 01.10.2022, 11.00 - 17.00 Uhr
222-16302

Fr, 21.10.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
222-16303

Fr, 18.11.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
222-16304

Fr, 16.12.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
222-16305

VERBRAUCHERFRAGEN

Energieberater der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt erläutern den Einfluss moderner, effizienter Heiztechnik auf die Heizkosten und die Möglichkeiten zum Einsatz regenerativer Energien. Die Vorträge sind entgeltfrei.

Neue Heiztechniken im Vergleich

Im Vortrag werden Heizungstechniken unter den Gesichtspunkten Energieeffizienz und Wirtschaftlichkeit verglichen. Darüber hinaus werden die praktisch-technischen Vor- und Nachteile der verschiedenen Systeme erläutert.

Di, 11.10.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS 222-17000
Dipl.-Ing. Sissi Pschiebilscki

Stecker-Solar-Geräte: Solarstrom selbst erzeugen

Solarstrom vom Dach ist längst günstiger als Strom aus dem Netz. Mittlerweile können auch Mieter und Bewohner von Mehrfamilienhäusern mit Stecker-Solar-Geräten, auch Balkonkraftwerke und Plug-and-Play-Solar

genannt, Strom produzieren. Welche Randbedingungen sind zu beachten und was ist für mich das Sinnvollste? Welche regionalen Vorschriften gibt es? Diese und weitere Fragen werden von den Spezialisten beantwortet.

Di, 08.11.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS 222-17001
Dipl.-Ing. Sissi Pschiebilscki

Mit neuer Heiztechnik Energiekosten sparen? Heiztechniken im Vergleich.

Kesseltausch geplant? Die richtige Vorbereitung spart Geld und Energie! Im Rahmen dieses Vortrags können Verbraucher sich über die verschiedensten Heiztechnologien und über aktuellen Fördermöglichkeiten informieren.

Sie erhalten Informationen über praktische und technische Vorzüge sowie Nachteile der verschiedenen Systeme.

Di, 30.08.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS 222-17003
Birgit Holfert



Passt die Sonne auf Ihr Dach?

Sie erfahren, worauf Sie achten müssen, wenn Sie sich für Solarenergie interessieren, welche unterschiedlichen Technologien und Anlagenversionen es gibt, welche für wen geeignet sind und ob sich für Sie eine Solaranlage lohnt.

Die Energieberaterin informiert auch über aktuelle Förderungen und deren Beantragung.

| Di, 06.09.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS **222-17004**
Birgit Holfert

Aktuelle Fördermittel für die energetische Gebäudesanierung.

Zuschüsse vom Staat oder steuerliche Vorteile nutzen?

Mit diesem Vortrag soll sanierungs- und bauwilligen Hausbesitzern der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden. Wie unterstützt der Staat Eigenheimbesitzer bei Heizungserneuerungen oder dem Fenstertausch?

Unterschiedliche finanzielle Förderungen von Bund und Land können in Anspruch genommen werden. Wer kann was und wo beantragen? Welche Randbedingungen sind zu beachten und was ist für mich das Sinnvollste? Diese und weitere Fragen werden beantwortet.

| Di, 13.09.2022, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS **222-17005**
Birgit Holfert

PÄDAGOGIK

60-Stunden-Programm für pädagogische Fachkräfte

Qualifizierung gemäß § 21 Abs. 3 Nrn. 2 und 4 KiFöG

Das neue Gesetz zur Förderung und Betreuung von Kindern in Tageseinrichtungen und in Tagespflege des Landes Sachsen-Anhalt (KiFöG) ist seit dem 1. August 2013 gültig. Der § 21 dieses Gesetzes hat speziell die Anforderungen an die pädagogischen Fachkräfte zum Inhalt. Welche Personengruppen dies betrifft, lesen Sie bitte unter o.g. § des KiFöG nach.

Dieses Qualifizierungsprogramm hat einen Umfang von 60 Unterrichtsstunden und ist in 6 Module gegliedert.

| Sa, 10.09. - 19.11.2022,
09.00 - 15.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 330,00 € **222-18020**
Dozententeam

Mit Kindern richtig Theater spielen

Wer kennt das nicht, das Stück braucht viele Bäume, Häuser und Statuen, da die Kinder sich den Text nicht merken können und zu leise sprechen. Damit ist jetzt Schluss! Theaterstücke ohne Text lernen - mit Spaßgarantie!

| Sandra Samrane **222-18201**

FAS:

Das fetale Alkoholsyndrom

FAS ist tückisch. Schon ein paar Schlucke Alkohol zur falschen Zeit können das Leben des Kindes für immer erschweren.

Medizinische Fakten, aber auch Auswirkungen und Umgang mit Kindern mit fetalem Alkoholsyndrom sind Inhalt an diesem Tag.

Inhalte:

- Was ist FAS?
- Wie entsteht FAS?
- Diagnostik bei FAS
- Welche Auswirkungen/Symptome können auftreten?
- Welche Auswirkungen hat FAS im Alltag?
- Gefahren im Alltag
- Fördermöglichkeiten

| Sandra Samrane **222-18202**

Inklusion, Integration oder Sonderbedarf. Was braucht mein Kind?

Welche Möglichkeiten, Rechte und Leistungen gibt es? Kita, Schule, Werkstatt ... muss nicht sein! Berufliche Integration auf dem freien Arbeitsmarkt, wie funktioniert das?

Inhalt:

- Die Entscheidung ist da, was nun?
- Welche Möglichkeiten, Rechte und Leistungen gibt es?
- Berufliche Integration - wie geht das?
- Möglichkeiten der Finanzierung für Ablöseprozesse
- Die Pflegeversicherung

| Sandra Samrane **222-18203**

Mit Kindern richtig trauern

Was ist, wenn ein Kind trauert? Wie gehen wir richtig damit um? Erfahren Sie, wie die Trauerverarbeitung eines Kindes abläuft und was wir für welches Kind tun können.

| Sandra Samrane **222-18205**

Gewaltfreie Kommunikation

Ob Ironie, Sarkasmus oder unterschwelliges Genervtsein, wie viel davon spüren Kinder und was macht das mit ihnen? Wo fängt Gewalt und psychischer Druck in der Kommunikation an und wie kann ich das vermeiden?

| Sandra Samrane **222-18206**

Von der Verhaltensauffälligkeit zur Störung

Welches Verhalten ist normal und wann kann aus einer kleinen "Macke" ein ernst zu nehmendes Problem werden? Worauf müssen wir achten und was können wir tun?

| Sandra Samrane **222-18207**

Kreativ durch den Alltag mit Kindern

Was braucht ein Kind, um kreativ zu sein? Neben den neurologischen Grundlagen gibt es hier auch ganz konkrete Tipps und Anregungen.

| Sandra Samrane **222-18208**

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Was ist das genau? Was passiert im Gehirn und im Körper? Wie wirken die Medikamente und wie wird es überhaupt diagnostiziert?

Viele Fragen beschäftigen uns, wenn wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen. Reicht tatsächlich ein Fragebogen aus, um ADS/ADHS zu diagnostizieren? Auf diese Fragen gibt es in diesem Seminar Antworten.

Inhalte:

- Was ist ADS/ADHS?
- Mögliche Ursachen
- Diagnostik
- Symptome
- Prognose
- Was ist wichtig im Umgang mit Kindern mit ADS/ADHS?
- Erwachsene mit ADS/ADHS

| Sandra Samrane **222-18209**

Sie haben als Gruppe Interesse an diesen Themen?

Dann kontaktieren Sie uns bitte! Gemeinsam stimmen wir Zeit- und Kostenrahmen sowie den Veranstaltungsort ab.

Für Ihre Anfragen stehen wir Ihnen gern unter Tel. 03946-52 40 30 oder per Mail: info@kvhs-harz.de zur Verfügung.

Angesprochen werden Lehrer, Erzieher, Betroffene und Interessierte.

NEU!

Gitarreneinsteigerkurs für Pädagogen, Erzieher, und Interessierte

Sie lernen die Noten, die Akkorde und die Rhythmik, um die Musik fühlen zu können. Im Weiteren erhalten Sie einen "Koffer an Werkzeugen", um auch am Zupfen und Schlagen der Saiten dran zu bleiben.

| Di, 06.09. - 22.11.2022
17.00 - 19.15 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 90,00 € **222-18210**
Gregor Zech

RUND UM DIE FAMILIE

Ältere, aktive Verkehrsteilnehmer

In diesem Kurs werden aktuelle Informationen zur StVO und zum Verkehrsrecht vermittelt. Egal, ob Sie mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind - für jeden ist etwas Wissenswertes dabei.

| Do, 20.10.2022, 14.30 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS **222-19101**

| Do, 27.10.2022, 14.30 - 16.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS **222-19102**

| Karl-Heinz Thiel

Schach für Einsteiger

Sie wollten schon immer einmal Schach spielen, aber wagen sich nicht so recht heran? Dann ist dieser Kurs Ihre Chance. Erlernen Sie in einfachen und nachvollziehbaren Schritten dieses strategische Brettspiel.

Ziel des Kurses ist die Strategie- und Taktikschulung.

| Fr, 02.09. - 16.12.2022
15.00 - 16.30 Uhr, 14x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 75,60 € **222-19201**
Stefan Wirth



Lust auf mehr?

Dann schnell umblättern

oder online auf

www.kvhs-harz.de vorbeischauen.

Hier finden Sie alle Kurse tagesaktuell.



BERUF UND KARRIERE

Existenzgründung: Wie mache ich mich selbstständig?

Staatlich anerkannter Kurs

Sie spielen mit dem Gedanken, sich selbstständig zu machen? Der Kurs informiert über Voraussetzungen und Hilfen beim Aufbau der Selbstständigkeit. Seminarinhalt:

- persönliche und sachliche Voraussetzungen
- Kapital- und Investitionsbedarf
- finanzielle Fördermöglichkeiten (Zuschüsse, zinsgünstige Darlehen)
- Gründungszuschuss, Einstiegs geld
- fachkundige Stellungnahme
- Eröffnung und Anmeldung
- Eröffnungswerbung

Der Kurs ist staatlich anerkannt, Voraussetzung für die (mögliche) Beantragung von Gründungszuschuss und Einstiegs geld. Die Kosten für die umfangreichen Schulungsunterlagen sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Mi, 05.10. - 19.10.2022
18.45 - 21.45 Uhr, 3x

Wernigerode, KVHS **222-50102**

Fr, 18.11. - 19.11.2022
18.00 - 21.15 Uhr, 2x

Quedlinburg, KVHS **222-50104**

Entgelt: 55,00 €
Martin Spies

Steuererklärung mit ELSTER

Das Online-Finanzamt ermöglicht es Ihnen, Ihre Steuerdaten (z.B. die Einkommensteuererklärung) papierlos abzugeben. Sie benötigen dazu nur einen Internet-Browser und sparen sich damit das Herunterladen, Installieren

und Aktualisieren umfangreicher Programme. Wie das alles funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar.

Mo, 29.08.2022, 18.00 - 21.15 Uhr
222-50105

Di, 04.10.2022, 18.00 - 21.15 Uhr
222-50106

Wernigerode, KVHS
Entgelt: 35,00 €
Patrick Manthey

NEU!

Redeängste abbauen und sicher auftreten

Ob im kleinen Kreis unter Kollegen oder vor vielen Menschen: Immer wieder müssen wir uns selbst und unsere Ideen präsentieren. Dabei gehört die Angst vor Menschen zu sprechen in unserem Kulturkreis zu einer der am meist verbreiteten. Während es einigen Menschen besonders leicht zu fallen scheint vor Gruppen zu sprechen, tun sich andere schwer damit.

Jeder von uns kann lernen souverän und überzeugend vor Menschen aufzutreten. Im Seminar lernen Sie die Grundlagen der Rhetorik zu meistern und bauen gemeinsam Redeängste ab.

Wie trete ich sicher und selbstbewusst auf? Wie lerne ich schlagfertig auf Fragen zu reagieren? Wie nutze ich meine Gestik und Körpersprache, um das, was ich sage, zu untermauern?

All das sind Fragen, die sich uns nicht nur beim Auftritt vor großen Gruppen stellen. Auch in unserem ganz normalen Alltag müssen wir immer wieder reden. Wie gut wir dies hinbekommen, hat häufig Einfluss auf unseren beruflichen oder persönlichen Erfolg. Freuen

Sie sich darauf, dass wir gemeinsam an Ihrer Kommunikation und Ihrem Auftreten erfolgreich arbeiten.

Fr, 09.09.2022, 17:00 - 20:15 Uhr
Sa, 10.09.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
222-50107

Fr, 11.11.2022, 17:00 - 20:15 Uhr
Sa, 12.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
222-50108

Wernigerode, KVHS
Entgelt: 87,50 €
Stefan Wolfteich

10-Finger-Tast schreiben in 5 Veranstaltungen

Durch die ganzheitliche, assoziative Lernmethode des 10-Fingersystems lernen Sie über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen. Nach der Erarbeitung der Vorstellungsbilder festigen Sie in abwechslungsreichen und spielerischen Übungen die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit.

Mo + Mi, 05.09. - 19.09.2022
16.00 - 18.15 Uhr, 5x
222-50600

Mo + Mi, 07.11. - 21.11.2022
16.00 - 18.15 Uhr, 5x
222-50601

Wernigerode, KVHS
Entgelt: 45,00 €
Marion Wagner

KONSTRUKTION UND MESSTECHNIK

Konstruktion mit AutoCAD

Das Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen des technischen Zeichnens und Konstruierens an einem 2D-CAD-System. Sie erlernen an praxisnahen Beispielen das Erstellen und Editieren von elektronischen 2D-Zeichnungen.

Grundkurs

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Benutzeroberfläche
- Befehlseingabe
- Hilfsmittel zum präzisen Konstruieren
- Verwenden von Koordinatensystemen
- Erstellen und Editieren von Zeichnungsobjekten
- Objektinformation
- Hinzufügen von Schraffur, Text und Bemaßung
- Zusammenfassen von Objekten mittels Blocktechniken
- Layout

14.10. - 22.10.2022, 6x
freitags, 18.00 - 20.15 Uhr
samstags, 09.00 - 15.00 Uhr

Wernigerode, KVHS
Entgelt: 185,00 € **222-50700**
Heike Kollerker

Aufbaukurs

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Verwendung von Konstruktionsparametern
- maßstabsabhängige Bemaßung, Beschriftung
- Erstellung von Blöcken und dynamischen Blöcken
- Erstellung von Attributen
- Attributextraktion

- Arbeit mit externen Referenzen
- Erstellung von Layout
- Datenaustausch

11.11. - 19.11.2022, 4x
freitags, 18.00 - 20.15 Uhr
samstags, 09.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 125,00 € **222-50701**
Heike Kollecker

Angewandte Koordinatenmesstechnik (CNC): Ein technisches Erlebnis

Die Mehrkoordinatenmesstechnik ist als Werkzeug eines modernen Qualitätsmanagements heute unverzichtbar. Der in sich abgeschlossenen Anwendungskomplex wird anschaulich und verständlich vermittelt. Grundkenntnisse am PC sind vorteilhaft, aber nicht Bedingung. Der praktische Teil soll ein persönliches Gefühl für diese Technik vermitteln, angefangen von der Taster-einmessung, über die Prüfobjektausrichtung, bis hin zur eigentlichen Vermessung. Didaktisch gut aufbereitetes Schulungsmaterial und der Einsatz vielfältiger Modelle untermauern kursbegleitend und nachhaltig die inhaltlichen Schwerpunkte. Für die Schulungen steht ein hochmodernes Koordinatenmessgerät der Firma ZEISS (CONTURA-G2-RDS) mit den einschlägigen Tastsystemen (schaltend, scannend und optisch) zur Verfügung. Zwei Tasterwechseleinrichtungen sowie die Dreh-Schwenkfunktion des Tastsystems (RDS) runden hardwareseitig das Messzentrum ab.

Kurs 1: Längenprüftechnik in Theorie und Praxis, Schwerpunkt: Handmessmittelnutzung und Fehlertheorie

Kurs 2: Grundkurs
Dreikoordinatenmesstechnik-CNC.
(Tastereinmessung, Werkstückausrichtung, Vermessung)
Kurs 3: Aufbaukurs
Dreikoordinatenmesstechnik-CNC
(Angebot verschiedener Stufen und Inhalte, in Abstimmung mit den Teilnehmerwünschen)

Angesprochen werden Facharbeiter, Techniker, Meister sowie Ingenieure im Maschinenbau (Qualitätssicherung). Aber auch Berufsumsteiger und Technikinteressierte allgemein haben in der Vergangenheit die Kurse mit Erfolg besucht. Der Kurs ist ermäßigungsfähig. Wir beraten Sie gern dazu.

Mo, 19.09. - 17.10.2022
16.00 - 19.15 Uhr, 4x montags
Wernigerode, Hochschule Harz
Entgelt: 450,00 € **222-50702**
Bernd Stackfleth

PC-KURSE

PC-Grundlagenseminar

Der versierte Umgang mit dem Computer ist heute in den meisten Berufen obligatorisch. Wer auch in Zukunft erfolgreich sein will, muss sich den wachsenden Anforderungen stellen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Kenntnisse in der Arbeit mit dem PC und den wichtigsten Teilen des Office-Paketes (Word, Excel) sowie den Umgang mit dem Internet und E-Mails anzueignen.



