vhs
Kreisvolkshochschule
Harz

GESELLSCHAFT

BERUF

SPRACHEN

GESUNDHEIT

KULTUR

KREIS
BIBLIOTHEK

JANUAR - JULI 2020

HORIZONT ERWEITERN

Wissen und **mehr**

Wir haben die passende Finanzierung rund um Ihre Immobilie.

- ✓ Sofortzusage und Auszahlung binnen 24 h
- ✓ keine Sicherheiten
- ✓ 5.000 € bis 50.000 €
- ✓ optimale Zinsen
- ✓ freie Verwendungs-möglichkeit

info@harzsparkasse.de
03941 43 - 0

harzsparkasse.de

Harzsparkasse

VORWORT

Hardy Seidel
Vorsitzender des Aufsichtsrats

Wem ist es nicht auch schon so ergangen: Nach einem anstrengenden Tag beschließt man, den Abend einfach mal nur zu genießen. Oft landet man dann vor dem Fernseher und versucht, sich mit einem guten Glas Wein das Programm und die immer häufiger werdenden Werbeunterbrechungen erträglich zu gestalten. Wie oft stellen wir danach fest: So richtig zufrieden kann man mit dieser Art der Freizeitgestaltung nicht sein und von einem wirklichen Genuss sind wir weit entfernt. Mit Computer, Laptop und Tablet sind nicht wirklich andere Erfahrungen zu machen.

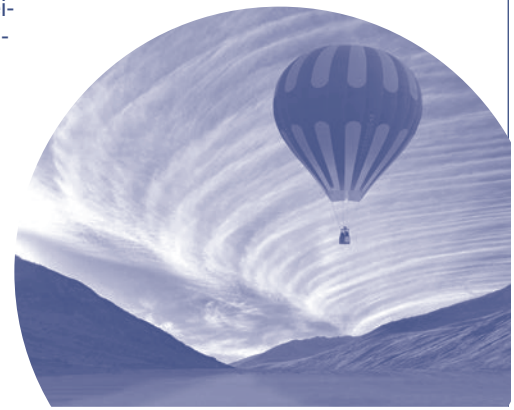
Der logische Schluss ist, etwas Neues zu probieren, sich mit einer interessanten Thematik tiefgründig zu befassen, kurz gesagt zu lernen. Dafür hält die Volkshochschule tolle Möglichkeiten bereit: Sprachen, Naturwissenschaft, Geschichte, Bewegung und vieles mehr. Schnell ist das Richtige gefunden und nach der einen oder anderen Überwindung sich aufzuraffen, wird der Kurs zu einem festen, lieb gewonnenen Bestandteil der Freizeitgestaltung - zu einem Genuss. Ganz nebenbei haben wir etwas sehr Wichtiges gelernt, nämlich das Lernen zu genießen.

Ich wünsche allen Kursteilnehmern, Freunden und Unterstützern der Volkshochschule ein interessantes, mit neuen Erkenntnissen und Lernerfolgen angefülltes Semester. Und bitte, seien Sie keine Egoisten! Laden Sie auch Ihre Nachbarn, Bekannten und Freunde ein, das Lernen zu genießen.

SEMESTERERÖFFNUNG - HORIZONTE ERWEITERN

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns ins neue Semester zu starten

Mit einem Ballon in die Ferne schweben. Das eröffnet Ihnen eine ganz neue Perspektive auf die Welt da unten, wie Sie sie bisher kennen. In der Kreisvolkshochschule Harz eröffnet jeder Kurs, jeder Teilnehmende und jeder Dozent in nahezu jeder Unterrichtsminute neue Perspektiven und erweitert den Horizont. Zur Semestereröffnung möchten wir Sie mitnehmen auf eine Reise in die Höhe mit einem Harzer Ballonfahrer und einem Wissenschaftler, der ferne Galaxien erforscht.



Montag, 13. Januar 2020
17 - 19 Uhr in Wernigerode
Bahnhofstraße 39

Kommen Sie vorbei! Eröffnen Sie sich neue Horizonte! Der Eintritt ist frei.
Was Sie erwartet, lesen Sie auf Seite 6.

Kreisvolkshochschule Harz

Kontakt

Kreisvolkshochschule Harz
Geschäftsstelle Quedlinburg
Heiligegeiststraße 8
06484 Quedlinburg
Tel.: 0 39 46 / 52 40 30
Fax: 0 39 46 / 52 40 59

Standort Wernigerode
Bahnhofstraße 39
38855 Wernigerode
Tel.: 0 39 43 / 69 15 0
Fax: 0 39 43 / 69 15 26

Standort Halberstadt
Theaterstraße 6
38820 Halberstadt
Tel.: 0 39 41 / 69 78 0
Fax: 0 39 41 / 69 78 78

Internet: www.KVHS-Harz.de
E-Mail: info@KVHS-Harz.de

Aufsichtsrat

Philipp Eysel
Stefan Helmholz
Petra Hoyer (*Vertreterin der Belegschaft*)
Anette Ivkin
Lars Kollmann
Hardy Seidel (*Vorsitzender*)
Martin Skiebe (*Landrat Landkreis Harz*)

Öffnungszeiten

Montag	9 - 12 Uhr
Dienstag	9 - 12 Uhr und 13 - 18 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr
Freitag	9 - 12 Uhr

Kreisbibliothek Harz

Kontakt

Kreisbibliothek Harz
Heiligegeiststraße 8
06484 Quedlinburg
Tel.: 0 39 46 / 52 40 50
Fax: 0 39 46 / 52 40 59

Internet: www.KVHS-Harz.de
E-Mail: kreisbibliothek@KVHS-Harz.de

Öffnungszeiten

Dienstag	10 - 12 Uhr und 15 - 18 Uhr
Donnerstag	14 - 18 Uhr
Freitag	14 - 18 Uhr

Die Kreisvolkshochschule Harz ist eine durch das Kultusministerium als förderungsfähig anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung und zertifiziert nach

Impressum
Herausgeber: Kreisvolkshochschule Harz GmbH - Leitung: Herma Alpermann
Druck und Anzeigen: Druckerei Mahnert, Aschersleben, Layout & Satz: KVHS Harz GmbH
Auflage: 10.000 Stück, Redaktionsschluss: 25. Oktober 2019, Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten.
Fotonachweis: pixabay.com: Titel, Seite 4, 6, 21, 29, 30, 54, 65, 66, 88, 93, 106; Daniel Kühne: Seite 3; privat: Seite 107, 108

Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH wird gefördert durch den Landkreis Harz und das Kultusministerium Sachsen-Anhalt.
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Programmheft auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung (z.B. Teilnehmer/Teilnehmerin) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Ihre Ansprechpartner der Kreisvolkshochschule Harz

Herma Alpermann
Geschäftsführung

0 39 46 / 52 40 30
alpermann@KVHS-Harz.de

Petra Hoyer
Fachbereichsleitung
Beruf, Englisch, Firmenseminare

0 39 41 / 69 78 13
hoyer@KVHS-Harz.de

Marion Meusel
Fachbereichsleitung
Gesellschaft, Kultur, Sprachen, Integration, Pädagogik
0 39 46 / 52 40 33
meusel@KVHS-Harz.de

Antje Steinecker
Fachbereichsleitung
Gesundheit, Psychologie

0 39 43 / 69 15 20
steinecker@KVHS-Harz.de

Dr. Ingo Leinert
Fachbereichsleitung
Bibliothek, Erweiterte Lernwelten

0 39 46 / 52 40 56
leinert@KVHS-Harz.de

Manuela Arnold
Verwaltungsleitung

0 39 46 / 52 40 34
arnold@KVHS-Harz.de

Michèle Bennedsen
Bibliothekarin

0 39 46 / 52 40 51
bennedsen@KVHS-Harz.de

Stefanie Dabrowski
Marketing & Pressearbeit

0 39 46 / 52 40 53
dabrowski@KVHS-Harz.de

Marion Dieskau
Bibliotheks-Assistentin

0 39 46 / 52 40 52
dieskau@KVHS-Harz.de

Dirk Köhler
Koordination Wernigerode

0 39 43 / 69 15 0
koehler@KVHS-Harz.de

Michaela Koehler
Koordination Halberstadt

0 39 41 / 69 78 0
m.koehler@KVHS-Harz.de

Katrin Nachtwey-Hofmann
Bibliothekarin

0 39 46 / 52 40 55
nachtwey-hofmann@KVHS-Harz.de

Katja Oelsner
Sachbearbeitung Integration

0 39 46 / 52 40 38
oelsner@KVHS-Harz.de

Cornelia Woiczinsky
Koordination Quedlinburg

0 39 46 / 52 40 30
woiczinsky@KVHS-Harz.de

vhs Kreisvolkshochschule Harz

SCHNUPPERTAG

TESTEN SIE DIE KURSE UNVERBINDLICH! LERNEN SIE NEUE ANGEBOTE KENNEN!

SAMSTAG

13. JUNI 2020 • 10-12 UHR

QUEDLINBURG • BILDUNGSHAUS CARL RITTER

Foto: PIXABAY.com

INHALTSVERZEICHNIS

...montags bei Ritter 6
Gesprächsreise durch die Region 7
Geschichte und Gegenwart 9
Im Kloster Michaelstein 9
Ditfurter Rathaustreff 10
Gesprächskreis 10
Willkommen im Haus der Natur 11
Recht 12
Verbraucherfragen 13
Ehrenamt 14
Rund um die Familie 16
Natur und Umwelt 17
Heimat- und Landeskunde 19
Politische Bildung 21
Pädagogik 21
Psychologie 23
Berufliche Bildung 30
Finanzbuchhalter (VHS) 31
Finanzwesen 32
Xpert Business Lernnetz 33
Kommunikation 37
Seminare mit Pferd 38
Beruf und Karriere 39
Konstruktion/Messtechnik 40
Computerkurse 41
Office Anwendungen 42
PC-Kurse für Senioren 44
Digitale Fähigkeiten 46
Bildbearbeitung 48
Europäischer Referenzrahmen 52
Sprachprüfungen 53
Alphabetisierung 53
Deutsch als Fremdsprache 54
Spanisch 54
Englisch 67
Französisch 73
Weitere Sprachen 56, 72ff
Studienreise 75
Sich entspannen - Stress reduzieren 76
Bewegungsorientierte Angebote 85
Gesundheitsvorträge 94
Gesunde Ernährung 98
Textiles Gestalten 103
Fotografie 103
Malen, Zeichnen 106
Plastisches Gestalten 108
Musik 110
Kreatives Schreiben 111
Kunst 111
Leseratte 116
Lesungen 116
Vorträge 118
Benutzungs- und Entgeltordnung 119

Gesellschaft 6
Beruf 30
Sprachen 52
Gesundheit 76
Kultur 103
Bildungsurlaub 112
Kreisbibliothek 116

SEMESTERAUFTAKT

Warum Ballonfahren Horizonte erweitert

Unter dem Titel "Horizonte erweitern" laden wir sie Sie herzlich zu unserer Semestereröffnung ein. Sie tauchen mit uns in die spannende Welt des Ballonfahrens. Sie erfahren, wann und unter welchen Bedingungen Ballonfahren möglich ist und wie ein Ballon aufgebaut ist. Der Einfluss der Wetterbedingungen und die Windverhältnisse ermöglichen unterschiedliche Eindrücke. Lassen Sie sich entführen in den Himmel und erweitern Sie mit uns Ihren Horizont.

Mo, 13.01.2020, 17.00 - 18.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-1000**
Winfried Borchert

Horizonte in Raum und Zeit

Die fortgesetzte Entgrenzung unseres Weltbilds
Bis zum Anbruch der Moderne waren alle menschlichen Vorstellungen über die Welt auf die Erde zentriert. Seit Kopernikus haben wir es jedoch mit einer fortgesetzten Entzentralisierung zu tun: Die Erde ist nur ein Planet unserer Sonne, die ihrerseits nur ein ganz gewöhnlicher Stern unter einigen hundert Milliarden anderer Sterne allein in unserer Galaxis ist. Unser 13,8 Milliarden Jahre altes Universum enthält Hunderte von Milliarden solcher Galaxien. Andererseits ist unsere Erde - bei all ihrer Bedeutungslosigkeit im kosmischen Maßstab - für die Menschheit einzigartig und unersetzbar. Dieser Spannungsbogen muss von einer freien Gesellschaft ausgehalten werden: Wir leben nicht in einem Wünsch-dir-was-Universum; aber nur, weil wir das wissen, kann unsere Gesellschaft liberal sein und bleiben.

Mo, 13.01.2020, 18.00 - 19.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-1001**
Prof. Dr. Joachim Block

...MONTAGS BEI RITTER

BILDUNGSHAUS CARL RITTER

Interessierte können immer am vierten Montag des Monats im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg Vorträge zur Stadtgeschichte besuchen. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei, um eine Spende wird gebeten. Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Welterbestadt Quedlinburg.

Quedlinburg und seine Kirchen

Kirchmeister Frank Mente eröffnet Ihnen einen Blick auf die Kirchen Quedlinburgs und wird eine genauer vorstellen.

Mo, 27.01.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Frank Mente **201-7901**

Das Quedlinburger Feldwartensystem und seine Erhaltung

Die Grenzen der ausgedehnten Quedlinburger Feldmark, die über viele Jahrhunderte zum Kanonissenstift und später dem Kaiserlich Freiweltlichen Frauenstift gehörten, wurden seit dem Hochmittelalter durch Feldwarten und Landwehren gesichert. Von den ursprünglich wenigstens elf Wartürmen sind heute noch sechs ganz oder teilweise erhalten.

Mo, 24.02.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Volker Pethe **201-7902**

Quedlinburgs kluge Köpfe

Der heimatverbundene Günter Trolldenier stellt sein Buch mit dem Titel „Quedlinburgs kluge Köpfe“ vor, der im Verlag Janos Stekovics publiziert wurde. An diesem Abend geht es um besondere Menschen aus der Geschichte Quedlinburgs und die oder andere Anekdote.

Mo, 30.03.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Dr. Günter Trolldenier **201-7903**

Das deutsche Fachwerkzentrum in Quedlinburg

Am 29. November 2002 wurde das Deutsche Fachwerkzentrum Quedlinburg in der UNESCO Welterbestadt als Trägerverein der Deutschen Stiftung Denkmalschutz, des Landes Sachsen-Anhalt und der Stadt Quedlinburg neu gegründet. Als geeigneter Standort wurde der barocke Kaufmannshof in der Blasiistraße 11 gefunden, rekonstruiert und den Aufgabengebieten mit Verwaltungsräumen und Werkstätten entsprechend eingerichtet. Über die Bedeutung und Projekte wird die Geschäftsführerin Claudia Hennrich im Rahmen dieser Veranstaltung berichten.

Mo, 27.04.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Claudia Hennrich **201-7904**

Rund um die Wipertikirche

Südlich des Quedlinburger Burgbergs steht die Kirche St. Wiperti. Als architektonische Meisterwerke der Romanik zeugen die über 1.000 Jahre alte Krypta und Kirche als Überreste von der wichtigen Vergangenheit des Königshof des sächsisch-ottonischen Herrscherhauses. Auch in späteren Epochen ist der Ort Zeuge einer reichbewegten Geschichte. Erfahren Sie an diesem Abend von Rolf Langhammer viel Interessantes und Wissenswertes über diese Quedlinburger Kirche.

Mo, 25.05.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Rolf Langhammer **201-7905**

... wir spielen für Sie

Der Intendant des Nordharzer Städtebundtheaters, Johannes Rieger, stellt exklusiv an diesem Abend den ganz neuen Spielplan für die beginnende Saison 2020/21 vor und kommt mit Ihnen ins Gespräch.

Mo, 29.06.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Johannes Rieger **201-7906**

GESPRÄCHSREISE DURCH DIE REGION

In Kooperation mit unterschiedlichen Kommunen, Institutionen und Unternehmen im Landkreis Harz laden wir Sie einmal im Monat ein, um unsere Region aus einer ganz neuen Perspektive zu entdecken.

Stadtentwicklung Halberstadt

Täglich sind wir in unserer Stadt unterwegs, um zu arbeiten, uns zu versorgen, Kontakte zu pflegen oder Schönes zu erleben. Dabei nehmen wir vieles als selbstverständlich hin, über anderes ärgern wir uns. Manchmal fragen wir uns auch, was man noch besser machen kann. Was haben sich die Verantwortlichen dabei gedacht? Wer ist überhaupt für die Stadt verantwortlich? Welche Pläne gibt es für die Zukunft? Und welche Rolle spielen die Bürgerwünsche in diesen Plänen? Diese und andere Fragen zur Stadtentwicklung, die Sie bewegen, können Sie im Rahmen der Veranstaltung diskutieren. Dazu wird Frau Ruprecht, Stadtplanerin bei der Stadt Halberstadt, in das Thema einführen und gern mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Mi, 29.01.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-7301**
Siegrun Ruprecht

Eine Reise zu den Sternen

Der Verein „Sternwarte Quedlinburg e.V." ist dabei, das ehemalige Wasserwirtschaftsgebäude auf dem Strohberg zu einer Sternwarte umzubauen. Dieser Standort, ein Bergrücken am Westrand der Stadt, ist hinsichtlich seiner meteorologischen Lage günstig. Er überragt die für Quedlinburg typische Dunstglocke und ist kaum von Streulicht beeinflusst. Er ist verkehrstechnisch und versorgungstechnisch erschlossen, da er sich in unmittelbarer Nähe des historisch wertvollen Münzenberg-Ensembles befindet. Wir laden Sie ein, den aktuellen Stand zu erleben und viel Interessantes über den Verein zu erfahren.

Fr, 21.02.2020, 10.00 - 13.00 Uhr
Quedlinburg, Sternwarte, Zwergkuhle 6a
Entgelt: entgeltfrei **201-7300**
Hendrik Brücke

Harzklinikum Wernigerode

In Planung. Wir informieren Sie auf unserer Webseite www.KVHS-Harz.de
Wernigerode, Harzklinikum, Ilsenburger Str. 15
im März 2020 **201-7302**

Auf den Spuren jüdischen Lebens - ein Exkurs durch Quedlinburg

Unweit des Marktplatzes befand sich bis 1903 die Synagoge. Wo hat die Gemeinde nach der baupolizeilichen Sperrung des Gebäudes ihre Gottesdienste gefeiert? Wo war das Ritualbad? Wo haben die Juden im Mittelalter gewohnt? Wo war der jüdische Friedhof? Das sind nur einige Fragen, auf die wir während der Führung Antworten finden wollen. Am Ende der Führung werden wir den jüdischen Friedhof besichtigen. Männer müssen auf dem jüdischen Friedhof eine Kopfbedeckung tragen.

So, 26.04.2020, 10.00 - 13.00 Uhr
Quedlinburg, Rathaus
Entgelt: 6,00 € **201-7304**
Olaf Eiding

Unabhängig wohnen im Alter?

Das Diakonissen-Mutterhaus Cecilienstift Halberstadt ist eines der größten Unternehmen im sozialen Bereich im Landkreis Harz. Die rund 500 Mitarbeiter der Stiftung leisten in 35 Einrichtungen wertvolle Arbeit mit Kindern, Menschen mit Behinderung und Senioren. Im Bereich Seniorenhilfe gibt es verschiedene Wohn-, Pflege- und Betreuungsangebote, sodass für jeden Bedarf die passende Versorgung gefunden werden kann. So gehören zum Cecilienstift altersgerechte Wohnungen, eine Tagespflege für Senioren mit Demenzerkrankung, der häusliche Pflegedienst Sozialstation, das stationäre Wohnen im Seniorenzentrum Nord sowie die ambulant betreuten Wohngemeinschaften „Zwei Gräfinnen" für Senioren mit Pflegebedarf. Natürlich können die Angebote auch miteinander kombiniert werden. Bei dieser Veranstaltung soll das selbstbestimmte Wohnen im Vordergrund stehen. Menschen, die in den verschiedenen Wohnformen ein Zuhause gefunden haben, werden von ihrem Alltagsleben und ihren Erfahrungen berichten. Mitarbeiter des Cecilienstifts geben hierzu wichtige Hintergrundinformationen und stehen bei Fragen beratend zur Seite.

Do, 07.05.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, Am Cecilienstift 1
Entgelt: entgeltfrei **201-7305**
Carolin Reinitz

Hochschule Harz

In Planung. Wir informieren Sie auf unserer Webseite unter www.KVHS-Harz.de
Wernigerode, Hochschule Harz
im Juni 2020 **201-7306**

GESCHICHTE UND GEGENWART

Der Rompilgerweg - VIA ROMEA GERMANICA - in Wernigerode

2020 können Pilger auf dem Weg nach Rom, der VIA ROMEA GERMANICA, gemeinsam unterwegs sein. Das Motto lautet "Pilger öffnen Horizonte". Dieses Motto passt gut zum Motto des Pilgerweges als "Weg der Begegnungen". Pilger begegnen einander, begegnen Gastgebern und Menschen unterwegs. Die Gespräche und Begegnungen öffnen Horizonte: bei Pilgern und denjenigen, die den Pilgern begegnen. Manche pilgern, weil sie sich in einer verfahrenen Situation wähnen. Wer sich in solch einer Situation auf einen Pilgerweg begibt, erhält Impulse geschenkt - für die einen von den Menschen, für andere von Gott. Start der Pilgerwanderung ist am 28. Juni 2020 in Stade. Die Ankunft in Rom ist für den 23. Oktober 2020 geplant.

Geplante Etappen in der Region Harz:
Sonntag, 19.07.2020, Osterwieck-Wasserleben
Montag,20.07.2020,Wasserleben-Wernigerode
Dienstag,21.07.2020,Wernigerode-Elbingerode
Mittwoch, 22.07.2020, Elbingerode-Hasselfelde
Donnerstag, 23.07.2020, Hasselfelde-Stiege

Sie möchten mitkommen, mitpilgern und Pilgern begegnen? Für einen Tag, für eine Woche, für die ganze Distanz? An diesem Informationsabend erfahren Sie viel über die geplante Pilgerwanderung von Sebastian Friedrich.

Mi, 03.06.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 5,00 € **201-1010**
Sebastian Friedrich

IM KLOSTER MICHAELSTEIN

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kloster Michaelstein in Blankenburg.

Einfach mitspielen!

Liegt Ihr Instrument schon länger auf dem Dachboden oder unter'm Sofa? Oder suchen Sie eine Gelegenheit, es wieder in einer Gruppe zu spielen? Holen Sie es hervor und spielen Sie bei iocus vivendi mit: Musik aus aller Welt, aber vor allem mit Spaß. Wir finden für jeden Spielstand und jedes Instrument ein passendes Notenblatt! Die Veranstaltungen sind entgeltfrei und finden im Kloster Michaelstein in Blankenburg statt.

Mi, 15.01.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1130**

Mi, 29.01.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1131**

Mi, 26.02.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1132**

Mi, 11.03.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1133**

Mi, 01.04.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1134**

Mi, 15.04.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1135**

Mi, 29.04.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1136**

Mi, 13.05.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1137**

Mi, 10.06.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1138**

Mi, 24.06.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1139**

Mi, 08.07.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Peter Grunwald **201-1140**

Klingendes Museum: Michaelsteiner Orgelspur

Drei Orgeln aus verschiedenen Zeiten und mit ganz unterschiedlichen Klangkonzepten werden in einer klingenden Führung vorgestellt: Am Anfang erklingt in einer

Vorführung der Musikmaschine die Orgel des Salomon de Caus, die mit Wasserkraft und mit einer Stiftwalze betrieben wird. Die Spur führt dann zu der Orgel von Friedrich Wilhelm Wäldner aus dem Jahr 1850 im Refektorium, die noch stark in der spätbarocken Tradition verwurzelt ist. Zum Schluss ertönt das Instrument in der barocken Klosterkirche, welches 1891 von Robert Knauf als romantische Orgel gebaut wurde.

So, 26.04.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Blankenburg, Kloster Michaelstein
Entgelt: entgeltfrei **201-1141**
Gottfried Biller, Monika Lustig

DITFURTER RATHAUSTREFF

In den Räumlichkeiten des rekonstruierten Rathauses in Ditfurt laden wir einmal im Monat zu Gesprächen und Vorträgen ein. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie sich austauschen und interessanten Vorträgen lauschen. Der Gesprächskreis wird von Martina Peetz und Heidi Schierhorn betreut und kostet pro Veranstaltung 5,00 €.

Training zur Verbesserung der Gedächtnisfunktionen

Übungen zum Gedächtnistraining sollen helfen, die Merkfähigkeit zu verbessern. Mit einem effektiven Training des Gedächtnisses können die Konzentration, das assoziative und logische Denken sowie die Urteilsfähigkeit verbessert werden.

Mi, 08.01.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Hans Rönisch **201-7520**

Archäologische Schätze in und um Ditfurt

Ein Einblick in die Geschichte Ditfurts und archäologische Funde in der Historie des Ortes.

Mi, 12.02.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Gröbcke **201-7521**

Gesprächskreis: Ditfurt, April 1945

Uwe Meier berichtet von den Erinnerungen ehemaliger Kriegsgefangener.

Mi, 11.03.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Uwe Meier **201-7522**

Naturvortrag

Mi, 08.04.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
201-7523

Fitness für die Füße

Wie Sie mit gezielten Übungen und anschließenden Massagen das Wohlbefinden Ihrer Füße erhalten und verbessern können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Mi, 13.05.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Birgit Otto **201-7524**

Archäologische Bodenfunde in der Gemarkung Ditfurt

Mi, 10.06.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Roland Schweigert **201-7525**

GESPRÄCHSKREIS

Seit über 20 Jahren trifft sich der Gesprächskreis der Kreisvolkshochschule Harz im Bildungshaus Carl Ritter. Martina Peetz lädt einmal im Monat zu interessanten Vorträgen, spannenden Themen und zum gemeinsamen Austausch ein. Kosten pro Veranstaltung 6,00 €.

Volkshochschultango

Eine unterhaltsame Lesung aus dem bekannten Buch „Volkshochschultango“.

Mi, 15.01.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Martina Peetz, M. Meusel **201-7510**

Fitness für die Füße

Wie Sie mit gezielten Übungen und anschließenden Massagen das Wohlbefinden Ihrer Füße erhalten und verbessern

können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Mi, 19.02.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Birgit Otto **201-7511**

wenn einer eine Reis tut... Studienreisen mit der KVHS

Einblicke in die von der Kreisvolkshochschule durchgeführten Studienreisen mit Bildbandpräsentation und Vortrag.

Mi, 18.03.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Dozententeam **201-7512**

Quedlinburger Schätze

...aus dem Schatzkästchen geplaudert.

Mi, 15.04.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Martina Peetz **201-7513**

Schätze der Natur - unsere heimischen Wildkräuter

Was wächst denn da und wozu ist es gut? Erlernen und erleben Sie Wissenswertes von Mutter Natur. Christine Altendorf vermittelt Ihnen Kenntnisse zu den heimischen Kräutern und deren Einsatz und Wirkung. In einem gemäßigten Tempo erkunden Sie die naheliegenden Wiesen und entdecken die Schätze der Natur.
Bitte mitbringen: bequemes Schuhwerk

Mi, 20.05.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
Quedlinburg, Brühlpark, Treff an der Kreuzung zum Ökogarten
Christine Altendorf **201-7514**

100 Jahre Bauhaus Dessau

Besichtigung und Führung durch das 2019 eröffnete Bauhaus Museum und die Meisterhäuser in Dessau. Exkursion.

Mi, 17.06.2020
Entgelt und Abfahrtort bei Anmeldung
Martina Peetz **201-7515**

WILLKOMMEN IM HAUS DER NATUR

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein „Haus der Natur“ bieten wir mit dieser Reihe ein anspruchsvolles Programm für alle, die sich für naturwissenschaftliche, heimatkundliche, biologische und geologische Themen interessieren. Die Veranstaltungen 201-1150 bis 201-1155 sind entgeltfrei.

Eine Riesenmuschel aus Afrika im Haus der Natur in Meisdorf

Eine Fundgeschichte und ihre Reise aus Afrika in den Harz.

Do, 16.01.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Stadt Falkenstein, Meisdorf, Museumshof
Dr. Reinhold Schabbon **201-1150**

Geoparks in Nordhessen

Die Diplom-Geologin spricht über Besonderheiten der besonders ausgewiesenen geologischen Gebiete in Hessen, in dem Erdgeschichte erlebbar wird.

Do, 12.03.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Stadt Falkenstein, Meisdorf, Museumshof
Dipl. Geol. Cornelia Kurz **201-1151**

Karsthöhlen am Südharz

Skelettfunde aus der Bronzezeit und ihre heutigen Verwandten.

Do, 16.04.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Stadt Falkenstein, Meisdorf, Museumshof
Dipl. Geol. Firouz Vladi **201-1152**

Wie die Saurier fliegen lernten

Ein Besuch im Haus der Natur.

Do, 14.05.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Stadt Falkenstein, Meisdorf, Haus der Natur
Dr. Elisabeth Kuster-Wendenburg **201-1153**

Die Saurierspuren im Rotliegenden

Wir gehen der Frage nach, ob die frühen Saurier auch in Meisdorf lebten?

Do, 11.06.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Stadt Falkenstein, Meisdorf, Haus der Natur
Dipl. Geol. Dr. Michael Buchwitz **201-1154**

Der versteinerte Wald aus dem Rotliegend von Sachsen - ein Pompeji der Urzeit

Der Versteinerte Wald von Chemnitz ist eine bedeutende paläobotanische Fossilfundstätte. Zahlreiche versteinerte Pflanzen und Bäume wurden hier gefunden.

Do, 16.07.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Stadt Falkenstein, Meisdorf, Haus der Natur
Prof. Dr. Ronny Rössler **201-1155**

RECHT

Erfahren Sie vom Juristen und Notar Prof. Dr. Maximilian Zimmer 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 Testamentes werden erläutert.

Testament für Unverheiratete und Singles

Mi, 15.01.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 8,30 € **201-1201**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Testament für Eheleute

Mi, 26.02.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 8,30 € **201-1202**
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 wird sie richtig verfasst?

Mi, 04.03.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 8,30 € **201-1203**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Mi, 22.04.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 8,30 € **201-1204**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Mi, 13.05.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 8,30 € **201-1205**
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Pflegebedürftig - was nun?

Die Veranstaltung gibt einen umfassenden Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung. Was bedeutet Pflegebedürftigkeit? Was ist bei der Begutachtung zu beachten? Wie organisiere ich die häusliche Pflege? Welche Geldleistungen stehen mir gegenüber der Pflegekasse zu? Was ist bei der Beantragung von Pflegehilfsmitteln oder wohnumfeldenden Maßnahmen zu beachten? Wie kann eine Auszeit der pflegenden Angehörigen organisiert und finanziert werden? Wie kann die Unterbringung im Pflegeheim finanziert werden? Wie wehre ich mich gegen eine nachteilige Entscheidung der Pflegekasse?

Hinweise für Pflegepersonen zum Unfall-, Renten- und Arbeitslosenschutz sowie zur Möglichkeit der (zeitweisen) Freistellung beim Arbeitgeber. Die Volljuristin Michaela Schütze vermittelt an diesem Abend viele wertvolle und hilfreiche Informationen und beantwortet Ihre Fragen.

Do, 12.03.2020, 18.00 - 20.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 8,30 € **201-1206**
Michaela Schütze

Do, 19.03.2020, 18.00 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 8,30 € **201-1207**
Michaela Schütze

Do, 23.04.2020, 18.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 8,30 € **201-1208**
Michaela Schütze

VERBRAUCHERFRAGEN

Wege durch den Förderdschungel der energetischen Gebäudesanierung

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer über energetische Gebäudesanierungen und/oder Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierzu können finanzielle Förderungen von Bund und Land in Anspruch genommen werden. Da gibt es Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbarer Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung. Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Dipl. Ing. Sissi Pschiebilscki, Energieberaterin der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt, zeigt in diesem Vortrag Eigenheimbesitzern den Weg durch den Förderdschungel.

Di, 21.01.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-7401**
Sissi Pschiebilscki

Photovoltaikanlagen, lohnt sich das?

Steigende Strompreise lassen Eigentümer von Immobilien immer häufiger über Möglichkeiten der Eigenstromerzeugung nachdenken. Viele Hauseigentümer überlegen, ob sie eine Photovoltaikanlage auf ihrem Dach installieren lassen. Vor der Entscheidung sollten allerdings immer die technischen Voraussetzungen geprüft und die Wirtschaftlichkeit kritisch betrachtet werden. Wie sieht es aktuell gerade mit dem „Erneuerbare Energie“-Gesetz aus und welche Möglichkeiten habe ich beim Finanzamt? Im Vortrag erläutert Dipl. Ing. Sissi Pschiebilscki, Energieberaterin der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt, die wichtigsten Rahmenbedingungen.

Di, 10.03.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-7402**
Sissi Pschiebilscki

Clever heizen - Heiztechnik im Vergleich

Kesseltausch geplant? Die richtige Vorbereitung spart Geld und Energie! Im Rahmen dieses Vortrags können sich Verbraucher, die eine neue Heizung installieren wollen, über die verschiedenen Heiztechnologien und mögliche Fördergelder informieren. Die Experten der Verbraucherzentrale erläutern und vergleichen Brennwerttechnik, Pelletkessel, Wärmepumpen und Blockheizkraftwerk unter den Gesichtspunkten der Energieeffizienz und der Wirtschaftlichkeit. Die Teilnehmer erhalten Informationen über praktische und technische

Vorzüge sowie Nachteile der verschiedenen Systeme.

Di, 05.05.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-7403**
Birgit Holfert

Passt die Sonne auf Ihr Dach?

Mit Photovoltaik-Zellen Strom erzeugen, mit Solarkollektoren Wasser erwärmen und Wohnung heizen oder sogar beide Techniken nutzen? Bei diesem Vortrag erfahren Sie, 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 eine Solaranlage für Sie lohnt. Der Energieberater der Verbraucherzentrale informiert auch über mögliche Förderungen und deren Beantragung.

Di, 12.05.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-7404**
Birgit Holfert

Schimmel in der Wohnung Ursachen und Abhilfe

Schimmelpilze sind ein wichtiger und natürlicher Teil unserer Umwelt. In Wohnräumen sind sie allerdings nicht nur ein Ärgernis, sondern ein ernstzunehmendes Problem. Sie können die Bausubstanz, Einrichtungsgegenstände und vor allem die Gesundheit der Bewohner nachhaltig schädigen. Auf Ursache, Gegen- und Vorbeugemaßnahmen wird in diesem Vortrag eingegangen. Im Anschluss werden gern Fragen zum Thema erörtert.

Di, 19.05.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-7405**
Birgit Holfert

Rätselhafte Heizkostenabrechnung

Heizkostenabrechnungen lesen und verstehen lernen! Auf den ersten Blick sind Heizkostenabrechnungen leider selten verständlich. Daher bietet die Verbraucherzentrale diesen Vortrag an, in dem die wichtigsten Kriterien zur Beurteilung einer Heizkostenabrechnung erläutert werden. Auch die Neuerungen der Heizkostenverordnung, z.B. in Bezug auf die Rohrwärmeabgabe werden angesprochen. Schließlich werden noch Hinweise gegeben, inwiefern Mieter und Wohnungseigentümer durch bewusstes Nutzerverhalten und kleine Investitionen zur Reduzierung der Heizkosten beitragen können.

Di, 02.06.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-7406**
Birgit Holfert

EHRENAMT

Schulungen und Informationsveranstaltungen für ehrenamtliche Betreuer, interessierte Bürger, Institutionen und Berufsbetreuer. Ein gemeinsames Schulungsprogramm der Betreuungsbehörde des Landkreises Harz Fachbereich Halberstadt, Quedlinburg, Wernigerode, in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein, Verein für Betreuung und Selbstbestimmung e.V. Quedlinburg und der Kreisvolkshochschule Harz. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Ehrenamtliche Betreuung Basiskurs Modul I - III

Für Neueinsteiger und Wiederholer
Hier möchten wir besonders neu bestellte ehrenamtliche Betreuer (Familienbetreuer) und an einem Ehrenamt Interessierte ansprechen (Neueinsteiger), selbstverständlich aber auch die bereits

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an
am besten bis 1 Woche vor Kursbeginn, so sichern Sie sich Ihren Platz. In Einzelfällen ist auch eine kurzfristige Anmeldung möglich.

tätigen ehrenamtlichen Betreuer (Wiederholer). 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 an einem der anderen Standorte nachholen. Bei vollständigem Abschluss aller drei Module erhalten Sie ein Zertifikat.

Modul I

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, 29.01.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, Betreuungsverein, Pölkenstraße 7a (Ärztehaus)
Erika Fieseler **201-1500**
Dipl.-Soz.-Päd. Ute Schinzel

Mi, 29.04.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Beate Peter **201-1503**
Dipl.-Soz.-Päd. Ute Schinzel

Modul II

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

Mi, 26.02.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, Betreuungsverein, Pölkenstraße 7a (Ärztehaus)
Erika Fieseler **201-1501**
MA Dipl.-Soz.-Päd. Christina Boennen

Mi, 13.05.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Erika Fieseler **201-1504**
MA Dipl.-Soz.-Päd. Christina Boennen

Modul III

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

Mi, 25.03.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, Betreuungsverein, Pölkenstraße 7a (Ärztehaus)
Erika Fieseler **201-1502**
Dipl.-Soz.-Päd. Ute Schinzel

Mi, 10.06.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Andrea Röpke **201-1505**
MA Dipl.-Soz.-Päd. Christina Boennen,

Die Aufgaben des Rechtspflegers

Beratung der Betreuer, Genehmigungen, Verfahrensabläufe. Eine Rechtspflegerin vom Amtsgericht Halberstadt berichtet.

Mi, 04.03.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Halberstadt, Betreuungsverein Halberstadt e.V., Kommunikationszentrum in der Kämmekenstraße 11
Frau Behrend **201-1506**

Rund um das Erbrecht

Die Rechtsanwältin informiert über das Erbrecht und wie betreute Personen ihre Rechte wahren.

Mi, 11.03.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, Betreuungsverein, Pölkenstraße 7a (Ärztehaus)
RA Heike Weise **201-1507**

Welche Vorsorgemöglichkeiten gibt es?

Vorsorgen, aber richtig.

