



Kreisvolkshochschule  
Harz

**BILDUNG**  
ist keine  
Verschlusssache

**KURSPROGRAMM**

**09/2023 - 02/2024**

**JETZT KURSE FINDEN**

[www.kvhs-harz.de](http://www.kvhs-harz.de)





# Sie suchen eine neue Bank?

**Kommen Sie zu uns!**

Wir erledigen Ihren Kontowechsel.  
Schnell. Einfach.  
Kostenfrei.



Harzsparkasse

# DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE HARZ

## LEBENSLANGES LERNEN

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

Ob Yoga lernen, Sprachkenntnisse auffrischen, Vorträge zum Energiesparen besuchen oder an einem Töpfer- oder Aqua-Gymnastikkurs teilnehmen: All das und noch vieles mehr halten wir an vielen Standorten im Landkreis Harz für Sie bereit. Auch Bildungsurlaube, bei der Krankenkasse anrechenbare Seminare und Kursangebote für Firmen bieten wir Ihnen an. Vertrauen Sie auf unsere langjährige

Erfahrung in der engen Zusammenarbeit mit geschätzten Dozenten und Netzwerkpartnern.

**Denn - Bildung ist keine Verschluss-sache!**

In eigener Sache:

Um die Qualität unserer Kursangebote für Sie aufrecht erhalten zu können, mussten wir auf Grund der allgemeinen wirtschaftlichen Entwicklungen die Entgelte moderat anpassen.

**Kurs-Anmeldungen online auf [www.kvhs-harz.de](http://www.kvhs-harz.de) oder kontaktieren Sie uns.**



### Standort Quedlinburg

Heiligegeiststraße 8  
06484 Quedlinburg  
Tel. 03946 - 52 40 30



### Standort Halberstadt

Theaterstraße 6  
38820 Halberstadt  
Tel. 03941 - 69 78 0



### Standort Wernigerode

Bahnhofstraße 39  
38855 Wernigerode  
Tel. 03943 - 69 15 0

[www.kvhs-harz.de](http://www.kvhs-harz.de)

[info@kvhs-harz.de](mailto:info@kvhs-harz.de)

[twitter.com/kvhs\\_harz](https://twitter.com/kvhs_harz)

[facebook.com/kvhs.harz](https://facebook.com/kvhs.harz)

[instagram.com/kvhs\\_harz](https://instagram.com/kvhs_harz)

## Öffnungszeiten ab 01.09.2023

Montag	08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	13:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	13:00 - 17:00 Uhr
Freitag	geschlossen
(sowie nach Vereinbarung)	

# Was Sie wissen sollten!

## Auszüge aus der Entgeltordnung der KVHS Harz

### 1. Teilnahme

Alle Bürgerinnen und Bürger können an den Veranstaltungen teilnehmen.

### 2. Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu allen KVHS-Veranstaltungen – auch zu Einzelveranstaltungen/Vorträgen an. Die KVHS versendet keine Anmeldebestätigungen.

### 3. Hausordnung

Bitte beachten Sie die für die jeweils in den Gebäuden der Kursdurchführung geltenden Hausordnungen. Die KVHS bittet evtl. auftretende bzw. bemerkte Schäden und Auffälligkeiten der Geschäftsstelle zu melden.

### 4. Haftung

Die Haftung der KVHS für Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf den Fall der groben Fahrlässigkeit oder des Vorsatzes beschränkt.

### 5. Software / Hardwareschutz

Aus leicht nachvollziehbaren Gründen der Sicherheit erklären Sie mit ihrer Anmeldung, an den Anlagen der Kreisvolkshochschule Harz weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren sowie keine fremden Datenträger in KVHS-Computern und KVHS-Datenträger nicht auf fremden Geräten zu verwenden.

### 6. Rechtsgrundlagen

Die Rechtsgrundlagen können Sie in der Geschäftsstelle in Quedlinburg einsehen.

## Regelungen zu Sonderveranstaltungen Ergänzung zur Entgeltordnung der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (KVHS)

### 1. Wochenendseminare

- a. Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
- b. Eine Abmeldung mit Zahlungserlass muss schriftlich 8 Werktage vor Beginn des Seminars bei der KVHS vorliegen. Dabei zählen der Tag des (Post)Eingangs bei der KVHS und der Tag des Seminarbeginns nicht mit.
- c. Es besteht die Möglichkeit innerhalb der 8 Werktage vor Beginn des Seminars seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten.  
In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

### 2. Bildungsurlaube

- a. Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
- b. Eine Abmeldung mit Zahlungserlass muss schriftlich 4 Wochen vor Beginn des Seminars bei der KVHS vorliegen. Dabei zählen der Tag des (Post)Eingangs bei der KVHS und der Tag des Bildungsurlaubsbeginns nicht mit.
- c. Es besteht die Möglichkeit innerhalb der 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten.  
In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

### 3. Weitere zusätzliche Veranstaltungsformen (z. B. Studienreisen)

Es gelten die jeweils zur Veranstaltung ausgewiesenen Bedingungen.