Mo + Mi, 19.09. - 05.10.2022
18.00 - 21.15 Uhr, 5x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 64,00 € **222-51110**
Antonie Buchholz

Di + Do, 27.09. - 11.10.2022
18.00 - 21.15 Uhr, 5x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 64,00 € **222-51111**
Antonie Buchholz

Di, 30.08. - 27.09.2022
18.00 - 21.15 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 64,00 € **222-51112**
Josef Sillaber

Di, 08.11. - 06.12.2022
18.00 - 21.15 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 64,00 € **222-51113**
Josef Sillaber

Am Vormittag

Mi + Mo, 05.10. - 02.11.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 8x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 110,00 € **222-51115**
Bernd Hoyer

Di + Do, 13.09. - 06.10.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 8x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 110,00 € **222-51117**
Marco André Chlosta

Mi + Mo, 21.09. - 19.10.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 8x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 110,00 € **222-51118**

Am Wochenende

Fr, 14.10. - 16.10.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 3x
Harzgerode, Sozio-kulturelles Zentrum Athina
Entgelt: 60,00 € **222-51116**
Joachim Roden

PC-Aufbauseminar

Sie haben Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten diese vertiefen und erweitern? In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über den Umgang mit dem Internet und E-Mails.

Di + Do, 22.11. - 06.12.2022
18.00 - 21.15 Uhr, 5x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 64,00 € **222-51121**
Antonie Buchholz

Am Vormittag

Di + Do, 08.11. - 24.11.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 6x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 82,50 € **222-51123**
Marco André Chlosta

Mo + Mi, 07.11. - 23.11.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 6x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **222-51124**

Am Wochenende

Fr - So, 18.11. - 20.11.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 3x
Harzgerode, Sozio-kult. Zentrum Athina
Entgelt: 60,00 € **222-51126**
Joachim Roden

Computerclub

Sie können im Kurs Ihre Erfahrungen austauschen, über Probleme diskutieren und gemeinsam mit dem Dozenten nach Lösungen suchen. Konkrete Kursinhalte werden nicht vorgegeben, da jeder Teilnehmer individuell ausprobieren kann.

Do, 22.09. - 15.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 4x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,00 € **222-51135**
Andreas Kattengell

UMGANG MIT DEM SMARTPHONE | TABLET

Umgang mit dem Smartphone

Wer kennt es nicht: Überall und zu jeder Zeit telefonieren Leute, Bekannte und auch die eigene Familie mit dem Handy. Egal ob im Auto, Bus, Bahn oder auch im Grünen, jederzeit können Sie sich mit Ihren Lieben verbinden. Telefonieren, aber auch Datum und Uhrzeit ablesen, Erinnerungen eintragen oder eine Text- oder Bildnachricht schreiben; all das werden Sie nach diesem Seminar beherrschen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die den Einstieg in die "Handy-Welt" für sich erschließen wollen.

Mo + Mi, 28.11. - 07.12.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 4x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 62,00 € **222-51201**

Di + Do, 11.10. - 20.10.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 4x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 62,00 € **222-51204**
Marco André Chlosta

Wie funktioniert mein Smartphone | Tablet?

Sie möchten Ihr Smartphone oder Tablet sicher bedienen können?

In diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang. Dabei legen wir besonders viel Wert darauf, dass Sie alle Themen mit ihrem Gerät praktisch ausprobieren können. Ihnen wird nachvollziehbar die Bedienung des Gerätes und seiner wichtigsten Anwendungen gezeigt.

- Bildschirmseiten organisieren, Apps und Widgets hinzufügen bzw. entfernen
- WLAN, Verbindung mit einem Wi-Fi-Netzwerk herstellen
- Einführung in die Kamerabedienung
- E-Mails schreiben und empfangen
- mit der KalenderApp arbeiten
- das Smartphone als Navigationsgerät nutzen

Hinweise: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet oder Smartphone mit, idealerweise nicht älter als 6 Jahre. Dieser Kurs ist vorrangig für Android-Geräte, aber auch für Apple (iPhone)-Geräte, geeignet; mit wenigen Einschränkungen in der Bedienung.

Mo + Mi, 07.11. - 16.11.2022
09.00 - 12.15 Uhr, 4x
Halberstadt, KVHS **222-51202**
Entgelt: 62,00 €
Bernd Hoyer



OFFICE-ANWENDUNGEN

Microsoft Outlook 2016

Inhaltliche Schwerpunkte: Menüs und Symbolleisten, E-Mails erstellen, senden, empfangen, weiterleiten, Anhänge einfügen. Kontakte verwalten. Kalender: arbeiten mit Terminen, Aufgaben verwalten.

Sa, 19.11.2022, 09.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,00 € **222-51400**
Andreas Kattengell

Word für Jedermann

In wenigen Unterrichtsstunden erlernen Sie den Umgang mit der Textverarbeitung Word 2019 anhand praxisbezogener Beispiele.

Kursinhalte sind:

- Eingabe von Texten
- Formatierung von Texten (Zeichen- und Absatzformatierungen)
- der Privatbrief nach DIN 5008
- der Geschäftsbrief nach DIN 676
- Einbinden von Grafiken

Mo + Mi, 10.10. - 17.10.2022
17.00 - 20.15 Uhr, 3x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 40,00 € **222-52100**

Word und Excel Kompaktkurs

Sie arbeiten bereits mit Word und Excel und möchten vieles rationeller bewältigen? In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele den effektiven Umgang mit Word und Excel für den Büroalltag kennen.

Di + Do, 04.10. - 20.10.2022
17.00 - 20.15 Uhr, 6x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 76,80 € **222-52101**
Andreas Kattengell

Excel für Anfänger

Sie erwerben Kenntnisse über den Aufbau und die Arbeitsweise mit Excel. Keine speziellen Vorkenntnisse nötig. Inhalte:

- prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Tabellen erstellen, bearbeiten, gestalten und ausdrucken
- Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- einfache und verschachtelte Formeln und Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken und Diagramme erstellen

Sa, 17.09. - 24.09.2022
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 48,00 € **222-52200**
Andreas Kattengell

Di + Do, 18.10. - 17.11.2022
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 76,80 € **222-52201**
Antonie Buchholz

Mo + Mi, 26.09. - 17.10.2022
17.30 - 20.45 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 76,80 € **222-52202**

Excel für Fortgeschrittene

Inhalte Schwerpunkte sind:

- erweiterte Funktionen
- Logische- und Verweisfunktionen
- Pivot Tabellen

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Sa, 15.10. - 22.10.2022

09.00 - 16.00 Uhr, 2x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 48,00 €

222-52205

Andreas Kattengell

Mi + Mo, 23.11. - 12.12.2022

17.30 - 20.45 Uhr, 6 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 76,80 €

222-52206

Ute Ende

Excel: Pivot-Tabellen mit Durchführungsgarantie

Eine Pivot-Tabelle ist eine besondere Form der Excel-Tabelle. Bestehende Daten können hier ausgewertet werden, ohne die Ursprungstabelle zu verändern. Die benötigten Daten werden in einer komprimierten Form angezeigt. So könnte die ursprüngliche Tabelle mehrere Tausend Zeilen haben, Ihre Pivot-Tabelle hingegen hat nur eine handvoll Zeilen und Spalten und enthält nur Werte, die Sie tatsächlich benötigen.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Mo, 17.10. - 19.10.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 2x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

222-52207

Andreas Kattengell

Excel-Statistikfunktionen mit Durchführungsgarantie

Ausgangspunkt sind geordnete Zusammenstellungen von beobachteten Daten in einer Tabelle, veranschaulicht durch Diagramme und mit statistischen Kennwerten analysiert.

Inhalte sind:

- absolute und relative Daten, Kenn-
daten und Diagramme
- Verteilungsdarstellung
- Korrelations- und
Regressionsanalysen
- Stichproben
- Zeitreihenanalyse

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Di, 15.11. - 22.11.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 2x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

222-52208

Andreas Kattengell

PowerPoint für Anfänger

Das Programm PowerPoint bietet eine wunderbare Grundlage, um Präsentationen zu erstellen und am Bildschirm wiederzugeben. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sowohl beruflich als auch privat mit Präsentationen arbeiten möchten, um z.B. ein Produkt oder Bilder ihrer Urlaubsreise als Diashow zu präsentieren. Sie werden lernen Präsentationen zu erstellen, Bilder zu bearbeiten und diese zu animieren - in Harmonie zu Texten und Klängen.

Mo + Mi, 07.11. - 16.11.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 4x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 48,00 €

222-52300

Access für Anfänger mit Durchführungsgarantie

Sie erwerben die Fähigkeiten, eigene Datenbanken anzulegen sowie Tabellen und ihre Struktur zu bearbeiten. Sie erlernen die Erstellung und Nutzung von Formularen zur komfortablen Eingabe von Daten in Ihre Datenbank. Die Datendarstellung wird über Berichte realisiert.

Di + Do, 27.09. - 29.09.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 2x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

222-52401

Andreas Kattengell

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop mit Durchführungsgarantie

Das Seminar bietet eine Einführung in Adobe Photoshop mit seinen umfangreichen „Werkzeugen“. Es gibt eine Einweisung in die Bedienkonzepte der Adobe-Produkte sowie einen fundierten Überblick über das Einlesen von Bildern in den PC.

- Programmoberfläche von Photoshop, Menüs
- Ebenenkonzept
- grundlegende Bildverbesserung
- Umgang mit Filtern
- richtige Auflösung, DPI, LPI und andere Auflösungen
- Bildformate (Vor- und Nachteile)
- Nachbearbeitung von Bildern

Mi + Mo, 23.11. - 30.11.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 3x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 180,00 €

222-54102

Andreas Kattengell

Bildbearbeitung mit Affinity Photo

In diesem Seminar lernen Sie die alternative Bildbearbeitungssoftware Affinity Photo kennen.

Das preiswerte Bildbearbeitungsprogramm hat sich innerhalb kurzer Zeit zu einer professionellen Software für die Bildbearbeitung entwickelt. Mit seinen umfangreichen Funktionen und einer Dauerlizenz ist es eine echte Alternative zu den alteingesessenen Programmen geworden.

Bildbearbeitung muss nicht immer schwer zu verstehen sein. Sie werden die Programmfunktionen durch gezielte Übungen erlernen und durch viele Übungen anwenden und festigen.

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse

Di + Do, 04.10. - 18.10.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 5x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 75,00 €

222-54103

Christian Werwick

Mo + Mi, 21.11. - 05.12.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 5x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 75,00 €

222-54104

Christian Werwick

3D-Art-Einstiegskurs mit Durchführungsgarantie

3ds Max ist ein 3D-Computergrafik- und Animationsprogramm, das im Bereich Computerspiele, Comic, Animation, Film (TV/Kino) als auch in gestalterischen Berufen wie Design oder Architektur seinen Einsatz findet.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Grundlegendes zu 3D-Objekt-konstruktion und Stellenwert von 3ds Max
- Benutzeroberfläche von 3ds Max
- Funktionsübersichten
- Modellieren von Objekten
- Export von Objekten für verschiedene Anwendungsbereiche (Bild, Video, Games, 3D-Druck)

Am Ende des Kurses wird ein kleines, selbst erstelltes Objekt ausgedruckt.

Mo, 19.09. - 26.09.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 2x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 125,00 €

222-54105

Christian Werwick

WordPress: Webseiten erstellen mit dem Blog- und Content-Management-System

Bei der Erstellung von Webseiten kommen immer häufiger Content-Management-Systeme zum Einsatz. CMS zeichnen sich vor allem durch die dynamische und leichte Pflege und durch die strikte Trennung von Inhalt und Layout aus.

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem bekannten Blog- und CMS WordPress. WordPress zeichnet sich durch seine Einfachheit und seine unzähligen Plugins (Erweiterungen) aus. Es stellt eine Vielzahl von Webseitenvorlagen (Themes) zur Verfügung. Diese können nach den eigenen Vorstellungen grafisch verändert werden.

In diesem Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit über eine Testserverumgebung im Internet WordPress kennenzulernen und gemeinsam ein Thema zu verändern und anzupassen.

Do, 10.11. - 01.12.2022

17.00 - 20.15 Uhr, 4x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 48,00 €

222-54106

Marco André Chlosta

AUSBILDER-EIGNUNGSKURSE (AEVO)

Ausbildung der Ausbilder

Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (IHK)

Sie lernen, wie Sie Azubis sowohl theoretisches Wissen als auch praktisches Know-how vermitteln, wie der Ablauf einer betrieblichen Ausbildung geregelt ist und erhalten zudem fundierte Kenntnisse darüber, wie Azubis zum erfolgreichen Abschluss geführt werden. Die Organisation einer betrieblichen Ausbildung gehört dabei ebenso zu den Grundlagen wie pädagogische und didaktische Kenntnisse als methodisches Basiswissen und arbeitspädagogischen Fertigkeiten. Die vier neuen Handlungsfelder orientieren sich am Ablauf der Ausbildung.

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen
4. Ausbildung abschließen

Mo - Fr, 01.08. - 12.08.2022

09.00 - 16.45 Uhr, 10x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 375,00 €

222-55000

Petra Schüler

Prüfungstermin Theorie: 06.09.2022

Anmeldeschluss zur IHK Prüfung:

26.07.2022

Mo - Fr, 07.11. - 18.11.2022

09.00 - 16.45 Uhr, 10x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 375,00 €

222-55001

Petra Schüler

Prüfungstermin Theorie: 06.12.2022

Anmeldeschluss IHK Prüfung:

25.10.2022

- Die Prüfung wird durch die IHK Magdeburg abgenommen. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil. Die praktische Prüfung wird samstags ca. 14 Tage nach der Theorieprüfung in Magdeburg bei der IHK abgelegt.

XPERT BUSINESS (XB)

Xpert Business ist das bekannte, bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Die Kombination aus 23 Kursmodulen ermöglicht u.a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter/in (XB), Managerin Betriebswirtschaft (XB).

Wir bringen das Wissen rüber, das Sie im beruflichen Alltag benötigen!

Volkshochschulen in ganz Deutschland bieten XB-Kurse und Prüfungen an. Sie können fast überall direkt vor Ort mit Ihrer beruflichen Weiterbildung beginnen. Ein Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Abschlüssen geführt.

Ihre Volkshochschule vor Ort berät Sie gerne und stellt mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen für Ihre Ziele optimal geeignet sind.

Als kommunale, gemeinnützige Non-Profit-Organisationen bieten die Volkshochschulen ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis.

Die XB-Zertifikate zu DATEV und Lexware Abschlüssen erfahren hohe Anerkennung bei Arbeitgebern.

Das standardisierte XB-Lehrgangs- und Prüfungssystem bietet Ihnen die Möglichkeit, Kenntnisse für den Bürobereich, Buchhaltung und für das kaufmännische Tätigkeitsfeld zu erwerben. Sie profitieren von differenziert ausgearbeiteten Lernzielkatalogen, passgenauen Unterrichtsmaterialien des Edu-media-Verlags sowie neuen digitalen Umsetzungsmöglichkeiten.

Nutzen Sie die zahlreichen Vorteile von Xpert-Business und informieren Sie sich gerne auch online unter: <https://www.xpert-business.eu/>

XB-Abschlüsse sind bei Partnern anschlussfähig. Über 60 Hochschul-Studienzentren rechnen XB-Zertifikate direkt als Studienleistung an. Damit können Absolventinnen und Absolventen sich nahtlos weiterqualifizieren und im Studium wertvolle Zeit sparen.

Inhalte:

Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04, Trennung und Abschluss der Warenkonten, Buchen der Umsatzsteuer/Vorsteuer/Zahllast, Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes, Privatentnahmen, unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken, Bewirtungs- und Reisekosten, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Sachbezüge und geldwerte Vorteile, betriebliche und private Steuern, Buchen von Belegen.

Finanzbuchführung 2

Präsenzkurs

Nach erfolgreichem Kursabschluss sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzungen: Sie benötigen die fachlich vermittelten Grundlagen des Kurses Finanzbuchführung 1. Ihr Rechtsstandwissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

Mi, 07.09. - 14.12.2022 **222-55005**
17.00 - 20.15 Uhr, 14x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 180,00 €, Literatur ca. 30 €
Gabriele Kammrath

VHS DIGITAL: ONLINESEMINARE

Technische Voraussetzungen:
stabile Internetverbindung, PC oder Notebook mit aktuellem Browser und Flash-Plug-in (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox), Kopfhörer (Mikrofon und Webcam sind nicht notwendig)

Finanzbuchführung 1

Nach Abschluss verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung und sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85100**

Finanzbuchführung 2

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85101**

Lohn und Gehalt 1

Sie erlangen grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Sie werden in der Lage sein, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85102**

Lohn und Gehalt 2

Dieser Kurs vermittelt weiterführende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht insbesondere auf Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 vermittelt

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85103**

Finanzbuchführung mit DATEV

Sie lernen die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden und laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 & 2 vermittelt

Di + Do, 22.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 16x
Entgelt: 220,00 € **222-85104**

Lohn und Gehalt mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 vermittelt

Di + Do, 22.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 16x
Entgelt: 220,00 € **222-85105**

Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs befähigt Sie zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in steuerliche Besonderheiten. Sie werden durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Di + Do, 08.11. - 13.12.2022
18.30 - 20.30 Uhr, 11x
Entgelt: 160,00 € **222-85106**

Kosten- & Leistungsrechnung

Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit und die Produktivität einzelner Teilbereiche treffen.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85107**

Finanzwirtschaft

Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern. Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85108**

Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 2 vermittelt

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85109**

Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens und führt Sie in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 & 2 vermittelt

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85110**

Betriebliche Steuerpraxis

Inhalte: Grundlagen des deutschen Steuerrechts, betriebliche Steuerarten, Steuerermittlung, Steuererklärung erstellen, Meldeverfahren an Finanzamt
Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85111**

Personalwirtschaft

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich

Di + Do, 08.11. - 31.01.2023
18.30 - 20.30 Uhr, 20x
Entgelt: 250,00 € **222-85112**

Finanzbuchführung 1 - intensiv

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen.