Mi, 27.05.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, Betreuungsverein, Pölkenstraße 7a (Ärztehaus)
RA Heike Weise **201-1508**

Betreuungsrelevante Krankheitsbilder und Behinderungen

Ein Überblick zu psychiatrischen Krankheitsbildern, geistiger Behinderung, Demenz, Suchterkrankungen

Do, 25.06.2020, 15.30 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, Betreuungsverein, Pölkenstraße 7a (Ärztehaus)
Daniela Wäser **201-1509**

Engagement beim Kinder- und Jugendtelefon - Ausbildung zum ehrenamtlichen Berater

Seit vielen Jahren nehmen sich ehrenamtliche Berater am Kinder- und Jugendtelefon und Elterntelefon in Halberstadt Zeit für Sorgen, Nöte und Probleme der Anrufenden. Jährlich werden allein in Halberstadt über 12.000 Anrufe entgegengenommen. Abgesichert wird dieses wichtige und notwendige Beratungstelefon von gut ausgebildeten ehrenamtlichen Beratern.
Voraussetzungen: Zeit zum Zuhören, viel Verständnis und eine gute Portion Gelassenheit, Interesse an Kindern und Jugendlichen, Bereitschaft zur ständigen Qualifikation, Offenheit, Zuverlässigkeit und ein monatliches Zeitbudget von ca. 7 - 10 Stunden. Wir bieten eine fundierte Ausbildung, eine kontinuierliche Betreuung, Erfahrungen fürs Leben, regen Austausch. Der Veranstaltungsmodus wird zum ersten Termin bekannt gegeben.

Termin nach Absprache
Halberstadt, AWO Harz e.V.,
Eike-von-Repgow-Str. 15
Elke Dohrmann **192-1520**

RUND UM DIE FAMILIE

Schönheit ist zeitlos Make-up für die reife Frau

Wie bringe ich mein Gesicht trotz müder Augen, Rötungen, Schwellungen oder Pigmentflecken zum Strahlen? In diesem Kurs möchte ich Ihnen in praktischer Arbeit am eigenen Gesicht zeigen, wie schnell und mit wenig Aufwand der Frischekick gelingt. Auch Ihre Fragen in Bezug auf die Pflege der Haut beantworte ich gern.
Bitte mitbringen: Hand- oder Standspiegel, Pinselsortiment zum Schminken

Mi, 15.04.2020, 10.30 - 12.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 12,00 € **201-1404**
Anja Rückleben

Mi, 22.04.2020, 10.30 - 12.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 12,00 € **201-1405**
Anja Rückleben

Mi, 29.04.2020, 10.30 - 12.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **201-1406**
Anja Rückleben

Schritt für Schritt zum perfekten Make-up

Jeder Mensch ist von Natur aus schön! Trotzdem gibt es Situationen, in denen Frau mit ein paar Tricks die besonderen Feinheiten des eigenen Gesichts betonen möchte. In diesem Kurs erlernen Sie wie mit kleinem Aufwand ein dezentes, aber wirkungsvolles Tages Make-up gezaubert wird. In einfachen Schritten zeige ich Ihnen, wie Grundierung, Rouge, Lidschatten und Lippenstift aufgetragen werden. Auch Ihre Fragen in Bezug auf die Pflege der Haut werden beantwortet.
Bitte mitbringen: Hand- oder Standspiegel, Pinselsortiment zum Schminken

Mi, 15.04.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 12,00 € **201-1407**
Anja Rückleben

Mi, 22.04.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 12,00 € **201-1408**
Anja Rückleben

Mi, 29.04.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **201-1409**
Anja Rückleben

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.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Karl-Heinz Thiel **201-8410**

Erste Hilfekurse

Über diese Themen wird in diesem gesprochen udn geübt: Bewusstlosigkeit, Stabile Seitenlage, Krampfanfall, Schlaganfall, Herzinfarkt und Herz-Lungen-Wiederbelebung mit Hilfsmitteln. Wie verhalte ich mich richtig? Im Kursentgelt sind ein lehrgangsbegleitendes Buch und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Sie können zwischen folgenden Kursen wählen: Erste Hilfe Auffrischung, Erste Hilfe für Senioren oder Erste Hilfe am Kind.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Michael Guse **201-8416**

NATUR UND UMWELT

Öffentliche Veranstaltungen der IG Ornithologie und Naturschutz. Zu den Vorträgen 201-1610 bis 201-1615 finden Sie weitere Informationen unter www.khv-quedlinburg.de. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Der Rotmilan - aktueller Sachstandsbericht

Der Rotmilan ist der markanteste unter den heimischen Greifvögeln. Unter den 250 in Deutschland vorkommenden Vogelarten ist der Rotmilan, auch Gabelweihe genannt, die einzige von der die Hälfte des Weltbestandes in Deutschland vorkommt. Auch wenn er in der Umgebung von Quedlinburg noch recht häufig anzutreffen ist, wird die Art in Sachsen-Anhalt immer seltener. In seinem Vortrag erläutert Martin Kolbe, Leiter des Rotmilanzentrums in Halberstadt, den aktuellen Stand des Rotmilans in unserer Region, stellt aktuelle Forschungsergebnisse vor und zeigt auf, was zum Schutz dieser Art getan werden muss.

Mi, 08.01.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Martin Kolbe **201-1610**

Die Dynamik der Waldentwicklung im Ostharz

Insbesondere die beiden letzten sehr trockenen Jahre haben in den Harzwäldern für Jedermann sichtbare Spuren hinterlassen. Es ergibt sich die Frage: Wie entwickelt sich unser Wald, wie wird er zukünftig aussehen? Antworten darauf vermittelt der Vortrag des Forstfachmannes Jörg-Peter Kaschner aus Ballenstedt. 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 Ostharz wird erläutert. Es werden Szenarien vorgestellt, wie sich, bedingt durch Klimaveränderungen, das Waldbild und die forstlichen Bewirtschaftungsformen bis zum Ende unseres Jahrhunderts verändern können.

Mi, 12.02.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Jörg Peter Kaschner **201-1611**

vhs Kreisvolkshochschule Harz
Unser Kursprogramm online: www.kvhs-harz.de

Die Bestandsentwicklung häufiger Brutvogelarten im Nationalpark Harz

Der Nationalpark Harz beteiligt sich seit 2007 mit einem verdichteten Stichprobennetz am bundesweiten Monitoring häufiger Brutvögel (MhB). Ziel dieses Programmes ist es, mit standardisierter Methode eine belastbare Datengrundlage aufzubauen, um die Bestandsentwicklung von Amsel, Kohlmeise und Co. dokumentieren und in Kontext setzen zu können. Caren Pertl (Nationalparkverwaltung Harz) stellt die neuesten Ergebnisse der größtenteils ehrenamtlich erfassten Daten aus den Nationalparkprobeflächen vor.

Mi, 11.03.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Caren Pertl **201-1612**

Nationalparks in Kroatien

Die beiden kroatischen Nationalparks Plitvicer Seen und Krka sind durch ihre reiche Naturausstattung und die zahlreichen Karstphänomene charakterisiert. Sie waren 2019 Reiseziel von Familie Kartheuser aus Quedlinburg, die im Vortrag ihre Beobachtungen und Erlebnisse vorstellt. Hauptattraktion der Plitvicer Seen sind die 16 kaskadenförmig zugeordneten, kristallklaren Einzelseen. Der Nationalpark Krka umfasst den Mittellauf des gleichnamigen Flusses im Hinterland der Küste in der Nähe von Split.

Mi, 08.04.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Eckhard Kartheuser **201-1613**
Dr. Veronika Kartheuser

Schmetterlinge im Harzkreis

Bernd-Otto Bennedsen aus Quedlinburg geht im reich bebilderten Vortrag auf markante Bestandsentwicklungen bei Tag- und Nachtfaltern in der Nordharzregion ein. Im Blickpunkt steht die Populationsdynamik ausgewählter, verbreiteter Schmetterlinge und regionale Besonderheiten. Erwähnt werden zudem verschollene Arten und Neubürger. Genutzt werden dazu historische und eigene Daten aus 50 Schmetterlingsjahren sowie Erfahrungen von Fachkollegen und Landschaftspflegern im Harzkreis.

Mi, 13.05.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Bernd-Otto Bennedsen **201-1614**

Naturbeobachtungen der Mitglieder der IG Ornithologie und Naturschutz

Die Mitglieder der Interessensgemeinschaft Ornothologie und Naturschutz berichten in Kurzvorträgen von ihren individuellen Naturbeobachtungen. Gleichzeitig wird über aktuelle Probleme des Natur- und Umweltschutzes der heimatlichen Region informiert. Exkursionsberichte ergänzen die Vortragsveranstaltung.

Mi, 10.06.2020, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Dr. Werner Wandelt **201-1615**

In Kooperation mit dem Verein Sternwarte e.V. Die Veranstaltungen 201-1620 bis 201-1632 sind entgeltfrei.

Himmelszelt und Falterwelt

Schlaglichter, Bilder und Querbetrachtungen zum Verhältnis von Sonne, Mond und Sternen zu Motten und Laternen.

Di, 04.02.2020, 19.00 - 21.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Bernd-Otto Bennedsen **201-1620**

Das Meteoriten-Labor Gifhorn stellt sich vor

Rainer Bartoschewitz aus Gifhorn rückt Meteorite als Quelle des irdischen Lebens, von Mond- und Marsgesteinen in den Mittelpunkt des Vortrags. Inwiefern ist die Erde durch Asteroiden-Kollisionen

gefährdet, zu welchem Massensterben in der geologischen Geschichte diese führten und wie das Klima sich nach einem Einschlag änderte. des Weiteren stellt der Referent Raummissionen zur Erkundung von Planeten und Asteroiden vor.

Di, 03.03.2020, 19.00 - 21.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Rainer Bartoschewitz **201-1621**

Der Mond aus irdischer Sicht

Hannjo Humpsch stellt Fotos und Ergebnisse von Mondbeobachtungen durch Amateurastronomen vor.

Di, 07.04.2020, 19.00 - 21.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Hannjo Humpsch **201-1622**

Sternbilder über der Antarktis

In diesem Vortrag sprechen die Mitglieder des Sternwarte Vereins über Astronavigation am Südpol.

Di, 05.05.2020, 19.00 - 21.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Arjan Schäffer **201-1623**

Wissenswertes aus der Astronomie

Mitglieder berichten in Wort und Bild über ihre Aktivitäten und Wissenswertes aus der Astronomie.

Di, 02.06.2020, 19.00 - 21.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Dozententeam **201-1624**

Beobachtungsabende

Dieser Temin ist witterungsabhängig. Bei bewölktem Himmel findet alternativ in der Sternwarte, Zwergkuhle 6a, ein themenbezogener Vortrag oder eine Gesprächsrunde statt.

Fr, 17.01.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam **201-1627**

Fr, 21.02.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam **201-1628**

Fr, 20.03.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam **201-1629**

Fr, 17.04.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam **201-1630**

Fr, 15.05.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam **201-1631**

Fr, 19.06.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam **201-1632**

HEIMAT UND LÄNDERKUNDE

Im Harz erlernt: Felsklettern für Anfänger

Warum klettert man auf Berge? Weil es sie gibt! Fachgerechtes und sicheres Felsklettern muss in Theorie und praktischen Übungen erlernt werden. Gemeinsam mit zwei erfahrenen Kletterern und Expeditionsbergsteigern erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Felskletterns, das Sie danach bei angemessenem Schwierigkeitsgrad und geeigneter Ausrüstung bereits selbständig durchführen können. Die Teilnehmenden werden mit den notwendigen theoretischen Grundlagen vertraut gemacht, von Umwelt- und Naturschutzaspekten bis zu den verschiedenen Kletter- und Sicherungstechniken und -elementen. Nach einigen Übungen unter Beachtung und Umsetzung des Erlernten können Sie sich schon am ersten Tag über eine ca. 15 Meter hohe Steilwand abseilen.
Bitte mitbringen: gut passende Turn-, Trekking- oder Kletterschuhe und strapazierfähige Kleidung bitte mitbringen. Die Kletterausrüstung wird gestellt.

Sa, 13.06. - 14.06.2020
10.00 - 17.00 Uhr
Thale, Treff: Info im Bahnhof
Entgelt: 84,80 € **201-1641**
Wolfgang Knochenhauer, Thomas Wolfram

Vogelstimmenexkursion

Dr. Gunter Karste ist Mitarbeiter des Nationalparks Harz und lädt Sie zu einer zweistündigen ökologischen Frühjahrsexkursion ein. Einen besonderen Schwerpunkt bildet das Vogelstimmenkonzert am Abend oder am frühen Morgen.

Mi, 15.04.2020, 18.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, Am Armeleuteberg, Parkplatz hinter dem Forsthaus
Entgelt: entgeltfrei **201-1642**
Dr. Gunter Karste

Sa, 16.05.2020, 4.30 - 7.30 Uhr
Wernigerode, Hasserode, Himmelpforte
Entgelt: entgeltfrei **201-1643**
Dr. Gunter Karste

Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Muss man Obstbäume schneiden? Nein, muss man nicht. Wenn man aber schöne, gesunde Früchte ernten will, kommt man an Schnittmaßnahmen nicht vorbei. Im Theorieteil werden grundlegende Kenntnisse zum Obstbaumschnitt vermittelt und zahlreiche Tipps für Neupflanzungen und gute baumnachbarschaftliche Konstellationen gegeben. Am Praxistag schreiten wir zur Tat und werden Bäume fachgerecht unter Anleitung beschneiden. Ein Kurs für Bäumepflanzer, Holzproduzenten, Most- und Fallobsterzeuger oder alle, die einfach Spaß an ihren Bäumen und Gärten haben.

Sa, 18.01.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa, 25.01.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 36,00 € **201-1650**
Klaus Nasarek

Sa, 01.02.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa, 08.02.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 36,00 € **201-1651**
Klaus Nasarek

Sa, 15.02.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
Sa, 22.02.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 36,00 € **201-1652**
Klaus Nasarek

Aconcagua, eine Reise zum höchsten Berg Südamerikas

Der Aconcagua ist mir 6961 m der höchste Berg Südamerikas und der 188. höchste Berg der Welt. Guido Blaschek berichtet in diesem Vortrag von seiner Reise.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Guido Blaschek **201-8411**

Winter in Norwegen, Weihnachten und Skitour auf der Hardangervidda

Die Hardangervidda ist ein Plateaufjell in Norwegen und die größte Hochebene Europas. Sie hat eine Fläche von zirka 8.000 km². Guido Blaschek hat sie bereist und berichtet in seinem Vortrag über diese Reise.

Bildung auf Bestellung;
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Guido Blaschek **201-8412**

Nepal: Annapurnaumrundung - mit dem Rad dem Himmel ganz nah

Auf dieser Tour sind meine Frau und ich auf der berühmten Trekkingrunde um das Annapurnamassiv unterwegs. Der höchste Punkt auf der Runde ist der Thorong La Pass mit einer Höhe von 5416 Metern. Umgeben von einer beeindruckenden Naturkulisse bewegen wir uns, umgeben von Wanderern, Trägern und Guides, dem Pass entgegen. Unser ständiger Begleiter war neben der zunehmenden Höhe die Ungewissheit, ob es überhaupt möglich ist, den Pass zu überqueren.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Winfried Knorr **201-8414**

Tadschikistan: Der Pamirhighway - die vergessene Welt

Auf dieser Tour sind meine Frau und ich durch das Bartangtal - 300 km durch fast einsame Wildnis - zum Karakulsee in der Höhe von 4000 m geradelt. Wir genossen die Einsamkeit und lernten die Gastfreundschaft der dort lebenden Menschen kennen. Ausgestattet mit allem, was zum Leben benötigt wird, überquerten wir Pässe bis zu einer Höhe von über 4600 m, mussten Flüsse und Wildwasserbäche durchqueren, dem Wind trotzen und die gefährliche Fahrt entlang der afghanischen Grenze überstehen.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Winfried Knorr **201-8415**

POLITIK

Was ist eigentlich... Buddhismus Religion ohne Gott, Lebenseinstellung, Esotherik oder Therapie?

Sie erfahren in sieben Vorträgen von unserem Dozenten René Hirschfeld mehr über die Entstehung, historische Einordnung, Entwicklung und Grundinhalte der ursprünglichen buddhistischen Lehre. Wie beeinflusst der Buddhismus und die Bedeutung seiner Inhalte für die moderne Gesellschaft und den westlichen Menschen.

Do, 20.02. - 02.04.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 7 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 38,60 € **201-1700**
C. René Hirschfeld

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Dozent/in gesucht!

Sie möchten Ihr Wissen gerne weitergeben? Wir sind stets an einer Erweiterung unseres Programms interessiert.

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 KiFöG Abschnitt 4 §21 Abs. 3ff nach. Dieses Qualifizierungsprogramm hat einen Umfang von 60 Unterrichtsstunden und ist in 6 Module gegliedert. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Modulen und Inhalten finden Sie auf der Website.

Sa, 11.01. - 29.02.2020
09.00 - 15.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 300,00 € **201-1800**
Dozententeam

Sie können sich diese Wörter einfach nicht merken

Aufgaben und Übungen für Kinder mit Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS). Diese Veranstaltung möchte sich mit den Lern- und Übungsaufgaben bei lese- und rechtschreibschwachen Kindern im Grundschul- und im Sekundarbereich beschäftigen.

Warum bewirken Lernkarteikästen oder das Lesen und Schreiben der immer gleichen Wörter so einen geringen Lernzuwachs? Welche Übungen sind statt wiederholter Abschreibaufgaben sinnvoll? Die Therapeuten des LRS Instituts Magdeburg möchten diese und weitere Fragen beantworten und dies an Fallbeispielen aus ihrer praktischen Arbeit darstellen. Die Veranstaltung ist als Weiterbildung freier Träger anerkannt.

Di, 03.03.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 6,00 € **201-1801**
Thomas Piotrowski

Hochbegabung Fluch oder Segen

Insgesamt gesehen ist das Feld der Hochbegabtenforschung noch recht jung und es existieren kaum repräsentative Erkenntnisse, die aus Langzeitstudien stammen. Annahmen oder gar Mythen gibt es jedoch zur Genüge. Hochbegabte sind die nicht kauzig und eigenbrötlerisch? Sind alle, die in der Schule auffallen, vielleicht unterfordert? So komplex das Konstrukt Hochbegabung ist, so vielfältig sind die Betrachtungsweisen der Fachleute auf diese. Im Rahmen dieses Kurses können verschiedene Definitionen vorgestellt werden. In diesem Zusammenhang lohnt sich auch ein Blick auf einige Modelle der Hochbegabung, welche zusammen mit den Definitionen den Blick für die Thematik schärfen. Möglich ist auch ein kleiner Exkurs zur Intelligenz, welche ja bei den Intelligenztests quantitativ gemessen wird. Anhand der ermittelten Werte, wird die Hochbegabung bestimmt. Einige Aufgaben, die in solchen Tests verwendet werden, geben einen Einblick in die abgefragten Bereiche. Doch wie kann man als Laie überhaupt eine mögliche Hochbegabung erkennen? Gibt es Persönlichkeitsmerkmale, die darauf schließen lassen? Ist es überhaupt wichtig, eine Hochbegabung zu erkennen? Wenn jemand so klug ist, dann wird er oder sie das schon zeigen. Oder etwa doch nicht? Besonders für Erzieher und Lehrer ist es interessant zu wissen, dass eine nicht erkannte bzw. nicht geförderte Hochbegabung schwerwiegende Folgen für die Betroffenen haben kann. Um die Theorie etwas anschaulicher zu machen, werden verschiedene Fallbeispiele mit jeweiligen Fördermöglichkeiten diskutiert, Beratungs- und Anlaufstellen genannt und Literaturhinweise gegeben. Die Veranstaltung ist als Weiterbildung freier Träger anerkannt.

Mo, 09.03.2020, 16.30 - 18.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 6,00 € **201-1802**
Sandra Schneider

Ich bin traurig, was nun? Mit Kindern richtig trauern

Was ist, wenn ein Kind trauert? Wie gehen wir richtig damit um? Wie die Trauerverarbeitung eines Kindes abläuft und was wir für welches Kind tun können, sind Inhalte dieses Kurses.

Sa, 01.02.2020, 10.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € **201-1812**
Sandra Samrane

Gewaltfreie Kommunikation

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

Sa, 28.03.2020, 10.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € **201-1813**
Sandra Samrane

Ihr Kurs hat Ihnen gefallen?

Empfehlen Sie unser Angebot weiter und schreiben Sie eine Bewertung bei Facebook oder Google.
Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Von der Verhaltensauffälligkeit zur Störung

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

Sa, 18.04.2020, 10.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € **201-1814**
Sandra Samrane

Kreativ durch den Alltag

Was braucht ein Kind um kreativ zu sein? Neben den neurologischen Grundlagen gibt es in diesem Kurs ganz konkrete Tipps und Anregungen.

Sa, 09.05.2020, 10.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € **201-1815**
Sandra Samrane

Kindeswohlgefährdung Erkennen und Handeln

Um im Falle eines Falles nicht hilflos dazustehen, ist dieses Seminar gedacht. Es zeigt auf, wann eine Wohlgefährdung beginnt und wann man handeln muss. Welche Wege die richtigen sind, wann Datenschutz wichtig ist und wann die Hilfe im Vordergrund steht.
Inhalt des Kurses:
1. Rechtliche Rahmenbedingungen
1.1 Datenschutz contra Kinderschutz
2. Was ist Kindeswohl
2.1 Was ist eine Gefährdung?
2.2 Formen der Kindeswohlgefährdung
2.3 Risikofaktoren
3. Folgen für das Kind
4. Hilfen bei Kindeswohlgefährdung
5. Kooperation mit anderen Diensten und Einrichtungen
6. Prävention von Gefährdung
7. Wohlgefährdung Schutzbefohlener
8. Häusliche Gewalt
Zielgruppe: Lehrer, Erzieher, Pädagogen, Tagespflegepersonal, Interessierte

Sa, 13.06.2020, 10.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 24,00 € **201-1816**
Sandra Samrane

PSYCHOLOGIE

Stunde der Psychologie

Willkommen zur Veranstaltungsreihe „Stunde der Psychologie“. Wir laden alle Interessierten und Neugierigen zu unserer monatlich stattfindenden Gesprächsreihe ein. Hans Rönisch, Vorsitzender des Kneippvereins, gestaltet diesen Gesprächskreis zu den verschiedensten Themen auf populär-wissenschaftlicher Basis. Sie sind eingeladen zu anregenden Gesprächen und Austausch. Diese Vorträge sind entgeltfrei.

Der Schlaf und die Schlafstörungen

Schlaf ist ein Zustand einer geänderten Bewusstseinslage. Die Funktionen des Schlafs sind leider noch nicht in allen Teilbereichen erforscht. Der Mensch muss schlafen, um seine Lebensfunktionen zu sichern und um zu überleben. Die unterschiedlichen Schlafmythen werden noch untersucht. Hans Rönisch geht auf folgende Themen und Fragen ein: Das Wach-Schlaf-Verhalten des Menschen und die Schlafphasen eines Schlafzyklus. Wie viel Schlaf braucht der Mensch? Warum schlafen wir eigentlich? Wann spricht man von einer Schlafstörung? Was können die Ursachen von Schlafstörungen sein? Welche unerwünschte und unangemessene Verhaltensauffälligkeiten können im Schlaf auftreten? Zusammenfassend werden die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf begründet.

Mi, 05.02.2020, 16.00 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Hans Rönisch **201-6001**

Warum erscheinen Träume und haben sie eine Bedeutung?

Im Vortrag wird aus psychologischer Sicht, die Bedeutung von Träumen, die wichtigsten Theorien und die modernen wissenschaftlichen Erkenntnisse der Traumforschung vorgestellt. Wenn die Menschen schlafen, dann träumen sie, auch wenn sie sich nicht daran erinnern können. Lebenslang begleiten uns Träume. Sie sind lebenswichtig und haben eine bedeutende Selbstheilungsfunktion, tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei und fördern die Kreativität. Sie können uns durchaus in unseren Handlungen und Empfindungen sehr unterschiedlich beeinflussen. Wer sich erinnert, kann mit ihnen arbeiten. Zwar ist die Deutung von Traumsymbolen heute wissenschaftlich überholt, aber man kann mit Träumen Probleme im wirklichen Leben lösen. Eigene Untersuchungen werden vorgestellt. Es wird auch auf unerwünschte und unangemessene Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf eingegangen, z.B. Schlafwandeln und Albträume.

Mi, 04.03.2020, 16.00 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Hans Rönisch **201-6002**

Psychologie des Unbewussten und wie wir sie nutzen können

Eine Reise in jene Bereiche der menschlichen Psyche, die dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich sind. 99 Prozent unserer Entscheidungen haben nichts mit rationalem Denken zu tun. Wir sind das, was wir geworden sind und können uns nur verstehen, wenn wir uns mit der Vergangenheit auseinandersetzen. Die meiste Zeit tun wir Dinge, ohne genau zu wissen warum. Es werden die wichtigsten psychoanalytischen Theorien und Denker behandelt. Ziel ist ein grundlegendes Verständnis von unbewussten Prozessen. Wie kann man mehr Selbstvertrauen entwickeln und gelassen bleiben? Wie kann man, mithilfe des Unterbewusstseins die Gesundheit verbessern und lästige Gewohnheiten verändern? Diese Anregungen und noch viel mehr werden erörtert.

Mi, 01.04.2020, 16.00 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Hans Rönisch **201-6003**

Möglichkeiten zur Förderung der Gedächtnisleistung

Das Alter bringt nicht nur Einschränkungen, sondern auch manchen Vorteil mit sich. So lässt die zunehmende Lebenserfahrung die Menschen besonnener und ruhiger werden. Leider wird dadurch das Gehirn weniger gefordert. Sinkende Anforderungen führen aber zusätzlich zu sinkender Gehirnleistungen. Im Vortrag werden Lösungsmöglichkeiten für die geistige Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit aufgezeigt. Die Demenz-Forschung ist der Überzeugung, dass Demenz durch altersbedingte Abbauprozesse und Ablagerungen im Gehirn verursacht wird. Aufgrund neueren Forschungsergebnissen konnte man Phänomene feststellen und belegen, dass die vorhandenen Regenerations- und Kompensationsfähigkeit des Gehirns, das neuroplastische Potential, unter bestimmten Bedingungen nicht verloren geht. Der Selbstheilungsprozess wird bis in das hohe Alter bewahrt. Der Beleg hierzu erfolgt durch die sogenannte Nonnenstudie. Weiterhin werden bewährte Methoden aus der Demenzforschung, zur geistigen Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und deren praktische Umsetzung im Vortrag vorgestellt.

Mi, 06.05.2020, 16.00 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Hans Rönisch **201-6004**

Sagt mein Gehirn mir die Wahrheit und kann ich dem trauen?

Unsere Wahrnehmung ist eine wichtige Grundlage unseres Denkens, Fühlens

und Handelns. Sie erschafft die Realität, in der wir leben. Wir orientieren uns nicht daran, wie die Welt ist, sondern wie wir sie wahrnehmen. Das Sehen ist dabei ein bedeutsamer Sinn. Mit keinem anderen Sinnesorgan können wir annähernd so viel Information in kurzer Zeit aufnehmen. Was wir sehen, ist immer ein Gemisch aus dem, was die Augen wahrnehmen und wie das Gehirn diese Information verarbeitet. Das Gehirn bringt immer seine Erfahrungen ein. Eine reine Seherfahrung ohne Interpretation ist nicht möglich. Im Vortrag wird in die Psychologie der Wahrnehmung eingeführt und mit vielen Beispielen und Experimenten gezeigt, in welche Wahrnehmungsfallen man tappen kann und welche Folgen dies hat. Es gibt Methoden, uns vor den Fehlleistungen unseres Gehirns zu schützen. Die Ergebnisse und ihre Bedeutung für menschliches Verhalten werden dargestellt und erläutert.

Mi, 03.06.2020, 16.00 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Hans Rönisch **201-6005**

Unser Herz ist ein Gehirn

Im Seminar gehen wir der Frage nach, warum viele Gefühle tatsächlich vom Herzen kommen und wir diese Informationen im alltäglichen Leben umsetzen können, um uns selbst und Andere besser zu verstehen.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Sandra Samrane **201-6010**

Resilienz im beruflichen Alltag

In diesem Kurs geht es um den schmalen Grad zwischen „Stärke beweisen“ und „auch mal Nein zu sagen“. Dass dies nicht immer leicht ist, wissen wir wohl alle, aber wie widerstandsfähig sind wir denn wirklich? Und, was braucht man dazu den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen, insbesondere denen des Lebens? Allen diesen Fragen wollen wir in diesem Kurs auf den Grund gehen.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Sandra Samrane **201-6011**

Wer sagt denn, wie lange man traurig sein darf?

Wer bestimmt, wann Trauer zu Ende sein muss? Geht Trauer denn jemals zu Ende? Heilt die Zeit wirklich alle Wunden? Wie funktioniert Trauerverarbeitung? Was ist normale Trauer und was ist schon Depression und was kann uns helfen mit grenzwertigen Lebensumständen umzugehen. Viele Fragen, auf die Sie in diesem Kurs Antworten finden können.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Sandra Samrane **201-6012**

Kreative Merkstrategien (nicht nur) für Senioren

Die Veranstaltung richtet sich an agile Erwachsene und Senioren. Namen und Gesichter erinnern, Termine einhalten, Wissensinhalte einprägen und abrufen: die Situationen, in den unser Gedächtnis gefordert ist, sind vielfältig. In diesem Vortrag werden alltagstaugliche Merkstrategien vorgestellt und anhand praktischer Beispiele gemeinsam mit den Zuhörern getestet. Dagmar Steinbrecher ist zertifizierte Gedächtnistrainerin im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Do, 20.02.2020, 15.00 - 16.30 Uhr **Neu!**
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 12,00 € **201-6020**
Dagmar Steinbrecher

Hochsensibilität Herausforderung und Gabe

Menschen unterscheiden sich nicht nur im Aussehen und im Charakter, sondern auch in der Fähigkeit zur Wahrnehmung. Etwa 15 bis 20 % der Bevölkerung sind

hochsensibel und erleben sich dadurch anders als die große Mehrheit. An diesem Abend lernen Sie verschiedene Ausprägungen von Hochsensibilität kennen, erfahren, welche Ausprägungen und welche Probleme es damit geben kann und gehen mit Ideen nach Hause, wie sich Hochsensibilität besser in das alltägliche Leben integrieren lässt. Wer sich vorher testen möchte: www.zartbesaitet.net

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Christiane Kilian **201-6030**

Der Paradiesbaum - Logische Erkenntnisse für ein glückliches Leben

Sind Sie rundum glücklich und leben ein paradiesisches Leben? Wir alle wissen und haben schon von vielen Seiten Tipps bekommen, was wir wie in unserem Leben verbessern können. Und doch gelingt es uns in vielen Fällen nicht, die Ideen umzusetzen oder konsequent an ihnen dran zu bleiben. Wir verfallen immer wieder in alte Muster und sind dann frustriert und entmutigt. Mit dem Paradiesbaum lernen Sie die logischen Zusammenhänge kennen und warum das so ist. Diese Erkenntnisse werden Ihnen helfen, sich klar für Ihr Ziel zu einem glücklichen Leben zu entscheiden und zeigen Ihnen den Weg auf, wie Sie ganz bewusst auf das Ziel zugehen können, was Sie dafür tun und was Sie bleiben lassen müssen.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Christiane Kilian **201-6031**

Die Macht der Gedanken und wie wir sie nutzen können

In den letzten Jahren haben die verschiedenen Wissenschaften, auch interdisziplinär, viele neue weitreichende Erkenntnisse gewonnen. Dazu gehört nicht nur das Wissen, dass bis ins hohe Alter immer wieder neue Gehirnzellen gebildet und neue Netze geknüpft werden können, sondern auch, dass unser Denken und Fühlen die Verknüpfungen bestimmt. Wenn uns diese Zusammenhänge klar sind, dann können wir allein mit unseren Gedanken unser Leben beeinflussen und verändern. in dieser Veranstaltung werden einige Aspekte dieses großen Themas vertieft. Dabei geht es nicht nur um Wissensvermittlung - gemeinsame Übungen zu Afformationen zeigen Ihnen Wege zum glücklichen Leben auf.

Bildung auf Bestellung
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Christiane Kilian **201-6032**

Depression

Das Bundesgesundheitsministerium schreibt zur Depression: „Depressive Störungen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Schätzungen zufolge leiden weltweit inzwischen circa 350 Millionen Menschen unter einer Depression. Bis zum Jahr 2020 werden Depressionen oder affektive Störungen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein.“ In diesem Kompaktkurs erklärt der Psychologe Alexander Lorenz die wichtigsten Punkte zum Thema Depression.

Do, 16.01.2020, 18.00 - 21.30 Uhr **Neu!**
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 39,00 € **201-6040**
Alexander Lorenz

Di, 18.02.2020, 18.00 - 21.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 39,00 € **201-6041**
Alexander Lorenz

Mo, 09.03.2020, 18.00 - 21.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 39,00 € **201-6042**
Alexander Lorenz

Stress und Burnout

Chronischer Stress kann krank machen. Dieser Kurs soll Ihnen Entspannungstechniken vermitteln und so das Risiko eines drohenden Burnouts senken. Diese Präventionsmaßnahmen werden im Kurs mit dem Psychologen Alexander Lorenz auch praktisch durchgeführt und ausprobiert.

Sa, 18.01. - 25.01.2020 **Neu!**
14.00 - 17.30 Uhr, 2 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 78,20 € **201-6043**
Alexander Lorenz

So, 19.01. - 26.01.2020
14.00 - 17.30 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 78,20 € **201-6044**
Alexander Lorenz

So, 23.02. - 08.03.2020
14.00 - 17.30 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,20 € **201-6045**
Alexander Lorenz

Intelligenztest

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie intelligent Sie sind bzw. wie hoch Ihr Intelligentquotient, kurz IQ, ist? In diesem Kurs bekommen Sie eine Antwort: Der Psychologe Alexander Lorenz führt mit Ihnen einen Intelligenztest durch. Im Kurs wird ein Intelligenztest ausgefüllt. Das Ergebnis wird Ihnen per Post zugestellt.

Sa, 18.01.2020, 10.30 - 12.30 Uhr **Neu!**
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 29,40 € **201-6046**
Alexander Lorenz

So, 26.01.2020, 10.30 - 12.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 29,40 € **201-6047**
Alexander Lorenz

So, 23.02.2020, 10.30 - 12.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 29,40 € **201-6048**
Alexander Lorenz

Persönlichkeitstest

In diesem Kurs stellt Ihnen der Psychologe Alexander Lorenz das in der Psychologie gängige Persönlichkeitsmodell der sogenannten „Big Five“ vor, das auch Fünf-Faktoren-Modell, FFM genannt wird. In einem Persönlichkeitstest bzw. mit Hilfe eines Fragebogens erfahren Sie anschließend, wie Sie Ihre Persönlichkeit einordnen können.

Sa, 25.01.2020, 11.30 - 12.30 Uhr **Neu!**
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 19,70 € **201-6049**
Alexander Lorenz

So, 19.01.2020, 11.30 - 12.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 19,70 € **201-6050**
Alexander Lorenz

So, 08.03.2020, 11.30 - 12.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 19,70 € **201-6051**
Alexander Lorenz

Trauer

Trauer ist eine fundamentale Emotion des Menschen. Persönliche Verluste begleiten unser Leben. Trauer kann zu einer Trauerstörung führen, die wiederum ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben kann (z.B. in Schedlowski & Tewes (1996): Psychoneuroimmunologie). In diesem Kompaktkurs handelt der Psychologe Alexander Lorenz die wichtigsten Punkte zum Thema Trauer und Trauerstörung ab.

Mo, 23.03.2020, 18.00 - 21.30 Uhr **Neu!**
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 39,50 € **201-6052**
Alexander Lorenz

Do, 30.01.2020, 18.00 - 21.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 39,50 € **201-6053**
Alexander Lorenz

Angst

Angst ist eine fundamentale Emotion des Menschen. Allerdings kann Angst auch krank machen: Angststörungen gehören mit zu den häufigsten psychischen Störungen in Deutschland (Jacobi et al. (2014): Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung). In diesem Kompaktkurs mit dem Psychologen Alexander Lorenz sollen die wichtigsten Punkte zum Thema Angst und Angststörungen behandelt werden.

Mo, 02.03.2020, 18.00 - 21.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 39,50 € **201-6054**
Alexander Lorenz

Di, 24.03.2020, 18.00 - 20.30 Uhr **Neu!**
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 39,50 € **201-6055**
Alexander Lorenz

Erziehung

In diesem Kurs beantwortet der Psychologe Alexander Lorenz Ihre Fragen zur Erziehung, zum Beispiel: Wie lange sollte mein Kind am PC sitzen? Wieviel Taschengeld soll es bekommen? Wie setze ich meinem Kind Grenzen?

Di, 14.01.2020, 18.00 - 20.15 Uhr **Neu!**
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 29,60 € **201-6056**
Alexander Lorenz

Gedächtnis

Lern- und Vergessensprozesse begleiten unser Leben. Wie erwerben wir überhaupt Wissen? Warum und wie vergessen wir? Und warum verlegen wir Dinge in unserer Wohnung und müssen diese dann suchen? Was ist dran an der „digitalen Demenz“ (nach Spitzer)? Wie kann ich mein Gedächtnis trainieren? In diesem Kurs gibt der Psychologe Alexander Lorenz einen Einblick in die Funktionsweise unseres Gedächtnisses.

Mo, 24.02. - 25.02.2020 **Neu!**
18.00 - 20.30 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 59,10 € **201-6057**
Alexander Lorenz

Glück

Glücklich zu sein, steigert unser Wohlbefinden. Aber, was ist Glück überhaupt und kann man lernen, glücklich zu sein? In diesem Kurs gibt der Psychologe Alexander Lorenz Einblicke in die Positive Psychologie und zeigt Ihnen Wege zum Glück auf.

Do, 06.02.2020, 18.00 - 20.30 Uhr **Neu!**
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 29,70 € **201-6058**
Alexander Lorenz

Gesundheit

Psychische Krankheiten sind auf dem Vormarsch. Woran erkennt man eigentlich eine psychische Krankheit und wie entsteht diese? Wie kann ich mich schützen? Gibt es eine Gesundheitsentstehung? In diesem Kurs informiert der Psychologe Alexander Lorenz ganz allgemein darüber, was die Begriffe Gesundheit und Krankheit im psychologischen Kontext bedeuten.

Mo, 16.03.2020, 18.00 - 20.30 Uhr **Neu!**
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 29,60 € **201-6059**
Alexander Lorenz

Schach und Psychologie

Schach ist frei von Glück und eignet sich daher in der Psychologie besonders zu Forschungszwecken. In diesem Kurs stellt der Psychologe Alexander Lorenz Ihnen verschiedene Schachstudien und deren Ergebnisse
vor. **Neu!**

Mo, 17.02.2020, 18.00 - 20.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 29,70 € **201-6060**
Alexander Lorenz

Entscheiden

Warum kaufen wir Vollmilchschokolade statt jene mit der neuen Geschmacksrichtung Steinpilz-Mango? Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen, aber warum entscheiden wir uns eigentlich, wie wir uns entscheiden? Und warum kann man sich manchmal gar nicht entscheiden? Der Psychologe Alexander Lorenz gibt Ihnen in diesem Kurs einen Einblick in die Entscheidungsfindung und vermittelt praktische Entscheidungshilfen.