## Symbolik | Abkürzungen

**NEU!** neuer Kurs bzw. neue Programminhalte oder neue Zusatztermine

**KK** erstattungsfähig, von Krankenkassen anerkannter Kurs

**KVHS** Kreisvolkshochschule

## Mensch und Gesellschaft

Veranstaltungsreihen	6
Gesprächskreise	6
Recht	7
Ehrenamt	8
Gesetzliche Betreuung	8
Länder- und Heimatkunde	10
Astronomie	11
Verbraucherfragen	12
Pädagogik	13
Bildung auf Bestellung	13
Rund um die Familie	14

## Arbeit und Beruf

Beruf und Karriere	16
Konstruktion u. Messtechnik	19
PC-Kurse	20
Umgang mit Smartphone/Tablet	21
Office-Anwendungen	21
Bildbearbeitung	24
Ausbilder-Eignungskurse	24
Rechnungswesen	25

## Sprachen

Übersicht Sprachniveau	26
Deutsch lernen	27
Leichte Sprache	28
Gebärdensprache	28
Arabisch	28
Russisch	29
Italienisch	29
Spanisch	29
Englisch	30
Französisch	36

### Impressum:

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Harz GmbH • Geschäftsführerin: Ulrike Stumpf-Schilling  
 Aufsichtsratsvorsitzender: Ralph Albrecht • Registergericht: Amtsgericht Stendal • Registernummer: HRB 115143  
 Druck: Quedlinburg DRUCK GmbH, Groß Orden 4, 06484 Quedlinburg Satz: Kreisvolkshochschule Harz GmbH  
 Auflage: 5.000 Stück, Redaktionsschluss: 06.06.2023, Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten.  
**Fotonachweise:** Titel: pexels.com // Rückseite Umschlag: ID 3005398 - pixabay.com // S.80 Umschlag: CW Niemeyer mit verwendeten Motiven von 123rf.com // Kreisvolkshochschule Harz GmbH // pexels.com // pixabay.com

Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH wird gefördert durch den Landkreis Harz und das Ministerium für Bildung Sachsen-Anhalt.

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

## Gesundheit

Hinweis zu kassengestützten Präventionskursen	38
Sich entspannen und Stress reduzieren	38
Bewegungsorientierte Kurse	51
Gesundheits-Workshops	58
Gesunde Ernährung	59
Psychologie	60

## Kunst und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte	62
Textiles Gestalten	62
Plastisches Gestalten	62
Fotografie	63
Malen und Zeichnen	65
Kreatives Schreiben	67

## Bildungsurlaub

Rahmenbedingungen	68
Gesundheitsprävention	69
Sprachen	71
Rechnungswesen	72

## Bibliothek

Bibliothek / Öffnungszeiten / Kontakt	75
Lesekrone	75
Die Leserratte ist unterwegs	75
Lesungen	76
Benutzungsordnung KVHS Harz	77
Entgeltordnung (Auszug)	78

## VERANSTALTUNGSREIHEN

### ...MONTAGS BEI Ritter

Eine Veranstaltungsreihe für alle Bildungs-, musisch und literarisch Interessierte.



Jeweils am 4. Montag im Monat findet um 18:30 Uhr in der Kreisvolkshochschule Harz, im Bildungshaus Carl Ritter, Heiligegeiststraße 8, in Quedlinburg, eine interessante Veranstaltung statt.

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

Wir hoffen, wir haben Sie neugierig gemacht und freuen uns auf Ihren Besuch! Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei, um eine Spende wird gebeten!

### Acht Leben der Königin Mathilde

Die Königin Mathilde ist eine der wichtigsten Persönlichkeiten Quedlinburgs. Als Gemahlin Heinrichs I. reiste sie durch das Reich und gemeinsam mit ihm verfolgte sie die Gründung des Stifts Quedlinburg. Doch Mathilde war nicht nur eine Königin und Stifterin, sie war viel mehr: Mutter, Großmutter, Schülerin, Heilige oder auch Witwe. In dem Vortrag wird es um die verschiedensten Stationen im Leben der Königin gehen.

Mo, 25.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Steffi Bethge

232-11201

### Making Of: Ein neues Museum für Quedlinburg 4:

„Vom Aufwecken schlummernder Kunstgüter.“

Ob Feuersteinklinge, Gemälde, Kugeltopf oder Körpergrab - die Träger von Geschichte und Geschichten sind in einer Ausstellung immer die Objekte.

Welche davon ihren Weg aus den fest verschlossenen Depoträumen in eine kulturhistorische Ausstellung finden und was sie dabei alles erleben, wird in diesem Vortrag erzählt.

Mo, 30.10.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Christian Müller

232-11202

### Die Inschriften der Stadt Quedlinburg

Mit den zahlreichen Inschriften an Architekturelementen und Ausstattungsgegenständen stehen die Stiftskirche St. Servatii sowie die verschiedenen Pfarrkirchen im Fokus der Inschriftenaufnahme. Hinzu kommen die vielen Inschriften an den historischen Häusern unserer Stadt. Der Referent nimmt Sie mit auf eine Reise zur Erkundung der Inschriften die überall in unserer Stadt entdeckt werden können.