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich

(Di), Mo - Fr, 06.09. - 23.09.2022
10.00 - 13.00 Uhr, 14x
Entgelt: 250,00 € **222-85113**

Finanzbuchführung 2 - intensiv

Sie erlangen umfassende und aktuelle Kenntnisse, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. Sie werden laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten kompetent bearbeiten können.

Voraussetzungen: Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt

(Di), Mo - Fr, 27.09. - 14.10.2022
10.00 - 13.00 Uhr, 14x
Entgelt: 250,00 € **222-85114**

Lohn und Gehalt 1 - intensiv

Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich

(Di), Mo - Fr, 06.09. - 23.09.2022
10.00 - 13.00 Uhr, 14x
Entgelt: 250,00 € **222-85115**

Lohn und Gehalt 2 - intensiv

Der Kurs vertieft die Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht auf zahlreiche Sonderregelungen, steuerfreier Einkommensarten und die steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn & Gehalt 1 vermittelt

(Di), Mo - Fr, 27.09. - 14.10.2022
10.00 - 13.00 Uhr, 14 x
Entgelt: 250,00 € **222-85116**

SAP R/3 - Präsenzkurs

Das Konzept und die Arbeit mit der Benutzeroberfläche von SAP R/3 werden vorgestellt. Ebenfalls erhalten Sie einen Überblick, in welcher Form SAP R/3

für Aufgaben im Vertrieb und im Rechnungswesen eingesetzt werden kann.

Themen:

- SAP R/3 Module, Benutzeroberfläche
- Zusammenhang zwischen Vertrieb und Beschaffung
- Finanzwesen und Grundzüge des Controllings

Der Kurs ist für Arbeit Personen aus kaufmännischen Tätigkeitsfeldern und für BWL-Studierende geeignet.

18.11. - 20.11.2022
Fr, 18.00 - 21.15 Uhr
Sa, 9.00 - 16.00 Uhr
So, 9.00 - 12.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 125,00 € **222-55200**
Willi Wagner



Spies Consulting - Martin Spies

Büro Harz:
Gießerweg 10 (Geb. 5)
38855 Wernigerode
Tel. 03943 2098535

Büro Magdeburg:
Hegelstraße 39
39104 Magdeburg
Tel. 0391 5982130

Dienstleistungen für Selbständige ... und die, die es werden wollen!

- » Existenzgründungsberatung
- » AVGS-Beratung i. V. m. der Arbeitsagentur
- » Gründungsseminare i. V. m. der VHS
- » Existenzaufbauberatung / Coaching
- » Businessplanerstellung
- » Fachkundige Stellungnahmen
- » Öffentliche Fördermittel
- » Finanzierungsberatung
- » Begleitung bei Banken und Behörden

Wir sind als Berater bei allen bundes- und landesweiten Förderstellen akkreditiert. Viele o. g. Leistungen können bis zu **100 %** vom Bund bzw. Land bezuschusst werden!

E-Mail: info@spies-consulting.com
Internet: www.spies-consulting.com

Welches Sprachniveau habe ich?

Eine Übersicht gibt der Referenzrahmen

What is my language level?

Common European Framework of Reference for Languages

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
A1	Einfache Wörter und Sätze über alltägliche Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern u. Plakaten.	Formulare im Hotel ausfüllen und Urlaubskarte schreiben.
A2	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche aus kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen.	Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Fahrpläne, Speisekarten verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen und einfache persönliche Briefe verfassen.
B1	Bei Standard-sprache das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen.	Sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen u. Interessen äußern sowie kurze Begründungen u. Erklärungen geben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche und einfache formelle Briefe abfassen.
B2	Vorträge, komplexe Argumentationen und aktuelle Sendungen im Fernsehen verstehen.	Sich an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über Themen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze, Briefe, Berichte abfassen.
C1	Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und sich spontan äußern.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte schreiben.
C2	Gesprochene Sprache ohne Probleme verstehen.	Sich mühelos und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.	Jede Art Text mühelos lesen.	Flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben.

Deutsch lernen in der Kreisvolkshochschule Harz

Die Kreisvolkshochschule Harz ist seit 2007 zugelassener Bildungsträger für Integrationskurse beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Unsere Integrationskurse finden in Halberstadt, Quedlinburg und Wernigerode von Montag bis Freitag statt. Unsere Standorte haben eine sehr gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

Wir unterstützen Sie:

- bei Anträgen auf Zulassung zum Sprachkurs
- bei Anträgen auf Kostenbefreiung

Wir bieten:

- Integrationskurse mit Alphabetisierung und Integrationskurse für Zweitschriftlernende
- allgemeine Integrationssprachkurse

Wir pflegen eine sehr gute Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern zur Beratung und Betreuung.

Wir begleiten und beraten Sie:

Marion Meusel
Tel. 03946-52 40 33
Mail: meusel@kvhs-harz.de



Katja Oelsner
Tel. 03946-52 40 38
Mail: oelsner@kvhs-harz.de



Web: www.kvhs-harz.de

Learn German at Kreisvolkshochschule Harz

The Kreisvolkshochschule Harz has been an approved educational institution for integration courses at the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF) since 2007.

Our integration courses take place in Halberstadt, Quedlinburg and Wernigerode from Monday to Friday. Our locations have very good public transport connections.

We will support you:

- applications for admission to a language course
- applications for cost exemption

We offer:

- integration courses with literacy and integration courses for duplicate learners
- general integration language courses

We maintain a very good cooperation with network partners for consultation and support.

We accompany and advise you:

Ms. Marion Meusel
Tel. +49 (0)3946-52 40 33
Mail: meusel@kvhs-harz.de

Ms. Katja Oelsner
Tel. +49 (0)3946-52 40 38
Mail: oelsner@kvhs-harz.de

Web: www.kvhs-harz.de

NIEDERLÄNDISCH

NEU!

Niederländisch A1 Grundstufe I

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse

Sie möchten Niederländisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die niederländische Sprache zu Sprechen und zu verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze. Lehrbuch nach Absprache

Do, 01.09. - 08.12.2022
18.45 - 20.15 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 91,20 €
Burkhard Sürth

222-41061

RUSSISCH

Привет! Russische Sprach- abende für Erwachsene

Irgendwann haben Sie einmal Russisch gelernt und würden es gern wieder auffrischen oder sich mit Gleichgesinnten verständigen?

Dann sind Sie genau richtig in dieser lockeren Runde, die sich einmal im Monat trifft.

Die Teilnahme ist entgeltfrei. Snacks und Getränken können gegen einen kleinen Obolus gekauft werden.

Mi, 21.09. - 16.11.2022
17.30 - 19.00 Uhr, 3x
Quedlinburg, GutsMuthsHaus
Iana Pfannkuchen

222-41121

SPANISCH

Spanisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: einfache Grundkenntnisse, 1 Semester

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können, um Ihre Wünsche darzulegen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.

Di, 30.08. - 06.12.2022
19.15 - 20.45 Uhr, 13x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 78,00 €
Sabine Perez Soza

222-43121

Spanisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzungen: 2 Semester oder geringe Vorkenntnisse

Dieser Kurs eignet sich, wenn Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können, um Ihre Wünsche darzulegen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Auf diese Art können Sie selbst diese Fragen auch beantworten. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.

Mo, 29.08. - 12.12.2022
18.00 - 19.30 Uhr, 13x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 85,80 €
Sabine Perez Soza

222-43141

Spanisch Konversation

Voraussetzungen: ca. 7 - 9 Semester oder Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Di, 30.08. - 06.12.2022
17.30 - 19.00 Uhr, 13x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 78,00 €
Sabine Perez Soza

222-43501

GEBÄRDENSPRACHE

Kurs mit und ohne Lautsprache.

Sie können lernen, wie sich Gehörlose im Alltag zurechtfinden, wie sie mit dem abstrakten Begriff Zeit umgehen und sich bei Behörden zurechtfinden können. Kommunikation ohne gesprochene Worte ist gar nicht so schwierig. Versuchen Sie es und Sie werden sehen: Gebärden sind eine Sprache, wie jede andere auch.

Für Anfänger

Voraussetzungen: keine

Do, 01.09. - 17.11.2022
18.00 - 19.00 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 50,80 €
Susanne Wendehake-Liebrecht

222-45001

Erweiterte Gebärdensprache Gebärdensprache-Kurs 3

Fortgeschrittenenkurs

Di, 30.08. - 15.11.2022
18.00 - 19.00 Uhr, 10x
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 50,80 €

222-45010

Susanne Wendehake-Liebrecht

ENGLISCH

Englisch for Tourists

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist genau der richtige, wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben, es aber probieren möchten.

Oder haben Sie Englisch gelernt, es ist jedoch lange her oder Sie hatten nie Gelegenheit es anzuwenden? Auch für Sie ist dieser Kurs geeignet. Wir lernen in kleinen Schritten und orientieren uns an Alltags-Situationen.

Di, 06.09. - 06.12.2022
19.00 - 20.30 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 72,00 €

222-46006

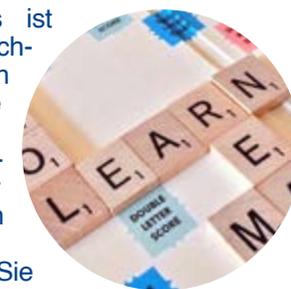
Bianca Weber

Mo - Fr, 12.09. - 16.09.2022
10.00 - 12.15 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 47,50 €

222-46011

Hartmut Dörge



Do, 08.09. - 08.12.2022
09.30 - 11.00 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 €
Bianca Weber

222-46012

Di, 06.09. - 13.12.2022
18.00 - 19.30 Uhr, 13x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 78,00 €
John David Hanke

222-46013

Mi, 07.09. - 07.12.2022
18.00 - 19.30 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 €
Bianca Weber

222-46003

Di, 06.09. - 13.12.2022
09.30 - 11.00 Uhr, 13x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 78,00 €
Martina Boettcher

222-46005

Englisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine

In der Grundstufe lernen Sie die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe A1 (nach 4 Semestern) sind Sie in der Lage sich in Alltagssituationen zu verständigen, Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen in einfacher Form mitzuteilen und an Gesprächen mit anderen, wenn diese auf Ihr Sprachniveau Rücksicht nehmen, teilzunehmen. Lehrbuch nach Absprache

Mi, 31.08. - 14.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 14x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 84,00 €
Heinz Bordé

222-46000

Do, 08.09. - 15.12.2022
17.30 - 19.00 Uhr, 12x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 72,00 €
Sabine Houben

222-46001

Do, 01.09. - 15.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 14x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,00 €
Susanne Pages

222-46002

Englisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester

Di, 06.09. - 20.12.2022
16.30 - 18.00 Uhr, 14x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 84,00 €
Sabine Houben

222-46025

Do, 01.09. - 15.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 14x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,00 €
Joachim Thomas

222-46026

Mi, 31.08. - 14.12.2022
15.00 - 16.30 Uhr, 14x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 84,00 €
Martina Boettcher

222-46027



Englisch A1 - Grundstufe III

Voraussetzungen: ca. 2 Semester

Mi, 07.09. - 14.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 13x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 €
John David Hanke

222-46051

Di, 06.09. - 13.12.2022
18.45 - 20.15 Uhr, 13x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 €
Anja Halbauer

222-46052

Englisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzungen: 3 Semester

Mi, 31.08. - 14.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 14x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 84,00 €
Martina Boettcher

222-46075

Di, 30.08. - 13.12.2022
18.45 - 20.15 Uhr, 14x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,00 €
Susanne Pages

222-46076

Do, 01.09. - 15.12.2022
10.00 - 11.30 Uhr, 14x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,00 €
Joachim Thomas

222-46077

Englisch A2 - Mittelstufe I

Voraussetzungen: 4 Semester

Do, 08.09. - 15.12.2022
19.15 - 20.45 Uhr, 12x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 72,00 €
Sabine Houben

222-46100

Englisch A2 - Mittelstufe II

Voraussetzungen: gute Englisch-Kenntnisse oder Wiedereinsteiger

Di, 13.09. - 29.11.2022
09.00 - 10.30 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 74,00 €
Monika Staedt

222-46125

Englisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzungen: gute Englisch-Kenntnisse oder Wiedereinsteiger

Mo, 29.08. - 12.12.2022
16.15 - 17.45 Uhr, 13x
Blankenburg, Gymnasium am Thie
Entgelt: 78,00 €
Christa Bollmann

222-46175

Mi, 07.09. - 14.12.2022
15.30 - 17.00 Uhr, 13x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 €
Joachim Thomas

222-46176

Di, 13.09. - 06.12.2022
10.00 - 11.30 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 60,00 €
Sandy Körner

222-46301

English Refresher A2

Voraussetzungen: gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger

Sie lernen die englische Sprache anhand von authentischen Texten, vielfältigen Sprachanlässen, durch gezieltes Lese- und Hörverstehentraining und systematisches Wiederholen und Erweitern vorhandener Grammatikkenntnisse.

Mo, 05.09. - 12.12.2022
13.15 - 14.45 Uhr, 12x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 72,00 € **222-46200**
Christine Zerneke

Do, 01.09. - 15.12.2022
18.35 - 20.05 Uhr, 14x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,00 € **222-46201**
Susanne Pages

Di, 30.08. - 13.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 14x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,00 € **222-46202**
Susanne Pages

Mo - Fr, 10.10. - 14.10.2022
10.00 - 12.15 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 47,50 € **222-46204**
Hartmut Dörge

Mo, 05.09. - 12.12.2022
17.15 - 18.45 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € **222-46206**
Yuning Cui

English Conversation

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger oder sehr gute Englisch-Kenntnisse

Diese Kurse eignen sich für Teilnehmer, die schon über gute Englischkenntnisse verfügen und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und dabei ihre Grammatikkenntnisse erweitern wollen.

Di, 06.09. - 20.12.2022
18.15 - 19.45 Uhr, 14x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 84,00 € **222-46275**
Sabine Houben

Mo - Fr, 14.11. - 18.11.2022
10.00 - 12.30 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 47,50 € **222-46278**
Hartmut Dörge

Di, 06.09. - 13.12.2022
09.00 - 10.30 Uhr, 13x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 93,60 € **222-46279**
Jutta Sendzik

Englisch B1

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger, Sprachniveau A2

In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen.

Mo, 12.09. - 05.12.2022
17.10 - 18.40 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 62,00 € **222-46300**
Christa Wiese

Di, 30.08. - 13.12.2022
18.30 - 20.00 Uhr, 12x
Elbingerode, Sek.Schule Bodfeld
Entgelt: 72,00 € **222-46302**
Annette Steiner

Di, 13.09. - 06.12.2022
18.45 - 20.15 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 62,00 € **222-46303**
Christa Wiese

Di, 13.09. - 06.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 62,00 € **222-46304**
Christa Wiese

Mo, 12.09. - 05.12.2022
09.30 - 11.00 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 62,00 € **222-46305**
Christa Wiese

Mo, 12.09. - 05.12.2022
18.45 - 20.15 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 62,00 € **222-46306**
Christa Wiese

Mi, 21.09. - 21.12.2022
10.00 - 11.30 Uhr, 14x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 86,00 € **222-46307**
Dr. Bernd Neumann



Englisch B2

Voraussetzungen: sehr gute Englischkenntnisse

Sie können nahezu mühelos und fehlerfrei alltäglichen Konversationen folgen und alltagsbezogene Texte verfassen. Auch komplexere Texte zu konkreten und abstrakten Themen können Sie vom Verständnis her folgen, sodass Sie sich auch mit Muttersprachlern durchaus verständigen können.

Mi, 07.09. - 07.12.2022
18.45 - 20.15 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € **222-46401**
Regina Bernhardt

Mo, 12.09. - 13.12.2022
18.30 - 20.00 Uhr, 10x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 60,00 € **222-46402**
Joachim Körner

MeetUp: Sprachabende für Erwachsene

Your English is a little rusty? Looking for a way to brush up on your language skills? Welcome to the English Conversation Meeting, the best place to practise your English in a relaxed and friendly atmosphere. Everybody is welcome, from beginners to native speakers. Join us and meet people interested in improving their English. The class is free, but please purchase a drink or snacks as a thank you for the bar.

Do, 01.09. - 08.12.2022 **222-46900**
18.00 - 19.30 Uhr, 7x
Quedlinburg, GutsMuthsHaus
Iana Pfannkuchen

Englischkurs als anerkannter Bildungsurlaub

Business English Compact Course

Is your English sufficient for the following business situations?

- having small talk with colleagues/ customers/clients/ suppliers etc.
 - having the right formulations ready for business talks or negotiations
 - reacting spontaneously to questions or offers
 - giving a presentation including describing trends and figures
 - writing emails using the correct expressions and grammar structures
- If you feel that you need to „brush up“ your English skills, you are welcome in this course if your current level is at least B1/B2.