Di, 31.03.2020, 18.00 - 21.30 Uhr **Neu!**
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 39,50 € **201-6061**
Alexander Lorenz

Einführung in die Psychologie

Dieser Kurs soll einen Einblick in die Psychologie als Wissenschaft geben: Welche Teilbereiche der Psychologie gibt es und womit beschäftigen sich diese? Wie gelangt man in der Psychologie überhaupt zu Erkenntnissen? Was ist der Unterschied zwischen einem Psychologen, Psychiater und Psychotherapeuten? Der Psychologe Alexander Lorenz klärt Sie auf.

Do, 12.03.2020, 18.00 - 20.30 Uhr **Neu!**
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 29,30 € **201-6062**
Alexander Lorenz

Bitte beachten!

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Werden Sie Dozent an der Kreisvolkshochschule Harz!

Sie können etwas, was nicht jeder kann und möchten es anderen Menschen beibringen?

Leiten Sie einen Kurs an der Volkshochschule!

- Sie werden bei Planung und Durchführung von Kursen unterstützt.
- Sie können Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten
- an Andere weitergeben
- Sie erhalten ein Honorar
- Sie können Ihren Kurs frei gestalten.

Die Kreisvolkshochschule sucht Dozenten für Kurse in allen Fachbereichen.
Bitte nehmen Sie Kontakt auf!

BERUFLICHE BILDUNG

Ausbildung der Ausbilder (IHK)

(Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung)
Das Kompetenzprofil von Ausbildern und Ausbilderinnen wird darin vor dem Hintergrund der aktuellen wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und der berufs- und arbeitspädagogischen Entwicklungen in vier Handlungsfeldern beschrieben, die sich am Ablauf der Ausbildung orientieren. Um Ausbilder und Ausbilderinnen noch besser auf ihre neuen Aufgaben vorzubereiten, wurde ein modernisierter Rahmenplan entwickelt. Die vier neuen Handlungsfelder orientieren sich am Ablauf der Ausbildung. Die Prüfung wird durch die IHK Magdeburg abgenommen. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil (Präsentation oder praktische Durchführung einer Ausbildungseinheit und einem Prüfungsgespräch). Die theoretische Prüfung findet jeweils am ersten Dienstag im Monat in Magdeburg bei der IHK statt. Die praktische Prüfung wird samstags ca. 14 Tage nach der theoretischen Prüfung ebenfalls in Magdeburg abgelegt.

Kompakter Kurs in Vollzeit

Mo, 03.02. - 14.02.2020
09.00 - 16.45 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 375,00 € **201-5000**
Klaus Hielscher, Hartwig Brunn

Berufsbegleitender Kurs

18.02. - 23.04.2020
Di + Do, 17.00 - 20.15 Uhr
Sa, 09.00 - 14.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 375,00 € **201-5001**
Steffi Hölzel

Bildungsfinanzierung - Wer macht denn so was?

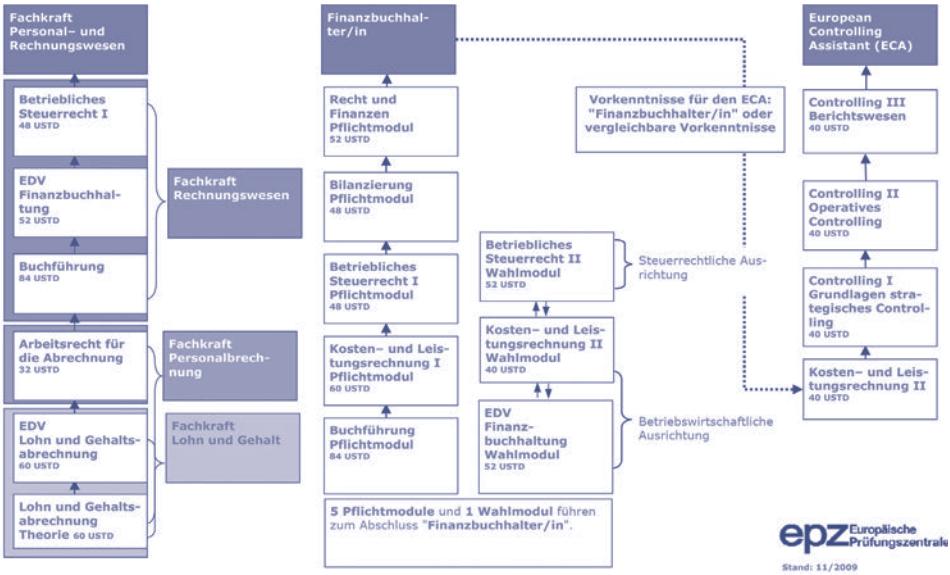
Sie möchten eine berufliche Weiterbildung machen?
Lassen Sie sich durch den Dschungel an Finanzierungsangeboten führen. In einer Infoveranstaltung erhalten Sie zunächst einen ersten Überblick über die jeweiligen Förderangebote des Landes und des Bundes (Bildungsprämie, Qualifizierungschancengesetz, Sachsen-Anhalt WEITERBILDUNG DIREKT, Weiterbildungsstipendium, Aufstiegs-BAföG...). Anschließend stehen die entsprechenden Fachberater der Bundesagentur für Arbeit Halberstadt, der Investitionsbank, der HWK Magdeburg, der IHK Magdeburg, des Amtes für Ausbildungsförderung, der Landesinitiative Fachkraft im Fokus individuell den Besuchern für Fragen zur Verfügung.

Mo, 27.01.2020, 16.30 - 19.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-5002**
Sonja Ristau

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Firmenseminare

Für die **Qualifizierung Ihrer Mitarbeiter** erarbeiten wir Ihnen gerne eine passgenaue Kurse zur Weiterbildung. Rufen Sie uns an!



FINANZBUCHHALTER (VHS)

Allgemeines Ziel dieses Lehrgangssystems ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzten, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Der „Finanzbuchhalter“ ist ein qualifizierter Abschluss mit betriebswirtschaftlichem und steuerrechtlichem Schwerpunkt. Er qualifiziert für Tätigkeiten in kleinen und mittelständischen Betrieben im Bereich Buchhaltung und Rechnungswesen.

Das Lehrgangssystem besteht aus den folgenden Modulen:
- Buchführung
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung I und II
- Betriebliches Steuerrecht I und II
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Recht und Finanzen

Das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter“ wird nach insgesamt 6 erfolgreich absolvierten Prüfungen ausgestellt: 5 Pflichtmodule und 1 wahlfreies Modul aus den folgenden 3 Abschlüssen
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Kosten- und Leistungsrechnung II
- Betriebliches Steuerrecht II

Die Aufteilung in die Ausrichtungen mit den zwei Schwerpunkten „betriebswirtschaftlich“ und „steuerrechtlich“ bietet die Möglichkeit einer zielgenauen Kursplanung.

Alle Module stehen auch Teilnehmern offen, die keine Prüfung ablegen möchten. Wir beraten Sie gern.

Finanzbuchführung

In diesem Modul werden Kenntnisse und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
- Gesetzliche Grundlagen und Aufgaben des Rechnungswesens
- Inventur / Inventar / Bilanz
- Bestands-, Waren-, Erfolgskonten
- Lohn- und Gehaltsbuchungen
- Abschreibungen
- Steuern im Betrieb

Literaturkosten ca. 50,00 €

Mi, 15.01. - 29.04.2020
17.15 - 20.30 Uhr, 18 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 230,00 € **201-5003**
Gabriele Kammrath

Bilanzierung

In diesem Modul werden Kenntnisse und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
- Kenntnisse über handels- und steuerrechtliche Bewertungsgrundsätze und Bewertungsmaßstäbe
- Fähigkeiten in der Bewertung von Vermögensgegenständen des Anlagevermögens und des Umlaufvermögens, von aktiven und passiven Rechnungsabgrenzungsposten, von Verbindlichkeiten und Darlehensschulden sowie von Privatentnahmen und -einlagen
- Fähigkeiten in der rechnerischen und buchmäßigen Gewinn- und Verlustverteilung bei Personengesellschaften
- Fähigkeiten in der Auswertung von Jahresabschlüssen.

Literaturkosten ca. 29,00 €

Mi, 06.05. - 08.07.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 169,00 € **201-5004**
Gabriele Kammrath

Betriebliches Steuerrecht

Im Kurs erwerben Sie Kenntnisse der Grundzüge des Steuerrechts auf den für Betriebe relevanten Gebieten wie Abgabenordnung, Bewertungsrecht, Einkommensteuer, Gewerbesteuer und Umsatzsteuer. Sie sind damit in der Lage, einfache Sachverhalte des Betriebsgeschehens steuerlich zu beurteilen.
Literaturkosten ca. 29,00 €

Mo + Mi, 24.02. - 01.04.2020
17.30 - 20.45 Uhr, 12 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 173,00 € **201-5005**
Manuel Guckenburg

FINANZWESEN

SAP R/3

Das Konzept sowie die Arbeit mit der Benutzeroberfläche von SAP R/3 wird vorgestellt. Sie erhalten anschließend einen Überblick, in welcher Form SAP R/3 für Aufgaben des Vertriebs- sowie im Rechnungswesen eingesetzt werden kann.
Themen: SAP R/3 Module und Benutzeroberfläche, Zusammenhang zwischen Vertrieb und Beschaffung, Finanzwesen und Grundzüge des Controlling.
Die Simulation der Software erfolgt im Rahmen einer Lernprogrammumgebung (CBT). Der Kurs ist für Arbeit suchende und berufstätige Menschen aus kaufmännischen Tätigkeitsfeldern sowie für Studierende der BWL geeignet.

27.03. - 29.03.2020
Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 9.00 - 12.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 125,00 € **201-5020**
Willi Wagner

Einnahme-Überschuss-Rechnung für Selbständige und Freiberufler

Vorgestellt wird die Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR), als einfache Gewinnermittlungsart für kleinere Unternehmen, die nicht zur Buchführung verpflichtet sind.
Inhaltliche Schwerpunkte:
- Aufbau der Einnahme-Überschuss-Rechnung
- Verbuchung der laufenden Einnahmen und Ausgaben
- Umsatz- und Vorsteuer
- Fahrtkosten
- Verpflegungsmehraufwand
- Erstellen eines Jahresabschlusses
- Anlage EÜR beim Finanzamt

Mo + Mi, 20.04. - 29.04.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 56,00 € **201-5029**

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-buchführung	Internes Rechnungs-wesen	Externes Rechnungs-wesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuch-halter/in	Finanz- und Lohnbuch-halter/in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen *	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Xpert Business Lernnetz

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulen und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/hochschule).

Was ist ein Webinar?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus über das Internet teilnehmen.

Ein Live-Webinar ist eine Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zur richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell

Technische Voraussetzungen
Rechner mit stabiler Internetverbindung und aktuellem Browser mit Flash-Plugin. Empfehlenswert ist ein Kopfhörer, um ungestört von Umgebungsgeräuschen dem Webinar folgen zu können (Mikrofon und Webcam sind nicht notwendig)

Aufbau des Webinars
Sämtliche Webinare finden zeitgleich statt und umfassen jeweils 20 Termine, dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr. Es gibt einen vorgeschalteten Termin für Technik-Tests von zu Hause. Die Prüfungen finden als Präsenzveranstaltung in der KVHS Harz statt.

Finanzbuchführung I

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.
Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 250,00 €

Durchführungsgarantie

201-5720

Finanzbuchführung II

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung I vermittelt.
Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 250,00 €

Durchführungsgarantie

201-5721

Lohn und Gehalt I

Voraussetzungen: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 250,00 €

Durchführungsgarantie

201-5722

Lohn und Gehalt II

Voraussetzungen: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt I vermittelt.
Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der

Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Durchführungsgarantie

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 250,00 €

201-5723

Finanzbuchführung mit DATEV

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung I und II vermittelt.
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Durchführungsgarantie

Di + Do, 17.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 220,00 €

201-5724

Lohn und Gehalt mit DATEV

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt I und II vermittelt.
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellt, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Durchführungsgarantie

Di + Do, 17.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 220,00 €

201-5725

Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Durchführungsgarantie

Di + Do, 03.03. - 21.04.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 11 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 160,00 €

201-5726

Kosten- und Leistungsrechnung

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung I vermittelt.
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Bereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Durchführungsgarantie

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 240,00 €

201-5727

Finanzwirtschaft

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung I vermittelt.
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 245,00 €

Durchführungsgarantie

201-5728

Bilanzierung

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung II vermittelt.
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. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 245,00 €

Durchführungsgarantie

201-5729

Controlling

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung I und II vermittelt.
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Di + Do, 03.03.- 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 245,00 €

Durchführungsgarantie

201-5730

Betriebliche Steuerpraxis

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 230,00 €

Durchführungsgarantie

201-5731

Personalwirtschaft

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.
Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer berücksichtigt werden.

Di + Do, 03.03. - 26.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 20 x
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 245,00 €

Durchführungsgarantie

201-5732

KOMMUNIKATION

Grundkurs Kommunikation und Körpersprache

Man kann nicht nicht kommunizieren... In diesem Kurs lernen Sie auf zielgerichtete Art und Weise verbal (mit der Stimme) und nonverbal (mit dem Körper) zu kommunizieren.
Verbale Kommunikation: die richtigen Worte im richtigen Moment, Training zum freien Sprechen, Sender und Empfänger Modell, Sprache entrümpeln, Du und Ich-Botschaften, WIBR und Fragen richtig stellen - frei nach dem Motto „wieso, weshalb, warum, wer nicht fragt bleibt dumm“.
Nonverbale Kommunikation, die Körpersprache: Abstandszonen, grüßen und begrüßen, Sitz- und Stehhaltungen
Zusätzlich werden Sie Situationen zum Bewerbungsgespräch üben.

Sa, 29.02.2020, 9.00 - 17.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 62,00 € **201-5030**
Irene Merbitz-Flentje

Begeisternd bewerben...

Wie soll ich denn andere für mich begeistern, wenn ich selbst noch nicht einmal weiß, wer ich bin und was ich will? Um das zu ändern, nähern wir uns systematisch dem Traumjob an. Zunächst schauen wir dazu tief in unser Innerstes und entwickeln ein Persönlichkeitsprofil. Daraus ableitend bauen wir passgenaue Motivationsschreiben und einen tabellarischen Lebenslauf. Und, da die Einladung zum Job-Interview nun nur noch eine Frage der Zeit ist, bereiten Sie sich im Interview-Training optimal auf zu erwartende Fragestellungen vor.
Dieses Seminar besteht aus 3 Modulen. Jedes Modul kann auch einzeln gebucht werden. Das Entgelt pro Modul beträgt 20,00 EUR. Mehr Informationen zu den einzelnen Modulen erhalten Sie auf unserer Webseite www.KVHS-Harz.de

Di, 14.01. - 28.01.2020
18.00 - 20.30 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 56,00 € **201-5031**
Steve König

Neu!

Gehört ist nicht verstanden - Die Kunst erfolgreicher Kommunikation

Gedacht heißt nicht immer gesagt, gesagt heißt nicht immer richtig gehört, gehört heißt nicht immer richtig verstanden, verstanden heißt nicht immer einverstanden, einverstanden heißt nicht immer angewendet, angewendet heißt noch lange nicht beibehalten. In drei Einheiten schauen wir, wie es um unsere eigene Kommunikation steht und wie diese bisher beim Empfänger ankommt. Mit einfachen Methoden nähern wir uns einer guten Kommunikation an und verbessern damit automatisch die Beziehung zu den Menschen in unserer Umgebung.
Dieses Seminar besteht aus 3 Modulen. Jedes Modul kann auch einzeln gebucht werden. Das Entgelt pro Modul beträgt 20,00 EUR. Mehr Informationen zu den einzelnen Modulen erhalten Sie auf unserer Webseite www.KVHS-Harz.de

Do, 30.01. - 20.02.2020
18.00 - 20.30 Uhr, 3 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 56,00 € **201-5032**
Steve König

Neu!

Führst du noch oder begeisterst du schon?

Nicht alles, was man messen kann, zählt. Und nicht alles was zählt, kann man messen! Worauf es beim Führen stattdessen ankommt und warum wirklich jeder zunächst einmal lernen sollte, sich selbst zu führen, bevor er die Verantwortung für andere Menschen übernimmt, darüber diskutieren wir sehr intensiv.
Dieses Seminar besteht aus 3 Modulen. Jedes Modul kann auch einzeln gebucht

werden. Das Entgelt pro Modul beträgt 20,00 EUR. Mehr Informationen zu den einzelnen Modulen erhalten Sie auf unserer Webseite www.KVHS-Harz.de

Mi, 18.03. - 01.04.2020
18.00 - 20.30 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 56,00 €
201-5033
Steve König

Neu!

SEMINAR MIT PFERDEN

Für diese Seminare brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden, nur praktische Kleidung für draußen und Lust auf neue Erkenntnisse. Die Trainerin achtet auf Ihre Sicherheit. Getränke und kleine Snacks sind inklusive.

Eigene Grenzen erkennen und beachten

Viele Menschen sind sich Ihrer Grenzen nicht bewusst und zeigen diese daher auch nicht ihren Mitmenschen. Die Pferde können uns ganz klar spiegeln, wo wir unsere Grenzen setzen müssen, um nicht von anderen „überrannt" zu werden. Durch diese Arbeit lernen wir uns selbst besser kennen und nachhaltig zu schützen, um die eigene Überforderung zu vermeiden. Mehr Zufriedenheit im Alltag ist der Gewinn.

Sa, 14.03.2020, 10.00 - 14.00 Uhr
Blankenburg, Bauernhof Lisa, Wienrode
Entgelt: 105,00 €
201-5036
Steffi Halupnik

Stärken ausarbeiten Selbstbewusstsein fördern

Wie gehe ich mit anderen um? Wir testen mit den Pferden unsere eigenen Verhaltensweisen. Was kann ich gut? Was kann ich verbessern? Worauf kann ich stolz sein? Was zeichnet mich aus?
In kleinen Übungen am Boden holen wir uns das Feedback der Pferde, um uns selbst besser kennen zu lernen. Die authentische und direkte Antwort dieser großen Tiere hält einprägsame und nachhaltige Erfahrungen für uns bereit, um in Zukunft selbstbewusster aufzutreten.

Sa, 25.04.2020, 10.00 - 14.00 Uhr
Blankenburg, Bauernhof Lisa, Wienrode
Entgelt: 105,00 €
201-5037
Steffi Halupnik

Führungskraft verbessern

Wie bringe ich andere dazu, mir zu zuhören oder mir zu folgen? Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, Pädagogen aber auch Eltern. Führung kann man lernen! Wer ist ein guter Anführer? Wie schauen uns unsere Möglichkeiten an und arbeiten an der Verbesserung unseres Verhaltens, damit uns unsere "Herde" gern folgt.

Sa, 27.06.2020, 10.00 - 14.00 Uhr
Blankenburg, Bauernhof Lisa, Wienrode
Entgelt: 105,00 €
201-5038
Steffi Halupnik

Pferdesprache und Beziehung
Pferdegestütztes Seminar für Kinder

Dieser Tag vermittelt Grundlagen über die Kommunikation der Tiere. Wir schauen uns die Pferde an und lernen dabei, wie sie sprechen und was wir deswegen beachten müssen. In einem zweiten Schritt können die Kinder eine Beziehung zum Pferd herstellen und dabei ihre eigene soziale Kompetenz verbessern. Wie werde ich zu einem guten Herdenmitglied? Wie erreiche ich Respekt und Vertrauen? Wie gestalte ich harmonische Beziehungen? Dieser Kurs ist für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren, die etwas über sich und die Pferde lernen möchten. Es ist kein Reitkurs, sondern ein Kommunikations- und Beziehungstraining.

Neu!

Sa, 28.03.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
Blankenburg, Bauernhof Lisa, Wienrode
Entgelt: 65,00 €
201-5039
Steffi Halupnik

Sa, 18.04.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
Blankenburg, Bauernhof Lisa, Wienrode
Entgelt: 65,00 € **201-5040**
Steffi Halupnik

BERUF UND KARRIERE

Existenzgründung - Wie mache ich mich selbständig?

Staatlich anerkannter Kurs
Der Kurs wendet sich an alle, die sich selbstständig machen wollen, auch an Arbeitssuchende. Der Kurs hat zum Ziel, Sie über Voraussetzungen und Hilfen beim Aufbau einer selbstständigen Existenz zu informieren. Der Kurs ist staatlich anerkannt als Voraussetzung für die (mögliche) Beantragung von Gründungszuschuss und Einstiegsgeld. Die Kosten für die umfangreichen Schulungsunterlagen sind in der Gebühr bereits enthalten.
Inhalt des Seminars sind persönliche und sachliche Voraussetzungen; Kapital- und Investitionsbedarf; finanzielle Fördermöglichkeiten wie Zuschüsse und zinsgünstige Darlehen, Gründungszuschuss und Einstiegsgeld; fachkundige Stellungnahme; Eröffnung und Anmeldung; Eröffnungswerbung.

Mi, 11.03. - 25.03.2020
18.45 - 21.45 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 55,00 € **201-5026**
Martin Spies

Fr, 24.04.2020, 18.00 - 21.15 Uhr
Sa, 25.04.2020, 09.00 - 15.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 55,00 € **201-5027**
Martin Spies

Vorbereitungskurs für das Mathematik-Abitur

Analysis, analytische Geometrie und Stochastik sind wie Fremdworte für Dich? Unverständlich und doch wichtig im Gebrauch bzw. für ein gutes Mathe-Abitur. Dr. Michael Baumann wird Dein Mathe-Wissen in einer gemeinsamen Wiederholung dieser Themen auf Vordermann bringen. Anhand von früheren Abituraufgaben werden die mathematischen Themen an neun Terminen vertieft und geübt.

Mi, 15.01. - 15.04.2020
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 78,00 € **201-5041**
Dr. Michael Baumann

10-Finger-Tastschreiben

Der Computer ist beruflich wie privat unverzichtbar geworden. Wer rationell und sicher schreiben möchte, sollte die Vorteile des 10-Finger-Tastschreibens für die Beherrschung der Tastatur nutzen. Erlernen Sie das sichere Bedienen der Tastatur im 10-Finger-Tastsystem mit gleichzeitigem Kennenlernen der Textverarbeitung Word unter Beachtung der Schreib- und Gestaltungsregeln nach DIN 5008 (Lebenslauf, Protokoll, Brief) und unter Berücksichtigung der neuen Rechtschreibung.

Mo + Mi, 27.01. - 04.03.2020
16.00 - 18.15 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 87,00 € **201-5050**
Marion Wagner

Mo + Mi, 02.03. - 01.04.2020
18.00 - 20.15 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 87,00 € **201-5053**

Schneller Schreiben am PC Trainingskurs

Voraussetzung: Kenntnisse des 10-Finger-Tastschreibens (mind. 80 bis 100 Anschläge je Minute)
Dieser Trainingskurs umfasst ein intensives Geschwindigkeitstraining einschließlich Leistungstest, die Gestaltung von Briefen nach Direktdiktat nach DIN 5008 und

DIN 676 und Wichtiges aus den neuen Rechtschreibung.
Ziel des Kurses: 150 bis 180 Anschläge je Minute

Mo + Mi, 16.03. - 30.03.2020
16.00 - 17.30 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 29,00 € **201-5051**
Marion Wagner

10-Finger-Tastschreiben 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. Ab der ersten Übung werden sinnvolle Wörter geschrieben, die sich am Grundwortschatz orientieren. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit.

Mi + Mo, 15.04. - 29.04.2020
16.00 - 18.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 43,50 € **201-5052**
Marion Wagner

Stenografie - Kurzschrift für Studenten und Journalisten

Stenografie ist wieder im Kommen. Das Interesse an der "Kurzschrift" steigt.
Darum bieten wir auch an unserer KVHS diese „Schreibkunst" wieder an. Mithilfe der Stenografie lässt sich das gedankliche Grundgerüst einer Vorlesung auf wenigen Blättern zusammenfassen. Auch für Referate und Fachartikel ist die Kurzschrift hilfreich. Mit dem Tablet-PC und dem dazugehörigen Pen kann man stenografieren und die Dateien gleich abspeichern.

Schon nach 40 bis 50 Unterrichtsstunden können Sie doppelt so schnell schreiben wie in der Langschrift. Ein gesetzter Punkt ersetzt das ganze Wort „ist". Wir hoffen, Sie neugierig gemacht zu haben!

Der Kursbeginn wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 90,00 € **201-5054**
Marion Wagner

KONSTRUKTION UND MESSTECHNIK

Angewandte Koordinatenmesstechnik (CNC) Ein technisches Erlebnis

Die Mehrkoordinatenmesstechnik ist als Werkzeug eines modernen Qualitätsmanagements heute unverzichtbar. Es handelt sich um einen in sich abgeschlossenen Anwendungskomplex, der anschaulich und verständlich vermittelt wird. Grundkenntnisse am PC sind vorteilhaft aber nicht Bedingung. Der praktische Teil soll jedem Teilnehmer ein persönliches Gefühl für diese Technik vermitteln, angefangen von der Tastereinmessung über die Prüfobjektausrichtung bis zur eigentlichen Vermessung. 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 (Tastereinmesung, Werkstückausrichtung, Vermessung)
Kurs 3: Aufbaukurs Dreikoordinatenmesstechnik-CNC (Angebot verschiedener

Stufen und Inhalte, in Abstimmung mit den Teilnehmerwünschen)
Zielgruppen dieser Kurse: Facharbeiter, Techniker, Meister sowie Ingenieure im Maschinenbau (Qualitätssicherung), Berufsumsteiger und Technikinteressierte.

Di, 18.02. - 10.03.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, Hochschule Harz, Papierfabrik Prüflabor
Entgelt: 450,00 € **201-5060**
Bernd Stackfleth

Konstruktion mit AutoCAD Grundkurs

In diesem Seminar werden den Teilnehmern die Grundlagen des technischen Zeichnens und Konstruierens an einem 2D-CAD-System vermittelt. Sie erlernen an praxisnahen Beispielen das Erstellen und Editieren von elektronischen 2D-Zeichnungen. Inhaltliche Schwerpunkte des Kurses sind die 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.

28.02. - 14.03.2019
Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 185,00 € **201-5062**
Heike Kollecker

Konstruktion mit AutoCAD Aufbaukurs

Fortgeschrittene Anwender lernen in diesem Kurs die Verwendung von Konstruktionsparametern, maßstabsabhängige Bemaßung und Beschriftung. Sie erstellen Blöcke, dynamische Blöcke und Attribute sowie Attributextraktion. Die Arbeit mit externen Referenzen, das Erstellen von Layouts und der Datenaustausch ergänzen die Inhalte.

08.05. - 16.05.2020
Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 125,00 € **201-5063**
Heike Kollecker

COMPUTERKURSE

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 Computer und den wichtigsten Teilen des Office-Paketes (Word und Excel) sowie den Umgang mit dem Internet und E-Mails anzueignen.

Mo + Mi, 20.01. - 03.02.2020
18.00 - 21.15 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 60,00 € **201-5100**
Antonie Buchholz

Di + Do, 18.02. - 03.03.2020
18.00 - 21.15 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 60,00 € **201-5101**
Antonie Buchholz

Di + Do, 03.03. - 17.03.2020
18.00 - 21.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 € **201-5102**
Peter Talke

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 Internet und E-Mails.

Mo + Mi, 17.02. - 02.03.2020
18.00 - 21.15 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 60,00 € **201-5104**
Antonie Buchholz

Di + Do, 17.03. - 31.03.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 60,00 € **201-5105**
Antonie Buchholz

Di + Do, 14.04. - 28.04.2020
18.00 - 21.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 € **201-5107**
Peter Talke

ComputerClub Digital (Basic)

Hier geht es rund um das Thema AUDIO. Was ist eine CD? Wo bekomme ich Musik aus dem Internet? Wie kann ich meine alte Plattensammlung zu MP3 machen usw. Es werden Programme vorgestellt, Begriffe geklärt und mit Ihrer Mitarbeit viele weitere Themen behandelt. Natürlich sind Fragen erwünscht. Sie arbeiten mit Ihrer Hardware. Was Sie im Club lernen, können Sie zu Hause sofort nachvollziehen.

Do, 20.02. - 12.05.2020
08.00 - 13.00 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 130,00 € **201-5114**
Klaus Fabian

OFFICE ANWENDUNGEN

Microsoft Outlook 2016

Microsoft Outlook gehört zu den am häufigsten verwendeten E-Mailprogrammen, beruflich wie privat. Neben der digitalen Kommunikation per E-Mail kann das Programm noch eine Menge mehr leisten. In diesem Kurs lernen Sie die Oberfläche mit ihren Menüs und Symbolleisten kennen. Sie erstellen, senden und empfangen E-Mails, die Sie außerdem weiterleiten und mit Anhängen ergänzen. Neben Kontakten können Sie ganz einfach Aufgaben verwalten und mit dem Kalender Ihre Termine koordinieren.

Sa, 22.02.2020, 09.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 25,60 € **201-5140**
Andreas Kattengell

Word für Jedermann

In zwölf Unterrichtsstunden lernen Sie den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010 anhand praxisbezogener Beispiele. Sie lernen die Eingabe von Texten und die einfache wie optimale Formatierung von Texten (Zeichen- und Absatzformatierungen). Das Schreiben eines Privatbriefs nach DIN 5008, eines Geschäftsbriefs nach DIN 676 und das Einbinden von Grafiken sind Teil des Kursinhalts.

Mo + Mi, 04.05. - 13.05.2020
16.00 - 18.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 37,60 € **201-5201**
Marion Wagner

Mi, 15.04. - 22.04.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 3 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 37,60 € **201-5204**
Brigitte In der Stroth

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, 03.03. - 19.03.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 72,00 € **201-5210**

Excel für Anfänger

Vorkenntnisse: keine
In diesem Seminar lernen den Aufbau und die Arbeitsweise von Excel kennen. Der Umgang mit dem Programm, die Anwendung von Formeln und Funktionen sowie die grafischen Auswertung der Daten in Diagrammen werden praxisnah vermittelt.
Sie entdecken die Prinzipien der Funktionsweise des Tabellenkalkulationsprogramms und erstellen, bearbeiten und gestalten erste Tabellen. Berechnungen mit einfachen und verknüpften Formeln und Funktionen werden durchgeführt und in Präsentationsgrafiken und Diagrammen dargestellt.

Sa, 07.03. - 14.03.2020
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-5230**
Andreas Kattengell

Di + Do, 14.04. - 30.04.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 72,00 € **201-5232**
Antonie Buchholz

Di + Do, 04.02. - 27.02.2020
17.30 - 20.45 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € **201-5233**
Jens Weißenborn

Excel für fortgeschrittene Anwender

Vorkenntnisse: **Grundkenntnisse oder der Kurs Excel für Anfänger**
Sie arbeiten bereits regelmäßig mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel, dann erweitern Sie in diesem Kurs für fortgeschrittene Anwender Ihr Wissen. Sie beschäftigen sich entdecken die Möglichkeiten von erweiterten Funktionen, erstellen logische und Verweisfunktionen. Ebenso gehört die Erstellung und Arbeit mit Pivot Tabellen zum Kursinhalt.

Sa, 18.04. - 25.04.2020
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-5234**
Andreas Kattengell

Di + Do, 05.05. - 04.06.2020
17.30 - 20.45 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € **201-5235**
Jens Weißenborn

Excel - Pivottabellen Kurs mit Durchführungsgarantie

Vorkenntnisse: **Excel-Grundlagen**
Eine Pivot-Tabelle ist eine spezielle Art der Excel-Tabelle. Bestehende Daten können hier ausgewertet werden, ohne die Ursprungstabelle zu verändern. So ergibt sich eine zusammengefasste Form, die nur die wichtigsten Informationen enthält.
Eine Pivot-Tabelle erleichtert vor allem die Übersichtlichkeit, da die benötigten Daten in einer komprimierten Form angezeigt werden. So könnte die ursprüngliche Tabelle mehrer Tausend Zeilen haben, die aber größtenteils unwichtige Informationen enthält. Ihre Pivot - Tabelle dagegen hat nur eine Handvoll Zeilen und Spalten, enthält aber nur Werte, die Sie tatsächlich benötigen.

Durchführungsgarantie

Mi, 18.03. - 25.03.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 120,00 € **201-5236**
Andreas Kattengell

Excel - komplexe Berechnungen Kurs mit Durchführungsgarantie

Vorkenntnisse: **Excel-Grundlagen**
Sie arbeiten bereits mit Excel, kommen aber bei komplexen Berechnungen an Ihre Grenzen? Im Kurs arbeiten Sie mit verschiedenen logischen und Statistikfunktionen, wie z.B. Wenn-Dann-Sonst; Spaltenverweisen, Datenkonsolidierungen u.ä.

Mo, 20.04. - 27.04.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 120,00 €
Andreas Kattengell

Durch-führungs-garantie

201-5237

Access für Anfänger Kurs mit Durchführungsgarantie

In diesem Seminar erwerben Sie 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.

Sa, 09.05. - 16.05.2020
09.00 - 13.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 150,00 €
Andreas Kattengell

Durch-führungs-garantie

201-5253

Kurse mit Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit

Diese Kurse werden unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Dozenten aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der KVHS liegen (z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung, wie ausgeschrieben, leider nicht ermöglichen.

Bei einem Teilnehmer behalten wir uns vor, die Kursdauer in Absprache mit dem Teilnehmer bei gleichbleibendem Entgelt angemessen zu kürzen - dieses intensive Lernen in der Kleingruppe bedeutet bei geringerem Zeiteinsatz sogar mehr für das gleiche Geld.

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.

Di + Do, 05.05. - 14.05.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 48,00 €
Brigitte In der Stroth

201-5245

PC-KURSE FÜR SENIOREN

PC-Grundlagen für Senioren

Kommunikation und Information haben für Senioren einen hohen Stellenwert. Mit den neuen Medien bekommen diese Lebensansprüche eine ganz neue Dimension und Vielfalt. In diesem Seminar werden Fragen rund um den Computer geklärt und Ihnen wird Sicherheit im Umgang mit dem PC gegeben. Neben den allgemeinen Computergrundlagen erhalten Sie einen Einblick in die Dokumentengestaltung.
Dieses Basisseminar hat folgende Inhalte:

- Grundlagen der Hard- und Software
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Arbeit mit dem Windows Explorer
- Öffnen und Speichern von Texten
- Schreiben und Gestalten von Texten
- Einfügen von Grafiken

Mo + Fr, 20.01. - 21.02.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 94,40 €
Harald Koglin

201-5401

Di + Do, 18.02. - 12.03.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 8 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 94,40 € **201-5402**
Brigitte In der Stroth

Mo + Fr, 24.02. - 20.03.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 94,40 € **201-5403**

PC-Aufbaukurs für Senioren

Wenn Sie den Grundkurs besucht haben oder Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC haben, können Sie in diesem Kurs Ihre bereits erworbenen Kenntnisse vertiefen und erweitern. Besonders wird auf die Arbeit mit der Textverarbeitung Word und den Umgang mit dem Internet eingegangen.

Mo + Fr, 09.03. - 27.03.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 72,00 € **201-5411**
Harald Koglin

Di + Do, 14.04. - 30.04.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 72,00 € **201-5412**
Brigitte In der Stroth

Mo + Fr, 20.04. - 08.05.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 6 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 72,00 € **201-5413**

Nutzung eines E-Mail-Kontos

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse in Word und Internet
E-Mails sind eines der wichtigsten und meistgenutzten Internet-Dienste. Sie ermöglichen nicht nur einfache Nachrichten, sondern auch digitale Text- und Bilddokumente in kürzester Zeit weltweit zu versenden oder zu empfangen. Ein großer Vorteil liegt auch darin, u.a. Buchungen, Bestellungen, Verträge vorzunehmen und die nötige Kommunikation zeitnah vorzunehmen. Sie haben schon ein E-Mail-Konto oder möchten eines einrichten, dann ist dieser Kurs für Sie richtig.
Inhalte des Kurses:
- Konto einrichten, aufrufen
- Lesen, schreiben, versenden, auch mit div. Anlagen
- Anlagen öffnen
- Speichermöglichkeiten/Ablage, Löschen
- Adressbuch-Pflege
- Kommunikation bei Buchungen, Bestellungen, Vertragsabschlüssen u.ä.
- Praktische Übungen, Hinweise/Tipps

Di + Do, 24.03. - 31.03.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 3 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 37,20 € **201-5414**
Brigitte In der Stroth

Mo + Mi, 29.04. - 06.05.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 3 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 37,20 € **201-5415**
Brigitte In der Stroth

Computerclub für Senioren

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, 30.01. - 18.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-5420**

Fotobucherstellung für Senioren

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos. Mit Hilfe einer Gestaltungs-Software entstehen regelrechte Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen,

Familienfeste u.v.m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, um Fotos und Erlebnisse zu präsentieren, sondern auch um sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. Mit einem Fotobuch-Gutschein können Sie sich Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen.

Mo + Fr, 04.05. - 15.05.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-5440**
Harald Koglin

Umgang mit einem Smartphone

Wer kennt es nicht: Überall und zu jeder Zeit telefonieren junge 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 auch eine Text- oder Bildnachricht schreiben; all das werden Sie nach diesem Seminar beherrschen. Dieses Seminar richtet sich an Personen, die den Einstieg in die „Handy-Welt" für sich erschließen wollen.

Di, 18.02. - 25.02.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 3 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 37,20 € **201-5445**

Di + Do, 14.04. - 23.04.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-5446**
Harald Koglin

Mo, 20.04. - 04.05.2020
09.00 - 12.15 Uhr, 3 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 37,20 € **201-5447**

DIGITALE FÄHIGKEITEN

Social Media - Soziale Medien

In diesem Seminar stellt Tabea Zander Ihnen die wichtigsten sechs sozialen Netzwerke vor: Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Xing und LinkedIn. Sie werden lernen, wie Sie mit den einzelnen Netzwerken umgehen und was man lieber vermeiden sollte. Sie sprechen über Ihre Erfahrungen und was Sie von der Nutzung der einzelnen sozialen Medien halten. Dabei wird nicht nur die private Nutzung, sondern auch die berufliche vorgestellt.

Do, 16.04. - 23.04.2020
17.00 - 19.15 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 30,00 € **201-5142**
Tabea Zander

Wie funktionieren Suchmaschinen und welche gibt es?