Mo, 27.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Jens Borchert-Pickenhan 232-11203

## GESPRÄCHSKREIS

In unseren Gesprächskreisen laden wir Sie einmal im Monat zu einem anregenden Austausch mit immer wechselnden Vortragsangeboten aus allen Themenbereichen ein. Kommen Sie in gemütlicher Runde ins Gespräch und erfahren Sie viel Wissenswertes und Unterhaltsames.

Der **Gernröder Gesprächskreis** „Treff-Alte Elementarschule“ heißt Sie jeden 2. Donnerstag um 15:00 Uhr in **Gernrode**, in der Alten Elementarschule willkommen.

Der **Ditfurter Gesprächskreis** „Rathaus-treff“ findet jeden 2. Mittwoch, 15:00 Uhr, im Rathaus in Ditfurt statt.

Das Entgelt für jede Veranstaltung beträgt 5,00 €.

Um Voranmeldung wird gebeten.

## Gesprächskreis: Treff - Alte Elementarschule

### Gedächtnistraining

Do, 14.09.2023  
Hans Rönisch 232-11301

### Volkshochschultango

Do, 12.10.2023  
Marion Meusel 232-11302

### Auf den Spuren des jüdischen Lebens

Do, 09.11.2023  
Olaf Eiding 232-11303

### Weihnachtliches hier und da...

Do, 14.12.2023, 15.00 - 16.30 Uhr  
Marion Meusel 232-11304

### Gesprächskreis: Rathaustreff

Mi, 13.09.2023 232-11305

Mi, 11.10.2023 232-11306

Mi, 08.11.2023 232-11307

Mi, 13.12.2023 232-11308

## 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 Testaments werden erläutert.

### Testament für Unverheiratete und Singles

Mi, 22.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 6,00 € 232-12011  
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

### Testament für Eheleute

Mi, 31.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 6,00 € 232-12012  
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Mi, 21.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 6,00 € 232-12013  
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

### Das folgende Seminar ist ein Angebot zur Halberstädter Frauenwoche

### 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, 08.11.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 6,00 € 232-12015  
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer



## EHRENAMT

### „Ehrenamtliche Betreuung“

Basiskurs "Ehrenamtliche Betreuung" Modul I - III

Für "Neueinsteiger" und "Familienbetreuer" Hier möchten wir besonders neu bestellte ehrenamtliche Betreuer - sogenannte "Familienbetreuer" und an einem Ehrenamt interessierte Bürgerinnen und Bürger ansprechen.

Der Basiskurs besteht aus 3 Modulen & wird an jedem „Standort“ angeboten. Nach Abschluss der 3 Module erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Der Basiskurs ist entgeltfrei.

Organisation: Betreuungsbehörde

### Basiskurs 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, 13.09.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: entgeltfrei

232-15001

**Soz.-Päd. Christoph Merl, Andrea Röpke**

### Basiskurs Modul II

Die Führung der Betreuung im Bereich der Personensorge: Gesundheitspflege, Aufenthaltsbestimmung, Unterbringung, unterbringungsähnliche Maßnahmen, Wohnungs- und Heimgemeinschaften, ... und spezielle Genehmigungspflichten des Betreuers

Mi, 11.10.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: entgeltfrei

232-15002

**MA Dipl.-Soz.-Päd. Christina Boennen, Andrea Röpke**

### Basiskurs Modul III

Basiskurs "Ehrenamtliche Betreuung" Mo Die Führung der Betreuung im Bereich der Vermögenssorge: Rechte und Pflichten des Betreuers, Vermögensverzeichnis, Rechnungslegung mit praktischen Beispielen, Abschlussstätigkeiten bei Beendigung der Betreuung

Besonderheiten: Befreite Betreuer, Tod des Betreuten

Mi, 08.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: entgeltfrei

232-15003

**Andrea Röpke, Dipl.-Soz.-Päd. Ute Schinzel**

## RUND UM DIE GESETZLICHE BETREUUNG

### Rund um die gesetzliche Betreuung - Spezielle Fortbildungen

Unter dieser Rubrik bieten wir Ihnen Themen zum Betreuungsrecht, anderen Gesetzgebungen, sowie themenübergreifenden Schwerpunkten aus Medizin, Psychologie, Sozialpolitik und Behindertenpädagogik.

### Betreute Menschen im Arbeitsprozess & "Treffpunkt Betreuung"

1. Arbeitsmarkt, 2. Arbeitsmarkt & Die Arbeit in der WfbM

Mi, 20.09.2023, 15.00 - 18.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: entgeltfrei

232-15101

**Kathleen Kube-Wild, Janine Gers, Sebastian Vogel**

## Die sozialen Fürsorgeleistungen des Staates & „Treffpunkt Betreuung“

Mi, 20.09.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: entgeltfrei **232-15102**  
**Michaela Kubasiak**

## Krankheitsbild „Sucht“ & „Treffpunkt Betreuung“

Die Erkrankungen, Hilfsangebote & Einrichtungen

Mi, 22.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
Halberstadt, Betreuungsverein Halberstadt e. V., Kommunikationszentrum in der Kämmekenstraße 11  
Entgelt: entgeltfrei **232-15103**

Mi, 22.11.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
Quedlinburg, Betreuungsverein, Badeborner Weg 2 (oberes Parkdeck Kaufland)  
Entgelt: entgeltfrei **232-15104**

## Informationen rund um Betreuung, Vollmacht & Patientenverfügung

- Basiswissen zur gesetzlichen Betreuung, Betreuungsverfügung & Ehegattenvertretung in der Gesundheitsorge
  - Vollmacht - Informationen über Form und Auswirkungen der Vollmacht, Voraussetzungen (Geschäftsfähigkeit), Regelungsinhalte und Besonderheiten (Beglaubigung, Beurkundung)
  - Ausführungen zur Patientenverfügung
- Die Vorträge sind kostenfrei!