Mo - Fr, 24.10. - 28.10.2022, 5x
Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr
Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 158,00 € **222-92402**
Sabine Harms

Voraussetzungen und Möglichkeiten für einen Bildungsurlaub, siehe S. 70



FRANZÖSISCH

Französisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester oder leichte Vorkenntnisse

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.



Di, 30.08. - 06.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 91,20 € **222-48121**
Burkhard Sürth

Französisch A2 - Mittelstufe I

Voraussetzungen: 5 Semester oder Wiedereinsteiger

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen. Sie sind in der Lage sich in einfachen, routinieren Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Mit einfachen Mitteln können Sie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung beschreiben.

Mi, 14.09. - 14.12.2022
10.00 - 11.30 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € **222-48211**
Renate Brunotte

Do, 01.09. - 08.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 91,20 € **222-48212**
Burkhard Sürth

Französisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzungen: ca. 8-9 Semester oder Wiedereinsteiger

In diesen Kursen sind Sie richtig, wenn Sie drei bis vier Semester auf Sprachniveau A2 absolviert haben und Sie im Sprachgebrauch entsprechend sicher sind. Sie können bereits Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen. Mit einfachen sprachlichen Mitteln beschreiben Sie bereits die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die im Zusammenhang mit Ihren unmittelbaren Bedürfnissen stehen.

Mi, 07.09. - 30.11.2022
15.00 - 16.30 Uhr, 11x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 66,00 € **222-48241**
Christel Meling

SPRACHEN

Französisch A2 - Konversation

Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse
Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie recht gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die Standardsituationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Mi, 14.09. - 14.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 12x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € **222-48501**
Renate Brunotte

Französisch B1

Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse
Sie verstehen klare Standardsprache, wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und, Freizeit geht. Sie können Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessen zu äußern. Es bereitet Ihnen keine Probleme über Ereignisse zu berichten.

Do, 01.09. - 15.12.2022
18.30 - 20.00 Uhr, 12x
Elbingerode, Sek.Schule Bodfeld
Entgelt: 72,00 € **222-48301**
Annette Steiner

Di, 06.09. - 22.11.2022
17.30 - 19.00 Uhr, 10x
Ballenstedt, Gymnasium, Verbinder
Entgelt: 66,00 € **222-48302**
Christine Kutz

HINWEIS:

Kursangebote, die mit „KK“ gekennzeichnet sind, sind Präventionskurse nach § 20 SGB V. Dies sind zertifizierte, von Krankenkassen anerkannte Gesundheitskurse. Um eine Rückvergütung durch die Kasse zu erhalten, ist eine Teilnahmequote von mind. 80% erforderlich. Nach Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

Sommerwanderung am Morgen

Der Fokus dieser Achtsamkeitswanderung liegt darauf, in sich hinein zu spüren und die Natur um sich herum bewusst wahrzunehmen.

Mit einer Mischung aus Aktivität, Waldbaden und Achtsamkeit haben Sie einen perfekten Start in den Tag. Sie erhalten eine kleine Einführung in die Welt der Achtsamkeit und erlernen unterschiedliche Entspannungstechniken.

Mi, 31.08.2022, 07.00 - 09.15 Uhr
Wernigerode/Hasserode, Himmelpforte
Entgelt: 33,60 € **222-31101**
Nadine Plantz

Entspannt ins Wochenende

Sie suchen seit Langem eine Möglichkeit zu entspannen und mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen? Sie möchten endlich wissen, was Sie tun können, um sich im Alltag Rückzugsorte zu kreieren, die keinen großen Aufwand kosten? Sie möchten sich FREIZEIT schaffen?

In diesem Kurs lernen Sie, sich ganz

gezielt auf das Wochenende einzustimmen und sich zu entspannen. Mit einfachen Möglichkeiten den Alltag abschütteln und sich einen imaginären Schutzkreis herrichten, um immer wieder darauf zurückgreifen zu können. Begeben Sie sich auf die Reise der Ruhe und freuen Sie sich auf Ihre ganz eigene ME TIME zu entdecken.
Mitzubringen: Matte, Decke, ein Kissen, Getränk

Fr, 09.09. - 07.10.2022
14.00 - 15.00 Uhr, 5x
Halberstadt, Burchardikloster,
Entspannungsräume
Entgelt: 33,50 € **222-31102**
Susann Schädlich

Entspannt ins Wochenende Pause machen will gelernt sein

Im stressigen Berufsalltag immer die nötige innere Ruhe zu bewahren ist oft gar nicht so einfach. Häufig ist wenig oder keine Zeit für Entspannung. In diesem Workshop erfahren Sie Methoden der Entspannung, die ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integriert werden können. Sie erhalten Hinweise, die helfen in beruflichen und privaten Stresssituationen gelassen zu bleiben.

Inhalte: kleine Bewegungs- und Entspannungspausen, Grundlagen der Entspannung, aktive und passive Entspannungstechniken, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Klang-erlebnisse. Gegebenenfalls finden praktische Übungen im Freien statt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, kl. Kissen, Zudecke, Pausensnack

Sa, 12.11.2022, 10.00 - 14.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 42,70 € **222-31504**
Nadine Chwalinski

Klangreise durch den Körper

Eine Klangreise ist eine sehr entspannende Kombination aus Schwingungen der Klanginstrumente, Fantasie-reisen und geführter Meditation. Zum Einsatz kommen Therapieklang- und Himalayaschalen sowie Koshis, die Klanghölzer. Entfliehen Sie dem Alltag und finden Sie zur eigenen Mitte und inneren Harmonie. Genießen Sie unter Anleitung eine wohltuende Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen, eine Decke

Do, 10.11.2022 **222-31301**
Do, 24.11.2022 **222-31302**
Do, 01.12.2022 **222-31303**
Do, 15.12.2022 **222-31304**

jeweils 18.30 - 20.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 10,00 € je Termin
Manja Liß

Aktive Meditation - zum Kennenlernen -

Werden Sie vorrangig von Ihren Gedanken oder Gefühlen bestimmt?

Meditation ist der Zustand des einfachen Seins und Erfahrens, ohne Einmischung durch den Körper oder Verstand, gelassen die Dinge betrachten zu können. Es ist ein natürlicher Zustand, aber einer, zu dem viele von uns den dauerhaften Zugang verloren haben.

Durch die Verbindung von Musik, Bewegung/Tanz und Atmung werden wir aktiv meditieren, um so unseren tiefen Gefühlen zu erlauben, ins Bewusstsein zu treten, sich auszudrücken und sie anzunehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Neugier

Do, 27.10.2022, 19.00 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Studio Offel
Entgelt: 10,00 € **222-31400**
Maïke Offel

Kraftort Wald - „Waldbaden“

Natur auftanken! Den Wald mit allen Sinnen entdecken.

Shinrin Yogku, japanisch für „Baden in der Waldluft“, ist eine naturverbundene Praxis, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Wir schlendern achtsam und absichtslos durch den Wald, öffnen die Sinne, stärken die natürlichen Abwehrkräfte und bauen den Alltagsstress ab.

Mit Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen, durch Meditation, sanfte Bewegungen, Entspannung und Atemübungen oder Kreativität erkunden wir die Umgebung achtsam.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Pausensnack, Getränk, Sitzunterlage, Kugelschreiber

Sa, 13.08.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
Wernigerode, Löwentor am Lustgarten
Entgelt: 32,00 € **222-31502**
Nadine Chwalinski

Sa, 15.10.2022, 10.30 - 13.30 Uhr
Wernigerode, Lustgarten
Entgelt: 32,00 € **222-31503**
Nadine Chwalinski



Achtsam Wandern

Lassen Sie uns den Herbst in seiner Pracht gemeinsam achtsam begrüßen. Die Zeiten bleiben herausfordernd und wir alle können nicht genug dafür tun, um uns täglich bewusst zu machen, wie wichtig und nährend gelebte Achtsamkeit sein kann.

Sie erlernen einfach anzuwendende Achtsamkeitsübungen, die fest in den Alltag integriert werden können. Erleben Sie an diesem Nachmittag Ihre persönliche Selbsterfahrung. Mit neuer Energie gehen wir gemeinsam zurück in unseren Alltag.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Fr, 02.09.2022, 13.00 - 15.15 Uhr
Halberstadt, Spiegelsberge,
Parkplatz Tiergehege **222-31506**

Fr, 14.10.2022, 13.00 - 15.15 Uhr
Halberstadt, Parkplatz Klusfelsen
222-31507

Fr, 18.11.2022, 13.00 - 15.15 Uhr
Halberstadt, Spiegelsberge,
Parkplatz Tiergehege **222-31508**

Entgelt: 28,50 € je Termin
Susann Schädlich

Durch meditatives Malen zur inneren Ruhe finden

In diesem Kurs soll es darum gehen, durch Malen in meditativer Form mit leiser Entspannungsmusik sich mit sich selbst und seiner Gefühlswelt zu verbinden. Sie werden ganz entspannt und in gemütlicher Runde den Blick auf Ihr Inneres legen, um sich selbst besser kennen und auch wieder fühlen zu lernen. Damit werden

Körperwahrnehmung und auch eigene Achtsamkeit geschult, welche im Alltag oft völlig vergessen werden. Meditatives Malen dient der Entspannung und bleibt bewusst wertfrei.

Mitzubringen: Zeichenblock A4, Tusch- oder Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Wasserbecher, Bleistift, Radierer

Di, 27.09.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 19,00 € **222-31600**
Susann Schädlich

Di, 11.10.2022, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 19,00 € **222-31601**
Susann Schädlich

Selbstmandala für Frauen eine persönliche Zukunftsreise

Widmen Sie sich ihrer kreativen Seite und gestalten Sie diese so, wie es sich in Ihnen zeigen will.

Sie haben die Möglichkeit sich ganz in Ruhe mit einer selbst erschaffenen Collage auf eine innere Reise zu begeben, auf der Sie sich ganz kreativ ihre Zukunft vorstellen und auf das Papier bringen.

Mitzubringen: fester Untergrund aus Pappe in A3, ein schönes Foto von sich selbst, Zeitschriften und Magazine mit vielen Abbildungen zu verschiedenen Themen, Papierklebstoff, Schere
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß und Mut sich auszuprobieren.

Di, 06.09.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 19,00 € **222-31602**
Susann Schädlich

Di, 08.11.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 19,00 € **222-31603**
Susann Schädlich

Autogenes Training

Das Autogene Training nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt.

Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem?

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, ein Kissen, Decke
Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.

Do, 29.09. - 17.11.2022
11.00 - 12.30 Uhr, 8x
Blankenburg, Gemeindesaal im
Georghof
Entgelt: 68,00 € (KK) **222-32101**
Dipl. Med. Päd. Marion Krause

Do, 29.09. - 17.11.2022
19.00 - 20.30 Uhr, 8x
Blankenburg, Tagesklinik Harzklinikum Dorothea Christiane Erleben
Entgelt: 68,00 € (KK) **222-32102**
Dipl. Med. Päd. Marion Krause

Progressive Muskelentspannung

Stress kann zu einer erhöhten Anspannung der Muskulatur führen. Findet dieser Prozess über einen längeren Zeitraum statt, leidet nicht nur der Körper, sondern auch die Seele. Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jakobson (1888-1983) ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren mit dem Ziel, Körper und Geist zu beruhigen und die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern. Sie lernen Entspannungsverfahren, z.B. Yoga, Qi Gong und Fantasiereisen kennen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, ein Kissen, Decke

Di, 30.08. - 18.10.2022
17.30 - 18.45 Uhr, 8x
Wernigerode, Sportykus
Entgelt: 60,00 € **222-32200**
Nicolle Puts-Warnecke



Entspannung nach der Feldenkraismethode

Mit verbal angeleiteten, anstrengungsfreien Übungen nach Dr. Moshe Feldenkrais, werden Sie ihre Beweglichkeit neu entdecken.

Im Kurs wird sich unter angeleiteter Ausführung von alltäglichen Bewegungen und mittels geführter Aufmerksamkeit Ihre Bewegungswahrnehmung verbessern. Die natürliche Beweglichkeit wird geschmeidiger, das Gleichgewicht trainiert und die Qualität der Körperhaltung verbessert.

Mitzubringen: warme Strümpfe, bequeme Kleidung, kl. Kissen, Decke, Getränk

Di, 30.08. - 04.10.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 6x

Wernigerode, Sportykus

Entgelt: 102,00 €

222-32301

Gabriele Niemann

Di, 11.10. - 22.11.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 5x

Wernigerode, Sportykus

Entgelt: 85,00 €

222-32302

Gabriele Niemann

Di, 20.09. - 18.10.2022
18.00 - 19.00 Uhr, 5x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 56,70 €

222-32304

Antje Franke

Di, 08.11. - 13.12.2022
18.00 - 19.00 Uhr, 6x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 68,00 €

222-32305

Antje Franke

Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden

Eine höchst effektive Möglichkeit den Rücken zu trainieren, ist Rücken yoga. Diese spezielle Form ist ausgerichtet Rückenproblemen und Schmerzen im Kreuz vorzubeugen, zu lindern oder zu beheben.

Rücken yoga verbindet klassische Yoga-Übungen mit moderner Physiotherapie. Der Schwerpunkt liegt vor allem auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Stabilisierung der Körperhaltung.

Bei regelmäßiger Yoga-Praxis werden Sie mit einem starken und entspannten Rücken, Nacken und Schultern belohnt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, ein Kissen, Decke
Sie haben bereits Beschwerden? Holen Sie sich bitte das Einverständnis Ihres behandelnden Arztes vorab ein.

Mi, 28.09. - 14.12.2022
18.00 - 19.00 Uhr, 11x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 62,40 €

222-32400

Sabine Schenke

NEU!

Gesunder Rücken mit Yoga ein entspanntes Wochenende

Ursachen für Rückenprobleme gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig sportliche Betätigung. Eine höchst effektive Möglichkeit, den Rücken zu trainieren, ist Rücken yoga, eine spezielle Form von Yoga, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und Schmerzen im Kreuz vorzubeugen bzw. zu lindern oder zu beheben.

Rücken yoga verbindet klassische Yoga-Übungen mit Atem- und

Entspannungstechniken sowie moderner Physiotherapie. Hier liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Stabilisierung der Körperhaltung. Neben den Kräftigungsübungen stehen auch die Punkte Mobilität, Dehnung und Entspannung im Vordergrund. Das Resultat? Bei regelmäßiger Yoga-Praxis werden Sie mit einem starken und zugleich entspannten Rücken belohnt, das Gleiche gilt für Nacken und Schultern.

Wir lernen in diesem Kurs verschiedene Methoden zur Entspannung, Dehnung und Kräftigung unseres Rückens kennen und erweitern unser Verständnis über den eigenen Rücken. Der Kurs richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer aus. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Laufschuhe, eine Decke, 3 Handtücher, Bademantelgurt

Sa - So, 01.10. - 02.10.2022
09.30 - 15.30 Uhr, 2x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 87,00 €

222-32402

Cornelia Klie

NEU!

Yoga-Wochenende

Yoga ist eine alte Meditationstechnik aus Indien und bedeutet „Einheit von Körper und Geist“.

Mithilfe von Yoga sollen Körper, Seele und Geist in Harmonie vereinigt werden. Yoga fördert das eigene Wohlbefinden und die Wahrnehmung für innere Vorgänge. Yoga ist vor allem eine Körper- und Atemschulung und benutzt die Methode des Spanns und Entspanns.

Die Asanas: die Übungen und Haltungen, in Verbindung mit dem Atem, bringen dem Übenden Ruhe und

Entspannung. Wir dehnen, recken, strecken und kräftigen unseren Körper. Savasana: die Abschlussentspannung oder eine Fantasiereise runden die Stunden ab.

Wir arbeiten an diesem Wochenende an der Stabilität, Flexibilität und genauen Körperausrichtung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Laufschuhe, Decke, 3 Handtücher, Bademantelgurt

Sa - So, 19.11. - 20.11.2022
09.30 - 15.30 Uhr, 2x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 87,00 €

222-32403

Cornelia Klie

Yoga für Ungeübte

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren? Sie möchten endlich etwas für die Beweglichkeit und Achtsamkeit Ihres Körpers tun? Sie wollen ruhiger im Geist und gelassener im Alltag sein und ihre mentale Fitness damit ausbalancieren?

Mit leichten Übungen aus dem Hatha-Yoga lernen Sie Ihre ganz persönlichen Grenzen kennen und zu akzeptieren. Atemtechniken, die Sie jederzeit fest in den Alltag einbeziehen können, werden Ihnen die Tür zu innerer Zufriedenheit öffnen.

Zum Abschluss jeder Yogastunde gehen wir in eine geführte Meditation, um entspannt in den Alltag zurückzukehren. NAMASTE

Mitzubringen: Matte, Kissen, Decke, Getränk

Mi, 14.09. - 19.10.2022
16.00 - 17.30 Uhr, 6x

Halberstadt, Burchardikloster, Entspannungsräume

Entgelt: 60,00 €

222-32405

Susann Schädlich

NEU!

Workshop: Hatha-Yoga ein ganzheitlicher Erlebnistag

Yoga ist eine alte Meditationstechnik aus Indien und bedeutet „Einheit“. Mit Hilfe von Yoga sollen Körper, Seele und Geist in Harmonie vereinigt werden. Yoga fördert das eigene Wohlbefinden und die Wahrnehmung für innere Vorgänge.