Wieder mal Google benutzt, um etwas zu suchen und dann hat man nicht gefunden, was man suchte? Man möchte mehr Datenschutz haben und nicht mit Google suchen, aber welche Alternativen gibt es? Welche Suchmaschinen gibt es und wie funktionieren diese überhaupt? Wenn Sie bis hier gelesen haben, dann ist dieser Kurs sicher interessant für Sie. Im Kurs „Wie funktionieren Suchmaschinen“ erlernen Sie die Technik hinter Suchmaschinen, ihre Geschichte, wie diese funktionieren, wie man schneller etwas finden kann und welche Suchmaschinen es noch gibt, von denen man vielleicht noch nichts gehört hat. Für diesen Kurs sind Grundlagen der Computertechnik empfohlen (aber nicht notwendig), um die technischen Begriffe einzuordnen.

Neu!

Fr, 21.02.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 22,00 € **201-5143**
Petr Kirpeit

Do, 14.05.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 22,00 € **201-5144**
Petr Kirpeit

Sicherheit im Netz - wie surfe ich anonym und sicher?

Sie wollen anonym im Internet unterwegs sein, ohne das Staat oder Kriminelle sehen können was Sie machen? Dann ist dieser Kurs bestimmt interessant für Sie!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ihre Internetverbindung absichern und ihre Aktivitäten im Internet verstecken. Für diesen Kurs sind Grundlagen/mittlere Kenntnisse der Computertechnik notwendig, um die technischen Begriffe und Arbeitsweisen nachvollziehen zu können.

Neu!

Do, 27.02.2020, 18.00 - 21.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 42,00 € **201-5145**
Petr Kirpeit

Mi, 06.05.2020, 17.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 42,00 € **201-5146**
Petr Kirpeit

Indoor Farming für Anfänger Frische Kräuter aus der Küche

Der eigene Salat, frisch aus Küche, mitten im Winter? Das geht! Jeder kann in den eigenen vier Wänden Gemüse anbauen, egal ob Wohnung oder Haus. In diesem Kurs lernen Sie, wie man genau das macht, welches Licht gebraucht wird, welche Pflanzen sich gut eignen, was das Ganze kostet und wann sich lohnt es. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte des indoor/vertical farmings und bedarf Grundlagen der Biologie und optischen Physik beim Thema Licht.

Neu!

Do, 19.03.2020, 17.00 - 19.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 62,00 € **201-5147**
Petr Kirpeit

Di, 12.05.2020, 10.00 - 12.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 62,00 € **201-5148**
Petr Kirpeit

Praxis RSS Feeds

RSS Feeds, eine Technik um Nachrichten zu beziehen oder wie eine alte Technik uns wieder mehr Demokratie bringen kann. Durch den Aufstieg der sozialen Netzwerke sind RSS Feeds seltener im Internet geworden, doch diese könnten bald schon wieder kommen. Algorithmen kontrollieren die Nachrichten, die wir zu Gesicht bekommen. Was wäre, wenn Sie selbst alle Nachrichten bekommen, ohne von Algorithmen bevormundet zu werden? Wenn Sie auch lieber Nachrichten außerhalb von Sozialen Netzwerken konsumieren möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig dafür! Hier lernen Sie, wie Sie RSS Feeds suchen und finden, wie Sie diese abonnieren und lesen können und wie diese aufgebaut sind. Sie erhalten eine Praxisdemonstration, wie man selbst eigene RSS Feeds veröffentlicht und auf seiner Webseite anbietet. Dieser Kurs eignet sich für Interessierte mit Grundkenntnissen Web und Betreiber von Webseiten.

Neu!

Do, 26.03.2020, 18.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,00 € **201-5149**
Petr Kirpeit

Di, 19.05.2020, 14.00 - 16.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,00 € **201-5150**
Petr Kirpeit

Phishing Attacke - wie kann ich mich davor schützen?

Eine Email von der Bank erhalten, man solle doch sein Konto prüfen, ein unbedachter Klick und schon liegen Bankdaten bei Fremden. Schnell kann es gehen, doch schneller kann man solche Situationen vermeiden, wenn man weiß, worauf man

achten soll. In diesem Kurs lernen Sie die Phishing Techniken kennen, erlernen die Techniken zur Bestimmung einer sicheren Seite und bekommen praktische Beispiele. Anschließend können selbst testen, ob sie eine Phishing Seite erkennen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die sicherer im Netz unterwegs sein wollen oder am Arbeitsplatz oft mit E-Mails zu tun haben.

Neu!

Mi, 04.03.2020, 11.00 - 13.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,00 €
201-5151
Petr Kirpeit

Do, 23.04.2020, 17.00 - 19.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,00 €
201-5152
Petr Kirpeit

Blockchain - wie funktioniert die Grundlage hinter Bitcoin?

Blockchain, Bitcoin, Kryptowährungen, Alt-Coins, was war das noch mal? In diesem Kurs lernen Sie, was sich hinter dieser neuen Technik, der Blockchain, versteckt, wie diese funktioniert und erst durch Bitcoin an Bekanntheit gewann. Erfahren Sie hier, wie es funktioniert. Warum es sicher ist und wo es in Zukunft mit der Blockchain hingeht. Für diesen Kurs sind mittlere Kenntnisse der Computertechnik erforderlich.

Neu!

Fr, 17.04.2020, 17.00 - 19.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 42,00 €
201-5153
Petr Kirpeit

Fr, 15.05.2020, 17.00 - 19.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 42,00 €
201-5154
Petr Kirpeit

Datenschutz - wie schütze ich meine Daten im Netz?

Wer kann sehen was ich mache und wie kann ich meine Daten vor neugierigen Blicken verstecken? Und warum ist WhatsApp eigentlich illegal? Wenn Ihnen die DSGVO, Datenschutz und Privatsphäre Begriffe sind, die sie schon mal gehört haben, dann ist ihnen das Thema Schutz der eigenen Daten nicht egal. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ihre Daten im Netz aktiv schützen, welche Tools es gibt und wie Sie alte Konten sicher löschen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die sicherer im Netz unterwegs sein wollen. Grundkenntnisse Web und Computertechnik sind empfehlenswert.

Mo, 04.05.2020, 17.00 - 19.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,00 €
201-5155
Petr Kirpeit

Neu!

BILDBEARBEITUNG UND WEBDESIGN

Bildbearbeitung mit Photoshop

Das Seminar bietet eine Einführung in Adobe Photoshop. Die Kursteilnehmer lernen die mächtigen Werkzeuge von Photoshop kennen. Es gibt eine Einweisung in die Bedienkonzepte der Adobe Produkte sowie einen fundierten Überblick über das Einlesen von Bildern in den PC.

- Programmoberfläche und Menüs
- Ebenenkonzept
- Grundlegende Bildverbesserung
- Umgang mit Photoshop Filtern
- Richtige Auflösung, DPI, LPI und andere
- Bildformate und deren Vor- und Nachteile
- Nachbearbeitung von Bildern in Photoshop

Di + Do, 14.04. - 28.04.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 67,00 €
201-5601
Andreas Kattengell

Mo, 09.03. - 11.03.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 120,00 €
201-5604
Christian Werwick

Durchführungsgarantie

Photoshop für die Freizeit

„Ich habe so ein schönes Foto, aber es ist zu dunkel, zu hell, zu verwackelt, oder ein Unbekannter steht am Rand, ohne den es noch schöner wäre." Kennen Sie das? Sie würden gern Ihre Fotos umgestalten oder sind einfach nur neugierig auf das Programm? Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die zum privaten Gebrauch erste Grundlangen in Photoshop erlernen und Freude daran haben möchten. Das Programm soll in der Weise erschlossen werden, dass ein kreativer Umgang möglich wird.

Fr, 20.03. - 17.04.2020
18.00 - 20.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 60,00 €
Korvin Reich

Neu!

201-5603

3D-Art Einstiegskurs

3ds Max ist ein 3D-Computergrafik- und Animationsprogramm, das im Bereich Computerspiele, Comic, Animation, Film und in gestalterischen Berufen wie Design oder Architektur seinen Einsatz findet. Im Kurs erfahren Sie Grundlegendes zur 3D-Objektkonstruktion und den Stellenwert von 3ds Max. Sie lernen die Benutzeroberfläche und Funktionen kennen. Im praktischen Teil modellieren Sie ein Objekt und exportieren es für verschiedene Anwendungsbereiche wie Bild/Video, Games und 3D-Druck. Zum Abschluss wird ein kleines, selbst erstelltes Objekt ausgedruckt.

Di, 24.03. - 31.03.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 61,40 €
Christian Werwick

201-5609

Mo, 27.04. - 04.05.2020
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 125,00 €
Christian Werwick

Durch-führungs-garantie

201-5607

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

Seit einiger Zeit kommen bei der Erstellung von Webseiten immer häufiger Content-Management-Systeme (CMS) 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. WordPress 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 kennen zu lernen und gemeinsam ein Theme zu verändern und anzupassen.

Do, 19.03. - 02.04.2020
18.00 - 21.15 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 37,20 €
Ersel Soytutan

201-5611

Wetterdaten mit der Programmiersprache PHP selbst auslesen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der Programmiersprache PHP selbst Wetterinformationen automatisiert abrufen und verarbeiten können. Darüber hinaus lernen Sie, was eine API ist und die wichtigsten Funktionen von PHP, um auch von anderen Anbietern Daten abrufen zu können.
Für diesen Kurs werden Computer-Grundlagen und Englischkenntnisse benötigt. Grundkenntnisse Linux wären vorteilhaft. Wer keine Erfahrung in einer Programmiersprache besitzt, lernt die Grundlagen dazu in diesem Kurs. Wer Erfahrung bereits in PHP hat, wird diese gut einsetzen können.

Di, 17.03.2020, 16.00 - 18.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,00 € **201-5615**
Petr Kirpeit

Di, 26.05.2020, 18.00 - 20.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,00 € **201-5616**
Petr Kirpeit

InDesign CC 2015 - Grundlagen

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse
Inhaltliche Schwerpunkte des Kurses:
- Objekte zeichnen und bearbeiten
- Farben und Verläufe
- Grafik- und Textplatzierung
- Anlegen eines individuellen Zeichenformates
- Einfügen von Aufzählungszeichen
- Tabellen erstellen
- Grundlagen des Pfadwerkzeuges
- Arbeiten mit Ebenen
- Erstellen einer Mustervorlage

Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u.a. Briefbögen, Visiten(klapp)karten, Handzettel sowie beidseitige Flyer zu erstellen.

Durch-führungs-garantie

Beginn: 20.04.2020
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 189,00 € **201-5703**
Doris Opitz

InDesign CC 2015 - Aufbaukurs

Voraussetzung: Grundlagen oder gleichwertige Kenntnisse
Inhaltliche Schwerpunkte des Kurses:
- Excel Tabellen und Diagramme einfügen
- Konturen und Flächen von Tabellen
- Bilder in Tabellen einfügen
- Verschachtelte Zeichen- und Absatzformate
- Objektformate
- Textumfluss, Initialen
- verschied. Spaltenlayouts

Durch-führungs-garantie

Beginn: 15.06.2020
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 94,00 € **201-5704**
Doris Opitz

Illustrator CC 2015 - Grundlagen

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse
Inhaltliche Schwerpunkte des Kurses:
- Grundlegende Programmfunktionen
- einfache Objekte zeichnen und bearbeiten
- Farben und Verläufe
- Auswahlwerkzeuge
- Platzierung von Grafiken und Bildern
- Texte erstellen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen

Durch-führungs-garantie

Beginn: 27.04.2020
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 189,00 € **201-5705**
Doris Opitz

Photoshop Elements: Bilder organisieren & bearbeiten - Grundlagen

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse
Inhaltliche Schwerpunkte des Kurses:
- Bilder mit dem Organizer organisieren
- Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen
- Freistellen von Objekten
- Kontrastverbesserungen
- Rote Augen beseitigen
- Belichtungskorrekturen
- Texteingabe und -bearbeitung
- Einführung in den Einsatz von Ebenen und Filtern

Durch-führungs-garantie

Beginn: 20.04.2020
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 189,00 € **201-5706**
Doris Opitz

Photoshop Elements: Ebenentechnik & Retuschierungen - Aufbaukurs

Voraussetzung: Photoshop Elements Grundkenntnisse
Inhaltliche Schwerpunkte des Kurses:
- Arbeiten mit Ebenen
- Ebenen- und Schnittmasken
- Einstellungsebenen
- Retuschewerkzeuge

Durch-führungs-garantie

Beginn 15.06.2020
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 94,00 € **201-5711**
Doris Opitz

Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Sie möchten Photoshop nicht im Abo kaufen und viel Geld bezahlen, sondern suchen eine echte sehr preiswerte Alternative. Dann ist Affinity Photo genau das, wonach Sie schon immer gesucht haben.
Affinity Photo bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie als Fotograf brauchen. RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken und vieles mehr. Öffnen und Bearbeiten Sie Ihre bestehenden Photoshop-Dateien in Affinity. Speichern Sie das Rückgängig-Protokoll zusammen mit Ihrem Dokument, so dass Sie jederzeit alte Arbeitsschritte widerrufen können.

Durch-führungs-garantie

Beginn: 04.05.2020
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 189,00 €
Doris Opitz

201-5709

Webseiten / Blog mit Wordpress 5.x - Grundlagen

Voraussetzung: Internetkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich
Mit dem kostenlosen Wordpress kommen Sie schnell zu einer Webpräsenz ohne großartige Programmierkenntnisse besitzen zu müssen. Verwenden Sie die unzähligen vorgefertigten Templates (Design-Vorlagen) und befüllen diese mit Beiträgen, Bildern und Dateien. Legen Sie eine Menüstruktur an und benutzen Sie PlugIns, um Ihre Website individuell zu gestalten. Es werden keine eigenen Templates angelegt.

Durch-führungs-garantie

Beginn: 04.05.2020
Onlineseminar / Webinar
Entgelt: 189,00 €
Doris Opitz

201-5712

WAS SIND ONLINE-SEMINARE?

Sind Sie „fit“ für ein Onlineseminar oder ein Webinar?
Neben den Präsenzkursen setzt die Kreisvolkshochschule Harz verstärkt auf die Erweiterten Lernwelten. Hier können sich Teilnehmer ortsunabhängig und zum Teil zeitlich flexibel online auf verschiedenen Lernplattformen mit Onlineseminaren und Webinaren, Foren und anderen Angeboten weiterbilden. **Diese Kurse haben eine Durchführungsgarantie.**

Wenn die nachstehenden Punkte auf Sie zutreffen, dann ist das Online Lernen eine gute Wahl für Sie.

1. Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC oder Notebook mit Internet-Anschluss.
2. Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen).
3. Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (Erstellen, Abspeichern, Aufrufen eines Textes).
4. Sie sind von Natur aus motiviert Neues zu lernen und besitzen eine gewisse Disziplin.
5. Sie sind beruflich oder privat so eingespannt, dass die Teilnahme an regulären, herkömmlichen Weiterbildungskursen für Sie schwierig ist.
6. Sie kommunizieren gerne über das Internet mit anderen Teilnehmern um Erfahrungen auszutauschen und helfen beim Lösen von Aufgaben.
7. Sie haben innerhalb des Seminarzeitraums ca. 4 bis 5 Stunden pro Woche zur Verfügung, in denen Sie sich dem Online Lernen widmen können.

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 Standardsprache 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.

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Weiterbildung mit Bildungsprämie

Lassen Sie sich Ihre Maßnahmen zur Weiterbildung fördern.
Wir beraten Sie gern!

WIR AKZEPTIEREN DIE BILDUNGSPRÄMIE

Sprachprüfungen an Volkshochschulen in Sachsen-Anhalt

telc-Sprachprüfungen
(9 Sprachen in bis zu fünf Kompetenzstufen: A1 – C1)
Ansprechpartnerin: Kirsten Bröcker (0391/73693-23)
kirsten.broecker@vhs-st.de
www.telc.net

TOEFL® TEST
(Englischnachweis deutschland- u. weltweit)
Prüfungszentrum an der KVHS Salzlandkreis in Schönebeck (Elbe)
Ansprechpartnerin: Kerstin Tenhaken (03928/48510)
ktenhaken@kreis-slk.de
www.toefl.org

Test-DaF
(Deutschprüfung für Studium an deutscher Hochschule: B2.1 – C1.2)
Ansprechpartnerin: Christin Rothe (0391/535477-16)
Christin.rothe@vhs.magdeburg.de
www.testdaf.de

Prüfungen des Goethe-Institutes
(Deutsch für Zugewanderte: A1 – C2)
Ansprechpartnerin: Kirsten Bröcker (0391/73693-23)
kirsten.broecker@vhs-st.de
www.goethe.de

Alphabetisierung

Lesen, Schreiben und Rechnen sind grundlegende Fertigkeiten, die während der Schulbildung erworben werden. Doch mit der Realisierung dieses scheinbar einfachen gesellschafts- und bildungspolitischen Zieles haben wir noch unsere Mühe. Das Beherrschen der Schriftsprache ist eine notwendige Grundqualifikation, um am Arbeitsleben teilhaben zu können. Für die Betroffenen ist es schwer, über den eigenen Schatten zu springen, sich Fremden zu öffnen und ihr eigenes Analphabetentum als Erwachsene zuzugeben. Aus Angst vor Diskriminierung versuchen sie, diese Probleme zu verheimlichen und werden so immer mehr in die Isolation gedrängt. Des Weiteren gibt es Menschen mit Behinderung, die früher als „bildungsunfähig“ abgestempelt wurden. Die Volkshochschule hat es sich zur Aufgabe gemacht, Betroffene mit Lese- und Schreibproblemen so zu befähigen, dass sie in die Lage versetzt werden, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Damit besteht die Möglichkeit, diesen Menschen Alternativen für ihre persönliche und berufliche Entwicklung anzubieten.
Geben Sie diese Informationen an diejenigen weiter, die nicht in der Lage sind, diesen Text zu lesen und Hilfe brauchen.
Wir empfehlen eine Beratung vor Kursbeginn. Termine und weitere Absprachen zur Durchführung werden persönlich abgesprochen und vereinbart.

Ansprechpartnerin in der KVHS Harz:
Frau Marion Meusel Tel.: 03946/524033

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Gesucht und nicht gefunden?
Konnten Sie bestimmte Kurse oder ein gewünschtes Thema nicht finden?
Rufen Sie uns an: 0 39 46 / 52 40 30

DEUTSCH

Deutsch als Fremdsprache

Die Kreisvolkshochschule Harz ist seit 1991 anerkannter Sprachkursträger für Migranten und führt seit dieser Zeit Integrationskurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge durch. Für diese Kurse wird von den Mitarbeiterinnen der Kreisvolkshochschule Harz Unterstützung bei der Antragstellung gegeben und bei Anmeldung ein Einstufungstest zur Feststellung der bereits vorhandenen sprachlichen Vorkenntnisse vermittelt.
Nach dem Gesamtkurs wird die Prüfung zum Zertifikat „Deutschtest für Zuwanderer“ auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens abgelegt. Externe Teilnehmer können an diesen Prüfungen nach Anmeldung ebenfalls teilnehmen. Weiterhin werden an der Kreisvolkshochschule Harz an verschiedenen Terminen bei entsprechender Anmeldung **Einbürgerungstests** durchgeführt. Des Weiteren besteht die Möglichkeit an Intensiv- oder Teilzeitkursen am Nachmittag oder an 1 x wöchentlich stattfindenden Kursen der entsprechenden Niveaustufe teilzunehmen.

Ansprechpartnerin in der KVHS Harz:
Frau Marion Meusel Tel.: 03946/524033
Weitere Informationen zu diesen Kursen unter www.KVHS-Harz.de/Integration

Deutsch als Fremdsprache A1/A2

Kursort, Termin, Entgelt nach Absprache
Dozententeam **201-4001**

Deutsch als Fremdsprache B2

Kursort, Termin, Entgelt nach Absprache
Dozententeam **201-4002**

Deutsch als Fremdsprache C1

Kursort, Termin, Entgelt nach Absprache
Dozententeam **201-4003**

LATEIN

Latein für Jedermann

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse
Inhaltliche Schwerpunkte:
- Grundkenntnisse in Lexik und Grammatik
- Anwendung dieser Kenntnisse in Texten aus dem Lehrbuch Latinum
- Herstellung von Verbindungen zur allgemeinbildung und zu den modernen Fremdsprachen
- Bezüge zur Geschichte und Kultur der Römer und Griechen
- zurück zu den Wurzeln der europäischen Kultur

Lehrbuch nach Absprache

Do, 20.02. - 23.04.2020
11.00 - 12.30 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 55,00 € **201-4100**
Edda Speßhardt

SPANISCH

Spanisch am Wochenende - kompakt

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse
Unbelastet von Stress und Hektik der Woche werden in einem Kompaktkurs an drei Wochenenden Grundkenntnisse der

spanischen Sprache vermittelt. Diese ermöglichen es Ihnen, sich in Alltagssituationen während Ihres Urlaubs in Ländern verständlich zu machen, in denen spanisch gesprochen wird. Lehrbuch nach Absprache.

Sa, 13.06. - 04.07.2020
9.00 - 12.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 54,00 € **201-4301**
Zully Maritza Eldag Cidarer

Spanisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzung: keine
Sie möchten Spanisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die spanische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 27.01. - 22.06.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4306**
Sabine Perez Soza

Spanisch A1 Grundstufe II

Voraussetzung: 1 Semester oder einfache Vorkenntnisse
Ein unterhaltsamer Einstieg in Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Spanischen sicher bewältigen möchten. Mit authentischen Redewendungen für den Urlaub trainieren Sie das freie Sprechen abwechslungsreich. Daneben erwarten Sie Insider-Tipps und Einblicke in die Besonderheiten der spanischen Welt.
Lehrbuch nach Absprache.

Di, 07.04. - 09.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 58,00 € **201-4302**
Nikol Naranjo

Spanisch A1 - Grundstufe III

Voraussetzung: 2 Semester oder einfache Vorkenntnisse
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, z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie besitzen. 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. Lehrbuch nach Absprache.

Di, 18.02. - 14.07.2020
19.15 - 20.45 Uhr, 14 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 77,00 € **201-4303**
Anja Schäning- Pacacha

Spanisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzung: 3 Semester oder einfache Vorkenntnisse
In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits drei Semester Spanisch gelernt haben und 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, z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie besitzen. 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. Lehrbuch nach Absprache.

Di, 18.02. - 16.06.2020
19.15 - 20.45 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4304**
Sabine Perez Soza

Spanisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzung: 7 Semester oder Wiedereinsteiger
In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es 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. Lehrbuch nach Absprache.

Di, 18.02. - 16.06.2020
17.30 - 19.00 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4305**
Sabine Perez Soza

ARABISCH

Arabisch A1- Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester oder einfache Vorkenntnisse
Erlernen Sie in einfachen und entspannten Schritten die Grundkenntnisse der arabischen Sprache in Wort und Schrift. Sie lernen sich Vorzustellen, nach dem Namen und der Herkunft zu fragen und andere einfache Strukturen. Erfahren Sie ebenfalls viel Interessantes über Land und Leute von der Kursleiterin, die Muttersprachlerin ist. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 13.01. - 23.03.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 55,00 € **201-4401**
Ghada Ajili

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache ist ein faszinierendes Abenteuer. In diesen Kursen wird mit und ohne Lautsprache unterrichtet.

Gebärdensprache - Grundkurs II

Voraussetzungen: Grundkurs I, leichte Vorkenntnisse
Kommunikation ohne gesprochene Worte ist gar nicht so schwierig. Sie können lernen, wie sich der oder die Gehörlose im Alltag zurechtfindet, wie er mit dem abstrakten Begriff Zeit umgeht und sich bei Behörden und Ämtern "durchschlagen" kann. Versuchen Sie es einfach und Sie werden sehen: Gebärden sind eine Sprache, wie jede andere auch.

Mi, 15.01. - 25.03.2020
18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-4502**
Susanne Wendehake-Liebrecht

Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Grundkurs I, II oder gute Vorkenntnisse
Für Teilnehmer, die die Gebärdensprache etwas vergessen oder nochmals erklärt haben wollen.

Di, 14.01. - 24.03.2020
18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-4503**
Susanne Wendehake-Liebrecht

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Rechtzeitig anmelden,
am besten bis 1 Woche vor Kursbeginn, so sichern Sie sich Ihren Platz. In Einzelfällen ist auch eine kurzfristige Anmeldung möglich.

Wir machen Druck !

Kopierer - Drucker - Scanner
MPS & Software Lösungen

Beratung - Service - Finanzierung

06484 Quedlinburg Schillerstraße 10
Tel.: (03946) 6897-0 info@toner-plus.de

Toner plus
Der Fachgroß- und Einzelhandel für´s Büro

Bürobedarf
Bürotechnik
Büromöbel
IT-Systeme

www.toner-plus.de

BUCHHANDLUNG *Pfeifer*

Wir haben am Lager:

Reiseliteratur, Sprachkurse, Wörterbücher

Romane, Krimis und Kinderbücher

Schreibwaren und Bürobedarf

Wir besorgen für Sie:

Alle in Deutschland lieferbaren Bücher, Cd´s und DVD´s,

Bestellungen können meist am nächsten Tag ab 9.30 Uhr abgeholt werden.

Buchhandlung Pfeifer Heiligegeiststr.1 06484 Quedlinburg Tel. 03946-2602
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9-18 Uhr, Samstag 9-16 Uhr
www.buch-pfeifer.de

„Ein Team, eine Richtung.

Ihre Karriere kann bei uns

nur nach oben führen“

TCT

TECHNIKCENTRUMTHALE

Unsere Leistungen

- Telekommunikation
- Ingenieurleistungen
- Elektrotechnik
- Blitzschutz
- Stahl- und Metallbau

Unser Team besteht aus

- Elektrikern und Technikern
- Bauingenieuren und Konstrukteuren
- Statikern und technische Zeichnern
- Schlossern
- Bauleitern uvm.

Wir suchen Dich!

Senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an:

TCT TechnikCentrumThale GmbH
Warnstedter Straße 7
06502 Thale
Mail: bewerbung@tct-thale.de
www.technikcentrumthale.de

hier finden Sie unsere aktuellen Stellenausschreibungen

Die **GlasErlebniswelt**

IM HARZ

Die Glasmanufaktur HARZKRISTALL vereint
Erlebnis, Abenteuer, Erholung, Spaß und kulinarischen Genuss an einem Ort.

harzkristall.de 039 453 / 68 00

38895 Derenburg, Im Freien Felde 5

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Stadtwerke im Harzkreis.

Kompetent.
Vor Ort.
Zuverlässig.

Ihre Partner
rund um Energie.

Stadtwerke Blankenburg

Stadtwerke Blankenburg GmbH
Börnecker Str. 6
38889 Blankenburg (Harz)
Telefon: 03944 9001-0
www.sw-blankenburg.de

Strom • Erdgas

HALBERSTADTWERKE

Halberstadtwerke GmbH
Wehrstedter Straße 48
38820 Halberstadt
Telefon: 03941 579-100
www.halberstadtwerke.de

Strom • Erdgas
Wasser • Wärme

STADTWERKE QUEDLINBURG
Energie und Service

Stadtwerke Quedlinburg GmbH
Rathenaustraße 9
06484 Quedlinburg
Telefon: 03946 971-3
www.stadtwerke-quedlinburg.de

Strom • Erdgas • Wärme

STADTWERKE WERNIGERODE
Energie rund um die Uhr

Stadtwerke Wernigerode GmbH
Am Kupferhammer 38
38855 Wernigerode
Telefon: 03943 556-0
www.stadtwerke-wernigerode.de

Strom • Wasser
Erdgas • Wärme

Innovations- und Gründerzentrum im Landkreis Harz GmbH
- Ihr Partner für Existenzgründungen -

Achtung! Wir bieten Ihnen neben einer **unentgeltlichen Gründungsbegleitung** eine kostenfreie **Vor- und Nachgründungsqualifizierung**. Weiterhin vermieten wir Gewerbeflächen zu günstigen Konditionen.

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Innovations- und Gründerzentrum im Landkreis Harz GmbH
Dornbergsweg 2
38855 Wernigerode
Tel.: 0 39 43 / 93 56 00
Fax: 0 39 43 / 93 56 66
info@igz-wr.de
www.igz-wr.de

Jürgen Steinbrecher
Dipl.-Ing. (FH) für Informationsverarbeitung

In den Weinbergen 7
06484 Quedlinburg

Tel. + Fax: 0 39 46 / 88 09
steinbrecher.qlb@t-online.de

Computerservice

- Hardware
- Software
- Netzwerke
- Beratung
- Computer
- Zubehör

Pflege mit Werten

Pflege ist Vertrauenssache

PROKLIN
Medical Care GmbH
Servicegesellschaft des Harzklinikum
Dorothea Christiane Erxleben

- Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege
- häuslicher Krankenpflegedienst
- Tagespflege für ältere
  und/oder demente Menschen
- betreutes Wohnen
- Pflegeheim „DaHeimSein“ Quedlinburg
  und außerklinische Intensivpflege mit Beatmung
- Pflegeeinrichtung „Schlossblick“ Blankenburg

Schwester Judith Stolle
Heimleiterin

Jeder Mensch ist einmalig, die Wahrung seiner Würde oberstes Gebot.

Pflegezentrum | PROKLIN Medical Care

Telefon (0 39 46) 90 9 - 44 90 · Telefax 90 9 - 44 45 · www.proklin.de

Renault Clio EXPERIENCE
TCe 100

mtl. Rate **129,- €*** Ohne Anzahlung!

Mit • Klimaanlage • Lichtsensor • Tempomat • Audiosystem R&GO mit DAB u.v.m.

Renault Clio TCe 100, Benzin, 74 kW (100 PS): Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts: 5,6; außerorts: 3,7; kombiniert: 4,4; CO2-Emissionen kombiniert: 100 g/km; Energieeffizienzklasse: A. (Werte nach Messverfahren VO [EG] 715/2007)

CARUNION

23 Standorte und 1 x auch in Ihrer Nähe.

carunion.de

CarUnion AutoTag GmbH
Merseburger Straße 365 · 06132 **Halle** · Tel.: 0345-774150
Am Rosengarten 3 · 06406 **Bernburg** (Saale) · Tel.: 03471-36120
Ottostraße 6 · 06449 **Aschersleben** · Tel.: 03473-22230
Otto-Spielmann-Str. 83 · 38820 **Halberstadt** · Tel.: 03941-68990
Dessauer Chausee 57 · 06385 **Aken** · Tel.: 034909-8880
Zunftstraße 13 · 06847 **Dessau-Roßlau** · Tel.: 0340-253260

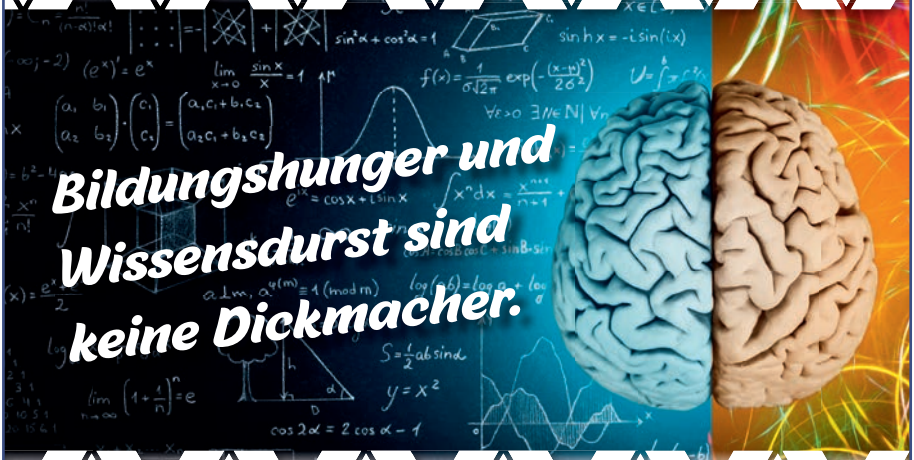
*zzgl. 799,- € für Bereitstellungskosten, Anzahlung 0,- €, Laufzeit 60 Mon., 10 Tkm/Jahr, mtl. Leasingrate 129,- €, eff. Jahreszins 1,99 %, Sollzins (fest) 1,97 %, Gesamtbetrag 7.740,- €. Ein Leasingangebot der Renault Leasing, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A., Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss. Abb. zeigt Renault Clio INTENS mit Sonderausstattung

Jüttners Buchhandlung • Rainer Schulze
Westernstraße 10, Wernigerode
Telefon 0 39 43/69 110, Fax 0 39 43/69 1144, email: buchhandlung@juettners.de

Internet: www.juettners.de
Unsere professionellen Kataloge stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.

Bestellungen für das gesamte lieferbare Sortiment, auch aus ausländischen Verlagen, liefern wir meist schon am nächsten Tag aus. Ohne zusätzliche Kosten für Sie.

MAHNERT
DRUCK.DESIGN.DIGITALES



Druckerei Mahnert GmbH
Hertzstraße 3
06449 Aschersleben
T +49 (0)3473.8703.0
F +49 (0)3473.8703.23
info@mahnert-druck-design.de
www.mahnert-druck-design.de

ENGLISCH

Englisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse
In diesen Kursen der Grundstufe I lernen Sie von Anfang an, 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.

Di, 21.01. - 09.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 17 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 93,50 € **201-4602**
Veit Bachmann

Di, 18.02. - 16.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4601**

Di, 18.02. - 16.06.2020
16.30 - 18.00 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4603**
Sabine Houben

Mo - Fr, 03.02. - 07.02.2020
10.00 - 12.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 47,50 € **201-4608**
Hartmut Dörge

Di, 03.03. - 12.05.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 55,00 € **201-4607**

Mo, 09.03. - 15.06.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 55,00 € **201-4605**

Do, 12.03. - 04.06.2020
09.30 - 11.00 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 55,00 € **201-4606**

English for Tourists

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse
Sie möchten die englische Sprache kennen lernen, vielleicht längst verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen oder sich gezielt auf eine Reise vorbereiten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Lehrbuch nach Absprache.

Di, 18.02. - 16.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4611**

Di, 18.02. - 12.05.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 66,00 € **201-4614**
Ersel Soytutan

Di, 18.02. - 16.06.2020
18.15 - 19.45 Uhr, 14 x
Harzgerode, Sekundarschule
Entgelt: 77,00 € **201-4617**
Karl-Heinz Hempel

Mi, 19.02. - 17.06.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4618**
Aram Nurala Erik McLean

Englisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzung: 1 Semester
In diesen Kursen der Grundstufe II lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe A1 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, 15.01. - 25.03.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
Blankenburg, Malschule Harzstraße 2
Entgelt: 55,00 € **201-4623**
Heather Clare Fort

Mo, 17.02. - 29.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4620**

Mo, 20.01. - 08.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4621**
Antony Stuart Piper

Do, 23.01. - 11.06.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 17 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 93,50 € **201-4624**
Joachim Thomas

Do, 23.01. - 25.06.2020
9.30 - 11.00 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4625**
Christa Barge-Pelletier

Do, 20.02. - 18.06.2020
19.15 - 20.45 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4622**
Sabine Houben

Englisch A1 - Grundstufe III

Voraussetzung: 2 Semester
In diesen Kursen der Grundstufe III lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe A1 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.

Mo, 20.01. - 06.07.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4627**
Christa Barge-Pelletier

Di, 21.01. - 09.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 16 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 88,00 € **201-4629**
Joachim Thomas

Di, 18.02. - 16.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4628**

Englisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzung: 3 Semester
In diesen Kursen der Grundstufe IV lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe A1 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, 22.01. - 10.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 17 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 93,50 € **201-4634**
Veit Bachmann

Mi, 19.02. - 17.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4631**

Englisch A2 - Mittelstufe I

Voraussetzung: 4 Semester
In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es 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. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 20.01. - 08.06.2020
16.15 - 17.45 Uhr, 15 x
Blankenburg, Malschule Harzstraße 2
Entgelt: 82,50 € **201-4635**
Christa Bollmann

Di, 21.01. - 12.05.2020
15.30 - 17.00 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 77,00 € **201-4636**
Joachim Thomas

Englisch A2 - Mittelstufe II

Voraussetzung: 5 Semester
In diesen Kursen sind Sie richtig, wenn Sie ein Semester auf Sprachniveau A2 absolviert haben. Sie können bereits Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es 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. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 13.01. - 23.03.2020
18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
Blankenburg, Malschule Harzstraße 2
Entgelt: 55,00 € **201-4639**
Heather Clare Fort

Mi, 15.01. - 24.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4638**
Heinz Bordé

Mo, 20.01. - 08.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4640**
Veit Bachmann

Englisch A2 - Mittelstufe III

Voraussetzung: 6 Semester
Der Schwerpunkt im Kurs liegt auf der Konversation und kooperativem Lernen in der Gruppe. Dazu erfolgen Hör- und Leseverständnisübungen zu alltäglichen Situationen. Lehrbuch nach Absprache.

Di, 03.03. - 30.06.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4641**
Sandy Körner

Englisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzung: 8 Semester oder Wiedereinsteiger
Sie lernen die Englische Sprache anhand von authentischen Texten, vielfältigen Sprachanlässen, durch gezieltes Lese- und Hörverstehenstraining und systematisches Wiederholen und Erweitern vorhandener Grammatikkenntnisse. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 13.01. - 13.07.2020
17.15 - 18.45 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4644**
Christa Wiese

Mi, 15.01. - 15.07.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4643**
Christa Wiese

Mo, 27.01. - 15.06.2020
13.15 - 14.45 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4642**
Christine Zerneke

English Refresher A2

Voraussetzung: einfache Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Vorkenntnisse haben oder ihr "verschüttetes" Englisch reaktivieren möchten. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 13.01. - 23.03.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
Ballenstedt, Gymnasium, Eingang Schulhof Verbinder
Entgelt: 58,00 € **201-4646**
Birgit Neumann

Di, 18.02. - 28.04.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
Ditfurt, Rathaus
Entgelt: 55,00 € **201-4649**
Martina Peetz

Do, 20.02. - 18.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4647**
Anja Fromm

Do, 20.02. - 18.06.2020
17.30 - 19.00 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4648**
Sabine Houben

Mo - Fr, 02.03. - 06.03.2020
10.00 - 12.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 47,50 € **201-4645**
Hartmut Dörge

English Refresher B1

Voraussetzung: Wiedereinsteiger
Im Kurs behandeln wir sprachlich die Themen "Heimat und das Fremde", "Mensch und Tier", "Umwelt und Verkehr" sowie Mode, Essen, Formen des Glücks und Kriminalität. Ziel ist es, diese Themen unter Einbeziehung persönlicher Erfahrungen auf Englisch zu diskutieren und die Interaktion der Lerngruppe zu fördern. Lehrbuch nach Absprache.