Mi, 27.09.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: entgeltfrei **232-15201**

Mi, 20.09.2023, 10.00 - 12.00 Uhr  
Halberstadt, Betreuungsverein Halberstadt e. V., Kommunikationszentrum in der Kämmekenstraße 11  
Entgelt: entgeltfrei **232-15202**  
**Andrea Röpke**

Mi, 29.11.2023, 15.00 - 17.00 Uhr  
Halberstadt, Betreuungsverein Halberstadt e. V., Kommunikationszentrum in der Kämmekenstraße 11  
Entgelt: entgeltfrei **232-15203**  
**Andrea Röpke**

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

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

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

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

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

Der Veranstaltungsmodus wird zur ersten Veranstaltung bekannt gegeben.  
Beginn: Herbst (Der Beginn wird mit der Gruppe abgestimmt.)



Kursgebühr: 45,00 € (Ermäßigung möglich)

Dauer: 20 Veranstaltungen

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

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

Beginn nach Absprache

**Elke Dohrmann**

232-15401

## LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

### Naturerlebnisse der Mitglieder der IG Ornithologie und Naturschutz

**Ausführliche Informationen zu den Vorträgen 232-16101 bis 232-16106 finden Sie auf [www.khv-quedlinburg.de](http://www.khv-quedlinburg.de)**

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

### Besonderheiten in der Vogelwelt von Sachsen-Anhalt

Beim Spaziergang durch die Natur, aber auch in der Stadt sind Vögel allgegenwärtig und stets zu hören oder zu sehen. Gleichzeitig ist der Verlust der Artenvielfalt und Rückgang vieler Vogelarten ein viel besprochenes Thema. Oft liegt der Fokus bei dieser Diskussion auf besonders charismatischen Vogelarten, die schön anzusehen sind, wie zum Beispiel dem Rotmilan oder dem Eisvogel. Natürlich sind alle Vogelarten bei uns geschützt und manche stehen auch auf der "Roten Liste". Doch sind das auch immer die Vogelarten, für die wir in Sachsen-Anhalt auch eine

besondere Verantwortung für den Erhalt tragen?

In seinem Vortrag versucht der Ornithologe Martin Kolbe mal einen anderen Blick auf die heimische Vogelwelt zu werfen. Dabei geht es nicht nur um die "schillernden" und gut bekannten, sondern auch die unscheinbaren Vertreter der heimischen Vogelwelt.

Mi, 13.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

**Martin Kolbe**

232-16101

### Zuwanderer im Pflanzenreich - Neophyten

Die jeweilige Pflanzenwelt der Regionen unserer Erde wird immer durch Wanderungsbewegungen der verschiedenen Pflanzenarten beeinflusst. Ursache für diese Wanderungsbewegungen sind klimatische Veränderungen oder Veränderungen in der Landnutzung durch den Menschen. Es ist üblich, pflanzliche Neuankömmlinge als Neophyten zu bezeichnen. In den letzten Jahrzehnten hat die Flora der Harzregion erhebliche Veränderungen durch derartige Neophyten erfahren. Manche Neuankömmlinge breiten sich unter neuen Standortbedingungen sehr schnell aus. Solche aggressiven Neophyten können das Fortbestehen heimischer Pflanzengesellschaften in Frage stellen. In seinem Vortrag stellt Prof. Hagen Herdam (Straßberg) die wichtigsten Neophyten vor.

Mi, 11.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

**Prof. Hagen Herdam**

232-16102

### Entdeckungen auf Galapagos

In ihrem Vortrag berichten Uwe und Dagmar Kluschke (Thale) in Wort und Bild über die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt dieser isoliert im Pazifik gelegenen, zu Ecuador gehörenden Inselgruppe, und über ihre Begegnungen mit Riesenschildkröten und Meerechsen. Der zweite Teil des Vortrages führt in den Amazonas-Regenwald

Ecuadors. In einem privaten Schutzgebiet am Rio Napo begegneten die Vortragenden nicht nur Kaimanen, sondern lernten von einem Baumwipfelpfad aus den Lebensraum der dort lebenden Affen und die lokale bunte Vogelwelt kennen.

Mi, 08.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Uwe Kluschke** 232-16103

## Pannonische Steppe zwischen Wien und Neusiedler See

Der Vortrag führt uns zum Frühlingserwachen in den nordöstlichen Ausläufern der Alpen. Dort erwarten uns botanische Schätze wie die großblütige Kuhschelle, das Heideröschen und die Zwerg-Iris. Am Neusiedler See besuchen wir das Storchendorf Rust. Eine bemerkenswerte Begegnung war die Beobachtung des Ziesels in den Heideflächen am Neusiedler See.