Hatha-Yoga ist vor allem eine Körper- und Atemschulung und nutzt die Methode des Spannens und Entspannens. Die Asanas: die Übungen und Haltungen, in Verbindung mit dem Atem, bringen dem Übenden Ruhe und Entspannung. Wir dehnen, recken, strecken und kräftigen unseren Körper. Savasana: die Abschlussentspannung oder eine Fantasiereise runden die Stunden ab.

Wir haben unseren Workshop um eine Mittagspause mit vegetarischem Essen erweitert, damit die Entspannung nicht vor dem häuslichen Herd wieder endet. Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie die möglichen Gerichte zur Auswahl.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, und/oder Gymnastikschläppchen, Matte (wenn vorhanden), Decke, kleines Kissen, warme Socken, Pausensnacks, Getränke

So, 06.11.2022, 10.00 - 15.45 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60 € inkl. Mittag **222-32410**
Irene Merbitz-Flentje

NEU!

Yoga und Wandern am Wochenende

Sie verbinden in der Natur Yoga-Übungen mit Wandern und genießen die Ruhe im Wald. Sie wechseln zwischen schnellen und ruhigen Wandersequenzen, die Sie fordern und wieder

beruhigen. Bewusst atmen, den Atem fließen lassen und aus dem Wandern in fließende Yogaübungen übergehen. Genießen Sie die Ihnen bekannten Yogaübungen in der Natur um Wernigerode.

Mitbringen: bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, entspannte Kleidung im Zwiebellook Matte, Decke, Pausensnack, Getränk

Sa, 15.10. - 16.10.2022
10.00 - 15.00 Uhr, 2x
Wernigerode, Am Armeleuteberg
Entgelt: 86,00 € **222-32411**
Irene Merbitz-Flentje

Lachyoga Schnupperangebot

Lachyoga ist ein einfacher Weg zum bedingungslosen Lachen, eine schnelle Methode, um das Stressniveau zu senken. Es fördert die Gesundheit und Ihr Wohl- und Glücksempfinden.

Inzwischen wird Lachyoga unterstützend in verschiedensten Therapien, wie der Psychologie, Ergo-, Atem-, Stimmtherapie, beim Yoga, zum nachhaltigen Senken des Blutdrucks, in der Altenpflege, bei der Trauerbegleitung und in Selbsthilfegruppen angewendet. Mitzubringen: lockere Kleidung, Socken

Sa, 29.10.2022, 11.00 - 12.00 Uhr
Halberstadt, Studio Offel
Entgelt: 7,70 € **222-32431**
Maike Offel

SPEZIAL: Aerial Yoga - Yoga im Bewegungstuch -

Aerial Yoga - Yoga im Tuch - macht das Leben leichter, weil wir loslassen und der Stress einfach abfällt. Der Vorteil: Hängend kann man sich

besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, sodass der Rücken entspannt. Das ist besonders gut für Menschen mit Rückenproblemen.

Alle wichtigen Muskelgruppen werden gekräftigt, vor allem die tiefen Haltemuskeln. Die Gelenke werden dabei geschont.

Geeignet ist Aerial Yoga für Erfahrene und für Yoga-Anfänger. Nur wer einen erhöhten Blut- oder Augendruck hat oder schwanger ist, sollte lieber am Boden bleiben.

Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Fr, 11.11.2022, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 40,00 € **222-32496**
Kerstin Dathe

Fr, 09.12.2022, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 40,00 € **222-32497**
Kerstin Dathe

Workshop: Tanz und Entspannung für Frauen

Tanzen befreit, bringt uns unseren Gefühlen näher, stimmt uns fröhlich und bringt uns raus aus dem Kopfkarussell. Es geht darum, sich mit der Musik und zur eigenen Bewegung wohlzufühlen. Durch Entspannungsübungen werden Verspannungen gelöst und der Tag wird zu einem besonderen Erlebnis.

Mitzubringen: entspannte Sportkleidung im Zwiebellook, Stoppersocken, und/oder Gymnastikschläppchen, Matte (wenn vorhanden), Decke, evtl. kleines Kissen, Pausensnack, Getränke

So, 25.09.2022, 10.00 - 15.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 36,00 € **222-32490**
Irene Merbitz-Flentje

QiGong

QiGong ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China und bedeutet Pflege der Lebensenergie. Sie ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar.

QiGong-Übungen regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen "Die acht Brokate" lernen Sie das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit. Ressourcen werden gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und Stressreduktion im Alltag einsetzen können. Mitzubringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe/warme Stoppersocken

Di, 06.09. - 27.12.2022
15.15 - 16.45 Uhr, 15x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 105,00 € **222-32501**
Si Fu Gerald Nowak

Di, 06.09. - 20.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 15x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 105,00 € **222-32502**
Si Fu Gerald Nowak

Do, 01.09. - 08.12.2022
17.45 - 19.15 Uhr, 12x
Wernigerode, Sportykus
Entgelt: 103,20 € (KK) **222-32503**
Liesel Klingenger

Mi, 28.09. - 14.12.2022
18.00 - 19.30 Uhr, 10x
Thale, WenWu GmbH
Entgelt: 85,00 €
Lijun Cheng, Haiyan Bai

222-32504

Mi, 28.09. - 14.12.2022
17.00 - 17.45 Uhr, 11x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 46,80 €
Sabine Schenke

222-32505

Knochen QiGong

Das Muskel- und Knochen QiGong eignet sich für den Bewegungsapparat und ist von allen Altersgruppen leicht erlernbar. Intensiv auszuführende Bewegungen stimulieren die wichtigen Funktionskreise Niere, Blase, Leber, Milz und Gallenblase. Die Anregung dieser wird durch Akupressur, spiralförmigen Bewegungen und durch spezifische Atemtechniken unterstützt. Die für unsere Zivilisation so typischen Beschwerden nach Verletzungen, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Muskelverwachsungen und Bewegungsstörungen können vorgebeugt werden. Außerdem werden Herz-Kreislauf und Lungenkapazität gestärkt. Mitzubringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe/warme Stoppersocken

Do, 22.09. - 08.12.2022
18.00 - 19.30 Uhr, 10x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 86,00 €
Kerstin Schmädig

222-32506

Power QiGong

Der Workshop zeigt Ihnen, wie Sie schnell und kraftvoll in den Tag starten können. Es ist ein Einsteiger-Kurs in die Techniken des QiGong. Mitzubringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe/warme Stoppersocken

Sa, 22.10.2022, 10.00 - 14.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,20 €
Kerstin Schmädig

222-32507

Sa, 19.11.2022, 10.00 - 14.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 28,20 €
Kerstin Schmädig

222-32508



Augen QiGong

Der Workshop zeigt Ihnen, wie sich QiGong-Techniken positiv auf die Augenmuskulatur und damit auf die Sehkraft auswirken können. Mitzubringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe/warme Stoppersocken

Sa, 26.11.2022, 10.00 - 14.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,20 €
Kerstin Schmädig

222-32509

Sa, 12.11.2022, 10.00 - 14.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 28,20 €
Kerstin Schmädig

222-32510

NEU!

Zeit für sich. Entspannung pur.

Sie werden Übungen aus dem QiGong mit Meditation und Atemübungen verbinden. „Ihre“ Entspannungsmethoden können Sie in Ihren Alltag mitnehmen. Mitzubringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe/warme Stoppersocken

Sa, 15.10.2022, 10.00 - 14.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 28,20 €
Kerstin Schmädig

222-32511

Sa, 08.10.2022, 10.00 - 14.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 28,20 €
Kerstin Schmädig

222-32512

Taiji

Die ursprüngliche chinesische Kampfkunst wird heute vorwiegend aus Gründen der Gesundheit, der Entspannung und in der Meditation angewendet. Die Basisübungen, Einzelbewegung, Stand- und Atemübungen, dienen vorrangig dazu, die Bewegungsprinzipien des Taiji zu erlernen und die Gelenke zu lockern. Der ganze Körper kann sich dabei entspannen und die Körperhaltung sich nach und nach so verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden können. Das Team um Meister Cheng und Meisterin Bai werden Sie in diesem Kurs anleiten. Mitzubringen: bequeme Kleidung

Mo, 26.09. - 19.12.2022
18.00 - 19.30 Uhr, 10x
Thale, WenWu GmbH
Entgelt: 85,00 €
Lijun Cheng, Haiyan Bai, Anja Paul

222-32520

BEWEGUNGSORIENTIERTE ANGEBOTE

Aqua-Gymnastik

Mit Bewegungsübungen und Körperwahrnehmung im tiefen Wasser lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dabei werden die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet und die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates schonend, aber gezielt, gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab.

Mitzubringen: Badesachen

Mo, 05.09. - 28.11.2022
14.45 - 16.15 Uhr, 10 x
Halberstadt; Freizeit- u. Sportzentrum
Entgelt: 128,00 € (KK)
Petra Wadewitz

222-33100

Do, 08.09. - 24.11.2022
17.45 - 19.15 Uhr, 10x
Halberstadt; Freizeit- u. Sportzentrum
Entgelt: 128,00 €
Alexander Rußetzki

NEU!

222-33101

Do, 08.09. - 24.11.2022
15.45 - 17.15 Uhr, 10x
Halberstadt; Freizeit- u. Sportzentrum
Entgelt: 128,00 €
Alexander Rußetzki

NEU!

222-33102

Mo, 05.09. - 28.11.2022
08.30 - 10.00 Uhr, 10x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 128,00 € (KK) **222-33104**
Carolin Breum, Marvin Steller

Mo, 05.09. - 28.11.2022
10.00 - 11.30 Uhr, 10x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 128,00 € (KK) **222-33105**
Carolin Breum, Marvin Steller

Fr, 09.09. - 25.11.2022
10.00 - 11.30 Uhr, 10x
Thale, Bodetal Therme
Entgelt: 128,00 € (KK) **222-33106**
Carolin Breum, Marvin Steller

Rückenfit

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, zur Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen sowie rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitiger Belastung der Muskulatur vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Mitzubringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch

Mi, 28.09. - 14.12.2022
17.00 - 18.00 Uhr, 10x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 64,00 € (KK) **222-33201**
Anna Maria Fricke

Di, 13.09. - 13.12.2022 **NEU!**
18.45 - 20.15 Uhr, 12x
Wernigerode, Sportykus
Entgelt: 115,20 € **222-33202**
Alexander Rußetzki

Mo, 29.08. - 05.12.2022
10.00 - 11.00 Uhr, 12x
Ditfurt, Turnhalle
Entgelt: 72,00 € (KK) **222-33212**
Ellen Werner

Di, 30.08. - 29.11.2022
18.45 - 19.45 Uhr, 12x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule,
Sporthalle
Entgelt: 72,00 € (KK) **222-33213**
Ellen Werner

Do, 01.09. - 01.12.2022
19.00 - 20.00 Uhr, 12x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule,
Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 72,00 € (KK) **222-33214**
Ellen Werner

Fr, 02.09. - 02.12.2022
17.15 - 18.15 Uhr, 12x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule,
Sporthalle
Entgelt: 72,00 € (KK) **222-33215**
Ellen Werner

Fit durch Bewegung - Ü 60

Es ist so wichtig, sich so viel wie möglich im Alltag zu bewegen. Willkommen zu einem Workout, das mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordination sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems beiträgt. Erfrischende Musik begleitet Sie bei Ihrem angenehmen Ausgleich zur bewegungsarmen Alltagswelt. Mitzubringen: bequeme Kleidung

Di, 13.09. - 29.11.2022
19.00 - 19.45 Uhr, 10x
Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnh.
Entgelt: 32,00 € **222-33224**
Ingrid Beck

Mo, 29.08. - 19.12.2022
20.00 - 20.45 Uhr, 14x
Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnh.
Entgelt: 49,00 € **222-33225**
Christa Stahl

Fit für den Alltag. Ganzkörperkräftigung

Inhalte sind die Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur mit dem Theraband sowie die Erhaltung und Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit durch gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen. Ein umfassender Lernschwerpunkt ist das Aufspüren von Dysfunktionalität im Körperkraft-Gleichgewicht. Sie erfahren, welche Auswirkungen unsere Atmung und Körperhaltung auf die täglichen Bewegungsabläufe hat. Mit dem Kennenlernen von verschiedenen Dehnungsübungen können Sie gezielt gegen Muskelverkürzungen arbeiten. Mitzubringen: Matte, Theraband, Getränk, Turnschuhe, Wohlfühlkleidung

Fr, 02.09. - 02.12.2022
16.00 - 17.00 Uhr, 12x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule,
Sporthalle
Entgelt: 72,00 € (KK) **222-33226**
Ellen Werner

Fit-Mix am Vormittag

Der Kurs bietet eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Einem Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch gezielte Übungen trainiert. Ergänzt wird Fit-Mix durch Dehnungs- und Entspannungsübungen. Mitzubringen: bequeme Kleidung

Do, 01.09. - 15.12.2022
10.15 - 11.45 Uhr, 15x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 105,00 € **222-33228**
Si Fu Gerald Nowak

Herz aktiv Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Nach gesamtkörperlichen Erwärmungseinheiten folgen intensive Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf. Durch gezielte Übungen mit dem Theraband lernen Sie das Bewusstmachen des Körperkraft-Gleichgewichtes. Ein weiterer fester Lernbestandteil des Kurses sind Übungen für Haltung, Bewegung, Atmung und deren enger Zusammenhang. Sie erfahren, wie ein verbesserter Gelenkschutz und die Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit möglich sind. Durch das Erlernen von Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur, können Sie mit ihrem Körper neue Wege zur Entspannung gehen. Mitzubringen: Matte, Theraband, Getränk, Turnschuhe, Wohlfühlkleidung

Di, 30.08. - 29.11.2022
17.30 - 18.30 Uhr, 12x
Quedlinburg, Ernst Bansi Schule,
Sporthalle
Entgelt: 72,00 € (KK) **222-33251**
Ellen Werner

Do, 01.09. - 01.12.2022
17.50 - 18.50 Uhr, 12x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule,
Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 72,00 € (KK) **222-33252**
Ellen Werner

Beckenbodentraining für Frauen und Männer

Ein gesunder Beckenboden beeinflusst den gesamten Körper. Das Training hilft, einer Blasenschwäche vorzubeugen bzw. sie zu lindern.

Sie erhalten praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Mitzubringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch

Di, 27.09. - 13.12.2022
17.00 - 18.00 Uhr, 10x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 64,00 € (KK) **222-33275**
Anna Maria Fricke

Bauch Beine Po

Sie möchten die Muskulatur in Beinen, Bauch und Po kräftigen?

In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer wird gefördert.

Leicht nachvollziehbare Übungen sind für Einsteiger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind.

Mitzubringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

Fr, 16.09. - 02.12.2022
17.00 - 18.00 Uhr, 10x
Wernigerode, FitnessBox, Kupferhammer
Entgelt: 66,70 € **222-33277**
Anja Halbauer

Pilates

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen.

Mitzubringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe/warme Stoppersocken, Matte, Handtuch, Getränk

Do, 01.09. - 15.12.2022
08.30 - 10.00 Uhr, 15x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 105,00 € **222-33303**
Si Fu Gerald Nowak

Mo, 12.09. - 05.12.2022
18.00 - 19.00 Uhr, 10x
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer
Entgelt: 66,70 € **222-33304**
Christine Hamel

Pilates - ein wohltuendes Ganzkörpertraining

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Es kommen verschiedene Geräte, wie Fitnessbands, Pilatesrollen, Redondo-bälle, Brazil und Smoveys zum Einsatz. Mitzubringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe/warme Stoppersocken, Matte, Handtuch, Getränk

Di, 13.09. - 13.12.2022
18.30 - 19.30 Uhr, 12x
Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten
Entgelt: 69,60 € **222-33301**
Maritta Melms

Zumba® Fitness

Zumba® ist perfekt für jeden! Jeder Kurs soll Menschen zusammenbringen, die Spaß am gemeinsamen Trainieren zu lateinamerikanischen Rhythmen haben.

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität wechseln sich ab zu einem Kalorien verbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Megaeffektiv! Megaspaß!

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Do, 01.09. - 24.11.2022
18.30 - 19.30 Uhr, 11x
Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, linke Turnhalle
Entgelt: 88,10 € **222-33501**
Teresa Contreras



Karibische Tänze

Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha, Rumba, Reggaeton ... Lassen Sie sich von der karibischen Lebensfreude anstecken und tanzen Sie mit zu lateinamerikanischen Rhythmen. Im Kurs erlernen Sie die ersten Schritte und werden schon nach kurzer Zeit feststellen, dass es gar nicht so kompliziert ist und viel Spaß bereitet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Mo, 05.09. - 28.11.2022
19.00 - 20.30 Uhr, 10x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 65,00 € **222-33601**
Mainoldys Rodriguez Acosta

Orientalischer Tanz

Das wohl älteste Bauch-Beine-Po Training der Welt ist im Orient zu finden. Verschiedene Tanzelemente und -techniken gehen von der Körpermitte aus. Mit harmonischen Bewegungen zur passenden Musik werden An- und Verspannungen gelöst und dem Stress entgegengewirkt. Gezieltes Muskelaufbautraining passiert fast nebenbei.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Mi, 14.09. - 30.11.2022
18.00 - 19.00 Uhr, 10x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 66,70 € **222-33602**
Heike Stolle

Burlesque-Tanzkurs

Burlesque erobert zurzeit Tanzschulen auf der ganzen Welt und kommt nun auch nach Quedlinburg!