Di, 14.01. - 16.06.2020
16.45 - 18.15 Uhr, 19 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 104,50 € **201-4651**
Gabriele Winterscheidt

Mi, 19.02. - 29.04.2020
09.30 - 11.00 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 57,00 € **201-4650**
Martina Peetz

English Refresher B2

Voraussetzung: sehr gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger
Im Mittelpunkt des Kurses steht die Diskussion aktueller sozialer und kultureller Themen, die u.a. anhand von Texten und Tonaufnahmen aus dem aktuellen Lehrwerk erarbeitet werden. Begleitet wird dies von Übungen zur Wortschatzerweiterung und zur Festigung und Vertiefung grammatikalischer Strukturen. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 13.01. - 11.05.2020
18.15 - 19.45 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4652**
Gabriele Winterscheidt

Englisch B1

Voraussetzung: gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger
In diesem Sprachkurs üben Sie die englische Aussprache und lernen sich in zahlreichen Situationen des Alltags auf der ganzen Welt verständigen. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz praxisnah

mit Lese- und Hörverständnistexten. Im Alltag wäre das B1 Englisch Level mit einem fortgeschrittenen Anfängernivau zu beschreiben. Personen, die dieses Level beherrschen, haben schon mehr als nur grundlegende Kenntnisse der Sprache, jedoch sind sie noch nicht in der Lage, ausschließlich in Englisch zu kommunizieren. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 13.01. - 13.07.2020
09.30 - 11.00 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4673**
Christa Wiese

Mo, 13.01. - 13.07.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4675**
Christa Wiese

Di, 14.01. - 12.05.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld
Entgelt: 82,50 € **201-4668**
Annette Steiner

Di, 14.01. - 14.07.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4669**
Christa Wiese

Di, 14.01. - 14.07.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4670**
Christa Wiese

Di, 14.01. - 24.03.2020
17.30 - 19.00 Uhr, 10 x
Blankenburg, Malschule Harzstraße 2
Entgelt: 55,00 € **201-4672**
Heather Clare Fort

Di, 14.01. - 16.06.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 19 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 104,50 € **201-4662**
Gabriele Winterscheidt

Mi, 15.01. - 24.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4664**
Heinz Bordé

Mi, 15.01. - 15.07.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 112,00 € **201-4674**
Christa Wiese

Mi, 15.01. - 22.04.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,50 € **201-4671**
Dr. Bernd Neumann

Do, 16.01. - 11.06.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 18 x
Gernrode, Alte Elementarschule
Entgelt: 99,00 € **201-4666**
Detlef Kunze

Mo, 27.01. - 22.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4661**
Christine Zerneke

Do, 20.02. - 18.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4663**
Anja Fromm

English Conversation

Voraussetzung: sehr gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger
Diese Kurse eignen sich für Teilnehmer, die schon über gute Englischkenntnisse verfügen und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und dabei ihre Grammatikkenntnisse erweitern wollen. Lehrbuch nach Absprache.

Di, 14.01. - 21.04.2020
09.00 - 10.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,50 € **201-4681**
Dr. Bernd Neumann

Mi, 15.01. - 22.04.2020
08.30 - 10.00 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,50 € **201-4682**
Dr. Bernd Neumann

Do, 23.01. - 14.05.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4686**

Di, 18.02. - 16.06.2020
18.15 - 19.45 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4680**
Sabine Houben

Mo - Fr, 23.03. - 27.03.2020
10.00 - 12.30 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 47,50 € **201-4685**
Hartmut Dörge

Für Senioren

Di, 21.01. - 23.06.2020
09.30 - 11.00 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4690**
Christa Barge-Pelletier

Englisch B2

Voraussetzung: sehr gute Englischkenntnisse
Ihre sprachlichen Fähigkeiten sind gut ausgebildet: Sie können nahezu mühelos sowie fehlerfrei alltäglichen Konversationen folgen sowie alltagsbezogene Texte verfassen. Auch komplexere Texte zu konkreten als auch abstrakten Themen können Sie vom Verständnis folgen, sodass Sie sich mit Muttersprachlern durchaus verständigen können. Lehrbuch nach Absprache

Mi, 22.01. - 10.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4691**
Regina Bernhardt

Di, 04.02. - 21.04.2020
09.00 - 10.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 70,40 € **201-4692**
Monika Staedt

Mi + Mo, 04.03. - 29.06.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 75,40 € **201-4694**
Joachim Körner

MeetUp - Sprachabende für Erwachsene

Your English has become a bit rusty? You have forgotten a lot of words and phrases? You are looking for a chance to brush up your language knowledge? 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 course is free, but please buy a drink or snacks as a thank-you for the bar.

Do, 16.01. - 02.07.2020
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, GutsMuthsHaus
Entgelt: entgeltfrei **201-4695**
Iana Pfannkuchen

ITALIENISCH

Italienisch am Wochenende

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Sätzen grundlegende Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorzustellen, nach Befinden und Herkunft zu fragen, sich im Hotel oder Café zurechtzufinden, sich in einer fremden Stadt zu orientieren oder Lebensmittel einzukaufen. Dies ist sicherlich ein unterhaltsamer und interessanter Einstieg in die Sprache und Kultur Italiens. Ideal für Menschen, die schnell in der Lage

sein wollen, die klassischen Urlaubs- und Berufssituationen im Italienischen bewältigen zu können. Lehrbuch nach Absprache.

Sa, 13.06. - 04.07.2020
12.30 - 14.45 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 54,00 € **201-4700**
Zully Maritza Eldag Cidarer

POLNISCH

Polnisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse
Sie möchten Polnisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die polnische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze. Lehrbuch nach Absprache.

Wenn Sie an diesem Kurs Interesse haben, kontaktieren Sie uns bitte.
Ort, Termin und Entgelt nach Absprache
Dr. Ewa Rojek-Biermann **201-4703**

Polnisch B1

Voraussetzung: Wiedereinsteiger
Im Kurs werden Sprachfertigkeiten gefestigt und erweitert. Mit leichten Lektüren werden grammatikalische Strukturen verinnerlicht und Kommunikation geübt. Lehrbuch nach Absprache.

Mo, 13.01. - 29.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 99,00 € **201-4703**
Dr. Ewa Rojek-Biermann

FRANZÖSISCH

Französisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse
Sie möchten Französisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die französische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze. Lehrbuch nach Absprache.

Mi, 15.01. - 25.03.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 55,00 € **201-4800**
Ghada Ajili

Französisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzung: einfache Vorkenntnisse oder 1 Semester
In diesen Kursen der Grundstufe I lernen Sie von Anfang an, die französische 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.

Do, 16.01. - 11.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 18 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 118,80 € **201-4801**
Burkhard Sürth

Französisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzung: 3 Semester oder einfache Vorkenntnisse
In diesen Kursen der Grundstufe IV lernen Sie von Anfang an, die französische Sprache anzuwenden. Am Ende des Sprachniveaus 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, 15.01. - 10.06.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 88,00 € **201-4803**
Renate Brunotte

Do, 16.01. - 23.04.2020
14.30 - 16.00 Uhr, 12 x
Gernrode, Alte Elementarschule
Entgelt: 68,40 € **201-4802**
Dr. Elke Arndt

Französisch A2 - Mittelstufe II

Voraussetzung: 6 Semester oder Wiedereinsteiger
In diesen Kursen sind Sie richtig, wenn Sie ein Semester auf Sprachniveau A2 absolviert haben. Sie können bereits Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es 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. Lehrbuch nach Absprache.

Mi, 15.01. - 10.06.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 18 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 118,80 € **201-4806**
Burkhard Sürth

Französisch A2 - Mittelstufe III

Voraussetzung: 7 Semester oder Wiedereinsteiger
In diesen Kursen sind Sie richtig, wenn Sie bereits zwei Semester auf Sprachniveau A2 absolviert haben. Sie können bereits Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es 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. Lehrbuch nach Absprache.

Mi, 15.01. - 13.05.2020
15.00 - 16.30 Uhr, 15 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-4807**
Christel Meling

Französisch B1

Voraussetzung: 11 Semester oder Wiedereinsteiger
In diesem Sprachkurs üben Sie die französische Aussprache und lernen sich in zahlreichen Situationen des Alltags auf der ganzen Welt verständigen. Im Sprachkurs des Sprachniveaus B1 verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz praxisnah mit Lese- und Hörverständnistexten. Im Alltag wäre das B1 Französisch Level mit einem fortgeschrittenen Anfängernivau zu beschreiben. Personen, die dieses Level beherrschen, haben schon mehr als nur grundlegende Kenntnisse der Sprache, jedoch sind sie noch nicht in der Lage, ausschließlich in Französisch zu kommunizieren. Am Arbeitsplatz sind Sie in der Lage, einfache Berichte zu bekannten Themen zu lesen und einfache E-Mails in ihrem Fachgebiet zu verfassen. Lehrbuch nach Absprache.

Di, 14.01. - 24.03.2020
17.30 - 19.00 Uhr, 10 x
Ballenstedt, Gymnasium, Eingang Schulhof Verbinder
Entgelt: 57,00 € **201-4813**
Christine Kutz

Do, 16.01. - 14.05.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 15 x
Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld
Entgelt: 85,50 € **201-4814**
Annette Steiner

vhs Kreisvolkshochschule Harz
Unser Kursprogramm online: www.KVHS-Harz.de

STUDIENREISE TOSKANA

DAS HERZ ITALIENS MIT ALLEN SEINEN FACETTEN

Sanfte Hügel, Zypressen und Olivenhaine... Wir erleben auf unserer Reise das Herz Italiens mit all seinen Facetten!

Gemeinsam durchstreifen wir von unserem Hotel Ambasciatori Palace in Montecatini Terme aus die wundervollen Landschaften der Toskana, genießen kulturelle Glanzpunkte wie Siena und Pisa und entdecken in Florenz die Wiege der Renaissance.

Programm der Studienreise*

1. Tag, Anreise nach Florenz/Italien
2. Tag, San Gimignano und der Wein
3. Tag, das mittelalterliche Lucca
4. Tag, Florenz und die Medici-Familie
5. Tag, UNESCOWelterbe Pisa
6. Tag, Baukunst in Siena.
7. Tag, Florenz und die Uffizien
8. Tag, Abreise nach Deutschland

Im Preis enthaltene Leistungen:

- Hin- und Rückflug nach Florenz
- Flughafentransfer in Deutschland/Italien
- 7 Hotelübernachtungen im Hotel Ambasciatori Palace in Montecatini Terme
- 7x Frühstück, 1x Abendessen
- Reisebus während der Rundreise
- deutschsprachige Reiseleitung
- organisiertes Reiseprogramm
- alle Eintrittsgebühren und Reiseliteratur

Reisezeit: 7. bis 14. Juni 2020
Anmeldeschluss: 31. Januar 2020

Preis 1.496,- € Person/Doppelzimmer**
zzgl. 215,- € Einzelzimmerzuschlag**

Weitere Informationen: www.KVHS-Harz.de/programm/studienreisen/

*Programmänderungen aus organisatorischen Gründen bleiben vorbehalten. DIE KVHS Harz tritt als Vermittler, nicht als Veranstalter auf.
** Preise basierend auf dem Katalog 2019, Änderungen unter Vorbehalt

SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

Meditation

Meditation wurde schon immer als ein grundlegendes Werkzeug zur BeSINNung genutzt. Sie dient als sanfte aber intensive Methode zur physisch-geistig-seelischen Gesundheitsstärkung sowie der eigenen Persönlichkeitsentfaltung. Ihre Ziele sind Konzentrationsfähigkeit, Stille zur Selbstwahrnehmung, Selbstentdeckung, Stressbewältigung, Gelassenheit, gute Zwischenmenschliche Beziehungen, Verbesserung des Schlafes, einer besseren Durchblutung und vieles mehr. Erlernen Sie in diesem Kurs Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken, Ihren bewussteren, achtsamen Umgang mit sich selbst, um zu entschleunigen und erfahren Sie Selbstheilung durch Meditation. Sie üben in diesem Kurs, aktive und passive Meditationstechniken im Stehen, Sitzen oder Liegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Mi, 15.01. - 12.02.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 53,20 € **201-3101**
Kathleen Jasper

Mi, 26.02. - 25.03.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 53,20 € **201-3102**
Kathleen Jasper

Mi, 08.04. - 06.05.2020
18.30 - 20.30 Uhr, 5 x
Halberstadt, Entspannungsräume im Burchardikloster
Entgelt: 53,20 € **201-3103**
Kathleen Jasper

Workshop - Selbstwirksamkeit bei Stress und Schmerzen

In dieser Workshop-Reihe lernen sie den gesunden Umgang und das Verständnis für ihre Gefühlskräfte. Sie lernen wie sie alte Emotionen ganz einfach und natürlich (wortwörtlich) selbst aus dem Körper abschütteln, wie sie einen neutralen Raum zum erfühlen (er)halten. Mit der Gefühlsarbeit erfahren sie einen Perspektivwechsel der ihre Akzeptanz, Sinnorientierung, Optimismus, Verantwortung und Selbstwirksamkeit stärkt, ihren Körper entspannt und wie sie selbst für innere Balance sorgen können. Der Spirit macht den Unterschied. Darum bringen Sie bitte Aufgeschlossenheit für neue Wege und Perspektiven mit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Getränke und einen kleinen Snack für die Pausen

Sa, 18.01.2020, 11.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,00 € **201-3104**
Kathleen Jasper

Sa, 29.02.2020, 11.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,00 € **201-3105**
Kathleen Jasper

Sa, 18.04.2020, 11.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,00 € **201-3106**
Kathleen Jasper

Sa, 13.06.2020, 11.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,00 € **201-3107**
Kathleen Jasper

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Themen sind zudem u.a. Auswirkungen von Stress und Verspannungen auf das Immun- und Nervensystem. Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen und Decke

Di, 14.01. - 03.03.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 8 x
Blankenburg, Tagesklinik Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben, Roh 4
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 68,00 € **201-3200**
Dipl.Med.Päd. Marion Krause

Do, 20.02. - 16.04.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 8 x
Halberstadt, ASB Sportraum, Wilhelm-Trautewein-Straße 133A
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 68,00 € **201-3202**
Edith Reilein

Mo, 09.03. - 11.05.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 68,00 € **201-3201**
Angela Kätzel

Do, 26.03. - 11.06.2020 **Neu!**
16.00 - 17.00 Uhr, 9 x
Halberstadt, Entspannungsräume im Burchardikloster
Entgelt: 48,00 € **201-3204**
Sabine Schenke

Fällt Ihnen die Wahl des geeigneten Kurses schwer?

Wir beraten Sie gern!

Am Vormittag

Do, 19.03. - 14.05.2020
10.30 - 12.00 Uhr, 8 x
Quedlinburg, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 68,00 € **201-3203**
Jessica Züfle

Entspannung nach der Feldenkraismethode

Mit verbal angeleiteten, anstrengungsfreien Übungen, die Dr. Moshe Feldenkrais (Physiker und Judolehrer) entwickelte, werden wir Beweglichkeit neu entdecken. Wir werden uns mit der Ausführung von alltäglichen Bewegungen wie dem Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen beschäftigen und mittels geführter Aufmerksamkeit die Bewegungswahrnehmung verbessern. Die natürliche Beweglichkeit wird geschmeidiger, das Gleichgewicht trainiert. Der Kurs versteht sich als organischer Lernprozess, der auch auf die Qualität der Körperhaltung und den Umgang mit Bewegungseinschränkungen einen positiven Einfluss nimmt. Gabriele Niemann ist ausgebildete Trainerin der Feldenkrais Methode.
Bitte mitbringen: warme Strümpfe, bequeme Kleidung, kleines Kissen, eine Decke und ein Getränk

Mi, 15.01. - 26.02.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 6 x
Wernigerode, Spotykus, Feldstraße 29
Entgelt: 102,00 € **201-3205**
Gabriele Niemann

Mi, 11.03. - 06.05.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 6 x
Wernigerode, Spotykus, Feldstraße 29
Entgelt: 102,00 € **201-3206**
Gabriele Niemann

Mi, 13.05. - 22.07.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 6 x
Wernigerode, Spotykus, Feldstraße 29
Entgelt: 102,00 € **201-3207**
Gabriele Niemann

Hatha Yoga

Mit wohltuenden Übungen in Bewegung, Achtsamkeit und Meditation lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung eingesetzt werden können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein Kissen und eine Decke

Mi, 29.01. - 15.04.2020 **Neu!**
15.15 - 16.45 Uhr, 10 x
Ilsenburg, Eduard-Schott-Str.1, Fürst Stolberg Hütte
Entgelt: 145,00 € **201-3210**
Birgit Teske

Mi, 29.01. - 15.04.2020
20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
Ilsenburg, Eduard-Schott-Str.1, Fürst Stolberg Hütte
Entgelt: 145,00 € **201-3211**
Birgit Teske

Mi, 22.04. - 08.07.2020
15.15 - 16.45 Uhr, 10 x
Ilsenburg, Eduard-Schott-Str.1, Fürst Stolberg Hütte
Entgelt: 145,00 € **201-3212**
Birgit Teske

Mi, 22.04. - 08.07.2020
20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
Ilsenburg, Eduard-Schott-Str.1, Fürst Stolberg Hütte
Entgelt: 145,00 € **201-3213**
Birgit Teske

Hatha-Yoga für Senioren, Seniorenyoga auf dem Stuhl

Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer - all das gilt nicht für Stuhlyoga. Stuhlyoga wirkt positiv auf Ihre Mobilität. Stuhlyoga ist der Versuch, Asanas (Yoga Positionen) auf eine Weise aufzubereiten, die sie körperlich eingeschränkten - oder eben älteren Menschen, die nicht oder nicht mehr auf dem Boden üben können, zugänglich macht. Sie erlernen im Kurs die meisten Haltungen auf einem Stuhl sitzend auszuführen. Auch Entspannungssequenzen finden auf dem Stuhl statt, so dass zwischen der aufrechten Sitzhaltung und einer angelehnten Entspannungshaltung variiert werden kann. Kraft- und Kreislaufübungen wechseln sich mit sanften Dehnübungen und Atemübungen ab.
Bitte mitbringen: warme Strümpfe

Do, 16.01. - 26.03.2020
09.30 - 10.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 73,40 € **201-3214**
Ivonne Matzner

Do, 16.01. - 26.03.2020
10.45 - 11.45 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 73,40 € **201-3215**
Ivonne Matzner

Do, 02.04. - 02.07.2020
09.30 - 10.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 73,40 € **201-3217**
Ivonne Matzner

Do, 02.04. - 02.07.2020
10.45 - 11.45 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 73,40 € **201-3218**
Ivonne Matzner

Kleine Yoga Welt mit Ivonne

Bei diesem Workshop können Sie in die Welt des Yoga eintauchen. Sie werden durch eine sanfte Hatha Yoga Stunde geleitet, genießen eine Yoga Nidra Einheit und können Ruhe und sanfte Dehnung während des Yin Yogas erleben. Nehmen Sie viele wertvolle Informationen und Übungen mit nach Hause, um im Alltag dank „Mini-Meditationen" entspannen zu können. Und damit Yoga auch ein Stück weit mehr verstanden werden kann, gibt es in einem Vortrag einen kleinen Einblick in die Yoga Philosophie. Dieser Workshop für Anfänger und geübte Yogies ist besonders wertvoll für Körper, Geist und Seele. Es werden leichte Snacks und Getränke vor Ort sein.
Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, warme Socken, Gürtel (Gurt)

Sa, 29.02.2020, 15.00 - 19.30 Uhr **Neu!**
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-3220**
Ivonne Matzner

Yoga für Senioren

Yogaübungen halten den Körper fit, sie sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele. Deshalb ist Yoga für Menschen aller Altersgruppen bestens geeignet. In zunehmendem Alter sollte man beim Yoga darauf achten, was der Körper leisten (noch) kann. Es wird immer wichtiger, wie man etwas macht und nicht wie oft. Die Asanas, die Yogahaltungen, in diesem Kurs sind speziell auf Senioren angepasst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Mo, 13.01. - 13.07.2020
11.00 - 12.00 Uhr, 23 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 105,00 € **201-3221**
Uta Hrncirik

Yoga für Nichtperfekte

Yoga ist ein Weg des Körpers, den eigenen inneren Kraftquell wieder zu entdecken! Ohne Leistungszwang werden sanfte Körperübungen, gezielte Atemtechnik sowie Entspannungsübungen durchgeführt, mit dem Ziel, Ruhe in sich selbst zu finden. Dabei stehen geistige Bewusstheit, Wahrnehmung und Akzeptanz der eigenen Grenzen im Mittelpunkt - also die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist geeignet für Wiedereinsteiger und Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Mo, 13.01. - 04.05.2020
15.00 - 16.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, RainbowSpirit-Yoga-Zentrum, Neuer Weg 22/23
Entgelt: 120,00 € **201-3222**
Antje Krüger

Yoga - Erkenne Dich selbst Eigenwahrnehmung verfeinern

Für Yogaerfahrene und für Anfänger
Yoga ist ein Weg des Körpers, den eigenen inneren Kraftquell wieder zu entdecken! Yoga legt die Grundlagen für eine gute Körperhaltung. Die Asanas steigern den Energiefluss und helfen Blockaden zu lösen und Meditation stärkt die Konzentrationsfähigkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Do, 27.02. - 14.05.2020
16.00 - 17.30 Uhr, 9 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 72,00 € **201-3223**
Heidi Weißel

Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden

Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden mit einfachen und hochwirksamen Yogaübung, die einerseits gut zur Prävention geeignet sind und anderseits eine nachhaltigen Unterstützung bei der Behandlung

bereits bestehender Beschwerden darstellen. Ein Mix aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung, der die Wirbelsäule geschmeidig hält und die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigt.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung

Mi, 25.03. - 10.06.2020
18.00 - 19.00 Uhr, 9 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 48,00 € **201-3224**
Sabine Schenke

Do, 26.03. - 11.06.2020
17.15 - 18.15 Uhr, 9 x
Halberstadt, Entspannungsräume im Burchardikloster
Entgelt: 48,00 € **201-3225**
Sabine Schenke

Die Fünf Tibeter und Yoga

Die Fünf Tibetischen Übungen sind fünf einfache, aus dem Yoga abgeleitete Übungen, die sich gut in jeden Tagesablauf einfügen lassen. Sie sind genau wie das klassische Yoga in jedem Alter erlernbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und eine Matte

Mo, 09.03. - 29.06.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 12 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 90,00 € **201-3226**
Astrid Schöppe-Schröder

YOGA-SPEZIAL - Aerial Yoga Yoga im Bewegungstuch

Aerial Yoga - Yoga im Tuch - macht das Leben leichter, weil wir loslassen und der Stress einfach abfällt. Das ist wie Fliegen, nur besser. Der Vorteil: Hängend kann man sein Körpergewicht abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken entspannt, das ist besonders gut für Menschen mit Rückenproblemen. Die inneren Organe werden massiert, alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt, vor allem die tiefen Haltemuskeln und die Gelenke werden geschont. Aerial Yoga bringt neben Kraft und Beweglichkeit auch Leichtigkeit und Gelassenheit. Geeignet ist Aerial Yoga für erfahrene Yogis ebenso wie für Yoga-Anfängerinnen. Nur wer einen erhöhten Blut- oder Augendruck hat oder schwanger ist, sollte lieber am Boden bleiben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Do, 12.03.2020, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn; Praxis Dathe, Klobenberg 7
Entgelt: 40,00 € **201-3227**
Kerstin Dathe

Yoga und Atmen

In diesem Yoga-Kurs wird das wirkungsvolle tiefe Atmen geübt, im Wechsel mit den Asanas, den Körperübungen des Yogas. Der Kurs soll helfen, die atembetonten Übungen als Selbsthilfe in den Alltag zu integrieren. Erfahrungen zeigen, dass gerade bei sitzender Tätigkeit sich über einen langen Zeitraum eine flache Atmung einstellt. Ein Sauerstoffdefizit führt allmählich zu diversen Beeinträchtigungen, wie Rückenschmerzen, Schulterverspannungen, Energiemangel. Lernen Sie im Kurs wieder tief zu atmen und erlangen Sie über die Tiefenentspannung ein körperlich-seelisches Gleichgewicht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Fr, 07.02. - 05.06.2020
17.30 - 19.00 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 63,20 € **201-3228**
Hanka Fiedler

Lachyoga - gegen Stress zur Entspannung

Im Kurs lernen Sie die Theorie zur Entstehung des Lachyogas kennen und erfahren

einiges über die positive Wirkung des Lachens auf den Organismus. Lachyoga ist ein einfacher Weg zum bedingungslosen Lachen, eine schnelle Methode, um das Stressniveau zu senken. Es fördert Gesundheit, Wohlbefinden und Glücksempfinden. Inzwischen wird Lachyoga unterstützend in vielen Therapien genutzt. Lassen Sie sich diese Erfahrung nicht entgehen und machen Sie regelmäßiges Lachen zum festen Bestandteil Ihres Lebens.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung

Mi, 22.04. - 06.05.2020
17.00 - 17.45 Uhr, 3 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 12,00 € **201-3229**
Sabine Schenke

Breathwalk - das neue Yoga Walking

Breathwalk ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen mit dem Rhythmus des Walking synchronisiert und gleichzeitig mit Aufmerksamkeitsübungen kombiniert. Damit ist Breathwalk in der Lage nicht nur die körperliche Fitness zu steigern, sondern auch unsere subjektives Stressempfinden zu mindern und schenkt und gute Laune. Treffpunkt ist am 1. Kurstag im Bildungshaus Carl Ritter und an den weiteren Kurstagen auf dem Parkplatz an der Kreuzung Brühl-/Billingstraße im Brühlpark Quedlinburg.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Mi, 01.04. - 24.06.2020
18.00 - 20.00 Uhr, 8 x
Quedlinburg, Brühlpark
Entgelt: 63,90 € **201-3230**
Christine Altendorf

QiGong

QiGong ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China und bedeutet Pflege der Lebensenergie. 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. QiGong ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Di, 14.01. - 07.07.2020
15.15 - 16.45 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 140,00 € **201-3235**
Gerald Nowak

Di, 14.01. - 07.07.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 140,00 € **201-3236**
Gerald Nowak

Fr, 17.01. - 10.07.2020
10.15 - 11.45 Uhr, 19 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 133,00 € **201-3240**
Gerald Nowak

Do, 23.01. - 14.05.2020
17.45 - 19.15 Uhr, 12 x
Wernigerode, Spotykus, Feldstraße 29
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 103,20 € **201-3238**
Liesel Klingenberger

Mi, 19.02. - 13.05.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 12 x
Thale, WenWu GmbH, Karl-Marx-Str. 46
Entgelt: 102,00 € **201-3239**
Lijun Cheng, Haiyan Bai

Do, 26.03. - 11.06.2020
18.30 - 19.30 Uhr, 9 x
Halberstadt, Entspannungsräume im Burchardikloster
Entgelt: 48,00 € **201-3237**
Sabine Schenke

Zu schade zum Wegwerfen

Ihre Nachbarn, Freunde, Bekannte oder Kollegen freuen sich vielleicht über die Weitergabe des Programmheftes und die enthaltenen Kursideen.

Knochen QiGong im Stehen und Sitzen für Senioren

Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer - all das gilt nicht für QiGong im Stehen und im Sitzen. Muskel-Knochen QiGong wurde in neuerer Zeit von Prof. Zhang Guangde entwickelt. Diese acht Übungen werden im Sitzen ausgeführt und sind deswegen auch sehr gut für Menschen geeignet, die körperlich eingeschränkt sind oder eben älteren Menschen, die nicht oder nicht mehr auf dem Boden üben können. Hier wird durch die Kombination aus Bewegung und die Sammlung auf bestimmte Bereiche des Körpers (Akupunkturpunkte) der gesamte Bewegungsapparat angesprochen. Für diese Methode gilt der Satz: „In der Bewegung die Ruhe suchen."
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Fr, 21.02. - 08.05.2020
15.30 - 16.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 57,40 € **201-3241**
Kerstin Schmädig

Knochen QiGong

Das Muskeln- & Knochen QiGong ist für den Bewegungsapparat verantwortlich. Die intensiv auszuführenden Bewegungsübungen enthalten kräftigende und dehnende Elemente, in denen die für den Bewegungsapparat bedeutsamen Funktionskreise Niere, Blase, Leber, Milz sowie Gallenblase stimuliert werden. Die Anregungen werden durch Formen der Akupressur und der spiralförmigen Bewegungen und durch spezifische Atemtechniken unterstützt. Mit dieser Methode kann man nicht nur den für unsere Zeit und unsere Zivilisation so typischen Beschwerden vorbeugen wie z.B. Verletzungen, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und Muskelverwachsungen sowie Bewegungsstörung, sondern auch die Körperfunktion im Allgemeinen, wie etwa Herz-Kreislauf und Lungenkapazität stärken.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Di, 25.02. - 05.05.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 86,00 € **201-3242**
Kerstin Schmädig

QiGong Intensivkurs

Im Intensivkurs führt Kerstin Schmädig Sie in in alle Formen des QiGong ein. Es wird ein entspannender Samstag mit intensivem Training des Bewegungs-QiGongs und des Atem-QiGongs, der mit einer Meditation abschließt.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Sa, 28.03.2020, 10.00 - 14.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 28,80 € **201-3243**
Kerstin Schmädig

Sa, 18.04.2020, 10.00 - 14.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 28,80 € **201-3244**
Kerstin Schmädig

Sa, 09.05.2020, 10.00 - 14.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 28,80 € **201-3245**
Kerstin Schmädig

Taiji

Die ursprüngliche chinesische Kampfkunst wird heute vorwiegend aus Gründen der Gesundheit, der Entspannung oder der Meditation praktiziert. Die Kursleiter eröffnen Ihnen in diesem Kurs ein kulturelles Fenster und vielleicht findet sich mit den langsamen fließenden Übungen auch ein neuer Weg zu Ihrer individuellen Gesundheit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo, 17.02. - 08.06.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 12 x
Thale, WenWu GmbH, Karl-Marx-Str. 46
Entgelt: 102,00 € **201-3246**
Lijun Cheng, Haiyan Bai, Uta Köhler, Anja Paul

Time out - Achtsamkeit im Alltag

Ein Einführungsseminar in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Immer mehr Menschen kommen an einen Punkt, an dem sie sich fragen, ob ihr Leben so weitergehen soll!? Der Alltag ist von Terminen, Hektik und Stress im Arbeits- als auch Privatleben geprägt. Kennen Sie diese Situation und würden Sie es gerne anders haben? Dann nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und erleben und erlernen Sie eine 3-stündige Einführung in Achtsamkeit im Alltag. Neben achtsamer Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen, Genuss im Alltag, erfahren Sie die Grundlagen der Achtsamkeit und somit mehr Bewusstheit für ihr eigenes Wohlgefühl. Übungen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt.
Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Fr, 21.02.2020, 16.30 - 19.30 Uhr **Neu!**
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 32,00 € **201-3251**
Nadine Chwalinski

Fr, 13.03.2020, 16.30 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,00 € **201-3250**
Nadine Chwalinski

Body & Mind

Sich bewegen und gleichzeitig zur inneren Ruhe finden, dies ermöglicht Ihnen dieser 2-tägige Workshop. Sie erleben und erlernen ein breites Spektrum an wohltuenden Übungen für den Alltag zum Stressabbau und der Steigerung des Wohlbefindens; von bewegten Formen, meditative Übungen, Atemtechniken sowie Entspannung kennen. Ziel diese Workshops ist es, sich selbst besser zu spüren und wahrzunehmen, die körperliche Balance auf die seelische Balance zu übertragen, die Achtsamkeit auf den eigenen Körper zu richten und eine effektive Möglichkeit, den Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Intensiviert wird das Body & Mind Training durch harmonische Klänge.
Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, warme Socken, Gürtel (Gurt), bequeme Kleidung, Turnschuhe

Fr, 28.02.2020, 16.30 - 19.30 Uhr **Neu!**
Sa, 29.02.2020, 09.30 - 12.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 64,00 € **201-3252**
Nadine Chwalinski

Fr, 20.03.2020, 16.30 - 19.30 Uhr
Sa, 21.03.2020 09.30 - 12.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 64,00 € **201-3253**
Nadine Chwalinski

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Dozent/in gesucht!

Sie können etwas, was andere nicht können und möchten das gerne weitergeben? Neue Themen und Kurse! Wir sind stets an einer Erweiterung unseres Programms interessiert.

Atemräume durch Meditation entdecken

Atmen Sie tief durch! Der Atem ist unsere wichtigste Lebensfunktion, völlig autonom und nicht nur eine Funktion, die dem Körper Sauerstoff zuführt und Schadstoffe hinaus transportiert, sondern auch ein Medium, welches tiefe Ruhe und Entspannung schenkt. In unserem Alltag läuft der Atem oft auf Sparflamme und wir fühlen uns leicht erschöpft. Erleben und erlernen Sie den Atem als Energiespender in Ruhe und

Bewegung, um sich im Alltag wohler zu fühlen. An diesen Tagen können Meditationen im Sitzen und Liegen, im Gehen und Stehen mit Bewegung mit und ohne Musik oder Klangschalen erfahren werden. So führt uns der Atem zu mehr Bewusstheit für uns selbst, unseren Körper, unseres Gefühle und Gedanken.
Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, warme Socken, Gürtel (Gurt)

Fr, 15.05.2020, 16.30 - 19.30 Uhr
Sa, 16.05.2020, 09.30 - 12.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 64,00 €
201-3254
Nadine Chwalinski

Neu!

Fr, 05.06.2020, 16.30 - 19.30 Uhr
Sa, 06.06.2020, 09.30 - 12.30 Uhr
Halberstadt, Entspannungsräume im Burchardikloster
Entgelt: 64,00 €
201-3255
Nadine Chwalinski

Klangreise - Eine wohltuende und entspannende Klangreise durch den Körper

Eine Klangreise ist eine sehr entspannende Kombination aus heilenden Schwingungen der Klanginstrumente, Phantasiereisen und geführter Meditation. Es kommen folgende Instrumente zum Einsatz: Therapieklangschalen, Himalayaschalen und Koshis, die sogenannten Klanghölzer. Dem Alltag entfliehen, zur eigenen Mitte und inneren Harmonie finden, genießen Sie die wohltuende Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, ein Kissen und eine Decke

Di, 14.01.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 10,00 €
201-3260
Manja Liß

Mi, 11.03.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 10,00 €
201-3261
Manja Liß

Mi, 01.04.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 10,00 €
201-3262
Manja Liß

Mi, 15.04.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 10,00 €
201-3263
Manja Liß

Mi, 10.06.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 10,00 €
201-3264
Manja Liß

Mindfulness 2020 - Mit Achtsamkeit in das neue Jahr gehen

Das neue Jahr liegt vor uns und nun heißt es die Zeit für Sie persönlich fokussierter zu nutzen. Sie suchen einen eigenen Weg mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilfreich umzugehen? Sie möchten bewusster und heilsamer mit sich und Ihren Lebensumständen umgehen? Dann leisten Sie Ihren persönlichen Beitrag und starten achtsamer in Ihr neues Jahr. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis stärken wir unsere innere Haltung uns selbst gegenüber und unterstützen zudem eine gelassene und positive Grundhaltung. Steigern Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude und fördern Klarheit und Konzentration. Verbessern Sie Ihr Selbstvertrauen und starten mit diesem Workshop in ein spannendes emotionales Erleben 2020. Der Schwerpunkt in diesem 2-stündigen Workshop liegt in der Einführung in die Achtsamkeitspraxis mit wertvollen Tipps und Inspirationen zum Mitmachen.
Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Matte, Turnschuhe, Socken, Handtuch

Neu!

Di, 14.01.2020, 19.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, Spotykus, Feldstraße 29
Entgelt: 28,50 €
201-3270
Nadine Plantz

BEWEGUNGSORIENTIERTE ANGEBOTE

Fitness Tanz

Das Angebot Fitness Tanz basiert auf Choreografien verschiedener bekannter Tanzformen und selbst entwickelter Tanzschritte. Ausdauer, Koordination und Muskelkraft werden gestärkt und das Gefühl und Bewusstsein für den eigenen Körper verbessert. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und jeder kann mitmachen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 15.01. - 03.06.2020
17.45 - 18.45 Uhr, 14 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 71,40 € **201-3300**
Elayne Pérez Díaz

Fitness Tanz 50 plus

Das Angebot Fitness Tanz 50 plus basiert auf Choreografien verschiedener bekannter Tanzformen und selbst entwickelter Tanzschritte. Ausdauer, Koordination und Muskelkraft werden gestärkt und das Gefühl und Bewusstsein für den eigenen Körper verbessert. Dieser Kurs ist speziell konzipiert für Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen, für körperlich Ungeübte und Übergewichtige. Die Übungen sind an die entsprechenden Bedürfnisse und Tempi der Teilnehmer angepasst. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und jeder kann mitmachen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 15.01. - 13.05.2020
10.00 - 11.00 Uhr, 13 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 65,10 € **201-3301**
Elayne Pérez Díaz

Zumba® Fitness

Raus aus dem Alltag - Rein in den Spaß mit Zumba®
Zumba® ist tanzen und den Rhythmus spüren, eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen aus Salsa, Samba, Calypso, Merenge. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und jeder kann mitmachen. Dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische Sounds stehen im Vordergrund. Stress wird einfach weggetanzt. Zumba® ist vorrangig ein Ausdauertraining, das Workout bringt das Herz-Kreislauf-System ordentlich auf Touren. Die variantenreichen Tanzbewegungen schulen die Koordination und kräftigen alle großen Muskelgruppen des Körpers. Doch auch kleinere Muskelpartien, die unter anderem für die Rumpfstabilisierung wichtig sind, müssen kräftig arbeiten. Viele Bewegungen, die aus der Hüfte kommen, wirken sich zudem positiv auf die Rückenmuskeln aus und fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Aufpassen sollten Sie jedoch, wenn Sie bereits unter Rückenschmerzen leiden: Zumba® kann vorhandene Beschwerden unter Umständen verstärken. Klären Sie das am besten mit einem Arzt bzw. Orthopäden ab. Teresa Contreras ist lizensierte Zumba Trainerin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Neu!
Do, 16.01. - 02.04.2020
18.30 - 19.30 Uhr, 11x
Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, linke Turnhalle
Entgelt: 90,00 € **201-3302**
Teresa Contreras

Neu!
Do, 16.04. - 02.07.2020
18.30 - 19.30 Uhr, 10x
Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, linke Turnhalle
Entgelt: 79,80 € **201-3303**
Teresa Contreras

Bewegungskonzept Orientalischer Tanz

Tanzen ist viel mehr als nur ein einfaches Fitnesstraining, auch Geist und Seele mögen Rhythmus. Tanzen bedeutet Spaß und Freude an sportliche Aktivitäten haben.