Mi, 10.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Norbert Rußwurm** 232-16105

## Die Pflanzenwelt der Brockenkuppe

Die Brockenkuppe ist seit der letzten Eiszeit waldfrei. Hier ist die Vegetation durch eine in Resten vorhandene Zwergstrauchheide mit Vorkommen sehr seltener nordischer Pflanzenarten geprägt. Die unterschiedliche Nutzung des Brockenplateaus durch den Menschen hat die natürliche Brockenvegetation oft negativ beeinflusst. In seinem Vortrag stellt Dr. G. Karste (Wernigerode) die Ergebnisse der aktuellen Forschungen zu den Veränderungen der Brockenvegetation vor. Natürlich wird auch der Brockengarten präsentiert und über seine Aufgaben bei der Biotoppflege und dem Erhalt autochthoner Pflanzenarten der Brockenkuppe berichtet.

Mi, 14.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Dr. Gunter Karste** 232-16106

## ASTRONOMIE

### Wissenswertes aus der Astronomie

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

Erfahren Sie mehr über die Arbeit dieses Vereins und die Aktivitäten

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

Mi, 06.09.2023, 19.00 - 21.45 Uhr  
**Dozententeam** 232-16201

Mi, 04.10.2023, 19.00 - 21.45 Uhr  
**Dozententeam** 232-16202

Mi, 01.11.2023, 19.00 - 21.45 Uhr  
**Dozententeam** 232-16203

Mi, 07.02.2024, 19.00 - 21.45 Uhr  
**Dozententeam** 232-16206

### Der Verein "Sternwarte Quedlinburg" lädt ein zum Beobachtungsabend

**Der Verein „Sternwarte Quedlinburg“ lädt zur öffentliche Beobachtung und Führung im technischen Denkmal ein.**

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

Fr, 01.09.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16301

Fr, 15.09.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16302

Fr, 06.10.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16303





Fr, 20.10.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16304

Fr, 03.11.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16305

Fr, 17.11.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16306

Fr, 01.12.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16307

Fr, 15.12.2023, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16308

Fr, 05.01.2024, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16309

Fr, 19.01.2024, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16310

Fr, 02.02.2024, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16311

Fr, 16.02.2024, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Dozententeam** 232-16312

## VERBRAUCHERFRAGEN

### Naturschutz vs. Windenergienutzung

Gibt es Alternativen zur industriellen Windenergienutzung? Welche Auswirkungen hat die Nutzung der Windenergie auf unsere Natur, unsere Gesundheit und auf den Tourismus? Gibt es Möglichkeiten für eine behutsamere Energiewende, welche kostengünstigeren Technologien sind in Vorbereitung bzw. stehen jetzt schon (außer Photovoltaik) zur Verfügung? Dies und vieles mehr erfahren Sie in diesem Vortrag. Natürlich gibt es auch Zeit für Fragen. Diese Veranstaltung ist entgeltfrei und es wird um Spenden für gemeinnützige Vereine gebeten.

Di, 12.09.2023, 18.00 - 20.00 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
**Dozententeam** 232-16501

Di, 19.09.2023, 18.00 - 20.00 Uhr  
Wernigerode, KVHS  
**Dozententeam** 232-16502

Di, 26.09.2023, 18.00 - 20.00 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
**Dozententeam** 232-16503

### Bienen- und insektenfreundliche Gärten

Bienen- und insektenfreundliche Gärten - wenig Aufwand, große Wirkung. Wie können wir unsere Gärten lebensfreundlicher gestalten? André Koppelin ist seit 20 Jahren Imker und betreut 30 Bienenvölker. Er entführt Sie in die faszinierende Welt der Bienen und zeigt Ihnen, was Bienen und Insekten zum Leben brauchen. Erfahren Sie viel Wissenswertes zu diesem Thema.

Mo, 12.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 8,00 € 232-16601  
**André Koppelin**

Mo, 19.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 8,00 € 232-16602  
**André Koppelin**

Mo, 26.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 8,00 € 232-16603  
**André Koppelin**

### Lust auf eigenen Honig? - Schnuppertag in Theorie und Praxis

**Schnuppertag Theorie**  
Inhalt: Warum ausgerechnet Bienen? Sind Bienen Haustiere? Wie steige ich in die Imkerei ein? Welche körperlichen

Anforderungen verlangt mein neues Hobby? Was ist ein geeigneter Standort? Wie viele Völker sind empfehlenswert? Welche Grundausrüstung benötige ich? Welche Kosten kommen auf mich zu?

## Schnuppertag Praxis

Inhalt: Wir schauen ins Bienenvolk und lernen die drei Bienenwesen kennen. Welches Material wird benötigt? Was sind Zarge, Beute, Mittelwand und wozu benötigt man einen Stockmeißel? Wie meldet man sich bei den Bienen an und warum? Wer findet die Königin?