Aber was genau ist Burlesque? Entstanden ist es in den Cabaret-Vorstellungen des frühen 20. Jahrhunderts und wurde vor allem in den 1950er Jahren populär.

Man muss keine komplizierten Choreografien beherrschen oder akrobatische Bewegungen meistern. Es geht vielmehr darum, das ganz Besondere an der eigenen Persönlichkeit zu feiern und sich in seinem Körper wohlfühlen.

Egal ob jung oder schon etwas älter, zierlich oder füllig, sportlich oder doch eher Bewegungsminimalist*in, Burlesque kann von allen getanzt werden. Es hilft, ein besseres Körpergefühl und mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln. Also Ladys und Gentlemen, willkommen in der bunten Welt des New Burlesque!

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Do, 22.09. - 20.10.2022
18.00 - 19.30 Uhr, 6x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 60,00 € **222-33605**
Dr. Olga Thierbach-McLean

Folktanz für jedermann

Freude an der eigenen und gemeinsamen Bewegung. Und ganz nebenbei die geistige und körperliche Fitness steigern. Bewegungsfolgen nach Musik, meist im Kreis, auch in Gasse oder im Karree, Tänze aus europäischen Ländern und aus dem reichen Repertoire der israelischen Tanzkultur: Das erwartet Sie.

Der Folktanzkurs ist für alle Altersgruppen, Männer und Frauen, Paare und Einzelpersonen, auch ohne Tanzerfahrung, geeignet. Ihr Tanzanleiter begleitet Sie teilweise auf dem Akkordeon selber.

Mitzubringen: legere Kleidung, bequeme leichte Schuhe, (Hallen-)Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Mi, 28.09. - 12.10.2022 **222-33610**
Mi, 09.11. - 23.11.2022 **222-33611**
Mi, 30.11. - 14.12.2022 **222-33612**

18.30 - 20.00 Uhr, 3x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 30,00 € je Kurs
Klaus Rieche

Tango am Wochenende

Sie möchten den schönsten Beziehungstanz lernen und sich zur sinnlichen Tangomusik bewegen? Grandiose Musik, fantasievolle Choreografien gewürzt mit Sehnsucht, Leidenschaft, Heiterkeit, Melancholie - das ist Tango Argentino! Sie werden die wichtigsten Grundelemente des Tango Argentino, wie die richtige Haltung, das Gleichgewicht, das Führen und Folgen, das Gehen, Rhythmus und Musikalität kennenlernen. Im Mittelpunkt des Workshops steht die Kunst der nonverbalen Kommunikation auf dem Parkett. Das Angebot richtet sich an Paare. Mitzubringen: bequeme (Tanz-)Schuhe

Fr, 11.11.2022, 17.45 - 20.45 Uhr
Sa, 12.11.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
10.00 - 13.00 Uhr, 2x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 80,00 € p.Pers. **222-33613**
Petra Schüler

Einführung in den Lindy Hop

Swing heißt die Musik, Lindy Hop der Tanz! Ein Spaß für alle Bewegungshungrigen ab 15 Jahren.

Der Begriff, der Lindy Hop am besten beschreibt, ist auf jeden Fall "Spaß". Lindy Hop bringt Sie zum Lachen und lässt Sie ganz den Moment genießen. Die wunderbare Musik alter und neuer Swingorchester in Tanzschritten zu übersetzen, das ist Ziel des Kurses.

Mitzubringen: legere Kleidung, weiche Schuhe (Turnschuhe, Sneaker, Gymnastikschuhe), Handtuch, Getränk

Sa, 03.09. - 10.09.2022
13.00 - 18.00 Uhr, 2x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 € **222-33615**
Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 17.09. - 24.09.2022
13.00 - 18.00 Uhr, 2x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 € **222-33616**
Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 12.11. - 19.11.2022
13.20 - 18.20 Uhr, 2x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 € **222-33617**
Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Lindy Hop Aufbaukurs

Es werden die Grundschritte aus dem Grundkurs kurz wiederholt. Dann geht es u.a. mit Drehungen weiter. Abgeschlossen wird der Kurs mit einer Tanzveranstaltung. Mitzubringen: legere Kleidung, weiche Schuhe (Turnschuhe, Sneaker, Gymnastikschuhe), Handtuch, Getränk

Sa, 08.10. - 15.10.2022
13.00 - 18.00 Uhr, 2x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 € **222-33618**
Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 10.12. - 17.12.2022
13.00 - 18.00 Uhr, 2x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 € **222-33619**
Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Einführung in den Afro Dance

In Afrika gehören Musik, Tanz und Gesang untrennbar zusammen und sind tief im Alltagsbewusstsein der Menschen verwurzelt.

Die Tänze in diesem Kurs sind eng verbunden mit der Musiktradition Afrikas und sind ein Ausdruck der dort lebenden Menschen. Sie

tanzen, um ihre Sorgen um den Alltag zu vergessen und finden über den Tanz zum Ursprung des Lebens zurück.

Mitzubringen: legere Kleidung, weiche Schuhe (Turnschuhe, Sneaker, Gymnastikschuhe), Handtuch, Getränk

2 Kurstermine folgen // buchbar ab September bzw. Oktober 2022
Samstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Wernigerode, KVHS **222-33620**
Entgelt: 15,00 € **222-33621**
Gaelle Nankep Tchambou



Einführung: Mittelalterlicher Schwertkampf

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des mittelalterlichen Schwertkampfes mit dem „Langen Schwert“ kennen: die richtige Schwert- und Körperhaltung, erste Angriffe und Paraden sowie die Verknüpfung dieser Elemente zu Partnerübungen.

Geübt wird mit stumpfen Trainingschwertern und entsprechender Schutzkleidung. Sie kämpfen nicht gegeneinander, sondern miteinander, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Der gegenseitige Respekt voreinander steht im Vordergrund.

Positive Nebenwirkung: bessere Fitness, selbstbewussteres Auftreten und Spaß mit netten Leuten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, Pausensnack

Sa, 08.10.2022 **222-33700**

Sa, 26.11.2022 **222-33701**

09.30 - 16.00 Uhr

Wernigerode, FitnessBox, Kupferhammer

Entgelt: 50,00 € je Termin

Holger Bertram, Igor Schiminsky

Trampolinschwingen Schnupperangebot

Auf dem hochelastischen Minitrampolin (mit Seilbändern, ohne Stahlfedern) erleben Sie Bewegungsfreude und Entspannung auf körperlich schonender Weise.

Die sanfte Aktivierung der Muskulatur und des Skelettsystems, des Immunsystems, des Stoffwechsels sowie des Herz- und Lymphkreislaufs hält nicht nur fit, sondern ist auch eine optimale Prävention gegen eine Vielzahl sogenannter Volkskrankheiten.

Wenden Sie sich mit viel Spaß aktiv gegen Nacken- und Rückenbeschwerden, Stress, Koordinations- bzw. Gleichgewichtsprobleme, Übergewicht und Osteoporose.

Teilnehmer aller Altersgruppen können das Trampolin nutzen, wenn Sie ohne größere Beschwerden Treppen auf- und absteigen können.

Mitzubringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken

Do, 01.09.2022, 18.00 - 18.45 Uhr

Halberstadt, Studio Offel

Entgelt: 10,00 € **222-33800**

Maïke Offel

Sa, 03.09.2022, 11.00 - 11.45 Uhr

Halberstadt, Studio Offel

Entgelt: 10,00 € **222-33801**

Maïke Offel

Trampolinschwingen

Do, 08.09. - 06.10.2022

18.00 - 18.45 Uhr, 5x

Halberstadt, Studio Offel

Entgelt: 24,20 € **222-33802**

Maïke Offel

NEU!

Smovey®-Fit Rückentraining

Smovey® ist ein Schwingringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Durch das Schwingen der Ringe entsteht eine Vibration von 60 Hz, die zusätzlich zu den speziellen Übungen eine positive Auswirkung auf unseren Körper hat. In diesem Kurs trainieren Sie mit den Smoveys speziell Rumpf- und Rückenmuskulatur. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, um

Bewegungsschmerzen entgegenzuwirken und Übungen zur Verspannungslösung in den Bereichen Nacken, Schulter und Rücken.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Mo, 19.09. - 28.11.2022

17.00 - 17.45 Uhr, 8x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 44,00 €

222-33900

Miriam Mucheyer

Do, 22.09. - 01.12.2022

17.00 - 17.45 Uhr, 8x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 44,00 €

222-33901

Miriam Mucheyer

GESUNDHEITS- WORKSHOPS

„Auge blick mal“ Ganzheitliches Sehtraining

Unser Sehvorgang findet zu 90% im Gehirn statt, den Rest macht das Auge. Im Sehtraining lernen Sie einen bewussten Umgang mit Ihren Augen, Ihrem Sehen und Ihrem gesamten Sehsystem. Sie lernen ungünstige Sehgewohnheiten wahrzunehmen und abzulegen. In einem individuellen Übungsprogramm werden entspanntes und gleichzeitig vitales Sehen gefördert.

Mo, 17.10.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Halberstadt, Ärztehaus,

Richard-Wagner-Str. 24

Entgelt: 9,00 €

222-34106

Christian Schneider

NEU!

Doch eine Sehschwäche? Hilfe für Kinder, die nicht gern lesen, weil sie nicht gut sehen

Für Eltern, Großeltern und Kinder

Ihr Kind möchte nicht lesen, hat kein Interesse an Büchern? Sie üben regelmäßig Lesen, jedoch bereitet das Lesen ungeübter Texte weiterhin große Probleme. Kann Ihr Kind gut sehen? Verbirgt sich ein Problem mit dem Sehen hinter dieser Unsicherheit?

Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind diesen Workshop und erfahren Sie etwas über die Sehfähigkeit.

Mo, 14.11.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Halberstadt, Ärztehaus, R.-Wagner-Str. 24

Entgelt: 12,00 €

222-34107

Christian Schneider

GESUNDE ERNÄHRUNG

Ayurvedisch kochen

Steigen Sie in die Geheimnisse und Prinzipien der ayurvedischen Küche ein. In der Gruppe bereiten wir, unter Berücksichtigung ayurvedischer Grundsätze, ayurvedische und indische Gerichte zu. Sie lernen Gerichte geschmacklich abzustimmen und so zusammensetzen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken. Krönung des Abends ist das gemeinsame Genießen der zubereiteten Köstlichkeiten.

Der Kurs ist auch als Firmen- und Familienfeier buchbar.

Mitzubringen: Getränke, kleine Behälter für übriggebliebenes

Fr, 18.11.2022, 17.00 - 21.00 Uhr

Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum

Entgelt: 37,50 €, zzgl. Materialkosten

Kerstin Dathe

222-35300

PSYCHOLOGIE

NEU!

"Die Angst hat nicht das letzte Wort"

Finden Sie Wege mit Angst besser umzugehen, ohne sich von ihr dominieren zu lassen. Dies geschieht durch Körperübungen, die Sicherheit vermitteln und Vertrauen aufbauen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit in einer gemeinsam erlebten Geschichte der Angst zu begegnen. Sie werden in Ihrem Erleben kompetent begleitet und zum Reflektieren angeleitet.

Dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keine solche.

Fr, 23.09.2022, 19.00 - 20.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 18,00 € **222-36010**

Heike Krause, Manfred Krause

NEU!

"Fremd im eigenen Land"

Haben Sie sich schon einmal fremd und nicht dazugehörig gefühlt? Kennen Sie das Gefühl von Ablehnung? In einer gemeinsam erlebten Geschichte haben Sie die Möglichkeit lebensspendende Aspekte des Fremdseins zu entdecken. Vielleicht entspinnt sich für uns alle eine gänzlich neue Erfahrung, die nur die erkennen können, die sich schon einmal fremd gefühlt haben. Dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keine solche.

Fr, 14.10.2022, 19.00 - 20.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 18,00 € **222-36011**

Heike Krause, Manfred Krause

NEU!

"Mit Verlusterfahrungen umgehen"

Trauern über den Verlust eines geliebten Menschen, eines Arbeitsplatzes, eines Haustieres, einer vergangenen Zeit. Wir möchten miteinander eine Geschichte erleben, in der Trauern Raum findet - bis zu dem Punkt, an dem aus der Trauer heraus vielleicht etwas Neues erahnt werden kann. Lassen Sie sich auf eine neue Erfahrung ein. Ein kurzer Input zum Thema und entsprechende Körperübungen führen Sie direkt in die Geschichte hinein. Eine Gesprächsrunde lädt zum Gehörtwerden ein.

Dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keine solche.

Fr, 18.11.2022, 19.00 - 20.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 18,00 € **222-36012**

Heike Krause, Manfred Krause

ES BLEIBT SPANNEND!

Wir erweitern unser Kursangebot regelmäßig. Weitere Kurse finden Sie demnächst auf:

www.kvhs-harz.de



KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

Was Sie schon immer über Kunst wissen wollten

Lassen Sie sich ein auf Kunst! Durch Gespräche, Betrachtungen und Diskussionen, aber auch durch praktische, experimentelle Übungen werden Sie auf unserem Ausflug in das Reich der Kunst viele Informationen, evtl. neue Sichtweisen, aber auf jeden Fall viel Wissenswertes erfahren.

Mi, 05.10. - 30.11.2022
16.30 - 18.00 Uhr, 5x, 14-tägig
Gernrode, Alte Elementarschule
Entgelt: 27,50 € **222-20901**
Sabine Schönbeck

TEXTILES GESTALTEN

Häkeln macht glücklich

Sie haben noch nie eine Häkelnadel in der Hand gehalten und noch nie gehäkelt? Im Kurs lernen Sie den Umgang mit Maschen und Stäbchen, die Auswahl der richtigen Garne (Materialien) und wie Sie kleine süße Figuren (Amigurumi) fertigen oder sich eine stylische Mütze oder einen kuschelweichen Schal häkeln.

Sie haben die Wahl und Sie werden feststellen - Häkeln ist keine Fertigkeit, sondern ein Lebensstil!
Bitte mitbringen: 1 Häkelnadel, 1x Garn

Sa, 01.10. - 12.11.2022
10.00 - 11.30 Uhr, 6x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 36,00 € **222-21301**
Marion Dieskau

PLASTISCHES GESTALTEN

Der Zauber des Nassfilzens

Sie gestalten aus farbenfroher Filzwolle beleuchtete (Weihnachts-)Wichtel, Herbst- oder Winterhäuschen. Sie lernen verschiedene Techniken kennen und können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen die Grundtechniken.

Die Materialkosten werden je nach Verbrauch, ab 5 €, mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: 3 A4 Blätter, Stift, Behälter für ca. 1 l Wasser, 2 alte Handtücher, eine spitze, scharfe Schere, ein Stück Gardine/Fliegengitter (ca. 50 x 50 cm), Kochlöffel/Esstäbchen, Pinzette, eventuell Wollfäden und/oder Reste von Spitze

Herbstfilzen

Sa, 15.10.2022, 10.00 - 13.45 Uhr
Wernigerode, KVHS **222-21501**

Sa, 29.10.2022, 10.00 - 13.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS **222-21502**

Entgelt: 25,00 €
Heike Beck

Weihnachtsfilzen

Sa, 12.11.2022, 10.00 - 13.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS **222-21503**

Sa, 03.12.2022, 10.00 - 13.45 Uhr
Wernigerode, KVHS **222-21504**

Entgelt: 25,00 €
Heike Beck

Herbstliches Töpfern

Liebevolle Geschenke und Gartenkeramik sowie Teelichter können Sie unter Anleitung aus Ton gestalten. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten des Tonaufbaus, der Formgebung und der Gestaltung kennen und können die Kenntnisse gleich umsetzen. Material ist bei der Kursleiterin zu erwerben. Bitte bringen Sie ein altes Geschirrtuch und ein kleines Messer mit. Der zweite Termin ist für das Glasieren vorgesehen und dauert ca. 1,5 h.

Mi, 31.08. & 28.09.2022 **222-26101**
17.00 - 19.15 Uhr, 2x

Sa, 03.09. & 24.09.2022 **222-26102**
10.00 - 12.15 Uhr, 2x

Wernigerode, KVHS
Entgelt: 15,00 €
Katrin Dörksen

FOTOGRAFIE

Fotografieren für Einsteiger. Digitalfotografie mit einer Spiegelreflexkamera

Der Kurs richtet sich an alle Fotofreunde, die sich ernsthaft mit ihrer Spiegelreflexkamera auseinandersetzen möchten, um sie als das zu begreifen, was sie ist: Ein gutes Stück Technik, das uns hilft, unsere Bildideen umzusetzen.

Zunächst besprechen wir alle relevanten technischen Einstellungen der Kamera. Die Theorie setzen wir dann im praktischen Teil des Kurses um. Dazu gehören Motive aus den Bereichen Sport, Natur, Objektaufnahmen, abstraktes Sehen, Langzeitbelichtung,

Blitzfotografie und Porträt. Es findet nach jedem Fototermin eine Bildbesprechung statt. Der erste Termin ist verbindlich. Alle weiteren werden in der Gruppe abgestimmt.

Fr, 23.09. - 16.12.2022
17.30 - 19.45 Uhr, 11x
Ilseburg, Fotostudio1a
Entgelt: 105,60 € **222-23100**
Lothar Peters

Erste Schritte in der Fotografie: Mit Spiegelreflex-, Bridge- und Systemkameras

Der Kurs vermittelt und intensiviert fototechnische Grundlagen und Möglichkeiten der Fotografie mit Spiegelreflexkameras für optimale Bilderergebnisse, wie Kamerabedienung, Bildgestaltung mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe. Die Fähigkeiten werden während des Kurses vor allem im praktischen Umgang mit der Kamera bei Exkursionen vermittelt.