Gezieltes Muskelaufbautraining passiert fast nebenbei. Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training in dem Körperhaltung, Bewegung, Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Ausstrahlung wichtige Elemente sind. Das wohl älteste Bauch-Beine-Po Training der Welt ist im Orient zu finden. Dass die verschiedenen Tanzelemente und -techniken von der Körpermitte ausgehen, zeigt die Kräftigung der Rücken- und Glutealmuskulatur. Mit harmonischen Bewegungen zur passenden Musik werden An- und Verspannungen gelöst und dem Stress entgegengewirkt. Heike Stolle ist lizensierte Tanztrainerin im Rahmen des Breitensports.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 15.01. - 25.03.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten
Entgelt: 100,00 € **201-3304**
Heike Stolle

Mi, 15.04. - 01.07.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten
Entgelt: 100,00 € **201-3305**
Heike Stolle

Bewegungskonzept Karibische Tänze

Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha, Rumba, Regueton... Lassen Sie sich von der karibischen Lebensfreude anstecken und tanzen Sie mit zu lateinamerikanischen Rhythmen, die Sie die grauen Tage schnell vergessen lassen. In diesem Kurs erlernen Sie mit der kubanischen Tanzlehrerin Mainoldys die ersten Schritte und werden schon nach kurzer Zeit feststellen, dass es gar nicht so kompliziert ist.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Mo, 20.01. - 23.03.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, BCR, Turnhalle
Entgelt: 65,00 € **201-3306**
Mainoldys Rodriguez Acosta

Mo, 30.03. - 06.07.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, BCR, Turnhalle
Entgelt: 65,00 € **201-3307**
Mainoldys Rodriguez Acosta

Bewegungskonzept / Tanzkurs Einführung in den Lindyhop

Swing heißt die Musik, Lindy Hop der Tanz! Wer nach Lindy Hop fragt, wird ein Wort ganz besonders oft hören: Spaß! Während Salsa meist als „sexy" bezeichnet wird und Tango mit dem Wort "Leidenschaft" verbunden wird, ist der Begriff der Lindy Hop am besten beschreibt auf jeden Fall „Spaß". Und diese Lebensfreude ist sogar erklärtes Ziel im Swing tanzen: Lindy Hop bringt Sie zum Lachen und lässt Sie ganz den Moment genießen. Die wunderbare Musik alter und neuer Swingorchester in Tanzschritte zu übersetzen, ist das Ziel des Kurses. In den letzten 20 Jahren hat sich die Begeisterung für diesen Tanzstil auch in Deutschland stark verbreitet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Sa, 18.01. - 25.01.2020
13.00 - 19.00 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 90,00 € **201-3308**
Dirk-Thomas Kollatsch
Neu!

Sa, 21.03. - 28.03.2020
13.00 - 19.00 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 90,00 € **201-3309**
Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 06.06. - 13.06.2020
13.00 - 19.00 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 90,00 € **201-3310**
Dirk-Thomas Kollatsch

Bewegungskonzept „Rock the Billy"

Ein Tanzworkout der besonderen Art ist das Tanz-Fitness-Konzept im Stil der 50iger Jahre: „Happy-Rocka-Billy Harz". Ein neuer Trend mit einem schwungvollen Tanzkonzept bei dem Sie Kombinationen aus Rock'n'Roll, Swing, Boogie-Woogie und Jazzabilly erlernen können. Das Tanzkonzept ist für jeden geeignet, der sich gern im Takt der mitreißenden Musik bewegen möchte. Gleichzeitig werden Ausdauer, Körperspannung und Kondition jedes Teilnehmers trainiert. Ein Tanzworkout, welches ohne Vorkenntnisse absolviert werden kann. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Geeignet sind die Tanzvariationen als Paar- und Singletanz. Spaß, Freude und Rhythmus sind die besten Voraussetzungen, sich in diesem neuen Hobby auszutoben. Heike Stolle ist lizensierte Tanztrainerin im Rahmen des Breitensports und Instructor Rock the Billy.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 15.01. - 19.02.2020
17.45 - 18.45 Uhr, 5 x
Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten
Entgelt: 29,80 € **201-3311**
Heike Stolle

Mi, 15.04. - 13.05.2020
17.45 - 18.45 Uhr, 5 x
Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten
Entgelt: 29,80 € **201-3312**
Heike Stolle

Tango Workshop am Wochenende

Sie möchten den schönsten Beziehungstanz lernen und sich zur sinnlichen Tangomusik bewegen? Die Faszination des argentinischen Tangos ist verblüffend. Wo immer er getanzt wird, verzaubert er die Herzen der Zuschauer. Grandiose Musik, fantasievolle Choreografien gewürzt mit Sehnsucht, Leidenschaft, Heiterkeit, Melancholie - das ist Tango Argentino! Dieser Kurs bietet erste Einblicke in die spannende Welt des Tangos. Sie werden die wichtigsten Grundelemente des Tango Argentino wie die richtige Haltung, das Gleichgewicht, das Führen und Folgen, das Gehen, Rhythmus und Musikalität kennen lernen. Im Mittelpunkt des Workshops steht die Kunst der nonverbalen Kommunikation auf dem Parkett. Das Angebot richtet sich an Paare. Das Kursentgelt ist auf eine Person bezogen.
Bitte mitbringen: bequeme (Tanz-) Schuhe

Fr, 07.02. - 08.02.2020
17.00 - 20.00 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 80,00 € **201-3314**
Petra Schüler

Neu!

Beckenbodentraining

Für Frauen und Männer
Ein gesunder Beckenboden beeinflusst den gesamten Körper. Sie werden im Kursverlauf Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen und Ihren Körper bewusster wahrnehmen. Das Training hilft, eine bestehende Blasenschwäche zu lindern bzw. ist eine wirkungsvolle Vorbeugung. Wenn auch für Sie das Thema Beckenbodentraining in anderen Kursen zu kurz kommt, sind Sie hier genau richtig. Kräftigende Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken den Beckenboden, verbessern Beweglichkeit, Kraft, Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit. Gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe schaffen Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-) Alltags. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-) Alltag beckenbodenstärkende gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, eingesetzt

werden können.
Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch

Di, 18.02. - 28.04.2020
17.00 - 18.00 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 62,10 € **201-3315**
Anna Maria Fricke

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitige Belastung der Rückenmuskulatur vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Matte und Getränk

Mi, 15.01. - 15.04.2020
17.30 - 18.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresmannstraße 9, Ecke Johann-Seb.-Bach-Str.
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 72,00 € **201-3324**
Ellen Werner

Do, 16.01. - 16.04.2020
19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, BHCR, Turnhalle
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 72,00 € **201-3322**
Ellen Werner

Fr, 17.01. - 17.04.2020
17.15 - 18.15 Uhr, 12 x
Quedlinburg, E.-Bansi-Schule, A.-Schweitzer-Str. 19
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 72,00 € **201-3320**
Ellen Werner

Di, 14.01. - 14.04.2020
18.45 - 19.45 Uhr, 12 x
Quedlinburg, E.-Bansi-Schule, A.-Schweitzer-Str. 19
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 72,00 € **201-3326**
Ellen Werner

Mi, 19.02. - 29.04.2020
17.00 - 18.00 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 62,10 € **201-3328**
Anna Maria Fricke

Do, 20.02. - 30.04.2020
18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
Halberstadt, Turnhalle Gesundheitszentrum Alte Schule, Bismarckstr. 63
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 119,00 € **201-3329**
Carsten Müller

Informationen zu Präventionskursen

Ein Teil unserer Kursangebote für Bewegung und Entspannung ist nach § 20 SGB V Primärprävention von den Krankenkassen anerkannt. Sie finden im Infoblock der entsprechenden Kurse einen Hinweis.

Um die Rückvergütung der Krankenkasse zu erhalten, ist eine Teilnahmequote von mindestens 80% der Kursstunden notwendig. Nach Kursende erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage für Ihre Krankenkassen.

Sie haben Fragen? Antje Steinecker beantwortet diese unter 0 39 43 / 69 15 20

Di, 21.04. - 07.07.2020
18.45 - 19.45 Uhr, 10 x
Quedlinburg, E.-Bansi-Schule,
A.-Schweitzer-Str. 19
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 63,00 € **201-3327**
Ellen Werner

Mi, 22.04. - 08.07.2020
17.30 - 18.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresmannstraße 9, Ecke Johann-Seb.-Bach-Str.
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 63,00 € **201-3325**
Ellen Werner

Do, 23.04. - 09.07.2020
19.00 - 20.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, BCR, Turnhalle
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 63,10 € **201-3323**
Ellen Werner

Fr, 24.04. - 17.07.2020
17.15 - 18.15 Uhr, 10 x
Quedlinburg, E.-Bansi-Schule,
A.-Schweitzer-Str. 19
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 63,10 € **201-3321**
Ellen Werner

Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit dem Terraband. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Kondition, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen.
Bitte mitbringen: wärmende Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, Socken, ein größeres Handtuch, Matte und Getränk

Di, 14.01. - 14.04.2020
17.30 - 18.30 Uhr, 12x
Quedlinburg, E.-Bansi-Schule,
A.-Schweitzer-Str. 19
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 72,00 € **201-3335**
Ellen Werner

Do, 16.01. - 16.04.2020
17.50 - 18.50 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Bildungshaus, Turnhalle
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 72,00 € **201-3337**
Ellen Werner

Di, 21.04. - 07.07.2020
17.30 - 18.30 Uhr, 10x
Quedlinburg, E.-Bansi-Schule,
A.-Schweitzer-Str. 19
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 63,00 € **201-3336**
Ellen Werner

Di, 21.04. - 23.06.2020
17.00 - 18.00 Uhr, 8 x
Wernigerode Schlosspark Lustgarten
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 55,00 € **201-3339**
Maja Walter

Do, 23.04. - 09.07.2020
18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Bildungshaus, Turnhalle
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 63,00 € **201-3338**
Ellen Werner

Fit für den Alltag Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie Lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung

neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen.
Bitte mitbringen: wärmende Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, Socken, ein größeres Handtuch, Matte und Getränk

Fr, 17.01. - 17.04.2020
16.00 - 17.00 Uhr, 12 x
Quedlinburg, E.-Bansi-Schule,
A.-Schweitzer-Str. 19
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 72,00 € **201-3340**
Ellen Werner

Di, 18.02. - 14.04.2020
17.00 - 18.00 Uhr, 8 x
Wernigerode, Sportstudio Maja Walter,
live love mom, Salzbergstr. 2
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 55,00 € **201-3342**
Maja Walter

Fr, 24.04. - 17.07.2020
16.00 - 17.00 Uhr, 10 x
Quedlinburg, E.-Bansi-Schule,
A.-Schweitzer-Str. 19
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 63,00 € **201-3341**
Ellen Werner

Männertraining - fit bleiben auch nach 45

Zwar gilt man(n) mit 45 Jahren noch lange nicht als "alt", dennoch nimmt bereits in diesem Alter die Kraft ab, zumindest wenn nichts gegen den Muskelabbau im Alter unternommen wird. Für den Muskelaufbau bzw. Muskelerhalt, so die Experten, ist es nie zu spät. Muskelerhalt und-aufbau sind wesentliche Voraussetzungen für den Erhalt von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Erleben Sie ein spezielles Kursprogramm mit dem erfahrenden Dozenten Carsten Müller, das direkt auf die Zielgruppe zugeschnitten ist und erfahren Sie, wie Sie die erlernten Übungen mit in den Alltag nehmen können.
Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, ein größeres Handtuch, Matte und Getränk

Neu!
Di, 18.02. - 14.04.2020
18.00 - 19.00 Uhr, 8 x
Halberstadt Turnhalle Gesundheitszentrum Alte Schule, Bismarckstr. 63
Entgelt: 65,50 € **201-3343**
Carsten Müller

Functional Training

Funktionelles Training (Functional Training) optimiert Ihre Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Freies, dreidimensionales Training bereitet Ihren Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen. Functional Training bedeutet, mehrere Muskeln oder Muskelgruppen in einer Bewegung gleichzeitig zu trainieren. Im Gegensatz dazu steht das traditionelle Krafttraining, bei dem oft ein Großteil der Übungen an Geräten absolviert wird und Muskeln oder Muskelgruppen isoliert trainiert werden. Da die Bewegungen des Menschen im Sportalltag so gut wie nie auf nur ein Gelenk oder einen Muskel beschränkt sind, ist es zweckmäßig nicht nur eine bestimmte Muskelgruppe gezielt anzusprechen, sondern ganze Muskelketten aus einer Vielzahl von Muskeln als Ganzes zu trainieren.
Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch

Do, 02.04. - 14.05.2020
19.00 - 20.00 Uhr, 6 x
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer 36
Entgelt: 44,00 € **201-3344**
Marc Halbauer

Fit durch Bewegung

Im Mittelpunkt des Kurses stehen abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordinierung sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems. Sie werden von erfrischender Musik begleitet und erfahren einen angenehmen Ausgleich zu unserer bewegungsarmen Alltagswelt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo, 13.01. - 15.06.2020
20.00 - 20.45 Uhr, 17 x
Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Am Thie 1
Entgelt: 59,50 € **201-3345**
Christa Stahl

Di, 21.01. - 31.03.2020
19.00 - 19.45 Uhr, 10 x
Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Am Thie 1
Entgelt: 32,00 € **201-3346**
Ingrid Beck

Fit-Mix am Vormittag

Der Kurs bietet eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen - einen Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung, der Ihren Körper in Schwung bringt. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch entsprechend spezielle Übungen trainiert. Ergänzt wird FIT-MIX durch Dehnungs- und Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Do, 16.01. - 09.07.2020
08.30 - 10.00 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 140,00 € **201-3347**
Gerald Nowak

Do, 16.01. - 09.07.2020
10.15 - 11.45 Uhr, 20 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 140,00 € **201-3348**
Gerald Nowak

Fitness für den Alltag

Oftmals sind es die kleinen Fehlbelastungen, die im Verlaufe von Jahren zu Beschwerden und frühzeitigem Verschleiß führen. Schwerpunkte dieses Kurses liegen in der gezielten Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Übungen im Kraftausdauerbereich, die langfristig Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Haltungs- und Bewegungsapparates sowie einer muskulären Dysbalance entgegen wirken und die funktionale Kräftigung der Muskulatur im Ganzkörperbereich erreichen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, eine Matte, Getränke und Ski- oder Nordic-Walking-Stöcke

Mo, 17.02. - 27.04.2020
18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 52,00 € **201-3349**

Bewegung ist die beste Medizin - Bewegungskurs für Senioren

Sport hält jung, schützt das Herz und macht meist auch noch gute Laune. Es gibt viele gute Gründe für mehr Sport und Bewegung, die für jedes Alter gelten: Bewegung stärkt Herz und Kreislauf und hält mobil. Für Bewegung ist es nie zu spät, auch im hohen Alter können mit individuell angepasstem Krafttraining die Muskeln gezielt aufgebaut werden. Bewegung macht gute Laune und schafft soziale Kontakte. Es gibt viele Möglichkeiten gemeinsam mit anderen Sport zu treiben. Lassen Sie sich ein auf einen guten Morgen beim Sport.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, eine Matte, Getränk

Di, 18.02. - 24.03.2020
09.00 - 10.00 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 32,20 € **201-3350**

Di, 31.03. - 28.04.2020
09.00 - 10.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 28,20 € **201-3351**

Pilates

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 rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Pilates hilft, das neuro-muskuläre Gleichgewicht des Körpers wieder herzustellen. Pilates dehnt und kräftigt die tieferliegenden Muskelgruppen und schont dabei den Körper. Sie gewinnen an Ausstrahlung und Selbstbewusstsein.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Turnschuhe oder dicke Socken, lockere Kleidung

Fr, 17.01. - 10.07.2020
08.30 - 10.00 Uhr, 19 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 133,00 € **201-3356**
Gerald Nowak

Fr, 03.04. - 03.07.2020 **Neu!**
17.00 - 18.00 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 96,50 € **201-3357**
Birgit Teske

Di, 14.01. - 14.07.2020
18.30 - 19.30 Uhr, 20 x
Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten
Entgelt: 108,00 € **201-3355**
Maritta Melms

Einführung in den mittelalterlichen Schwertkampf

Ob Herr der Ringe oder Star Wars, Schwerter sind ein wichtiger Bestandteil. Dabei steckt hinter den eindrucksvollen Szenen das historische Fechten und damit eine Jahrhunderte alte Tradition des Schwertkampfes. Das Schwert als Waffe und Trainingsgerät fasziniert seit jeher die Menschen. Basierend auf überlieferten Techniken wird nachvollziehbar, wie realer Schwertkampf im Mittelalter funktioniert hat. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des mittelalterlichen Schwertkampfes kennen. Die richtige Schwert- und Körperhaltung, erste Angriffe und Paraden und die Verknüpfung dieser Elemente zu Partnerübungen. Trainiert wird mit stumpfen Trainingsschwertern aus Kunststoff, Holz und Stahl und entsprechender Schutzkleidung. Wir kämpfen nicht gegeneinander, sondern miteinander, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Positive Nebenwirkung, wie mehr Fitness, selbstbewussteres Auftreten und viel Spaß mit netten Leuten ist garantiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken

Sa, 09.05.2020, 10.00 - 16.00 Uhr **Neu!**
So, 10.05.2020, 10.00 - 14.00 Uhr
Wernigerode, Turnhalle Gießerweg 6
Entgelt: 69,00 € **201-3360**
Holger Bertram, Igor Schiminsky, Jenny Friedrichs

Aqua - Gymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit

wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats 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, Partnerübungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Berufs- und Familienalltag erweitert.
Bitte mitbringen: Badesachen

Mo, 13.01. - 23.03.2020
14.45 - 16.15 Uhr, 10 x
Halberstadt; Freizeit- u. Sportzentrum, Am Sommerbad
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 113,00 € **201-3361**
Petra Wadewitz

Do, 16.01. - 26.03.2020
17.45 - 19.15 Uhr, 10 x
Halberstadt; Freizeit- u. Sportzentrum, Am Sommerbad
Entgelt: 113,00 € **201-3363**
Dozententeam Sealand

Mo, 20.01. - 30.03.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Neu!
Entgelt: 113,00 € **201-3365**
Carolin Breum, Marvin Steller

Mi, 22.01. - 01.04.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Neu!
Entgelt: 113,00 € **201-3367**
Carolin Breum, Marvin Steller

Mo, 30.03. - 06.07.2020
14.45 - 16.15 Uhr, 10 x
Halberstadt; Freizeit- u. Sportzentrum, Am Sommerbad
Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V
Entgelt: 113,00 € **201-3362**
Petra Wadewitz

Do, 02.04. - 25.06.2020
17.45 - 19.15 Uhr, 10 x
Halberstadt; Freizeit- u. Sportzentrum, Am Sommerbad
Entgelt: 113,00 € **201-3364**
Dozententeam Sealand

Mi, 15.04. - 01.07.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Neu!
Entgelt: 113,00 € **201-3368**
Carolin Breum, Marvin Steller

Mo, 20.04. - 13.07.2020
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Thale, Bodetal Therme
Neu!
Entgelt: 113,00 € **201-3366**
Carolin Breum, Marvin Steller

WENDO - Selbstbehauptung, Selbststärkung, Selbstverteidigung

WENDO stärkt das Selbstbewusstsein. WENDO ist eine feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen und Mädchen. Wir lernen in geschützter Atmosphäre unseren Gefühlen zu vertrauen, achtsam mit uns zu sein und selbstbewusst im Alltag aufzutreten. WENDO umfasst sowohl körperliche Abwehr- und Angriffstechniken, als auch wirksame Methoden sich mit Worten, Blicken oder Körperausdruck gegen unterschiedlichste Formen von Grenzüberschreitungen zur Wehr zu setzen. Die alles geschieht in geschützter und ungezwungener Umgebung. Für diesen WENDO Tag sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Jede kann mitmachen. WENDO ist KEIN Kampfsport.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, trittfeste Schuhe, bequeme Kleidung, Tagesversorgung

Ferienspezial für Mädchen

Sa, 22.02.2020, 10.00 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 68,00 € **201-3373**
Aline Felger

Do, 27.02. - 02.04.2020
15.15 - 16.45 Uhr, 6 x
Halberstadt, ASB Sportraum, Wilhelm-Trautewein-Straße 133A
Entgelt: 102,00 € **201-3375**
Aline Felger

Sa, 25.04.2020, 10.00 - 16.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 68,00 € **201-3371**
Aline Felger

Gesundheitsvorträge

Pflanzliche Antibiotika

Salbei, Thymian, Melisse, Holunder, wilde Möhrchen, Ingwer, alle diese Heilpflanzen und noch viele weitere stärken die Abwehrkräfte und das Immunsystem. Sie zeigen uns, dass Gesundheitspflege von innen anfängt. Der Kurs führt Sie in die sanfte, heilende Wirkung der einheimischen Heilpflanzen ein.

Mi, 05.02.2020, 18.45 - 21.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 13,00 € **201-3403**
Christine Altendorf

Di, 31.03.2020, 18.45 - 21.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 13,00 € **201-3401**
Christine Altendorf

Di, 14.04.2020, 18.45 - 21.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 13,00 € **201-3402**
Christine Altendorf

Frauenkräuter - entdecke die Weiblichkeit in Dir!

Heilpflanzen unterstützen das Wohlbefinden unseres Körpers schon seit vielen Jahrhunderten. Heilpflanzen können die gefühlte Balance von Körper Geist und Seele positiv beeinflussen. Lernen Sie in diesem Vortrag Heilpflanzen kennen, die den Körper der Frau bei verschiedenen Beschwerden von der Pubertät bis zu den Wechseljahren und der Schwangerschaft unterstützen und stärken. Erfahren Sie im Vortrag, wie das Wesen der Pflanzen unsere Seele erwärmen und uns helfen kann, die weiblichen Tugenden neu zu entfalten.

Di, 28.04.2020, 18.00 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 13,00 € **201-3404**
Christine Altendorf

Kräuterwanderung - Entdeckung der Heilpflanzen am Wegesrand

Kräuterwanderung - eine Entdeckungsreise der Heilpflanzen am Wegesrand. Wir laden sie ein, die Pflanzen in ihren unterschiedlichen Entwicklungsstadien über das Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken kennen zu lernen. Zur Begrüßung vor der Wanderung freuen Sie sich auf eine Tasse frisch gebrühten Kräutertee.

Neu!

Do, 04.06.2020, 17.00 - 20.00 Uhr
Blankenburg, Ziegenberg, genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung angegeben
Entgelt: 20,00 € **201-3405**
Christine Altendorf

Helfen und pflegen mit ätherischen Ölen und Naturkosmetik

Die natürliche Wirkung der Aromatherapie. Wie können wir die Kraft der Pflanzen nutzen, um Energie zu tanken und unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie ätherische Öle und Ölauszüge für Körper, Geist und Seele angewendet werden. Lassen Sie es uns ausprobieren, wie wir mit einfachen hausgemachten Mitteln z.B. Erkältungen, Schmerzen, Unruhe und Cellulite den Kampf ansagen oder uns in Urlaubsstimmung versetzen. Gemeinsam werden wir eine Ölmischung und eine pflegende Salbe herstellen.
Bitte mitbringen: leere Cremedose, Salbentiegel, dunkles Fläschchen

Mi, 11.03.2020, 17.00 - 19.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 25,50 € **201-3411**
Heike Beck

Mi, 18.03.2020, 17.00 - 19.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 25,50 € **201-3410**
Heike Beck

Do, 26.03.2020, 17.00 - 19.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 25,50 € **201-3412**
Heike Beck

Hilfe zur Selbsthilfe - Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe für bestimmte Krankheitsbilder?

Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Hilfe für sich selbst. In unserer schnelllebigen Zeit ist es längst keine Seltenheit mehr, dass sich verschiedene Krankheitsbilder und Probleme in den Alltag einschleichen und ihn mit bestimmen. Oft fühlen sich Betroffene hilflos, da auch das private Umfeld oft hilflos reagiert. Was kann getan werden. In der Gesprächsrunde informiert Susann Schädrich zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Was sind Selbsthilfegruppen und wo kann man sich darüber informieren? Wie kann eine Selbsthilfegruppe gegründet werden und wo gibt es Unterstützung? Für welche Zielgruppen sind Selbsthilfegruppen gedacht und was kann als Betroffener erwartet werden. Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?
In lockerer Gesprächsrunde können Sie sich informieren und im Gespräch erfahren, wie Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sich gegenseitig unterstützen, ihr Wohlbefinden innerhalb einer Gruppe mit gleichem Schwerpunkt stärken und sich gegenseitig mobilisieren können.

Do, 16.01.2020, 18.45 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-3415**
Susann Schädrich

Do, 06.02.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-3416**
Susann Schädrich

Do, 13.02.2020, 18.45 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-3417**
Susann Schädrich

Do, 11.06.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-3418**
Susann Schädrich

Informationsabend zum Thema Aufstellungsarbeit

Eine Aufstellung bezeichnet ein Verfahren, bei dem Personen stellvertretend für Mitglieder eines Systems des Klienten, z.B. einer Familie, einer Organisation oder eines Unternehmens, konstellativ angeordnet werden, um aus einer dazu in Beziehung gesetzten Wahrnehmungsposition gewisse Muster innerhalb jenes Systems erkennen zu können. Persönlichkeitsentwicklung ist in aller Munde. Was hat es damit auf sich und welche Formen sind bekannt? An diesem Abend informiert Sie Suann Schädrich, was Aufstellungsarbeit bedeutet, welche Methoden der Aufstellungsarbeit bekannt sind und wer Aufstellungsarbeit durchführen darf.
In lockerer Gesprächsrunde können Sie sich informieren und erfahren, was mit Aufstellungsarbeit erreicht werden kann. Dieser Themenabend ist eine informative Veranstaltung und keine Aufstellungsarbeit an sich.

Do, 23.01.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-3419**
Susann Schädrich

Do, 19.03.2020, 18.45 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-3420**
Susann Schädrich

Do, 16.04.2020, 18.45 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-3421**
Susann Schädrich

Do, 14.05.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-3422**
Susann Schädrich

Informationsabend zum Thema Minimalismus Was brauche ich zum Leben?

Immer mehr Menschen hinterfragen ihr eigenes Konsumverhalten, vor allem im Zusammenhang mit immer größer werdenden Müllbergen. Minimalistisch zu leben, definiert jeder für sich anders. In lockerer Gesprächsrunde können Sie sich über das Thema Minimalismus informieren, was hinter diesem Schlagwort steht und ob jeder nun auf alle "liebgewonnen" Dinge im Leben und Wohnung verzichten soll. Wie kleine Veränderungen im Alltag, den Kopf und das Umfeld freier machen können. Im Gespräch mit der Susann Schädrich erfahren sie, wie Minimalismus ihr Leben bereichert.

Do, 20.02.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-3423**
Susann Schädrich

Do, 26.03.2020, 18.45 - 20.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-3424**
Susann Schädrich

Do, 28.05.2020, 18.45 - 20.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-3425**
Susann Schädrich

Do, 04.06.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 8,00 € **201-3426**
Susann Schädrich

Auge blick mal Ganzheitliches Sehtraining

- Workshop -

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. Christian Schneider ist Augenoptikermeister und ganzheitlicher Sehtrainer.

Mo, 24.02.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24
Entgelt: 9,00 € **201-3430**
Christian Schneider

Auge blick mal PC-müde Augen?

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Sehtraining, das speziell ausgerichtet ist auf die Anforderungen am PC-Arbeitsplatz. Ziel ist es, Alternativen zu den einseitigen statischen Sehgewohnheiten im PC-Alltag kennen zu lernen. Christian Schneider ist Augenoptikermeister und ganzheitlicher Sehtrainer.

Mo, 23.03.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24
Entgelt: 9,00 € **201-3431**
Christian Schneider

Probleme mit trockenen Augen?

Jeder fünfte Patient beim Augenarzt leidet am Volksleiden des trockenen Auges. Ist die Zusammensetzung oder die Menge der Tränenflüssigkeit verändert, kommt es zu Störungen der Benetzung der Augenoberfläche. Die Folgen sind brennende,

juckende oder tränende Augen oder auch eine herabgesetzte Sehleistung. Vor allem Bildschirmtätigkeit oder der Aufenthalt in beheizten oder klimatisierten Räumen steigern das Risiko. Im Kurs erhalten Sie Informationen zu den Ursachen sowie zu den Maßnahmen, die nach Ausprägung und Art individuell verschieden sein können. Auch das Thema Kontaktlinsen tragen und trockene Augen wird näher beleuchtet. Judit Tasche ist Optikermeisterin.

Di, 04.02.2020, 17.00 - 18.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 9,00 € **201-3432**
Judit Tasche

Diagnose „Grüner Star" (Glaukom) und nun?

Was passiert mit dem Auge, wenn man die Diagnose "grüner Star" erhalten hat? Wir erklären die verschiedenen Formen und erläutern, was mit dem Auge und den Sehnervenfasern passiert oder passieren kann und zeigen auf, welche Hilfsmittel den Alltag erleichtern können. Außerdem gibt es wertvolle Hinweise, wo Betroffene Unterstützung erhalten können.

Neu!

Di, 17.03.2020, 10.30 - 11.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 9,00 € **201-3433**
Judit Tasche

Diagnose „Grauer Star" (Katarakt) und nun?

Warum trübt sich unsere Augenlinse mit der Zeit ein und wie verändert sich das Sehen damit ? Warum werden Farben blasser wahrgenommen oder warum blendet uns Licht auf einmal mehr als vorher? Wir erklären, wie der graue Star entsteht, welche Faktoren ihn begünstigen und beantworten Fragen rund um das Thema.

Neu!

Di, 14.04.2020, 17.00 - 18.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 9,00 € **201-3434**
Judit Tasche

Diagnose Makula Degeneration (AMD) und nun?

Altersbedingte Mukala Degeneration (AMD) ist die häufigste Augenerkrankung in der westlichen Welt, die bei Menschen über 50 Jahren zu schweren Seheinbußen führt. Sie betrifft die Makula. Das ist in der Netzhaut die Stelle des schärfsten Sehens, die Stelle des erkennenden Sehens. Sie erhalten als Betroffener oder Angehöriger Informationen rund um das Thema Makula Degeneration. Wir erklären, was bei der feuchten oder trockenen Form mit dem Auge passiert und zeigen auf, welche Hilfsmittel den Alltag erleichtern können. Außerdem gibt es wertvolle Hinweise, wo Betroffene Unterstützung erhalten können.

Mi, 13.05.2020, 17.00 - 18.00 Uhr Neu!
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 9,00 € **201-3435**
Judit Tasche

Gesundheit beginnt im Darm

Ist der Darm aus dem Gleichgewicht, äußert sich das in verschiedenen Symptomen: innen wie außen. Gesunder Bauch und SIE sind es auch. Aber, wir haben keine Zeit zum Essen, Stress belastet uns, falsche Ernährung, lange Diäten oder Medikamente belasten unseren Magen- und Darmbereich. Danke sagt Ihr Darm aber nur dann, wenn Sie ihn gut behandeln und genau darüber möchte Anja Rückleben Sie informieren und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Bildung auf Bestellung
Wenn Sie an diesem Thema interessiert sind, kontaktieren Sie uns bitte.
Ort, Termin, Entgelt nach Absprache
Anja Rückleben **201-3450**

Bitte beachten!

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Für alle unsere Kochkurse entstehen je nach Aufwand zusätzliche Materialkosten, die auf alle Teilnehmer zu gleichen Teilen umgelegt werden. Bitte bringen Sie scharfe Messer, Brettchen und kleine Behälter für Reste mit. Sie erhalten alle im Kurs gekochten Rezepte für Zuhause.

Ayurvedisch kochen

Steigen Sie in die Geheimnisse und Grundprinzipien der ayurvedischen Küche ein. Ein praktischer Kochworkshop unter fachkundiger und liebevoller Anleitung erwartet Sie. Wir bereiten zusammen in der Gruppe unter Berücksichtigung ayurvedischer Grundsätze ayurvedische und indische Gerichte zu. Sie lernen, Gerichte geschmacklich abzustimmen und so zusammenzustellen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken. Krönung des Abends ist das gemeinsame Genießen der zubereiteten Köstlichkeiten. Dieser Kurs kann auch für Firmen- und Familienfeiern gebucht werden.

Fr, 24.04.2020, 17.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn; Praxis Dathe, Klobenberg 7
Entgelt: 50,00 € **201-3510**
Kerstin Dathe

vhs Kreisvolkshochschule Harz
Unser Kursprogramm online:
www.kvhs-harz.de

Irlands Küche: Gerichte von der grünen Insel

Die Irische Küche ist traditionell rustikal und bodenständig. Heimische Produkte wie z.B. Lamm, Fisch und Meeresfrüchte werden zu leckeren Gerichten verarbeitet. Gemüse kommt vor allem in Form von Kartoffeln und Kohl auf den Tisch. Genauso spielen Milchprodukte eine große Rolle. Natürlich werden bekannte Getränke wie z.B. Guinness, Single Malt oder Tee mit der Insel verbunden. Schlemmen Sie sich mit mir durch die irische Landesküche.

Sa, 25.01.2020, 15.30 - 20.15 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 31,20 € **201-3511**
Heidi Wenzlaff

Variationen von der Frikadelle: Bodenständig, edel und einfach lecker

Ob nun liebevoll Klops oder Bulette genannt: eine Frikadelle mag wohl jeder. Um Abwechslung auf den Teller zu bringen, stellen wir Variationen z.B. mit Fisch, Fleisch, Getreide oder Gemüse vor. Ein Kochkurs für Allesesser, Vegetarier und Veganer.

Sa, 22.02.2020, 15.30 - 20.15 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 26,00 € **201-3512**
Heidi Wenzlaff

Bolly-Food: Indisch bunt und voller köstlicher Aromen

Nicht nur für Fans der Bollywood-Filme: Indische Küche ist so vielfältig, mit exotischen Aromen und Gewürzen. Mal scharf, mal mild. Ein opulentes Mal oder kleines Fingerfood - hinreißend lecker.

Sa, 28.03.2020, 15.30 - 20.30 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 33,00 € **201-3513**
Heidi Wenzlaff

Alles auf ein Blech

Praktische Zubereitungsmethode für alle, die wenig Zeit haben oder ihre Zeit lieber in andere Dinge als Essen kochen investieren möchten. Hier kommt alles auf ein Blech und man braucht sich nicht wirklich um das Essen zu kümmern, außer vielleicht einmal durch die Backofentür zu schauen und umzuschaufeln. So hat z.B. Backofengemüse ein tolles Aroma und die restlichen Komponenten der Mahlzeit passen gleich daneben.

Sa, 18.04.2020, 15.30 - 19.30 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 26,00 € **201-3514**
Heidi Wenzlaff

Traditionelle griechische Küche

Wer liebt es nicht, im Sommer draußen zu sitzen und Mittelmeerfeeling auf dem Teller zu haben. Gerade die griechische Küche bietet uns sehr leckere Gerichte, jenseits des gewohnten Gyros, das wir gerne hiermit verbinden. Es gibt eine Vielzahl an Fleisch- und Fischgerichten, frischem Gemüse, leckeren Aufläufen und einiges mehr. Natürlich darf das gute Olivenöl nicht fehlen.

Sa, 16.05.2020, 15.30 - 20.30 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 33,00 € **201-3515**
Heidi Wenzlaff

Pesto, Chutney und Relish

Köstliche Varianten der beliebten kleinen Beilagendips, Soßen und Pestos, die viele nur aus dem Glas kennen, obwohl sie einfach selber hergestellt werden können. Diese sind sogar viel gesünder, weil sie ohne Zusatzstoffe, ungesunde Fetten und Berge von Zucker und Süßungsmitteln auskommen. Dazu gibt es natürlich ein paar begleitende Kleinigkeiten zum Dippen.

Sa, 06.06.2020, 15.30 - 18.30 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 20,80 € **201-3516**
Heidi Wenzlaff

Vollwertig geht auch pflanzlich

Schon seit einigen Jahren empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine überwiegend pflanzliche Ernährung, die nachweislich die Gesundheit fördert und die Natur bewahrt. Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen und tierische Lebensmittel ganz weglassen oder reduzieren? Oder sind Sie bereits auf dem Weg? Gewohnheiten zu durchbrechen ist alles andere als einfach. Viele "Umsteller" beschäftigen sich mit Fragen wie diesen: Wie kann ich pflanzlich kochen, so dass es auch noch schmeckt? Kann ich meinen Körper mit ausschließlich pflanzlicher Kost vollwertig ernähren? Lassen Sie uns auf eine Entdeckungsreise gehen und gemeinsam ein abwechslungsreiches, gesundes, vollwertiges, pflanzliches Menü kreieren und genießen. Freuen Sie sich auf Tipps und Inspirationen für alltagstaugliche Gerichte.

Neu!

Fr, 24.04.2020, 17.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 26,00 € **201-3520**
Alita Büttner

Sizilianische Küche
Eine Workshop-Reihe

Starten Sie mit Massimilino Caruso und Caterina Accardi zu einer kulinarischen Entdeckungsreise durch die Küche Siziliens. Die sizilianische Küche ist eine vielseitige Regionalküche Italiens. Sie ist geprägt von Erträgen der Landwirtschaft und des Fischfangs und von den Einflüssen fremder Kulturen in der Geschichte Siziliens. Wir holen für Sie den Geschmack sonnengereifter Tomaten, Auberginen, Zitronen, wilder Kräuter und Olivenöl kombiniert mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten direkt in

die Workshops mit Massimiliano und Caterina. Kochen Sie gemeinsam und lassen Sie sich begeistern von den authentischen Rezepten und Zubereitungen und lernen Sie ganz nebenbei den einen und anderen Profitrick.

Antipasti

Wir beginnen die Workshopreihe wieder mit dem Thema Antipasti. Es fällt schwer sich zu entscheiden, da die Möglichkeiten der Antipasti in der italienischen Küche schier unendlich sind. Unser Dozententeam möchte mit Ihnen folgende Rezepte ausprobieren: Bruschetta classica al pomodoro, involtini die melanzana, insalata sicilianna di finocchi e arance, zucca fritta aglio e balsamico.

Mo, 27.01.2020, 17.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 32,50 € **201-3521**
Massimiliano Caruso, Caterina Accardi

Primi piatti - 1. Gang

Wir nähern uns im 2. Workshop der Gangfolge der italienische Küche und das Dozententeam hat sich im 1. Gang, der traditionell für Pasta steht, für folgende Gerichte entschieden: penne alla norma, tagliatelle ai funghi, caciucco und farfalle al salmone.