Mi, 27.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Sa, 30.09.2023, 10.00 - 11.30 Uhr  
18.00 - 11.30 Uhr, 2 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 10,00 € **232-16604**  
**Katrin Simstedt**

## Welche Heizungstechnik für mein Haus

Dipl. Ing. Sissi Pschiebilscki Energieberaterin der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt erläutert den Einfluss moderner, effizienter Heiztechnik auf die Heizkosten und die Möglichkeiten zum Einsatz regenerativer Energien. Es wird ebenfalls ein Ausblick auf die anstehenden gesetzlichen Änderungen im Gebäudeenergiegesetz bezüglich Heizungsanlagen und den dort aufgeführten Ausnahmen gegeben. Anschließend werden Heizungstechniken, wie z.B. Wärmepumpen unter den Gesichtspunkten Energieeffizienz und Wirtschaftlichkeit betrachtet. Im Rahmen dieses Vortrages erhalten alle Verbraucher, die eine neue Heizung installieren wollen, eine Entscheidungshilfe.

Di, 22.08.2023, 17.30 - 18.30 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: entgeltfrei **232-17000**  
**Sissi Pschiebilscki**

## PÄDAGOGIK

### 60-Stunden-Programm für pädagogische Fachkräfte

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

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

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

Sa, 13.01. - 16.03.2024  
09.00 - 15.30 Uhr, 8 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 350,00 € **232-18020**  
**Dozententeam**

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

### Sie haben als Gruppe Interesse an diesen Themen?

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

Für Ihre Anfragen zur Bildung auf Bestellung stehen wir Ihnen gern telefonisch unter 0 39 46 / 52 40 30 oder per E-Mail unter info@KVHS-Harz.de zur Verfügung.

### Mit Kindern richtig Theater spielen

Wer kennt das nicht, das Stück braucht viele Bäume, Häuser und Statuen, da die Kinder sich den Text nicht merken können und zu leise sprechen.

Damit ist jetzt Schluss! Theaterstücke - ohne Text lernen - mit Spaßgarantie!

**Sandra Samrane** **232-18201**



## FAS - Das fetale Alkoholsyndrom

Das fetale Alkoholsyndrom ist tückisch - schon ein paar Schlucke Alkohol zur falschen Zeit können das Leben des Kindes für immer erschweren. Medizinische Fakten, aber auch Auswirkungen und Umgang mit Kindern mit fetalem Alkoholsyndrom sind Inhalt an diesem Tag.

| Sandra Samrane

232-18202

## Inklusion, Integration oder Sonderbedarf... was braucht mein Kind?

Inklusion, Integration oder Sonderbedarf... was braucht mein Kind? Welche Möglichkeiten, Rechte und Leistungen gibt es? KiTa, Schule, Werkstatt... muss nicht sein! Berufliche Integration auf dem freien Arbeitsmarkt, wie funktioniert das?

| Sandra Samrane

232-18203

## 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.

| Sandra Samrane

232-18205

## 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?

| Sandra Samrane

232-18206

## 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?

| Sandra Samrane

232-18207

## Kreativ durch den Alltag mit Kindern

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

| Sandra Samrane

232-18208

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

Was ist das genau? Was passiert im Gehirn und im Körper? Wie wirken die Medikamente und wie wird es überhaupt diagnostiziert? Viele Fragen beschäftigen uns, wenn wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen. Reicht tatsächlich ein Fragebogen aus, um ADS / ADHS zu haben? Auf diese und ähnliche Fragen gibt es in diesem Seminar Antworten.

| Sandra Samrane.

232-18209

## RUND UM DIE FAMILIE

### 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

Do, 22.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 12,00 € **232-19001**  
**Anja Rückleben**

Do, 12.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 12,00 € **232-19002**  
**Anja Rückleben**

Do, 21.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 12,00 € **232-19003**  
**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. Neuigkeiten im Straßenverkehr 2023.

Schwerpunkt ist u.a.: Verhalten bei Unfällen

Do, 19.10.2023, 14.30 - 16.00 Uhr  
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: entgeltfrei **232-19101**  
**Karl-Heinz Thiel**

Do, 26.10.2023, 14.30 - 16.00 Uhr  
Halberstadt, KVHS

Entgelt: entgeltfrei **232-19102**  
**Karl-Heinz Thiel**



## SIE MÖCHTEN IHR WISSEN TEILEN?

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

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

Wir suchen für zahlreiche Themen freie Mitarbeiter\*innen.



## BERUF UND KARRIERE

### Das 1 x 1 der Geldanlage

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschlands und vermittelt seit mehr als 30 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden.

Mo, 08.01.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 12,00 € **232-50101**  
**Torsten Arends**

### Existenzgründung -

#### Wie mache ich mich selbständig?

##### Staatlich anerkannter Kurs

Der Kurs wendet sich an alle, die sich selbstständig machen wollen, auch an Arbeitssuchende.

Kursziel: Information über Voraussetzungen und Hilfen beim Aufbau einer selbstständigen Existenz.

Seminarinhalt:

- persönliche und sachliche Voraussetzungen
- Kapital- und Investitionsbedarf
- Finanzielle Fördermöglichkeiten (Zuschüsse, zinsgünstige Darlehen)
- Gründungszuschuss, Einstiegsgeld

- Fachkundige Stellungnahme
- Eröffnung und Anmeldung
- Eröffnungswerbung

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.