Bitte mitbringen: eine digitale/analoge Spiegelreflexkamera oder Bridge-/Systemkamera. Wenn vorhanden ein Stativ und Laptop mit der installierten Software des Kameraherstellers

Mo, 05.09. - 12.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 6x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 95,00 € **222-23101**
Daniel Kühne

Mi, 21.09. - 14.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 6x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 95,00 € **222-23102**
Daniel Kühne

Fotoclub Quedlinburg

Der Kurs bietet allen Fotobegeisterten die Möglichkeit in einen regen Erfahrungsaustausch zu treten oder noch das ein oder andere dazulernen zu wollen oder vermitteln zu können. Das gemeinsame Hobby ist die Verbindung.

Mi, 17.08. - 21.12.2022 **222-23500**
19.00 - 21.15 Uhr, 5x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 20,00 €
Daniel Kühne



MALEN UND ZEICHNEN

Zeichnen lernen

Zeichnen lernen mit Bleistift, Kohle, Kreide und Feder. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grundlagen.

Zu den Inhalten gehören Themen wie Stillleben, Porträts, Perspektiven, Räume, Landschaften, Architektur.

Bitte mitbringen: Zeichenbrett A3 oder Tischstaffelei, Papier A3, Zeichenkarton, Bleistifte B4-B9, Zeichenkohle, Zeichenkreide, Radiergummi, Papier- oder Lederwischer

Mo, 29.08. - 05.12.2022
18.00 - 19.30 Uhr, 11x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 137,50 € **222-25101**
Thore Kiesecker

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Was sehe ich wirklich und wie setze ich es um? Die Freude am Sehen auf das Blatt zu bringen, dabei soll der Kurs unterstützen. Alle Themen werden immer wieder „frisch“ vermittelt und variieren, sodass langjährige wie neue Teilnehmer davon profitieren. Inhalte sind z.B. Gegenstände im Raum, Landschaft, Anatomie, Perspektivisches Zeichnen. Themenwünsche werden gerne berücksichtigt. Verschiedene Zeichentechniken, auch aquarellierte Zeichnung, werden erprobt. Bei gutem Wetter kann in der wärmeren Jahreszeit auch draußen gezeichnet werden (urban sketching).

Der Kurs ist für Studienanwärter zur Mappenvorbereitung geeignet. Bitte mitbringen: A4/A3-Zeichenblock mit stärkerem Papier, evt. Aquarellblock und -farben, Bleistifte Stärke HB, 3B und 8B, Fineliner (schwarz), evt. Zeichenkohle, Pinsel, Zeichenfeder und Tusche

Di, 30.08. - 22.11.2022
17.30 - 19.45 Uhr, 10x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 90,00 € **222-25104**
Korvin Reich

Stillleben: Räumliches Erfassen von Gegenständen

Wie komponiere ich in Zeichnung und Malerei aus alltäglichen und nicht alltäglichen Gegenständen ein Stillleben, das als Bild „funktioniert“? Die Gegenstände müssen zunächst gesehen und verstanden werden, bevor man sie umsetzen kann. Wir „zerlegen“ auch komplizierte Formen in einfache und erleichtern uns so den Zeichenprozess.

Ferner geht es auch um Fragen: Was möchte ich im Stillleben ausdrücken? Der Kurs ist für Studienanwärter zur Mappenvorbereitung geeignet.

Bitte mitbringen: A4/A3-Zeichenblock mit stärkerem Papier, evt. Aquarellblock und -farben, Bleistifte Stärke HB, 3B und 8B, Fineliner (schwarz), evt. Zeichenkohle, Pinsel, Zeichenfeder und Tusche

Fr - Sa, 14.10. - 15.10.2022
14.00 - 18.00 Uhr, 2x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 38,50 € **222-25105**
Korvin Reich

Stillleben: Wir malen einen Blumenstrauß

Kennen Sie die Sonnenblumen-Bilder von van Gogh?

Wir wollen jedoch niemanden kopieren, sondern unseren eigenen Strauß auf die Leinwand bringen. Sie werden in einfacher Weise lernen ein Stillleben zu malen. Es kann grafisch mit verschiedenen Stiften vorgezeichnet und mit Farbe anschließend gemalt werden. Empfohlen werden Gouachefarben, hierzu erhalten Sie eine Einführung.

Bitte mitbringen: Kittel/altes Hemd als Schutz, A4/A3 Papier mit 150 g/m², etwas A4 Kopierpapier, Gouachefarben und 3 weitere Farben, 2 Bleistifte, Pinsel

Fr, 02.09. - 07.10.2022
16.00 - 18.15 Uhr, 6x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 54,00 € **222-25115**
Mechthild Schnittka

Ölmalerei

Ob nun realistisch wie Rembrandt, surrealistisch wie Dalí oder abstrakt wie Picasso, berühmte Namen, die vielen das Gefühl vermitteln: „Das könnte ich nie!“

Befreien Sie sich von diesem Gedanken! Dieser Kurs bietet eine leicht verständliche Einführung für alle, die mit der Ölmalerei beginnen möchten.

Schritt für Schritt entstehen Stillleben, Landschaften oder Porträts.

Tipps zu Farben, Malwerkzeugen und Malmitteln sowie Anregungen für die Bildkomposition runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Ölfarben, Mischpalette, Borstenpinsel, Lappchen, 2 grundierte Malpappen oder Keilrahmen, Terpentinreiniger, 2 alte Gläser, Kittel. Zusätzliches Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Mi, 05.10. - 14.12.2022
16.00 - 18.15 Uhr, 6x, 14-tägig
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 51,30 € **222-25201**
Bianca Volkmann-Milz

Malen nach Bob Ross: in der Nass-in-Nass-Technik

In diesem Öl-Malkurs entstehen Landschaftsbilder, Blumengemälde und eine Meereslandschaft. Der Kurs ist für jeden geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin vermittelt die Grundtechniken. Sie erfahren Entspannung beim Malen und Sie werden, mit Stolz erfüllt, an jedem Kurstag mit Ihrem Kunstwerk nach Hause gehen. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung (Malerkittel/altes Oberhemd)

Di, 30.08. - 27.09.2022
16.15 - 19.15 Uhr, 5x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 148,00 €
Martina Rodenstein

222-25901

Do, 17.11. - 15.12.2022
16.15 - 19.15 Uhr, 5x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 148,00 €
Martina Rodenstein

222-25903

Aquarellmalerei

Von der Aquarellmalerei geht eine ganz besondere Faszination aus: Die Farben sind zart, frisch und transparent. Der Zufall scheint immer seine Hand im Spiel zu haben.

Es gibt wohl kaum ein Medium, mit dem sich so zarte Bilder malen lassen, wie mit Aquarellfarben.

Der Kurs führt in die unterschiedlichsten Maltechniken ein und befähigt alle zum Gestalten von Landschaftsszenen, Stillleben oder Porträts mit fein abgestuften Lavierungen und zauberhaften Verläufen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (auch DIN A3), Malerlebeband, Bleistift, Lappchen. Zusätzliches Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Für Anfänger

Di, 04.10. - 13.12.2022
16.00 - 18.15 Uhr, 6x, 14-tägig
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 51,30 €
Bianca Volkmann-Milz

222-25301

Für Fortgeschrittene

Fr, 07.10. - 16.12.2022
16.00 - 18.15 Uhr, 6x, 14-tägig
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 51,30 €
Bianca Volkmann-Milz

222-25311

Experimentieren mit Aquarellfarben: Bäume & Blüten

Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen der Farbmischung, trockenem und feuchtem Farbauftrag mit Schwamm. Weitere Inhalte sind die Schablonentechnik sowie Farbverläufe.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, eine Palette, Pinsel, Aquarellpapier A4 oder A5, Naturschwamm, Malerlebeband, Zahnbürste/Borstenpinsel, 2 Wassergläser, Küchenrolle

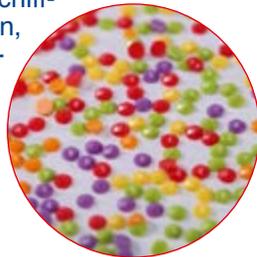
Fr, 02.09.2022, 15.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 26,00 €
Ilka Zofia Neumann

222-25302

NEU!

Diamond Painting

Zu Deutsch: Diamant-Malerei, ist ein wunderbar-kreatives Hobby mit Suchtpotenzial. Es ähnelt Malen nach Zahlen, nur werden hierbei kleine Steine auf eine beklebte Leinwand gesetzt. So entstehen wundervolle Kunstwerke. Die notwendigen Materialien erhalten Sie im Kurs (Schiffchen, Steinchen, Stift mit Aufsätzen, Wachs, Pinzette,) und sind bereits im Kursentgelt inklusive.



Es fördert die Kreativität, Konzentration, Ausdauer, Augen-Hand-Koordination und die Feinmotorik. Sie werden merken, wie Sie an innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gewinnen.

Fr, 02.09. - 07.10.2022
10.00 - 11.30 Uhr, 6x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 51,00 €
Sandra Klatt

222-25910

KALLIGRAFIE

Die Schreibspur und die gestische Bewegung des Schreibens ist der Impuls

Der Fachvortrag stimmt Sie auf das Thema Kalligrafie ein. Was ist eigentlich Kalligrafie und welche Bedeutung hat sie im digitalen Zeitalter?



Anhand von Arbeitsbeispielen gibt Ihnen die Kursleiterin Einblicke in ihr bisheriges Schaffen und zeigt dem Betrachter Möglichkeiten und Ansätze für schriftkünstlerisches Arbeiten.

Fr, 23.09.2022, 19.00 - 19.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 5,00 €
Uta Wolf

222-25601

Die Humanistische Kursive: Grundform kultivierter Handschriften

Die Humanistische Kursive ist die Basis unserer Handschrift. Die Komposition fesselt unseren Blick und erst dann beginnen wir zu lesen.

Dies unterstreicht ihre Bedeutung: Die Schriftelemente müssen so zusammengefügt werden, dass ein harmonisches Ganzes entsteht.

Die Komposition und die Buchstabenformen werden in diesem Seminar im Vordergrund stehen.

Fr, 30.09. - 14.10.2022
18.00 - 20.15 Uhr, 3x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 53,10 €
Uta Wolf

222-25602

NEU!

KREATIVES SCHREIBEN

Wir schnuppern in verschiedene literarische Genres hinein und entdecken unsere Lust am Schreiben (wieder). Mit Schreibspielen, unterschiedlichen kreativen Methoden oder inspiriert von Kunst, Musik und Dichtung, versuchen wir uns an verschiedenen lyrischen Formen und entwerfen Skizzen zu Kurzgeschichten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind Schreibutensilien, Papier, gerne auch eigene Textproben.

Sa, 10.09. + 01.10.2022
14.00 - 17.30 Uhr, 2x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 60,00 €
Claudia Helene Dietrich

222-27101

MUSIK

Gitarrenkurse für Anfänger

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger im Gitarrenspiel. Gezeigt werden Haltung und Koordination von rechter und linker Hand anhand einstimmiger Melodien auf mehreren Saiten, das Greifen von Akkorden und einfache Anschlagsmuster.

Voraussetzungen: keine

Bitte mitbringen: eigene Gitarre



Für Anfänger

Mi, 31.08. - 16.11.2022
18.35 - 20.05 Uhr, 10x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 62,00 €
Claus Urban

222-28200

Mi, 14.09. - 30.11.2022
18.45 - 20.15 Uhr, 10x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 62,00 €
Konrad Eggebrecht

222-28202

Für Anfänger - music by ear

Do, 08.09. - 15.12.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 13x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 83,00 €
John David Hanke

222-28201

Bitte zusätzlich mitbringen: Schreibblock A4/A5, Bleistift, Radiergummi

Gitarrenkurs Aufbau

Voraussetzungen: Anfängerkurs oder einfache Vorkenntnisse
Von Beginn an steht das Erlernen von Grundgriffen und das Spielen von Liedern, begleitend mit dem Erlernen von Theorie und einfacher Schlagtechnik. Sie erlernen bekannte deutsche und englischsprachige Lieder. Lehrmaterial wird in der ersten Stunde besprochen.

Eignung: ab 16 Jahren
Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Mi, 14.09. - 30.11.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 10x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 62,00 €
Konrad Eggebrecht

222-28203

Mi, 31.08. - 16.11.2022
17.00 - 18.30 Uhr, 10x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 62,00 €
Claus Urban

222-28204

Anzeige

KLOSTER MICHAELSTEIN
MUSIKAKADEMIE | MUSEUM

KULTUR STIFTUNG SACHSEN-ANHALT



Lust dabei zu sein?

Museum · Führungen · Konzerte · Workshops · Kurse · Meisterkurse

DER ORT FÜR ALLE SINNE

WWW.KLOSTER-MICHAELSTEIN.DE



Hier melden Sie sich gleich online an!

Besuchen Sie uns auch bei   



Nehmen Sie sich Zeit für Bildung.

Bildungsurlaub, auch Bildungsfreistellung oder Bildungszeit genannt, ist ein gesetzlich geregelter Sonderurlaub. Der deutsche Staat fördert damit die Initiative von Arbeitnehmer*innen und Angestellten zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung.

Bildungsurlaub bei Arbeitgebersitz in Sachsen-Anhalt

Wie viel?

- 5 Tage/Jahr (bei 5 Tagen Arbeit/Woche)
- Zusammenlegung von 2 Jahren möglich
- frühestens 6 Monate nach Beginn des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?

- für Arbeitnehmer*innen
- für Auszubildende
- nicht für Beamt*innen, Richter*innen

Art der Veranstaltung

- berufliche Weiterbildung
- Mindstdauer „mehrtägig“ en bloc oder in Intervallen, in der Regel 8 Unterrichtsstunden
- täglich mindestens 6 Unterrichtsstunden
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn, mögliche Ablehnung in der Regel 3 Wochen, spätestens aber 3 Tage vor Kursbeginn

Achtung: Arbeitnehmer*innen in Betrieben bis 5 Beschäftigte haben keinen Anspruch

Bildungsurlaub bei Arbeitgebersitz in Niedersachsen

Wie viel?

- 5 Tage/Jahr (bei 5 Tagen Arbeit/Woche)
- Zusammenlegung von 2 Jahren auch rückwirkend möglich
- frühestens 6 Monate nach Beginn des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?

- Arbeitnehmer*innen
- nicht für Beamt*innen

Art der Veranstaltung

- politische, berufliche und allgemeine Weiterbildung
- Schulungen für das Ehrenamt
- Mindstdauer 5 Tage, davon 3 Tage en bloc
- täglich 8 Unterrichtsstunden, am An- und Abreisetag mind. je 4 Unterrichtsstunden
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn

Achtung: Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf max. die Hälfte der Beschäftigten pro Jahr beschränkt

GESUNDHEITSPRÄVENTION

Leben mit | ohne Stress

Ob im Beruf, zu Hause oder in der Freizeit: Stress ist allgegenwärtig. Richtig dosiert kann Stress jedoch eine wichtige Quelle der Vitalität und Lebensfreude sein. Wenn aber das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Ruhe gestört ist, dann hat uns der Stress im Griff. Leider leiden heutzutage immer mehr Menschen an den Symptomen dieses Ungleichgewichtes und sind "über das Verträgliche hinaus" gestresst. Dann sollte man etwas dagegen tun. Das angebotene Seminar kann dabei unterstützen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Mo - Fr, 05.09. - 09.09.2022
08.00 - 15.30 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 150,00 € **222-92300**
Dr. Eduard Gambietz

Mo - Fr, 07.11. - 11.11.2022
08.00 - 15.30 Uhr, 5x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 150,00 € **222-92301**
Dr. Eduard Gambietz

Mo - Fr, 05.12. - 09.12.2022
08.00 - 15.30 Uhr, 5x
Sylt, Volkshochschule Klappholttal
Entgelt: 286,00 € **222-92312**
Dr. Eduard Gambietz



„Gelassen leben“. Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In der Bildungswoche werden neben einzelnen Stressbewältigungsmöglichkeiten eine große Bandbreite von Methoden vermittelt, die den Teilnehmern den Zusammenhang zwischen Stress und Achtsamkeit vermitteln.

Sie erfahren, wie Sie stresshervorrufende Ereignisse bewältigen und die richtige Balance zwischen Anforderungen und Entspannung finden können. Dazu werden Stressoren, Stressreaktionen des Körpers, Bewältigungsstrategien in Einzel- und Gruppenarbeit ermittelt. Durch praktische Übungen (Entspannung, Achtsamkeit, Bewegung, „Waldbaden“) soll der Umgang mit zukünftigen Stressoren verbessert und stressbedingte Krankheiten und damit verbunden Tage der Arbeitsunfähigkeit oder einer Frühverrentung minimiert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Mo - Fr, 17.10. - 21.10.2022
09.00 - 16.00 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 300,00 € **222-92303**
Nadine Chwalinski

Innere Ruhe tanken im „Kraftort Natur“

Sind Sie an einem Punkt in Ihrem Leben angekommen, an dem es nicht wie gewohnt weitergeht? Die Aufgaben in Beruf und Familie werden als Dauerbelastung empfunden und irgendwann ist der Körper erschöpft? An diesem Punkt setzt das Angebot in Form eines Bildungsurlaubes an:

Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden zur inneren Selbsterfahrung und bringen Vitalität und Freude. Das Erlebnis in der Gruppe, der tägliche Erfahrungsaustausch wirken motivierend und erleichtern das Integrieren von Dingen, die wir mit Staunen das erste Mal erleben. Damit bietet sich eine echte Chance für einen Neubeginn, in dem jeder zu seinem inneren Gleichgewicht finden kann.