Mo, 24.02.2020, 17.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 32,50 € **201-3523**
Massimiliano Caruso, Caterina Accardi

Secondi piatti - 2. Gang

Im dritten Workshop verzichten wir auf die Antipasti und vertiefen die Secondi piatti, damit beide Varianten ein Fisch- und ein Fleischgericht probiert werden können. Auf dem Zubereitungsplan stehen calamari ripieni, involtini di pollo e prosciutto cotto, patata al forno und parmigiana di melanzane.

Mo, 30.03.2020, 17.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 32,50 € **201-3525**
Massimiliano Caruso, Caterina Accardi

Von Antipasti bis Dessert

Im vierten Workshop werden Massimiliano und Caterina mit Ihnen die gesamte Menüfolge von Antipasti bis zum Moca zubereiten. Seien Sie gespannt auf: bruschetta parma e morzzarella, spaghetti all'amatriciana, involtini alla palermitana und mousse al cioccolato.

Mo, 27.04.2020, 17.00 - 21.45 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 39,00 € **201-3527**
Massimiliano Caruso, Caterina Accardi

Von Antipasti bis Dessert II

Im fünften Workshop werden Massimiliano und Caterina noch einmal mit Ihnen die gesamte Gangfolge von Antipasti bis zum Moca zubereiten. Kochen Sie gemeinsam tartare si salmone, risotto gamberi e zucchine, caciucco und crema al limone.

Mo, 22.06.2020, 17.00 - 21.45 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 39,00 € **201-3528**
Massimiliano Caruso, Caterina Accardi

Kochen und Klönen für die Generation 60+

Sie kennen das doch auch: In der Küche beim Kochen und Essen finden die besten Gespräche statt, werden Probleme gewälzt, Lösungen gefunden, gelacht und ganz viel gefühlt. Starten sie mit Christina Geffert in eine neue Reihe „Kochen und Klönen" für die Generation 60 plus. Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen ist das Motto. An drei Abenden kochen Sie mit regionalen und saisonalen Zutaten

Bitte beachten Sie folgendes:
Anmeldungen, die persönlich, schriftlich, Internet oder E-Mail eingehen, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Entgelte.

zum Beispiel: Bratapfelhähnchen, Hirse-Hackfleischpfanne, Rote-Beete-Salat mit Ziegenkäse, Kohlrabi-Salat mit Äpfeln und Möhren. Gesund, frisch und lecker werden die Gerichte sein.

Mo, 17.02. - 18.05.2020
17.00 - 20.45 Uhr, 4 x
QLB, E.-Bansi-Schule, Lehrküche, A.-Schweitzer-Str. 19
Entgelt: 71,30 € **201-3531**
Christina Geffert

Neu!

Mo, 02.03. - 25.05.2020
17.00 - 20.45 Uhr, 4 x
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 71,30 € **201-3532**
Christina Geffert

Fit im Job - gesund Essen im Arbeitsalltag

Fakt ist: Richtige Ernährung macht fit. Wie bringt man den Berufsalltag und die gesunde Ernährung unter einen Hut? Richtig, der Berufsalltag ist oft so ausgelegt, dass kaum Zeit bleibt, sich um das richtige Essen zu kümmern. Da muss fast immer der einfache Snack her, der den hungrigen Magen füllt. Der Leistungsabfall danach ist vorprogrammiert. Was also tun? Die neue Kochreihe mit Ökotrophologin Christina Geffert geht in diesem Workshop auf die Fragen der gesunden Ernährung im Berufsalltag ein und kocht mit Ihnen gesund, leichtbekömmlich und einfach lecker. Lassen Sie sich begeistern von kalten und warmen Möglichkeiten der gesunden Ernährung am Arbeitsplatz.

Fr, 28.02.2020, 18.00 - 21.15 Uhr
QLB, E.-Bansi-Schule, Lehrküche, A.-Schweitzer-Str. 19
Entgelt: 16,00 € **201-3533**
Christina Geffert

Neu!

Fr, 20.03.2020, 18.00 - 21.15 Uhr
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 16,00 € **201-3534**
Christina Geffert

Essensspaß mit Kindern Gemeinsam die Welt des Kochens und Genießens entdecken

Ein Kochkurs für Eltern und Kinder
Die Küche ist für Kinder ein Reich voller unbekannter Schätze. Kinder finden es spannend zu kochen und zu backen - ganz nach dem Vorbild der Großen. Unterstützen Sie diesen natürlichen Eifer und entdecken Sie gemeinsam mit ihren Kindern die bunte Welt der Lebensmittel. Über die praktische Erfahrung in der Küche lernen Kinder, was in unserer Nahrung steckt. Sie begreifen zudem eher, wie sich eine gesunde Ernährung zusammensetzt. Außerdem steigern Erfolgserlebnisse beim Kochen das Selbstbewusstsein der Kinder.

Mi, 20.05.2020, 10.00 - 13.15 Uhr
QLB, E.-Bansi-Schule, Lehrküche, A.-Schweitzer-Str. 19
Entgelt: 16,00 € **201-3535**
Christina Geffert

Neu!

Mi, 27.05.2020, 10.00 - 13.15 Uhr
Halberstadt, Burchardikloster, Küche
Entgelt: 16,00 € **201-3536**
Christina Geffert

Gesund abnehmen mit Genuss

Hier ist das Motto Programm, so dass die Freude am Essen trotz einer Ernährungsumstellung nicht zu kurz kommt. Wir zeigen Ihnen wie einfache gesunde Gerichte für den Alltag aussehen und zubereitet werden können. In diesem Kurs erlernen Sie die Zubereitung von einem vollwertigen Menü zur Gewichtsreduzierung mit der Verbindung von theoretischen Grundlagen und praktischer Umsetzung. Es gibt gesunde Suppe und Salat, vollwertige Hauptspeisen, gesunde Desserts und grüne Smoothies als Starter.

Mi, 15.01. - 01.04.2020
17.00 - 21.00 Uhr, 6 x
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 210,00 € **201-3541**
Maria Festerling

Neu!

Futter für die Muskeln Sportlerernährung

Der Kurs richtet sich an alle Sportler und Interessierte, die etwas zum Muskelaufbau, Fettabbau und zur Leistungssteigerung tun wollen. Die Ernährung für diese Zielgruppen ist ausschlaggebend, um die gesetzten Ziele im Sport zu erreichen. Wir zeigen Ihnen, was die besten Gerichte sind, damit Ihr Körper mit den wichtigen Nährstoffen gut versorgt wird. Wir legen Wert auf eine eiweißreiche Kost, gesunde Kohlenhydrate und Energie- und Proteinriegel.

Neu!

Mi, 10.06.2020, 17.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 35,00 € **201-3542**
Maria Festerling

Ernährung in der Schwangerschaft

Sie sind schwanger und möchten sich und das werdende Kind optimal versorgen? Wir zeigen Ihnen im Kurs, wie Sie ihren Körper vorbereiten können und gut durch die Schwangerschaft kommen, damit Ihr Kind gut versorgt wird und sich gut entwickelt. In der Schwangerschaft besteht ein höherer Bedarf an Nährstoffen. Im Mutterleib wird bereits der Grundstein für gesunde Ernährung gelegt und der Stoffwechsel des Kindes geprägt. Sie lernen die Zubereitung von geeigneten Gerichten in der Schwangerschaft, wie Frühstücksvarianten, Mittagessen, Abendessen und gesunde Snacks. Das Thema gesunde Ernährung in der Stillzeit wird angesprochen.

Neu!

Mi, 22.04.2020, 17.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, LIVA Küchen, Dornbergsweg 19
Entgelt: 35,00 € **201-3543**
Maria Festerling

HONIGPRODUKTION

Imkerseminar Bienen - Natur - Wissen

Wollten Sie schon immer mal wissen, wie Imkerei funktioniert? Haben Sie vielleicht sogar schon einmal darüber nachgedacht Hobby Imker zu werden? Dann laden wir Sie herzlich zum Einsteigerseminar in die Imkerei ein. Sie erlernen die theoretischen Grundlagen, erhalten einen Einblick in die Praxis und erfahren, direkt vom Imker, wie der Einstieg gelingen kann. Von der Einführung in die Grundlagen der Imkerei geht das Seminar bis zum praktischen Imkern direkt am Bienenstand und endet mit dem Schleudern des Honigs.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk

Sa, 23.05. - 07.06.2020
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Osterwieck, OT Hessen, Ziegelei 1
Entgelt: 84,00 € **201-3550**
Enrico Kretschmar

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Ihr Kurs hat Ihnen gut gefallen?

Empfehlen Sie unser Bildungsangebot weiter und schreiben Sie eine Bewertung auf Facebook oder Google.
Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Zusätzlich eingerichtete Kurse finden Sie online!

Nach Redaktionsschluß eingerichtete Kurse finden Sie auf **www.kvhs-harz.de** unter **ergänzende Angebote**.

TEXTILES GESTALTEN

Nähkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger.
Inhalte des Kurses sind:
- Aufbau und Funktion der Nähmaschine kennen lernen, Faden einfädeln, Faden wechseln, Sticharten, Fadenspannung, Probenähen
- Nähen mit der Nähmaschine, Zuschnitt und Herstellung von Dekokissen
- Zuschnitt und Herstellung von individuellen Tragebeuteln mit Applikationen
- Herstellung von Dekoartikeln
- Hosen kürzen, eigene Änderungen von Bekleidung

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Maßband, Stecknadeln, scharfe Schere, Nähgarn, Applikationen, Stoff und Stoffreste.

Mo, 17.02. - 06.04.2020
18.00 - 20.15 Uhr, 8 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 66,00 € **201-2104**
Katrin Koppelin

Fr, 21.02. - 17.04.2020
16.00 - 18.15 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 66,00 € **201-2105**
Katrin Koppelin

Nähen und Gestalten

Sie haben eine Nähmaschine und wissen nichts damit anzufangen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Sie lernen den Umgang mit der Maschine, lernen Zuschneiden und stellen einen Schnitt her. Das Fertigen einfache Näharbeiten (Kissen, Loops, süße Taschen für Groß und Klein, Stofftiere, Haus- und Gartendeko), kleine Geschenke zum Osterfest und auch der Zuschnitt und die Anfertigung eines Rockes, einer Tunika oder einer Bluse stehen auf dem Programm. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, etwas Garn, Nadeln, Stoffreste.
Weiterhin benötigte Materialien werden in der ersten Kursstunde besprochen.

Fr, 07.02. - 24.04.2020
18.00 - 20.15 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,50 € **201-2106**
Ramona Rohr

FOTOGRAFIE

Fotografieren für Einsteiger Digitalfotografie mit einer Spiegelreflexkamera

Das Angebot 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. Sie möchten ihre SLR-bzw. Systemkamera besser kennen lernen, um damit die Fotos zu erstellen, die sie schon immer machen wollten. Im theoretischen Teil besprechen wir alle relevanten technischen Einstellungen der Kamera. Die Theorie setzen wir im praktischen Teil des Kurses um. Dazu gehören Motive aus den Bereichen Sport, Natur, Sachaufnahmen, abstraktes Sehen, Langzeitbelichtung, Blitzfotografie und Portrait. Es findet nach jedem Fototermin eine

Bildbesprechung statt. Wir betrachten über einen Laptop und Beamer die Teilnehmerfotos in den Räumen des Fotostudios. Der erste Termin ist verbindlich. Alle weiteren werden in der Gruppe abgestimmt.

Fr, 06.03. - 29.05.2020
17.30 - 19.45 Uhr, 11 x
Ilsenburg, Studio Hagenbergstraße 1
Entgelt: 99,00 € **201-2300**
Lothar Peters

Erste Schritte in der Fotografie mit Spiegelreflex-, Bridge- und Systemkameras

Der Kurs vermittelt und intensiviert fototechnische Grundlagen und Möglichkeiten der Fotografie mit der Spiegelreflexkamera für optimale Bildergebnisse 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. Voraussetzung: eine eigene digitale oder analoge Spiegelreflexkamera, Bridge- oder Systemkamera.

Mo, 20.04. - 29.06.2020
18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 82,00 € **201-2302**
Daniel Kühne

Mi, 20.05. - 22.07.2020
18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 82,00 € **201-2303**
Daniel Kühne

Fotografieren für Fortgeschrittene Outdoor-Langzeitfotografie

Sie erlernen wie man durch Spezialeffekte außergewöhnliche Landschafts- und Bewegungsaufnahmen erstellt. Die praktische Übung erfolgt im Ilsetal bei Ilsenburg. Achtung! Der Kurs ist witterungsabhängig und kann auf einen späteren Termin verlegt werden. Technische Voraussetzungen der Teilnehmer: digitale Spiegelreflexkamera, ein stabiles Stativ, Graufilter (ND2/4)

Sa, 09.05.2020, 12.00 - 16.30 Uhr
Ilsenburg, Studio Hagenbergstraße 1
Entgelt: 30,00 € **201-2304**
Lothar Peters

Fotografieren für Fortgeschrittene: Blitzfotografie

Der Kurs vermittelt den Umgang mit dem Blitz-System der geläufigsten Spiegelreflexkameras-Hersteller. Die Teilnehmer lernen den Kamera- und Systemblitz so einzusetzen, dass es das Bild aufwertet, aber nicht dominiert. Kursinhalt und Themen:
- Blitzeinsatz in den Kreativprogrammen
- Unterschiede zwischen direktem und indirektem Blitzen
- Arbeit mit Reflektoren und Diffusoren
- Einsatz von Filterfolien
- dezentes Blitzen durch Blitzbelichtungskorrektur
- HSS-Blitzen, Vor-und Nachteile

Nach einer gründlichen technischen Einweisung erfolgt ein praktischer Teil mit Studio- und Outdoor-Motiven.

Sa, 16.05.2020, 12.00 - 16.30 Uhr
Ilsenburg, Studio Hagenbergstraße 1
Entgelt: 30,00 € **201-2305**
Lothar Peters

Fotoworkshop: Fotowanderung durch das Bodetal

Lassen Sie sich von der Farbenpracht, der wildromantischen Bode und den steilen Felsen des Bodetals inspirieren. Nach einer kurzen Fahrt mit der Seilbahn, während der wir wunderschönen Panoramablick in das Bodetal geniessen, sind wir am Ausgangspunkt der Fotowanderung. An der Bergstation mit ihrem ausgezeichneten Blick in das Bodetal und Harzvorland legen wir unseren ersten Fotostop ein. Über den Aussichtsturm Hombergwarthe setzen wir später unseren Abstieg in das Bodetal fort, auf welchem sich uns noch mehrere sehr

schöne Aussichtspunkte zeigen werden. Kurz vor dem Bodetal legen wir einen Abstecher zum Aussichtspunkt Bodetal-Tor ein. Im Tal angekommen, widmen wir uns der wildromantischen Bode. Ich gebe eine kurze Einführung zu den unterschiedlichen Aufnahmemöglichkeiten wie einfrieren und glätten sowie den Problemen bei der Fotografie von fließendem Wasser. Fachkundige Anleitung bei der Motivwahl und der fotografischen Umsetzung sowie individuelle Betreuung und Hilfestellung bei auftretenden Fragen und Problemen sind Bestandteil dieses Workshops. Dazu gehören auch kurze Erklärungen zu fotografischen Grundlagen.
Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- o. Systemkamera, Bedienungsanleitung, Stativ, festes Schuhwerk, Tagesverpflegung

So, 24.05.2020, 10.00 - 16.00 Uhr
Thale, Parkplatz der Seilbahnen GmbH
Entgelt: 45,00 € **201-2306**
Daniel Kühne

Fotoworkshop: Fotowanderung um den Oderteich im Nationalpark Harz

Eine fotografische Wanderung auf dem Rundwanderweg um den Oderteich im Nationalpark Harz, der als Kulturdenkmal ausgewiesenen ist. Der Rundweg ist ca. 4 km lang und führt uns durch eine einzigartige und wunderschöne winterliche Landschaft. Während der gesamten Fotowanderung erhalten Sie fotografische Hinweise und Unterstützung bei der technischen Umsetzung sowie der Motivgestaltung. Der Kurs vermittelt und intensiviert fototechnische Grundlagen. Es werden die Möglichkeiten der Fotografie mit Spiegelreflexkameras für optimale Bildergebnisse erläutert und ausprobiert. Gleichzeitig werden Kenntnisse vermittelt, wie Kamerabedienung, Bildgestaltung mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe. Die Fotomotive, welche wir antreffen, reichen von Detailaufnahmen überfrorener Oberflächen, Landschaftsaufnahmen von tief verschneiten Wäldern und Wiesen, weiter über Eislandschaften bis zu Wasserläufen und Gebirgsbächen. Wir werden auf der ca. 4 km langen Strecke ca. 4 - 5 Stunden unterwegs sein, so dass jeder ausreichend Zeit hat, sich seiner Motive in Ruhe zuzuwenden. Treffpunkt: Wanderparkplatz an der B242, Hummel Maaß Hütte.
Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- o. Systemkamera, Bedienungsanleitung, Stativ, warme Kleidung, festes Schuhwerk, Tagesverpflegung

So, 05.01.2020, 10.00 - 16.00 Uhr
Goslar, Parkplatz am Oderteich
Entgelt: 45,00 € **201-2307**
Daniel Kühne

Fotoworkshop: Fotowanderung durch das Selketal

Eine Fotowanderung durch den schönsten Teil des Selketals bei Alexisbad. Während der gesamten Wanderung erhalten Sie fotografische Hinweise und Unterstützung bei der technischen Umsetzung sowie der Motivgestaltung. Als erstes Ziel wandern wir zum Aussichtspunkt der Mägdetrappe. Von hier haben wir einen sehr schönen Blick in das Selketal. Von dort geht es über die Freundschaftsklippe zur Köthener Hütte. Die Hütte wie auch der Blick in das Selketal und zum Rambergmassiv bieten eine schöne fotografische Kulisse. Nach kurzer Rast geht es von hier aus abwärts in das Selketal Richtung Drahtzug und entlang der Selke zum allseits gerne fotografierten Selkewasserfall. Auf den Weg zwischen dem Scheunencafe und Alexisbad bietet sich die Möglichkeit, die vorbei huschende Selketalbahn ins rechte Licht zu rücken und auf einem Foto zu verewigen. An der Petruskapelle in Alexisbad kehren wir um und erreichen nach einen kurzem Aufstieg den Luisentempel, welcher ein wirklich sehr schönes Motiv darstellt. Vom Luisentempel aus folgen wir dem Verlauf des Selketal-Stiegs. Kurz vor der Köthener

Hütte werden wir den Felsdurchbruch namens Pioniertunnel durchschreiten. Hier nehmen wir uns Zeit für eine kleine Rast und die fantastische Aussicht, schießen ein paar Fotos und fachsimpeln ein wenig. Unterwegs bietet sich die Möglichkeit auf eine Tasse Kaffee im Café einzukehren. Länge der Wanderung ca. 8 km.
Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- o. Systemkamera, Bedienungsanleitung, Stativ, festes Schuhwerk, Tagesverpflegung

So, 26.04.2020, 10.00 - 16.00 Uhr
Alexisbad, Parkplatz Richtung Mägdesprung
Entgelt: 45,00 € **201-2308**
Daniel Kühne

Fotoclub Quedlinburg

Wir haben einen Fotoclub in Quedlinburg ins Leben gerufen! Sind Sie dabei? Das ist die Chance für alle Fotobegeisterten, die gern in einen regen Erfahrungsaustausch treten möchten oder noch das ein oder andere dazulernen wollen oder vermitteln können. Egal mit welcher Motivation, das gemeinsame Hobby ist die Verbindung. Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann freuen wir uns auf Sie.

Mi, 15.01. - 15.07.2020
19.00 - 21.15 Uhr, 7 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 28,00 € **201-2310**
Daniel Kühne

MALEN UND ZEICHNEN

Malen nach Bob Ross

In diesem Öl-Malkurs entstehen zwei Landschaftsbilder, zwei Blumengemälde und eine Meereslandschaft. Der Kurs ist für jeden geeignet. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Sie erfahren Entspannung beim Malen und Sie werden, mit Stolz erfüllt, an jedem Kurstag mit Ihrem Kunstwerk nach Hause gehen. Alle Materialien werden von Martina Rodenstein zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis enthalten.
Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes Oberhemd

Do, 09.01. - 06.02.2020
16.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 141,50 € **201-2501**
Martina Rodenstein

Do, 13.02. - 12.03.2020
16.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 141,50 € **201-2502**
Martina Rodenstein

Mi, 11.03. - 08.04.2020
16.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 141,50 € **201-2503**
Martina Rodenstein

Mi, 15.04. - 13.05.2020
16.15 - 19.15 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 141,50 € **201-2505**
Martina Rodenstein

Zeichnen lernen

Zeichnen kann man lernen. Probieren Sie es aus. Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Kreide und Feder. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grundlagen. Zu den Inhalten gehören Themen wie Stillleben, Porträts, Landschaften sowie Perspektiven und Räume.
Bitte mitbringen: Papier A4/A3, Zeichenkarton, Bleistifte in verschiedenen Härten und Dicken, Kohle, Kreide

Mi, 22.01. - 17.06.2020 **Neu!**
16.15 - 19.15 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 76,00 € **201-2506**
Thore Kiesecker

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Was sehe ich wirklich und wie setze ich es um? Themen sind Gegenstände im Raum, Lebewesen, die Darstellung von Natur und Gebäuden, wobei Grundlagen zu Perspektive, Anatomie und Bildkomposition vermittelt werden. Verschiedene Zeichentechniken werden erprobt. Sich vom Entstehungsprozess auf dem Blatt leiten zu lassen wird ebenso trainiert wie gezielte zeichnerische Umsetzung.
Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. Format A3, Bleistifte Stärke HB, 3B und 6B, 8B (oder andere Stärken), Grafit oder Kohle, Zeichenfeder und Tusche, evt. Aquarellfarben, verschiedene Pinsel.

Di, 14.01. - 05.05.2020
17.30 - 19.00 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,00 € **201-2509**
Korvin Reich

Zeichnen für Fortgeschrittene und Studienanwärter zur Mappenvorbereitung

Dieser Kurs richtet sich einerseits an geübte Zeichner, betreut aber auch die Mappenvorbereitung zur Eignungsprüfung für ein künstlerisches oder kunsthandwerkliches Studium. Durch kontinuierliche Arbeit an einem Thema soll ein forschender Blick und eine persönliche Handschrift erkennbar werden.
Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. A3 oder andere Mal- und Zeichengründe, außerdem die von den Teilnehmern bevorzugten Zeichenutensilien (im Falle der Mappenvorbereitung ggf. auch Malutensilien).

Do, 16.01. - 07.05.2020
17.30 - 19.00 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 84,00 € **201-2514**
Korvin Reich

Aquarellmalerei

Von der Aquarellmalerei geht eine ganz besondere Faszination aus: Die Farben sind zart, frisch und transparent, und 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. Das Überraschungsmoment, welches die Aquarellmalerei in sich birgt, macht das Gestalten von Motiven zum Vergnügen. Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten dieses Malmediums. 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 Format DIN A3), Malerklebeband, Bleistift, Läppchen. Zusätzliches Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Für Anfänger

Di, 07.01. - 17.03.2020
16.00 - 18.15 Uhr, 14-tägig
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 49,50 € **201-2510**
Bianca Volkmann-Milz

Für Fortgeschrittene

Fr, 10.01. - 20.03.2020
16.00 - 18.15 Uhr, 14-tägig
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 49,50 € **201-2511**
Bianca Volkmann-Milz

Fr, 17.01. - 27.03.2020
16.00 - 18.15 Uhr, 14-tägig
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 49,50 € **201-2512**
Bianca Volkmann-Milz

vhs Kreisvolkshochschule Harz
Unser Kursprogramm online:
www.kvhs-harz.de

Ölmalerei

Denken wir an die hohe Kunst der Malerei, fällt den meisten zuerst die Ölmalerei ein. 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 wollen. Schritt für Schritt entstehen Gemälde - Stillleben, Landschaften oder Porträts. Viele Tipps zu Farben, Malwerkzeugen und Malmitteln und zahlreiche Anregungen für die Bildkomposition runden den Kurs ab.
Bitte mitbringen: Ölfarben, Mischpalette, Borstenpinsel, Läppchen, 2 grundierte Malpappen oder Keilrahmen, Terpentinreiniger, 2 alte Gläser, Kittel. Zusätzliches Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Mi, 08.01. - 18.03.2020
16.00 - 18.15 Uhr, 14-tägig
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 49,50 € **201-2513**
Bianca Volkmann-Milz

Experimentieren mit Aquarellfarben

In dem Kurs werden Techniken der Aquarellmalerei vermittelt. Wir beschäftigen uns mit Lasuren, Farbverläufen und experimentieren mit dem Farbauftrag. So entstehen Bilder in der Schablonentechnik und Blütenformen mit dem Schwamm.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben und -pinsel, Malerklebeband, Aquarellpapier A4, A5, 2 Wassergläser, Lappen

Sa, 07.03.2020, 12.00 - 15.45 Uhr **Neu!**
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 17,50 € **201-2515**
Ilka Zofia Neumann

Bemalen von Keramik

Schalen oder Teller können in der Technik der Unterglasurmalerei mit Motiven wie Blumen, Gräsern und Vögeln gestaltet werden. Dazu fertigen wir Zeichnungen mit Tusche nach Vorlagen der japanischen Tuschemalerei an. Das Glasieren und Brennen der Keramik wird durch die Kursleiterin organisiert. Dazu wird ein Termin zum Abholen vereinbart. Die Materialkosten von ca. 30 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Pinsel

Fr, 06.03.2020, 16.00 - 19.45 Uhr **Neu!**
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 17,50 € **201-2516**
Ilka Zofia Neumann

PLASTISCHES GESTALTEN

Frühjahrstöpfern

Frühjahrs- und Gartendekorationen, Schalen u.v.m. können Sie hier 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.

Sa, 18.01. - 07.03.2020
10.00 - 12.15 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 15,00 € **201-2601**
Katrin Dörksen

Mi, 22.01. - 19.02.2020
17.00 - 19.15 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 15,00 € **201-2602**
Katrin Dörksen

Mi, 04.03. - 25.03.2020
17.00 - 19.15 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 15,00 € **201-2603**
Katrin Dörksen

Der Zauber des Nassfilzens

Lernen Sie einige Materialien und Techniken des Nassfilzens kennen. Mit Liebe zum kreativen Gestalten tauchen wir in die Magie ein und zaubern aus kuschliger, farbenfroher Filzwolle Blütenschmuck, Zipfelschalen, Windlichter oder Pulswärmer. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Materialkosten betragen je nach Verbrauch zwischen 15-20 € und werden mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: zur ersten Veranstaltung 2 ältere Handtücher und zur 2. ein Backblech und 3 ältere Handtücher

Fr, 28.02. - 06.03.2020 **Neu!**
16.00 - 17.30 Uhr, 2 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 22,40 € **201-2604**
Heike Beck

Glashände gießen

Einen Handabdruck aus Gips kennt fast jeder. Doch einen gläsernen Handabdruck, den gibt es nur in der Glasmanufaktur Harzkristall. Zuerst werden die Handabdrücke in feuchten, warmen Formsand gedrückt. Anschließend wird der Abdruck mit 1300°C heißer, glühender Glasmasse ausgegossen. Nachdem das Glas erkaltet ist, entsteht so ein plastischer Abdruck der Hand. Alle Kurse finden in der Glasmanufaktur Harzkristall GmbH, Im freien Felde 5 in Derenburg statt. Entgelt je Kurs 30,00 € inkl. Material.

Sa, 04.01.2020
13.30 - 14.30 Uhr **201-2610**
14.30 - 15.30 Uhr **201-2610A**
15.30 - 16.30 Uhr **201-2610B**

Sa, 08.02.2020,
13.30 - 14.30 Uhr **201-2611**
14.30 - 15.30 Uhr **201-2611A**
15.30 - 16.30 Uhr **201-2611B**

Sa, 07.03.2020,
13.30 - 14.30 Uhr **201-2612**
14.30 - 15.30 Uhr **201-2612A**
15.30 - 16.30 Uhr **201-2612B**

Sa, 04.04.2020,
13.30 - 14.30 Uhr **201-2613**
14.30 - 15.30 Uhr **201-2613A**
15.30 - 16.30 Uhr **201-2613B**

Sa, 02.05.2020,
13.30 - 14.30 Uhr **201-2614**
14.30 - 15.30 Uhr **201-2614A**
15.30 - 16.30 Uhr **201-2614B**

Sa, 22.05.2020,
13.30 - 14.30 Uhr **201-2615**
14.30 - 15.30 Uhr **201-2615A**
15.30 - 16.30 Uhr **201-2615B**

Sa, 22.05.2020,
13.30 - 14.30 Uhr **201-2616**
14.30 - 15.30 Uhr **201-2616A**
15.30 - 16.30 Uhr **201-2616B**

Selbst mit Glas arbeiten Trinkbecher

Wer kann schon sagen, aus einem selbstgemachten Becher zu trinken? Gemeinsam mit dem Glasmacher drehen Sie an der Glasmacherpfeife, stechen in das flüssige Glas, wulgern das Glas mit dem Wulgerlöffel und formen Ihr eigenes einzigartiges Trinkglas.

Bildung auf Bestellung
Termin, Entgelt nach Absprache
Derenburg, Glasmanufaktur Harzkristall GmbH, im Freien Felde 5 **201-8420**

Selbst mit Glas arbeiten Glasmacherkurs

Interessierten Gästen bieten wir in unserem 90 minütigen Glasmacherkursen auch die einmalige Möglichkeit, die Grundtechniken der Glasverarbeitung zu erlernen. Gemeinsam mit dem Glasmacher entnehmen Sie Glas aus dem Ofen, formen

es, blasen es in eine Form ein und stellen auch freigeformte Objekte her.

Bildung auf Bestellung
Termin, Entgelt nach Absprache
Derenburg, Glasmanufaktur Harzkristall GmbH, im Freien Felde 5 **201-8421**

Ostereier verzieren in sorbischer Wachstechnik

Die aus der Lausitz stammende Technik der Ostereierverzierung, die faszinierende sorbische Wachsmaltechnik, findet immer mehr Anklang bei Jung und Alt. Sie werden überrascht sein, innerhalb kurzer Zeit stellen Sie Ihre eigene ganz persönliche Osterdekoration her.
Bitte mitbringen: 5 - 6 ausgepustete oder durchgekochte (30 Minuten) weiße, nicht angepiekste Eier, 2 Bleistifte, Stecknadeln mit Glasköpfen, 1 Rolle Toilettenpapier, ein Teelicht, ein mit Sand befülltes Marmeladenglas, Schwungfedern vom Flügel (keine Daunen), Zeitung zum Unterlegen, Schere

Fr, 03.04.2020, 16.00 - 18.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 11,50 € **201-2617**
Bianca Volkmann-Milz

Mi, 01.04.2020, 16.00 - 18.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 11,50 € **201-2618**
Bianca Volkmann-Milz

Sa, 04.04.2020, 09.30 - 11.45 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 11,50 € **201-2619**
Bianca Volkmann-Milz

MUSIK

Gitarrenkurs für Anfänger

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse
Von Beginn an steht das Erlernen von Grundgriffen und Spielen von Liedern, begleitend mit dem Erlernen von Theorie und einfacher Schlagtechnik. Sie erlernen bekannte deutsch- und englischsprachige Lieder. Lehrmaterial wird in der ersten Stunde besprochen. Für Erwachsene.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Mo, 20.01. - 30.03.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 62,00 € **201-2801**
Konrad Eggebrecht

Mi, 22.01. - 01.04.2020
18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 62,00 € **201-2802**
Claus Urban

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Voraussetzungen: 1 Semester oder einfache Vorkenntnisse
Sie haben bereits Vorkenntnisse im Gitarrenspiel erworben, aber seit langer Zeit nicht mehr gespielt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Vergessenes wird aufgefrischt oder neu erlernt.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Mo, 20.01. - 30.03.2020
18.45 - 20.15 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 62,00 € **201-2803**
Konrad Eggebrecht

Gitarrenkurs-Aufbau

Voraussetzungen: Anfängerkurs oder einfache Vorkenntnisse
Dieser Kurs wendet sich an bereits etwas fortgeschrittene Anfänger im Gitarrenspiel ab einem Alter von 13 Jahren. Das Greifen von Akkorden, das Spielen einfacher Anschlagtechniken der rechten Hand sowie das Spielen einstimmiger Melodien auf mehreren Saiten sollte bereits bekannt sein. Gezeigt werden aufwendigere Anschlag- und einfache Zupftechniken für die rechte Hand, eine Erweiterung des Akkordvorrates sowie das Spielen von Melodien

mit einfacher Begleitung.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Mi, 22.01. - 01.04.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 62,00 € **201-2804**
Claus Urban

Ukulele für Anfänger

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse
Die kleine Schwester der Gitarre ist zum Volksinstrument der Hawaiianer geworden, obwohl die Ukulele ursprünglich aus Europa stammt, genauer gesagt von der portugiesischen Insel Madeira. Von dort aus nahm der Siegeszug des 4-Saiten-Zupfinstruments seinen Lauf um die Welt. Das Spielen und gleichzeitige Halten der Ukulele stellt den Musiker vor eine besondere Herausforderung, da es keinen Haltegurt gibt. Die Saiten werden gezupft und geschlagen. In diesem Kurs lernen Einsteiger (auch Jugendliche ab 14 Jahren) bei unserem Dozenten Konrad Eggebrecht erste Notationen und Akkorde.
Bitte mitbringen: eigene Ukulele

Mi, 22.01. - 01.04.2020
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 62,00 € **201-2808**
Konrad Eggebrecht

KREATIVES SCHREIBEN

Kreatives Schreiben

Wie kann man sich in einen Zustand bringen, in dem einem die Worte zufallen? Und wie bringt man solche "Zufälle" in eine passende Struktur? Der kreative Schreibfluss soll angeregt und trainiert werden. Gedichte, Kurzgeschichten oder Essays zu schreiben und zu formen, dazu soll dieser Kurs Anleitung und Hilfestellung geben.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Papier und, wenn vorhanden, eigene Textproben.

Do, 16.01. - 16.04.2020
19.00 - 20.30 Uhr, 12 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 67,20 € **201-2901**
Korvin Reich

KUNST

Was Sie schon immer über Kunst wissen wollten

Lassen Sie sich auf Kunst ein! 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 und Interessantes erfahren.

Mi, 29.01. - 25.03.2020
16.30 - 18.00 Uhr, 14-tägig
Gernrode, Alte Elementarschule
Entgelt: 27,50 € **201-2902**
Sabine Schönbeck

vhs Kreisvolkshochschule Harz

So können Sie sich zum Kurs anmelden:

- **online**
- **telefonisch**
- **schriftlich** per E-Mail, Fax, Post
- **persönlich** in den Standorten Quedlinburg, Halberstadt und Wernigerode

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Sie haben Fragen Anregungen oder Kritik?

Rufen Sie uns unter
0 39 46 / 52 40 30 an oder
schreiben Sie eine E-Mail an
info@kvhs-harz.de

Leben mit / ohne Stress

Jeder von uns erlebt täglich Stress. Ob im Beruf, zu Hause oder in der Freizeit, der Stress ist praktisch allgegenwärtig. Richtig dosiert kann Stress 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, sie sind "über das Verträgliche hinaus" gestresst. Dann ist es angesagt auf Sylt, dagegen etwas zu tun. Das angebotene Seminar in Form eines Bildungsurlaubes kann dabei unterstützen.
Die Kosten pro Nacht pro Person mit Vollpension im Doppelzimmer betragen 65,00 EUR, Einzelzimmerzuschlag 12,00 EUR und Kurtaxe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke

Mo - Fr, 02.03. - 06.03.2020
08.00 - 15.30 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 150,00 € **201-9202**
Dr. Eduard Gambietz

Mo, 16.03. - 20.03.2020
08.00 - 15.30 Uhr, 5 x
Sylt, Volkshochschule Klappholttal
Entgelt: 286,00 € **201-9200**
Dr. Eduard Gambietz

Mo, 23.03. - 27.03.2020
08.00 - 15.30 Uhr, 5 x
Sylt, Volkshochschule Klappholttal
Entgelt: 286,00 € **201-9201**
Dr. Eduard Gambietz

Mo - Fr, 04.05. - 08.05.2020
08.00 - 15.30 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 150,00 € **201-9203**
Dr. Eduard Gambietz

Stressprävention und Zeitmanagement

Eine Woche Bildungsurlaub voller Informationen aber auch aktiver Übungen zum Thema Stress und dem Umgang damit. Unterstützt wird die westliche Stressthematik mit den Entspannungstechniken der fernöstlichen TCM (Traditionelle chinesische Medizin) Methodik des QiGong und der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen nach der TCM. Eine Woche Vorbeugung gegen BurnOut, Depressionen und andere stressbedingte Erkrankungen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Diabetes bis zu Krebs. Jede dieser Krankheiten wird durch Stress mindestens verschlechtert, wahrscheinlich ist Stress eine Ursache dieser Erkrankungen. Im Theorieteil wird das Stressmodell nach Lazarus und die verschiedenen Copingmethoden sowie die somatische Wirkung von Stress anschaulich vermittelt. Letzten Endes geht es um eine Wirkkette von chemischen Molekülen. Leider schießt die Reaktion des Körpers in unserer modernen Welt weit über das Ziel der Stressoren hinaus, denn kein Säbelzahntiger bedroht uns mehr, sondern selbst auferlegte Wertesysteme und zumeist unrealistische Ängste. Eine gute Mischung aus Theorie und Praxis sorgt dafür, dass die Teilnehmenden viel für den Alltag mitnehmen können. Es wird ausführlich der Komplex Zeitmanagement theoretisch und in praktischen Übungen vertieft. Immer wieder zwischendurch wird QiGong geübt, damit werden Geist und Körper heruntergefahren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Mo - Fr, 22.06. - 26.06.2020
09.30 - 17.00 Uhr, 5 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 172,00 € **201-9205**
Sabine Schenke

Gesundheitsprävention: Erhalt der Leistungsfähigkeit durch Stressabbau u. Gewichtsreduktion

"Stress macht dick - Entspannung ist (m)essbar" - Egal was Sie tun, die Kilos bleiben? Die Schuldigen am überflüssigen Fettpolster sind oft Stresshormone, die wir selbst unbewusst produzieren. Die Gegenmaßnahmen sind einfach und die Ergebnisse erstaunlich. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie Grundsätzliches 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 und genießen. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind vor Ort zu bezahlen. Die Kosten pro Nacht und Person liegen zwischen 20,00 und 40,00 € je nach gewählter Kategorie. Die Verpflegungskosten liegen erfahrungsgemäß bei ca. 50,00 € und werden in real entstehender Höhe auf alle Teilnehmer umgelegt.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Basiskurs
Die Anreise erfolgt am Sonntag, 10.05.2020

Mo - Fr, 11.05. - 15.05.2020
08.30 - 15.45 Uhr, 5 x
Havelberg-Garz, Havelhöfe
Entgelt: 293,00 € **201-9206**
Ute Haverkamp

Aufbauseminar
Die Anreise erfolgt am Sonntag, 24.05.2020

Mo - Fr, 25.05. - 29.05.2020
08.30 - 15.45 Uhr, 5 x
Havelberg-Garz, Havelhöfe
Entgelt: 293,00 € **201-9207**
Ute Haverkamp

Innere Ruhe tanken im Kraftort Natur

Dieses Seminar richtet sich an all jene Menschen, die in ihrem Leben an einem Punkt angekommen sind, an dem es nicht wie gewohnt weitergeht. Die Aufgaben in Beruf und Familie werden als Dauerbelastung empfunden und irgendwann ist unser Körper erschöpft. Ein Erholungsurlaub bringt nur für kurze Zeit Erleichterung und bald sitzt man wieder in der Stressspirale. Wollen sie auch aus einem neuen Blickwinkel auf ihr Leben schauen? Hier setzt dieser Bildungsurlaub an. Durch die Kraft der Natur wieder zu innerer Balance finden! Alles Belastende mal loslassen können und sich bewusst und achtsam unter Bäumen bewegen und sich "von den Bäumen berühren lassen"! Sie bekommen Anleitung in Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen und erlernen Breathwalk, eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Walking und Aufmerksamkeitsübungen miteinander kombiniert. Die Natur wird auch denjenigen in der Entspannung unterstützen, der es in seinem "normalen Alltag" nicht schafft. Die Schönheit der Natur mal absichtslos genießen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke

Mo, 11.05. - 15.05.2020
09.00 - 15.00 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 245,00 € **201-9208**
Christine Altendorf

Mo, 15.06. - 19.06.2020
10.00 - 15.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 245,00 € **201-9209**
Christine Altendorf

vhs Kreisvolkshochschule Harz
Unser Kursprogramm online:
www.kvhs-harz.de

Fotografie für Einsteiger

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Einsteiger in die digitale Fotografie. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer Ihre Kamera sicher beherrschen und einen Einblick in die wichtigsten fotografischen Aufnahmebereiche bekommen haben. Eine digitale Spiegelreflexkamera ist Voraussetzung, ein Stativ wäre wünschenswert.