Mi, 08.11. - 22.11.2023  
18.45 - 21.45 Uhr, 3 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 55,00 € **232-50102**  
**Martin Spies**

Fr, 26.01.2024, 18.00 - 21.15 Uhr  
Sa, 27.01.2024, 09.00 - 15.30 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 55,00 € **232-50104**  
**Martin Spies**

### Steuererklärung mit ELSTER

Das Online-Finanzamt ermöglicht es Ihnen, Ihre Steuerdaten (zum Beispiel die Einkommensteuererklärung) vollkommen papierlos abzugeben. Sie benötigen dazu nur noch einen Internet-Browser und sparen sich damit das Herunterladen, Installieren und Aktualisieren umfangreicher Programme.

Wie das alles funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar.

Mi, 09.08.2023, 17.00 - 20.15 Uhr  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 35,00 € **232-50105**  
**Patrick Manthey**

Di, 22.08.2023, 17.00 - 20.15 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 35,00 € **232-50106**  
**Patrick Manthey**

Di, 26.09.2023, 17.00 - 20.15 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 35,00 € **232-50107**  
**Patrick Manthey**

Do, 18.01.2024, 17.00 - 20.15 Uhr  
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 35,00 € **232-50108**

**Patrick Manthey**

Di, 13.02.2024, 17.00 - 20.15 Uhr  
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 35,00 € **232-50109**

**Patrick Manthey**

Do, 29.02.2024, 17.00 - 20.15 Uhr  
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 35,00 € **232-50110**

**Patrick Manthey**

## Pferdegestützte Workshops **NEU!**

Die Pferdegestützten Workshops finden größtenteils „Outdoor“ statt. Die Trainer sind „Vierbeiner“ und ein „Zweibeiner“. Pferdegestützte Workshops sind eine Methode, die in einem völlig anderen Kontext einen neuen Zugang zu (alten) Themen eröffnet und damit einen hocheffektiven, nachhaltigen Entwicklungserfolg ermöglicht. Pferde sind Experten im Beobachten. Sie spiegeln uns auf direkte und vollkommen wertfreie Weise, wo wir gerade stehen und öffnen - Türen für Neues.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es wird NICHT geritten. Alle Übungen finden ausschließlich am Boden statt.

- Praktische Übungen am Pferd
- Trainer-Input
- Selbstreflektion, Feedback durch Kursleitung u Teilnehmer, ggf. Videoauswertung
- Transfer in den persönlichen Alltag

## Ja zum Nein! - Grenzen setzen, Freiräume gewinnen Pferdegestützter Tagesworkshop

Im Seminar geht es darum:

- besser für sich zu sorgen,
- zu tun was man wirklich will,
- zum richtigen Zeitpunkt „Nein“ zu sagen,
- ein gutes Maß von „Geben“ und „Nehmen“ zu finden,
- statt „Mauern zu bauen“ stabile, respektvolle Verhältnisse zu schaffen,

- Grenzen zu setzen aber auch Grenzen zu öffnen.

Sa, 02.09.2023, 10.00 - 17.30 Uhr  
Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 150,00 € **232-50200**

**Ingeborg Von Erffa**

## Führungsstärke stärken mit 2 PS klar und souverän den eigenen Führungsstil (weiter)entwickeln Pferdegestützter Tagesworkshop

Souveränität ist eine Haltung und kein „Tool“ - und sehr individuell!

- In diesem Workshop geht es darum:
- das eigene Führungsverhalten zu reflektieren,
  - die Selbst- und Fremdwahrnehmung abzugleichen,
  - Respekt und Vertrauen herzustellen,
  - das Ziel gemeinsam zu erreichen,
  - klar und direkt zu kommunizieren.

Sa, 23.09.2023, 10.00 - 17.30 Uhr  
Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 150,00 € **232-50201**

**Ingeborg Von Erffa**

## Chill-out für Vielbeschäftigte durchatmen, runter kommen und Kraft tanken - Pferdegestützter Tagesworkshop

Raus aus dem Alltag - rein in die Natur!

Es geht es um:

- Balance zwischen An- und Entspannung,
- Herausforderung und Pause,
- tun und ruhen,
- Ressourcen stärken und/oder (wieder) entdecken,
- Energie auftanken und Leichtigkeit erleben.

Dieser Workshop ist offen konzipiert, so dass jeder/jede das ganz eigene Thema „bearbeiten“ kann.



Sa, 27.01.2024, 10.00 - 17.30 Uhr  
Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 150,00 € **232-50202**  
**Ingeborg Von Erffa**

## Klar sein! - wirkungsvoll kommunizieren

### Pferdegestützter Tagesworkshop

"Man kann nicht nicht kommunizieren" - so einfach bringt es der Kommunikationsexperte und Psychologe Paul Watzlawick eine komplexe Tatsache auf den Punkt. Wir teilen uns ständig und immer mit bzw. erhalten ständig und immer neue Botschaften.