Sie sollten sich gern in der Natur aufhalten, da der Kurs zu 50% im Freien stattfindet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Mo - Fr, 29.08. - 02.09.2022
10.00 - 17.00 Uhr, 5x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 245,00 € **222-92304**
Christine Altendorf

Mo - Fr, 26.09. - 30.09.2022
10.00 - 17.00 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 245,00 € **222-92305**
Christine Altendorf

Erhalt der Leistungsfähigkeit durch Stressabbau und Gewichtsreduktion

Egal was Sie tun, die Kilos bleiben? Schuld am überflüssigen Fettpolster sind oft Stresshormone, die wir selbst unbewusst produzieren. Gegenmaßnahmen sind einfach und die Ergebnisse erstaunlich.

Im Bildungsurlaub erfahren Sie Grundlegendes über Stoffwechsel, Neurotransmitter und seelische Stabilität, wie Sie Stressfaktoren erkennen und abbauen, die "Mini-Kraftwerke" in Ihren Zellen anfeuern und Ihre Reserven

abschmelzen können. Unterstützend werden wir Essen unter Verwendung von Wildkräutern selbst zubereiten. Die Kosten für Übernachtung (20 € bis 40 €/Nacht, je nach Kategorie) sind vor Ort zu zahlen. Die Verpflegungskosten liegen erfahrungsgemäß bei ca. 50 € und werden in tatsächlich entstehender Höhe auf alle Teilnehmer umgelegt. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Basiskurs

Mo - Fr, 10.10. - 14.10.2022
08.30 - 15.45 Uhr, 5x
Anreise bereits am So, 09.10.2022
Havelberg-Garz, Havelhöfe
Entgelt: 293,00 € **222-92306**
Ute Haverkamp

Aufbaukurs

Mo - Fr, 17.10. - 21.10.2022
08.30 - 15.45 Uhr, 5x
Anreise bereits am So, 16.10.2022
Havelberg-Garz, Havelhöfe
Entgelt: 293,00 € **222-92307**
Ute Haverkamp

NEU!

Fit, gesund, Wunschgewicht

Sie erwartet eine Woche voller Informationen und aktiver Übungen zum Thema Ernährung und Lebensqualität. Die westliche Ernährungslehre wird unterstützt von der Ernährungslehre der fernöstlichen 5-Elemente-Ernährung und der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen. Der Zusammenhang zwischen Bewegung und ausgeglichener kcal-Haushalt wird betrachtet und kleine Bewegungsübungen mit Anregungen für den Alltag durchgeführt.

Themen im Theorieteil sind u.a.: Ist-Aufnahme der Ernährung, Bewegung im Alltag, Nährstoffdichtebilanz (leere Kalorien und was sie bewirken), Wasser - Element des Lebens, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Geschmacksrichtungen, Fasten

Die Mischung aus Theorie und Praxis sorgt dafür, dass Sie viel für den Alltag mitnehmen können.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Mo - Fr, 19.09. - 23.09.2022
09.30 - 16.45 Uhr, 5x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 172,00 € **222-92308**
Sabine Schenke

NEU!

Gesunder Rücken

Sie lernen im Kurs verschiedene Methoden zur Entspannung, Dehnung und Kräftigung unseres Rückens kennen und erweitern das Verständnis über den eigenen Rücken. Der Kurs richtet sich an den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer aus.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Laufschuhe, Decke, 3 Handtücher, 1 Bademantelgurt

Mo - Fr, 07.11. - 11.11.2022
09.30 - 16.45 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 290,00 € **222-92309**
Cornelia Klie



Stressfrei und resilient durch den Arbeitsalltag

Der Berufsalltag wird oftmals als kraftzehrend, stressig und belastend erlebt, sodass für Bewegung, Sport und Entspannung kaum noch Zeit bleibt. Um jedoch den vielfältigen Anforderungen in Beruf und Alltag gerecht zu werden, braucht man ausreichend Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können.

In diesem Kurs kommen wir den Stressoren und belastenden Situationen auf die Spur und entwickeln gemeinsam Strategien zum Umgang mit dem täglichen Stress. Wir arbeiten an einem optimalen Zeit- und Selbstmanagement, verbessern unsere Fähigkeiten positiv zu kommunizieren, stärken unseren Rücken und finden Lösungen für eine gesunde und energispendende Ernährung.

Sie lernen Übungen zum Stressabbau kennen, finden zur richtigen Atemtechnik und bereiten gemeinsam gesunde Snacks zu.

Der Kurs findet in ruhiger, gelöster Atmosphäre statt und richtet sich nach Ihren individuellen Wünschen und Voraussetzungen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (In- und Outdoor, warme Socken, Handtücher, Sportschuhe/Laufschuhe

Mo - Fr, 10.10. - 14.10.2022
09.00 - 16.00 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 225,00 € **222-92310**
Olaf Fölsch

Inneres & Äußeres Gleichgewicht und Zufriedenheit herstellen, Stressbewältigung durch pferdegestützte Arbeit

In dieser Woche geht es um Ihre innere und äußere Balance. Nur wer ausgeglichen ist, kann gute Entscheidungen treffen und freundlich mit sich und seinem Umfeld umgehen.

Theoretische und praktische Übungen ergänzen sich - dabei helfen uns die Pferde, indem Sie uns unsere eingeschliffenen Verhaltensweisen authentisch spiegeln. Dadurch geben sie uns die Chance, uns selbst zu reflektieren und auch zu verändern.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unserer eigenen Kommunikation, Wahrnehmung, den eigenen Zielen für die Zukunft und Entspannungstechniken.

Eigene Stärken werden herausgearbeitet, die zu mehr Selbstwirksamkeit, Authentizität und Zufriedenheit führen. Die kleine Teilnehmerzahl von max. 6 Personen garantiert, dass jeder auch in praktischen Sequenzen mit den Pferden arbeiten kann und somit viele persönliche Lernerfolge mitnimmt.

Übernachtung kann vor Ort gebucht werden, 25 € p. Pers./Nacht in Ferienwohnungen mit mehreren Teilnehmern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Mo - Fr, 14.11. - 18.11.2022
08.30 - 15.30 Uhr, 5x
Blankenburg - OT Wienrode,
Bauernhof Lisa
Entgelt: 435,00 € **222-92311**
Steffi Halupnik

SPRACHKURSE

Leichte Sprache

Es werden die verschiedenen Zielgruppen mit ihren Bedürfnissen beleuchtet. Prüfler berichten über Sprachbarrieren, die Notwendigkeit der Leichten Sprache und wie diese es ermöglicht, Texte zu verstehen.

Danach folgt eine intensive Einweisung in die Regeln der Leichten Sprache, unter Beachtung der aktuellen Standards. Dabei wird auch ein prüfender Blick auf scheinbar Leichte Sprache und die Verwendung von Prüfsiegeln gelegt. Anwendungsübungen helfen Ihnen, sich mit der Übersetzertätigkeit vertraut zu machen.

Die Referentin berichtet über ihre Arbeit, die Vorgehensweise bei Übersetzungen, Herausforderungen, Umsetzung sowie die Bedeutung von Bebilderung und Layout.

Anschließend erläutert ein Prüfler den Prozess der Textprüfung und typische Hürden beim Textverständnis.

Zum Abschluss befassen Sie sich mit einem ersten Projekt, welches anschließend mit den Prüflern ausgewertet wird. Danach haben Sie die Möglichkeit eigene, mitgebrachte Texte zu übersetzen.

Auch hier bewerten die Prüfler, geben Feedback und machen Verbesserungsvorschläge. Zeit für einen regen Austausch ist mit eingeplant.

Mo - Mi, 07.11. - 09.11.2022
09.00 - 15.30 Uhr, 3x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 205,00 € **222-92401**
Anja Fromm

Business English Compact Course

Is your English sufficient for the following business situations?

- having small talk with colleagues/ customers/clients/ suppliers etc.
- having the right formulations ready for business talks or negotiations
- reacting spontaneously to questions or offers
- giving a presentation including describing trends and figures
- writing emails using the correct expressions and grammar structures

If you feel that you need to „brush up“ your English skills, you are welcome in this course if your current level is at least B1/B2.

Mo - Fr, 24.10. - 28.10.2022, 5x
Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr
Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 158,00 € **222-92402**
Sabine Harms

RECHNUNGSWESEN

Finanzbuchführung 1 xpert Business

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im betriebswirtschaftlichen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur,

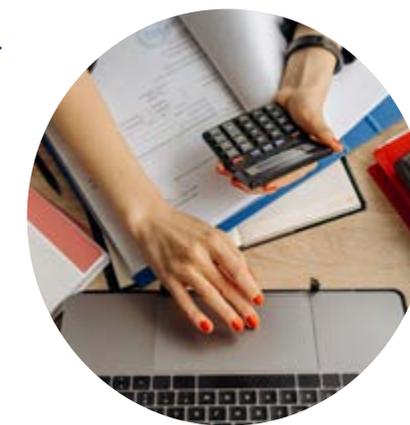
Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland).

Kursinhalte und Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Keine,
Prüfung über 180 Minuten
Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu
Literaturkosten ca. 30,00 €

Mo - Fr, 28.11. - 02.12.2022
08.00 - 15.00 Uhr, 5x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 225,00 € **222-92502**
Patrick Manthey



Im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg steht Ihnen ein breites Angebot von mehr als 49.000 Medien zur Ausleihe zur Verfügung.

Bibliotheken im Landkreis Harz werden beraten, im Rahmen des Kreisleihverkehrs mit Austauschbeständen versorgt und bei der Antragstellung von Förderbescheiden unterstützt. Für Bildungseinrichtungen, wie Schule und Kindertagesstätten, werden verschiedene Medienangebote zum Ausleihen vorgehalten.

ÖFFNUNGSZEITEN UND KONTAKT

Dienstag	10:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	14:00 - 18:00 Uhr

Sie erreichen uns während der Öffnungszeiten der Ausleihe per Telefon: 03946 - 52 40 50
E-Mail: kreisbibliothek@kvhs-harz.de

LESEKRUNE SACHSEN- ANHALT, LANDKREIS HARZ

Kreisentscheid.

Die Siegerinnen und Sieger der Schul- und Stadtentscheide der Grundschulen lesen um die Wette.

Mi, 28.09.2022, 14.30 - 16.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS, Kinderbibliothek
Der Eintritt ist frei. 222-95000

LESUNGEN

Wir lesen Liebesgeschichten in der Johanniskapelle

In der Quedlinburger Johanniskapelle können Sie bis September in den Genuss des Zuhörens kommen, wenn Ulrike Schulz, Brigitte Meixner, Martin Gentz, Matthias und Antje Steinecker sowie Gudrun von Biela ihre literarischen Entdeckungen präsentieren.

Unter dem Thema Liebe werden sie aus Romanen, Erzählungen und Briefwechseln vorlesen.

Lassen Sie sich in den Lesungen, wie in der Liebe, die seit jeher ein zentrales Thema in der Literatur war und ist, in fremde Welten und zum Miterleben verführen und Ihre Fantasie anregen.

Der Freundeskreis der Johanniskapelle begrüßt Sie in der Johanniskapelle in der Stresemannstraße.

Vor den Lesungen steht die Kapelle ab 16 Uhr für Gespräche und zum Gedankenaustausch mit anderen Kulturinteressierten offen.

Der Eintritt zu den Lesungen ist frei.

„Der Schrecken verliert sich vor Ort“, von Monika Held

Mo, 18.07.2022, 18.00 - 19.00 Uhr
Martin Gentz 222-95001

„Rheinsberg“, von Kurt Tucholsky

Mo, 15.08.2022, 18.00 - 19.00 Uhr
Matthias und Antje Steinecker 222-95002



„Liebe mit zwei Unbekannten“,

von Antoine Laurain
Mo, 19.09.2022, 18.00 - 19.00 Uhr
Gudrun von Biela 222-95003

AUTOREN-LESUNG

„Harzhenker“, Roland Lange



Die Mutter der 15-jährigen Lucy fürchtet, ihre Tochter könne in die Fänge einer religiösen Sekte geraten sein und bittet Stefan Blume, das Mädchen zu observieren. Blume sagt widerwillig zu und quartiert sich in einer kleinen Pension in Braunlage ein. Dort trifft er völlig überraschend auf seinen Todfeind Gerhard Hauser, der an einen Rollstuhl gefesselt, mit ihm Frieden schließen will.

Wenige Tage später ist Lucy spurlos verschwunden. Bei seiner Recherche stößt Blume in Lucys Zimmer auf ein Notizbuch. Der Verfasser, ein Franzose namens Arnaud Boucher, schildert darin seine und die Geschichte von fünf weiteren KZ-Häftlingen, mit denen er 1945 während der Todesmärsche über den Harz fliehen kann. Arnaud wird Zeuge, als vier seiner Kameraden erwischt und in dem kleinen Harzdorf Herrenfels hingerichtet werden.

Blume begreift, dass jemand unbedingt in den Besitz dieses Notizbuches gelangen will und dafür über Leichen geht. Er glaubt, des Rätsels Lösung in Herrenfels zu finden und macht sich auf die Suche nach dem Dorf, das niemand zu kennen scheint und das auf keiner Landkarte verzeichnet ist. Dabei begibt er sich in tödliche Gefahr, auch weil er zu spät merkt, dass Gerhard Hauser ein falsches Spiel mit ihm spielt.

Mo, 10.10.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 10,00 € 222-95004
Roland Lange

DIE „LESERATTE“ IST UNTERWEGS

Seit 2008 ist die Leserratte unterwegs und besucht die Kinderbibliothek. Kinder, Eltern und Großeltern sind herzlich eingeladen, wenn die Leserratte, alias Julia Siebenschuh, Schauspielerin am Nordharzer Städtebundtheater, immer ein spannendes Kinderbuch im Gepäck hat und daraus vorliest. Bitte vorher anmelden!



„Momo“ von Michael Ende

Mi, 21.09.2022, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-95005

„Viele Grüße, Deine Giraffe“

von Megumi Iwasa
Mi, 19.10.2022, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-95006

„Die kleine Eule“ von Jill Tomlinson

Mi, 09.11.2022, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-95007

„Wichtelweihnacht im Winterwald“

von Ulf Stark und Eva Erikson
Mi, 07.12.2022, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS 222-95008

Die Leserratte wird gefördert von der
 Harzsparkasse

UNSER TIPP

Einen Anlass, um sich selbst oder andere zu beschenken, gibt es immer. Unsere Gutscheine sind zeitlos und dennoch persönlich.

Machen Sie sich und/oder anderen eine Freude und verschenken Sie Bildung.

Sie haben schon einen speziellen Kurs für den Empfänger gefunden? Wir stellen Ihnen gern einen Gutschein mit Angabe des konkreten Kurses aus.

Oder Sie lassen den Beschenkten

lieber selbst wählen, dann ist ein Gutschein mit Angabe eines Geldwertes die richtige Wahl.



SIE MÖCHTEN IHR WISSEN TEILEN?

Die Kreisvolkshochschule Harz bietet an den drei Standorten in Quedlinburg, Halberstadt und Wernigerode sowie Außenstellen im gesamten Landkreis Harz ein vielfältiges Bildungsprogramm an.

Knapp 300 aktive Dozent*innen sind zurzeit für die Kreisvolkshochschule Harz tätig. Unsere Kursangebote werden hauptsächlich von Dozent*innen auf Honorarbasis geleitet. Können Sie sich eine freiberufliche Tätigkeit an der

Kreisvolkshochschule vorstellen? Wir suchen für zahlreiche Themen freie Mitarbeiter*innen.



Impressum:

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Harz GmbH • Geschäftsführerin: Ulrike Stumpf-Schilling
Aufsichtsratsvorsitzender: Ralph Albrecht • Registergericht: Amtsgericht Stendal • Registernummer: HRB 115143
Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg, Satz: Kreisvolkshochschule Harz GmbH
Auflage: 10.000 Stück, Redaktionsschluss: 31. Mai 2022, Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten.
Fotonachweise: Titel: fauxels - pexels.com // Rückseite Umschlag: ID 3005398 - pixabay.com // S. 6: Investitions- und Marketinggesellschaft Sachsen-Anhalt mbH, Michael Bader // S.77 Umschlag: CW Niemeyer mit verwendeten Motiven von 123rf.com // Kreisvolkshochschule Harz GmbH // pexels.com // pixabay.com

Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH wird gefördert durch den Landkreis Harz und das Kultusministerium Sachsen-Anhalt.

Aus redaktionellen Gründen wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern im Programmheft in Teilen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter und beinhalten keine Wertung.

Anzeige



**JETZT
BEWERBEN**

Bei uns geht's nicht nur um die Wurst!

Wir bilden aus und stellen ein.

Keunecke – Familienunternehmen seit 1891.



www.keunecke-feinkost.de/jobs

Keunecke Feinkost GmbH • 06493 Ballenstedt • Tel 039483 592-0

LEBENSLANGES LERNEN?
BLEIBEN SIE NEUGIERIG!
WIR BEGLEITEN SIE.