25.05. - 29.05.2020
Mo + Fr, 9.00 - 13.00 Uhr
Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr
Ilsenburg, Studio Hagenbergstraße 1
Entgelt: 160,00 € **201-9210**
Lothar Peters

Italienisch A1 / A2 - Aufbaukurs

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse
Ziel dieses Intensivkurses ist es, mit Grammatik-, Wortschatz und anderen Übungen sowie Rollenspielen die italienische Sprache so zu erweitern und zu vertiefen, dass Sie alltägliche Situationen und einfache Gespräche souverän meistern können. Der Kurs vermittelt außerdem praktisch verwendbare Kenntnisse für den Aufenthalt vor Ort. Um dem Kurs problemlos folgen zu können, sollten Sie entweder einen einwöchigen Anfänger- oder Intensivkurs oder Bildungsurlaub belegt haben. Oder Sie haben sich sich in einem unserer Kurse die Grundkenntnisse aus dem Lehrwerk "Allegro 1" bis Ende Lektion 4 angeeignet. Lehrbuch nach Absprache.

Mo - Fr, 16.03. - 20.03.2020
09.00 - 13.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 85,00 € **201-9211**
Zully Maritza Eldag Cidarer

Englisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzung: Vorkenntnisse erforderlich
Sie lernen von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe bzw. 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 teilzunehmen, wenn diese auf Ihr Sprachniveau Rücksicht nehmen. Sie können aus schriftlichen oder gesprochenen Texten, z.B. Briefen, Zeitschriften und Radio für Sie wichtige oder interessante Informationen entnehmen und kurze schriftliche Mitteilungen, z. B. Notizen oder Postkarten formulieren. Lehrbuch nach Absprache.

27.01. - 31.01.2020
Mo + Fr , 09.00 - 14.00 Uhr
Di - Do, 09.00 - 15.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 155,00 € **201-9212**
Heather Clare Fort

Spanisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzung: keine
Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, Informationen über sich zu geben, Konsumverhalten zu beschreiben und zu bewerten, über Kleidung und Freizeit zu sprechen und sich über Freunde und Beruf auszutauschen. Anhand landeskundlicher Themen und Texte erwerben Sie einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich auf eine einfache Art verständigen können, vertraute Themen besprechen und wichtige Informationen austauschen können. Lehrbuch nach Absprache.

Mo - Fr, 10.02. - 14.02.2020
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 170,00 € **201-9213**
Zully Maritza Eldag Cidarer

Business English Compact Course

Voraussetzung: sehr gute Vorkenntnisse
You need English for making phone calls, talking fluently about figures and financial developments, for describing trends in presentations, reacting spontaneously to questions and statements, for writing

clear and error-free emails? What about the correct usage of prepositions, tenses and sentences structures? Are you confident enough to avoid using false friends? If you feel your English needs to be brushed up this compact course will give you enough opportunities. Your English level is at B1/B2? Then you will be welcome to this course. Lehrbuch nach Absprache.

27.07. - 31.07.2020
Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr
Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 155,00 € **201-9214**
Sabine Harms

Einführung in DATEV - Grundlagen Lohn und Gehalt comfort

In diesem Kompaktkurs werden steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Entgeltabrechnung behandelt. Im ersten Teil: Rechtlicher Rahmen der Entgeltabrechnung; Ermittlung des Bruttoarbeitsentgelts; Zuschläge und Sachbezüge; gesetzliche Abzüge; Nettoarbeitsentgelt und auszuzahlender Betrag; besondere Beschäftigungsverhältnisse; Einmalzahlungen; Nachweis- und Meldepflichten. Im zweiten Teil vermittelt der Kurs einen Überblick zur DATEV-Software Lohn und Gehalt comfort für kleine und mittelgroße Unternehmen. Gegenstand sind die folgenden Themen: Organisation der Entgeltabrechnung, Stammdaten (Firma, Mitarbeiter, Krankenkassen, Lohnarten), einfache Abrechnungsformen (Löhne, Gehälter, Azubi, Minijob), Brutto-Netto-Abrechnung, Lohnjournale, Bescheinigungen, Meldungen. Die Teilnehmenden sind anschließend in der Lage, einfache Entgeltabrechnungen manuell sowie mit einem EDV-Programm durchzuführen.
Literaturkosten ca. 26,00 EUR + 2,10 EUR für DATEV-CD

Mo - Fr, 30.03. - 03.04.2020
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 275,00 € **201-9221**
Willi Wagner

Praxisworkshop Heimnetzwerke

Private Benutzer, kleine Praxen oder Kleinunternehmer, die als Mittelpunkt einen Router haben, werden in diesem Kurs praxisgerecht in vielen kleinen aufeinander aufbauenden Modulen erlernen, wie ein Netzwerk zusammengebaut wird und welche Einstellungen dazu nötig sind. In einem Theorieteil wird ein grundlegendes Verständnis für ein Netzwerk erarbeitet, sodass es im Praxisbetrieb einfacher wird, ein Netzwerk zu erweitern oder Fehler zu finden. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein privates Netzwerk / Kleinnetzwerk aufzubauen, zu pflegen, abzusichern und zu erweitern.

Mo - Fr, 16.03. - 20.03.2020
08.00 - 15.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 173,00 € **201-9230**
Klaus Fabian

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Seminare für Ihr Unternehmen

Maßgeschneiderte Schulungen für Ihre Mitarbeiter zu aktuellen Themen - inhouse oder bei Ihnen vor Ort!

Heute schon an die Zukunft denken!

Petra Hoyer berät Sie unter 0 39 41 / 69 78 13 oder hoyer@KVHS-Harz.de

DIE LESERATTE IST UNTERWEGS

Seit 2008 ist die LESERATTE unterwegs und besucht die Kinderbibliothek. Kinder, Eltern und Großeltern sind herzlich eingeladen, wenn die LESERATTE alias Julia Siebenschuh, Schauspielerin am Nordharzer Städtebundtheater, ein spannendes Kinderbuch im Gepäck hat und daraus vorliest. Die Lesungen finden einmal im Monat mittwochs um 16 Uhr im Bildungshaus Carl Ritter, Quedlinburg, Heiligegeiststraße 8 statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei.

Gefördert von Harzsparkasse

Kommissar Gordon: Der erste Fall von Ulf Nilsson

Mi, 22.01.2020, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, Kinderbibliothek **201-9501**

Das Gespenst mit den roten Augen von Michael Morpurgo

Mi, 19.02.2020, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, Kinderbibliothek **201-9502**

Papa nur für mich von Otti Pfeiffer

Do, 26.03.2020, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, Kinderbibliothek **201-9503**

Heidis Rückkehr von Johanna Spyri

Mi, 22.04.2020, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, Kinderbibliothek **201-9504**

Kleiner Werwolf von Cornelia Funke

Mi, 13.05.2020, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, Kinderbibliothek **201-9505**

Von Drachen und Mäusen: Die schönsten Vorlesegeschichten

Mi, 10.06.2020, 16.00 - 17.00 Uhr
Quedlinburg, Kinderbibliothek **201-9506**

LESUNGEN

Wir lesen in der Johanniskapelle

Nach 7-monatiger Pause können Sie beim Vorlesen von Geschichten in der Johanniskapelle wieder in den Genuss des Zuhörens kommen. In den Lesungen können Sie in fremde Welten eintauchen, das Gehörte kann Sie zum Nachdenken anregen, kann bei Ihnen Emotionen auslösen und Sie unterhalten. Sie können die Lesungen auch durch eigene Beiträge gestalten, denn noch stehen die Vorleserinnen und Vorleser und ihre Texte nicht fest. Also lassen Sie sich von der Vielfalt der Literatur überraschen oder melden Sie sich beim Freundeskreis der Johanniskapelle oder in der Kreisbibliothek Harz, wenn Sie Ihre literarischen Entdeckungen vorstellen möchten. Der Freundeskreis der Johanniskapelle erwartet Sie von Mai bis September immer am 3. Montag im Monat um 18:00 Uhr in der Johanniskapelle in Quedlinburg, Stresemannstraße. Vor den Lesungen steht die Johanniskapelle ab 16:00 Uhr für Gespräche, Diskussionen und zum Gedankenaustausch mit anderen Kulturinteressierten offen.

Mo, 18.05. - 21.09.2020
18.00 - 19.00 Uhr, 5x
Quedlinburg, Johanniskapelle
Stresemannstraße 19
Entgelt: entgeltfrei **201-9508**

Hin und weg mit Taube und Bär

Taube und Bär lieben es, alles gemeinsam zu machen. Eines Tages zieht es den Bär jedoch in die Ferne... und die Taube bleibt zu Hause. Wie fühlt sich das wohl an? Eine Geschichte über Freundschaft, Fernweh und Zuversicht. Annika Jannasch (Knor) liest aus ihrem Kinderbuch und erklärt, wie ein Kinderbuch entsteht. Lesung für Kinder von 4 - 6 Jahren

Mo, 30.03.2020, 10.00 - 10.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **201-9509**
Annika Jannasch

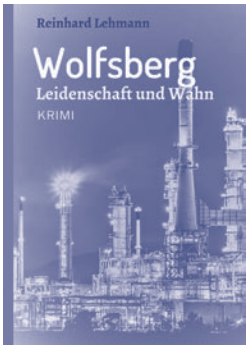
Dunkle Geschichten aus dem Harz

Lesung mit dem Autor Roland Lange

Der Harz ist ein mystischer Ort, heißt es. Ein Ort, wie geschaffen für dunkle Geschichten. Jedoch denken viele dabei nur an die Sagen von Hexen und Teufeln und an das große Spektakel der Walpurgisfeiern, das jedes Jahr auf und rund um den Brocken stattfindet. Aber es gibt noch die andere, die reale dunkle Seite des Harzes, mit Geschichten, bei denen man die Luft anhält und Herzklopfen bekommt. Tauchen Sie mit Autor Roland Lange ab in einen Geldtresor tief im Berg, entdecken Sie Jahrtausende alte Skelette in einer Höhle oder wohnen Sie einer ersten Begegnung mit dem Klassenfeind aus der DDR bei. Finden Sie heraus, wie das Osteroder Nachtleben in den 1970er Jahren ablief und begeben Sie sich auf die Spur der in den Südharz verschleppten Kinder. Lernen Sie den Harz von einer Seite kennen, die Sie in keiner Hochglanz-Werbebroschüre finden. Sind Sie bereit für die etwas andere, die dunkle Seite des Harzes?

Mo, 11.05.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 9,90 € **201-9510**
Roland Lange

Wolfsberg - Leidenschaft und Wahn



Lesung mit dem Autor Reinhard Lehmann

Mit seinem Debütroman legt Reihard Lehmann einen spannenden Wirtschaftskrimi vor, der sich im Spannungsfeld von Treuhand und der Privatisierung in der Nachwendezeit beschäftigt. Im Aufbruch der deutschen Wiedervereinigung entdeckt der promovierte Rechtsanwalt Wolfhard Wolfsberg eine Ölraffinerie in Mitteldeutschland als Raum für Leidenschaft, Gier und Wandel mit Schmerz. Der Anwalt ist natürlich nicht allein, sondern tritt als Sprecher eines Teams von Entscheidern aus der Regierungsbank in Erscheinung. Die industrielle Entwicklung rund um den Chemiestandort Leuna bot dabei für die Figuren reale Vorbilder an.

Di, 17.03.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Thale, Bibliothek, Sputnikweg 1
Entgelt: entgeltfrei **201-9511**
Reinhard Lehmann

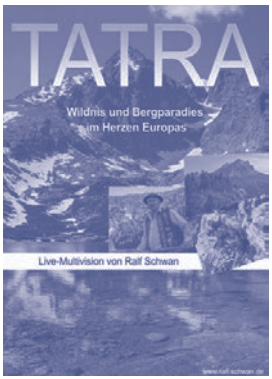
VORTRÄGE

Nepal - Unter den Augen Buddhas

Eisgipfel und Dschungel, stille Klöster und rauschende Feste, abenteuerlicher Alltag und alltägliche Abenteuer - das ist Nepal! Mit Bus, Flugzeug, Rikscha, Ruderboot, Moped, Gleitschirm, Jeep, Einbaum, Taxi, Helikopter, auf Elefantenrücken und ganz viel zu Fuß vom Himalaya bis zum Dschungel geht es quer durch ein faszinierendes Land voller Kontraste, Traditionen und Religion. Das intensive und kompromisslose Leben in einer fremden Kultur wird mit Erfahrungen und Erkenntnissen belohnt, die das eigene Leben nachhaltig verändern. Lustige Episoden und nachdenklich stimmende Begebenheiten schildern den ganz normalen Wahnsinn. Auf unterhaltsame und humorvolle Art gewährt Michaela Münzberg tiefe Einblicke in eine beeindruckende Kultur. Farbenfrohe Bilder und stimmungsvolle Musik laden Sie auf eine Reise zum Dach der Welt ein.

Mi, 26.02.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 9,90 € **201-9507**
Michaela Münzberg

Tatra - Wildnis und Bergparadies im Herzen Europas



Live-Lichtbildreportage von Ralf Schwan
Ein Streifzug im Wandel der Jahreszeiten durch die Hohe Tatra, die West-Tatra und Niedere Tatra, das Slowakische Paradies, die Mala Fatra und die Region Orava. Ralf Schwan zeigt bei seiner Live-Lichtbildreportage, spektakuläre Foto und Videoaufnahmen einer Region im Herzen Europas, wie es vielfältiger nicht sein könnte.

Mi, 22.04.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 12,90 € **201-9512**
Ralf Schwan

vhs Kreisvolkshochschule Harz

Anlässe zum Schenken gibt es mehr als genug...

Mit einem **Gutschein** der Kreisvolkshochschule oder Kreisbibliothek schenken Sie gleichzeitig Freude und Wissen!

Wir beraten Sie gern - rufen Sie uns an: 0 39 46 / 52 40 30

BENUTZUNGSORDNUNG

Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (Auszug)

1 Allgemeines
1. Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH (nachfolgend „KVHS“ genannt) dient der Information, Fortbildung und Freizeitgestaltung aller Bevölkerungskreise. Sie bietet ein breites Spektrum an Weiterbildung. [...]
4. Die KVHS erhebt für die Teilnahme an Veranstaltungen Entgelte. Die Entgelte für einzelne Leistungen sind in der jeweils gültigen Entgeltordnung geregelt.

2 Anmeldungen
1. Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
2. Die Teilnehmer können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden.
3. Jede Anmeldung zu den Veranstaltungen der KVHS ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.
4. Bei planmäßiger Durchführung der Veranstaltung erfolgt keine Benachrichtigung.
5. KVHS erfasst zur Wahrnehmung ihrer Aufgaben von den angemeldeten Teilnehmern folgende Daten: Name, Vorname, Geburtsdatum, aktuelle Wohnanschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geschlecht. Daten der belegten Bildungsveranstaltungen. Die erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert und nach den ausgelegten datenschutzrechtlichen Grundsätzen (insbesondere in Hinblick auf die DSGVO) behandelt.

3 Vertragsabschluss
1. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der KVHS als Veranstalterin und den Teilnehmern begründet. Der Teilnehmer kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der KVHS namentlich zu benennen. Für diese Teilnehmer gelten ebenfalls die gleichen Vertragsbedingungen der KVHS.
2. Der Inhalt der Veranstaltungen der KVHS ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.
3. Die KVHS behält sich vor, Veranstaltungen durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichen Gründen behält sich die KVHS vor, Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung oder einzelner Kurstermine zu ändern.
4. Studienreisen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der KVHS. Insoweit tritt die KVHS nur als Vermittler auf. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4 Rücktritt der KVHS, Kürzung der Veranstaltungsdauer, Veranstaltungsabsage
1. Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der KVHS bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Mindestzahl wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Für Veranstaltungen mit weniger als der Mindestteilnehmerzahl steht es im Ermessen der KVHS, ob diese dennoch durchgeführt werden. Sie unterliegen einem besonderen Entgelt, gemäß der geltenden Entgeltordnung.
2. Die KVHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung, aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.
3. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die KVHS Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob die Veranstaltung stattfindet.
4. Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichteten Entgelte zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn das Entgelt bar bezahlt wurde.
5. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die KVHS Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmern zumutbar ist.
6. Für Sonderveranstaltungen (z. B. Wochenendseminare, Bildungsurlaube, Exkursionen und Studienreisen) können hiervon abweichende Regelungen gelten, die gesondert veröffentlicht werden.
7. Wird eine Veranstaltung aus von der KVHS zu vertretenden Gründen abgesagt, so sind die der KVHS vorliegenden verbindlichen Anmeldungen gegenstandslos.

5 Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung
1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten.
2. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie das entrichtete Entgelt, abzüglich der in Absatz 3. genannten Beträge, zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn das Entgelt bar bezahlt wurde.
3. Bei allen Rücktritten werden € 10,00 pro gebuchten Veranstaltungsplatz, höchstens jedoch das volle Veranstaltungsentgelt, als Bearbeitungsentgelt und zusätzlich die anteiligen Entgelte für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Auslagen (z.B. Materialgeld oder Ähnliches) werden nicht erstattet.
4. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Entgelte der Zugang der Erklärung bei der KVHS maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.
5. Ein Rücktritt aus Gründen, wie z.B. eigene Erkrankung oder Wechsel des Dozenten, ist hingegen ausgeschlossen.
6. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.
7. Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine andere Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und in der gewünschten Veranstaltung ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird das für die alte Veranstaltung gezahlte Entgelt unter Abzug der in Absatz 3. genannten Beträge für die neue Veranstaltung zu zahlende Entgelt angerechnet.

6 Allgemeine Ordnungen
1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, der Teilnehmer hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.
2. Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der KVHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 4 Absatz 4.
3. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen in Sachsen-Anhalt finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.
4. Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bei regelmäßigem Besuch mindestens 80%) durch die KVHS bescheinigt werden. Die KVHS erhebt dafür ein Entgelt entsprechend der geltenden Entgelteordnung, soweit es nicht im Kursentgelt enthalten ist. Ein Zeugnis/Zertifikat erhält derjenige, der erfolgreich eine Prüfung abgelegt hat. Zu Prüfungen wird ein Teilnehmer nur zugelassen, wenn er das Entgelt der zur Prüfung führenden Veranstaltung(en) bezahlt hat. Die KVHS erhebt dafür ein Entgelt entsprechend der geltenden Entgelteordnung, soweit es nicht im Kursentgelt enthalten ist.
5. Materialgeld kann zusätzlich anfallen. Unsere Dozenten besorgen das für die jeweilige Veranstaltung erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird in der Veranstaltung eingesammelt. Abweichend hiervon werden, sofern in den Veranstaltungsbeschreibungen angegeben, die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig, wenn die erforderlichen Materialien bereits vor Veranstaltungsbeginn besorgt werden müssen. Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten. Eine Erstattung von Anschaffungskosten für Unterrichtsmaterial und Lehrbücher ist ausgeschlossen, wenn diese vor der verbindlichen Bestätigung der Veranstaltung beschafft werden.
6. Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den

Veranstaltungen der KVHS grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmer sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung, umgehend die KVHS zu informieren.
7. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund unter den Voraussetzungen des § 314 BGB. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
a) Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen.
b) Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber anderen Teilnehmern oder Beschäftigten der KVHS,
c) Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
d) Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.

7 Sonstiges

1. Die Haftung der KVHS beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens KVHS oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.
2. Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken (z. B. bestehende Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft etc.) bestehen, sind Sie verpflichtet, die KVHS vor Veranstaltungsbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.
3. Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass das Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der KVHS auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.
4. Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule sowie die von ihr beauftragten Mitarbeiter üben in den Räumen KVHS das Hausrecht aus. Ihren Weisungen ist Folge zu leisten. Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule kann im Rahmen dieser Ordnung eine Hausordnung erlassen.
5. Besucher der KVHS, die gegen diese Ordnung oder die Hausordnung verstoßen, haften für den daraus entstehenden Schaden und können ganz oder zeitweise von Veranstaltungen der KVHS ausgeschlossen werden.
Der Vergütungsanspruch der KVHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.
6. In unseren Räumlichkeiten besteht generell ein Rauchverbot.
7. Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führhunde.
8. Für die Computernutzung gelten besondere Bedingungen. [...]

Entgeltordnung für die Kreisvolkshochschule Harz GmbH (Auszug)

1 Pflicht zur Entrichtung von Entgelten

1. Die Nutzer der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (nachfolgend „KVHS“ genannt) sind verpflichtet, für die Inanspruchnahme der Einrichtung nach dieser Ordnung Entgelte zu entrichten und werden auf volle Eurobeträge gerundet.
2. Die Entgelte entstehen mit der verbindlichen Anmeldung (gemäß Benutzerordnung der KVHS) zu einer Veranstaltung.

2 Höhen der Entgelte

[...]
5. Die Höhe der Entgelte je Veranstaltung wird in der Regel in den Veröffentlichungen der KVHS bekannt gemacht.
6. Für Kopierleistungen und Ausdrucke gelten die Bestimmungen der jeweils gültigen Verwaltungskostenregelung der KVHS.
7. Sämtliche über die Pauschalen hinausgehende Auslagen, insbesondere Porto, Verpackungs- und Telefonkosten, sind in voller Höhe zu erstatten.
8. Weitere Entgelte wie für Rücktritte, Umbuchungen, Zertifikate werden gemäß der anliegenden Tabelle erhoben.

3 Ermäßigungen

1. Ermäßigungen werden erst ab einem Entgelt von mindestens 30,00 € je Veranstaltung gewährt.
2. Einzelveranstaltungen (mit weniger als 2 Kurstagen), Exkursionen, Studienreisen, Bildungsreisen, Materialkosten, Fahrtkosten, Verpflegung, Übernachtung und Ähnliches sind generell von der Ermäßigung ausgeschlossen, auch wenn das Entgelt 30,00 € übersteigt.
a. Ermäßigungsberechtigt sind Teilnehmer, die im Besitz eines gültigen Sozial- und Familienpasses des Landkreises Harz sind. Die Ermäßigung beträgt maximal 30%.
b. Ermäßigungsberechtigt sind Schüler, Studenten und Auszubildende, Schwerbeschädigte mit einem Grad über 50% und Mitglieder des Fördervereins der KVHS. Die Ermäßigung beträgt 20%.
c. Ermäßigungsberechtigt sind Mitarbeiter der KVHS und im aktuellen Semester aktive Dozenten. Die Ermäßigung beträgt 50%.
3. Die Ermäßigungsberechtigung ist vor Veranstaltungsbeginn der KVHS mit der Fälligkeit des Entgeltes nachzuweisen.
4. Die KVHS kann bestimmte Veranstaltungen von der Ermäßigung ausschließen.
5. Für verspätetes Einsteigen in eine Veranstaltung gilt folgende Regelung:
Es wird ein anteiliges Entgelt fällig. Die Geschäftsführung der KVHS wird ermächtigt je nach Art der Veranstaltung über die Höhe zu entscheiden.
6. Besteht für den einzelnen Teilnehmer die Möglichkeit verschiedenartiger Ermäßigungen, so kann er nur eine Art der Ermäßigung (in der Regel die Höchste) in Anspruch nehmen.
7. Weitere Ermäßigungen werden nicht gewährt.

4 Erlass von Entgelten

Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule Harz wird ermächtigt die Entgelte bei Sonderveranstaltungen (z.B. bei Semestereröffnung, Festakten, Kooperationen und Sonderveranstaltungen), sowie in Härtefällen ganz oder teilweise zu erlassen. Der Härtefall ist nachzuweisen.

5 Entstehung und Fälligkeit der Entgelte

1. Das Entgelt entsteht mit der Erfüllung der entgelte pflichtigen Tatbestände und wird damit sofort fällig. Schuldner sind die Teilnehmer der KVHS.
2. Die Zahlung des Entgeltes erfolgt durch das Lastschriftverfahren (bevorzugt) oder durch Überweisung. Im Ausnahmefall erfolgt Barzahlung (z.B. bei Einzelveranstaltungen).
3. Die Einziehung der rückständigen Entgelte erfolgt über den Weg des Inkasso.
4. Sind Entgelte rückständig, kann der Nutzer von der Benutzung der KVHS ausgeschlossen werden. Ein Teilnehmer kann vom Kurs ausgeschlossen werden, wenn er das Entgelt nach Aufforderung nicht bezahlt.
5. Ein Teilnehmer wird von der Teilnahme an weiteren Veranstaltungen der KVHS ausgeschlossen, solange er bei der KVHS noch finanzielle Außenstände hat.

6 Inkrafttreten

Diese Ordnung tritt am 01. Januar 2020 in Kraft

Tabelle (Auszug)

[...]
5. Entgelt für Rücktritt und Umbuchung pauschal 10,00 € pro gebuchten Veranstaltungsplatz, höchstens jedoch das volle Veranstaltungsentgelt, als Bearbeitungsentgelt und zusätzlich die anteiligen Entgelte für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten. Bereits entstandene Auslagen (z.B. Materialgeld oder Ähnliches) werden nicht erstattet
6. Entgelt für Zertifikate pauschal 3,00 €
7. Entgelte für Mahnungen pauschal 10,00 €

ANMELDUNG

Ich melde mich zu folgenden Kursen verbindlich an:

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

O Herr O Frau

_____

Vorname und Name

_____

Straße und Hausnummer

_____

Postleitzahl und Ort

_____

E-Mail

_____ _____

Telefon Mobiltelefon

_____

Geburtsdatum

Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine Angaben und erkenne die Benutzungs- und Entgeltordnung der KVHS Harz GmbH an.

Mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung willige ich in die Erklärung zur Datenschutzgrundverordnung ein. Diese Einwilligung ist Bestandteil der Anmeldung. Ein Widerruf dieser Einwilligungserklärung ist jederzeit möglich. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite: www.KVHS-Harz.de.

O Ich möchte den Newsletter der KVHS Harz erhalten. Dazu werden meine Daten (Name, Adresse, E-Mail) gespeichert und verarbeitet. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

O Ich zahle nach Erhalt der Rechnung.

O Ich zahle das Entgelt per Lastschrift

O Ich beantrage eine Ermäßigung (Nur gültig, wenn der KVHS spätestens bei Kursbeginn der Nachweis vorliegt)

Ermäßigungsgrund (lt. Entgeltordnung)

- Schüler / Student
- Inhaber des Familien- und Sozialpasses des LK Harz
- Sonstiges:

Wichtig für Ihre Anmeldung

Sie können sich online, telefonisch, schriftlich per E-Mail, Fax, Post und persönlich in unseren Standorten Quedlinburg, Halberstadt und Wernigerode anmelden. Am besten bis 7 Tage vor Kursbeginn anmelden, so sichern Sie sich Ihren Platz. In Einzelfällen sind auch spätere Anmeldungen möglich.

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Entgelte. Eine Anmeldung können Sie bis 7 Werktage vor Kursbeginn schriftlich stornieren, dafür fällt ein Bearbeitungsentgelt an. Eine Nicht-Teilnahme entbindet nicht von der Zahlung des Kursentgeltes.

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

_____

Ort, Datum und Unterschrift / Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

SEPA MANDAT

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Kreisvolkshochschule Harz GmbH, Heiligegeiststraße 8, 06484 Quedlinburg

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000753905

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

1. Einzugsermächtigung
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Harz GmbH widerruflich, die von mir zu entrichtenden Teilnehmerentgelte bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Harz GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Harz GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Vorname und Name

_____
Straße und Hausnummer

_____
Postleitzahl und Ort

_____
Kreditinstitut (Name der Bank)

BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

_____
Ort, Datum und Unterschrift / Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

Bitte das Mandat auf dem Postweg senden oder persönlich abgeben.

ANMELDUNG

Ich melde mich zu folgenden Kursen verbindlich an:

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

O Herr O Frau

_____

Vorname und Name

_____

Straße und Hausnummer

_____

Postleitzahl und Ort

_____

E-Mail

_____ _____

Telefon Mobiltelefon

_____

Geburtsdatum

Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine Angaben und erkenne die Benutzungs- und Entgeltordnung der KVHS Harz GmbH an.

Mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung willige ich in die Erklärung zur Datenschutzgrundverordnung ein. Diese Einwilligung ist Bestandteil der Anmeldung. Ein Widerruf dieser Einwilligungserklärung ist jederzeit möglich. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite: www.KVHS-Harz.de.

O Ich möchte den Newsletter der KVHS Harz erhalten. Dazu werden meine Daten (Name, Adresse, E-Mail) gespeichert und verarbeitet. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

O Ich zahle nach Erhalt der Rechnung.

O Ich zahle das Entgelt per Lastschrift

O Ich beantrage eine Ermäßigung (Nur gültig, wenn der KVHS spätestens bei Kursbeginn der Nachweis vorliegt)

Ermäßigungsgrund (lt. Entgeltordnung)

- Schüler / Student
- Inhaber des Familien- und Sozialpasses des LK Harz
- Sonstiges:

Wichtig für Ihre Anmeldung

Sie können sich online, telefonisch, schriftlich per E-Mail, Fax, Post und persönlich in unseren Standorten Quedlinburg, Halberstadt und Wernigerode anmelden. Am besten bis 7 Tage vor Kursbeginn anmelden, so sichern Sie sich Ihren Platz. In Einzelfällen sind auch spätere Anmeldungen möglich.

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Entgelte. Eine Anmeldung können Sie bis 7 Werktage vor Kursbeginn schriftlich stornieren, dafür fällt ein Bearbeitungsentgelt an. Eine Nicht-Teilnahme entbindet nicht von der Zahlung des Kursentgeltes.

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

_____

Ort, Datum und Unterschrift / Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

SEPA MANDAT

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Kreisvolkshochschule Harz GmbH, Heiligegeiststraße 8, 06484 Quedlinburg

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000753905

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

1. Einzugsermächtigung
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Harz GmbH widerruflich, die von mir zu entrichtenden Teilnehmerentgelte bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Harz GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Harz GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Vorname und Name

_____
Straße und Hausnummer

_____
Postleitzahl und Ort

_____
Kreditinstitut (Name der Bank)

BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

_____
Ort, Datum und Unterschrift / Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

Bitte das Mandat auf dem Postweg senden oder persönlich abgeben.

ANMELDUNG

Ich melde mich zu folgenden Kursen verbindlich an:

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

O Herr O Frau

_____

Vorname und Name

_____

Straße und Hausnummer

_____

Postleitzahl und Ort

_____

E-Mail

_____ _____

Telefon Mobiltelefon

_____

Geburtsdatum

Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine Angaben und erkenne die Benutzungs- und Entgeltordnung der KVHS Harz GmbH an.

Mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung willige ich in die Erklärung zur Datenschutzgrundverordnung ein. Diese Einwilligung ist Bestandteil der Anmeldung. Ein Widerruf dieser Einwilligungserklärung ist jederzeit möglich. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite: www.KVHS-Harz.de.

O Ich möchte den Newsletter der KVHS Harz erhalten. Dazu werden meine Daten (Name, Adresse, E-Mail) gespeichert und verarbeitet. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

O Ich zahle nach Erhalt der Rechnung.

O Ich zahle das Entgelt per Lastschrift

O Ich beantrage eine Ermäßigung (Nur gültig, wenn der KVHS spätestens bei Kursbeginn der Nachweis vorliegt)

Ermäßigungsgrund (lt. Entgeltordnung)

- Schüler / Student
- Inhaber des Familien- und Sozialpasses des LK Harz
- Sonstiges:

Wichtig für Ihre Anmeldung

Sie können sich online, telefonisch, schriftlich per E-Mail, Fax, Post und persönlich in unseren Standorten Quedlinburg, Halberstadt und Wernigerode anmelden. Am besten bis 7 Tage vor Kursbeginn anmelden, so sichern Sie sich Ihren Platz. In Einzelfällen sind auch spätere Anmeldungen möglich.

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Entgelte. Eine Anmeldung können Sie bis 7 Werktage vor Kursbeginn schriftlich stornieren, dafür fällt ein Bearbeitungsentgelt an. Eine Nicht-Teilnahme entbindet nicht von der Zahlung des Kursentgeltes.

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

_____

Ort, Datum und Unterschrift / Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

SEPA MANDAT

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Kreisvolkshochschule Harz GmbH, Heiligegeiststraße 8, 06484 Quedlinburg

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000753905

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

1. Einzugsermächtigung
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Harz GmbH widerruflich, die von mir zu entrichtenden Teilnehmerentgelte bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Harz GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Harz GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Vorname und Name

_____
Straße und Hausnummer

_____
Postleitzahl und Ort

_____
Kreditinstitut (Name der Bank)

BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

_____
Ort, Datum und Unterschrift / Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

Bitte das Mandat auf dem Postweg senden oder persönlich abgeben.

ANMELDUNG

Ich melde mich zu folgenden Kursen verbindlich an:

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

Kurs _____ Nr. _ _ _ - _ _ _ _

O Herr O Frau

_____

Vorname und Name

_____

Straße und Hausnummer

_____

Postleitzahl und Ort

_____

E-Mail

_____ _____

Telefon Mobiltelefon

_____

Geburtsdatum

Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine Angaben und erkenne die Benutzungs- und Entgeltordnung der KVHS Harz GmbH an.

Mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung willige ich in die Erklärung zur Datenschutzgrundverordnung ein. Diese Einwilligung ist Bestandteil der Anmeldung. Ein Widerruf dieser Einwilligungserklärung ist jederzeit möglich. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite: www.KVHS-Harz.de.

O Ich möchte den Newsletter der KVHS Harz erhalten. Dazu werden meine Daten (Name, Adresse, E-Mail) gespeichert und verarbeitet. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

O Ich zahle nach Erhalt der Rechnung.

O Ich zahle das Entgelt per Lastschrift

O Ich beantrage eine Ermäßigung (Nur gültig, wenn der KVHS spätestens bei Kursbeginn der Nachweis vorliegt)

Ermäßigungsgrund (lt. Entgeltordnung)

- Schüler / Student
- Inhaber des Familien- und Sozialpasses des LK Harz
- Sonstiges:

Wichtig für Ihre Anmeldung

Sie können sich online, telefonisch, schriftlich per E-Mail, Fax, Post und persönlich in unseren Standorten Quedlinburg, Halberstadt und Wernigerode anmelden. Am besten bis 7 Tage vor Kursbeginn anmelden, so sichern Sie sich Ihren Platz. In Einzelfällen sind auch spätere Anmeldungen möglich.

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Entgelte. Eine Anmeldung können Sie bis 7 Werktage vor Kursbeginn schriftlich stornieren, dafür fällt ein Bearbeitungsentgelt an. Eine Nicht-Teilnahme entbindet nicht von der Zahlung des Kursentgeltes.

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

_____

Ort, Datum und Unterschrift / Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

SEPA MANDAT

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Kreisvolkshochschule Harz GmbH, Heiligegeiststraße 8, 06484 Quedlinburg

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000753905

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

1. Einzugsermächtigung
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Harz GmbH widerruflich, die von mir zu entrichtenden Teilnehmerentgelte bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Harz GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Harz GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Vorname und Name

_____
Straße und Hausnummer

_____
Postleitzahl und Ort

_____
Kreditinstitut (Name der Bank)

BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

_____
Ort, Datum und Unterschrift / Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte

Bitte das Mandat auf dem Postweg senden oder persönlich abgeben.

KLOSTER MICHAELSTEIN
MUSIKAKADEMIE | MUSEUM

KULTUR STIFTUNG SACHSEN-ANHALT

Musik

Aufführungspraxis

Konzerte

Klosterfest

Workshops

Intensiv Proben

Gartentraum

Museum

Zisterziensergeschichte

KlangZeitRaum

Infos: Kloster Michaelstein • Blankenburg (Harz) • 03944-903015 • www.kloster-michaelstein.de

vhs Kreisvolkshochschule Harz

STANDORT QUEDLINBURG

Heiligegeiststraße 8
06484 Quedlinburg
Tel. 0 39 46 / 52 40 30
Fax. 0 39 46 / 52 40 59

STANDORT HALBERSTADT

Theaterstraße 6
38820 Halberstadt
Tel. 0 39 41 / 69 78 0
Fax. 0 39 41 / 69 78 78

STANDORT WERNIGERODE

Bahnhofstraße 39
38855 Wernigerode
Tel. 0 39 43 / 69 15 0
Fax. 0 39 43 / 69 15 26

twitter.com/KVHS_Harz
facebook.com/KVHS.Harz
instagram.com/kvhs_harz

www.KVHS-Harz.de
info@KVHS-Harz.de