In diesem Workshop geht es

- um die Selbstklärung und -stärkung des eigenen Kommunikationsverhaltens
- um die Erhöhung der eigenen Wirkungs- und Überzeugungskraft
- um die klare, deutliche und authentische Vertretung des eignen Standpunkts ohne den Anderen aus dem Blick zu verlieren
- um die Kommunikation in Konflikten und Stressituationen

Sa, 24.02.2024, 10.00 - 17.30 Uhr  
Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 150,00 € **232-50203**  
**Ingeborg Von Erffa**

## Karriere, Bewerbung, Weiterbildung und keinen Plan? **NEU!**

### Fachkraft im Fokus zeigt, wie es geht!

Sie wollen beruflich durch- oder neustarten? Sie haben schon viele Bewerbungen geschrieben, haben aber immer wieder eine Absage erhalten? Im Vorstellungsgespräch konnten Sie nicht überzeugen? Das muss nicht sein. In unserer Veranstaltung

erhalten Sie die ersten Tipps und Tricks rund um das Bewerbungsverfahren. Lassen Sie sich bei Ihrer Karriereplanung von uns kostenlos unterrichten. Wie?

Durch die Regionalberater und Regionalberaterinnen der Landesinitiative Fachkraft im Fokus! Bei uns lernen Sie, was Sie für Ihre Karriereplanung brauchen. Greifen Sie auf unsere langjährige Erfahrung im Bereich des Personalmanagements und umfangreichen Kenntnisse des Bewerbungstrainings zurück und starten Sie mit Ihrer Karriere durch. Die ersten Informationen und Tipps erhalten Sie in unserer Veranstaltung jeweils zu den genannten Terminen. Also schauen Sie vorbei und nehmen Sie das Beste für sich mit. Wir freuen uns auf Sie.

Die Landesinitiative Fachkraft im Fokus wird aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Auftraggeber ist das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt.

Do, 14.09.2023, 18:30 - 20.00 Uhr  
Wernigerode, KVHS

Entgelt: entgeltfrei **232-50250**  
**Dr. Ingo Leinert**

Do, 12.10.2023, 18:30 - 20.00 Uhr  
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: entgeltfrei **232-50251**  
**Dr. Ingo Leinert**

## 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.

Mo + Do, 18.09. - 05.10.2023  
16.00 - 18.15 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 54,00 € **232-50600**  
**Marion Wagner**

Do + Mo, 23.11. - 06.12.2023  
16.00 - 18.15 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 54,00 € **232-50601**  
**Marion Wagner**

## KONSTRUKTION UND MESSTECHNIK

### Konstruktion mit AutoCAD

#### Grundkurs

In diesem Seminar werden den Teilnehmern die Grundlagen des technischen Zeichnens und Konstruierens an einem 2D - CAD-System vermittelt. Der Teilnehmer erlernt an praxisnahen Beispielen das Erstellen und Editieren von elektronischen 2D-Zeichnungen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

03.11. - 18.11.2023  
Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 185,00 € **232-50700**  
**Heike Kollecker**

### Konstruktion mit AutoCAD

#### Aufbaukurs

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Verwendung von
- Konstruktionsparametern Bemaßung,
- Maßstabsabhängige Beschriftung
- Erstellung von Blöcken, dynamische
- Blöcke
- Erstellung von Attributen
- Attributextraktion
- Arbeit mit externen Referenzen
- Erstellung von Layout
- Datenaustausch

19.01. - 27.01.2024  
Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 125,00 € **232-50701**  
**Heike Kollecker**

### 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 Tastereingabe bis zur eigentlichen Vermessung. Didaktisch gut aufbereitetes Schulungsmaterial sowie der Einsatz vielfältiger Modelle untermauern kursbegleitend und



nachhaltig die inhaltlichen Schwerpunkte. Für die Schulungen steht ein hochmodernes Koordinatenmessgerät der Firma ZEISS (CONTURA-G2-RDS) mit den einschlägigen Tastsystemen (schaltend, scannend und optisch) zur Verfügung. Zwei Tasterwechseleinrichtungen sowie die Dreh- Schwenkfunktion des Tastsystems (RDS) runden hardwareseitig das Messzentrum ab.

Kurs 1: Längenprüftechnik in Theorie und Praxis.(Schwerpunkt Handmessmittelnutzung und Fehlertheorie)

Kurs 2: Grundkurs Dreikoordinatenmesstechnik - CNC (Tastereinmessung, Werkstückausrichtung, Vermessung)

Kurs 3: Aufbaukurs Dreikoordinatenmesstechnik - CNC (Angebot verschiedener Stufen und Inhalte, in Abstimmung mit den Teilnehmerwünschen)

Zielgruppen dieser Kurse:

Facharbeiter, Techniker, Meister sowie Ingenieure im Maschinenbau (Qualitätssicherung).

Auch Berufsumsteiger sowie Technikinteressierte allgemein haben in der Vergangenheit die Kurse mit Erfolg besucht. Der Kurs ist ermäßigungsfähig. Wir beraten Sie gern dazu.

Mo, 18.09. - 06.11.2023

16.00 - 19.15 Uhr, 4 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 450,00 €

232-50702

**Bernd Stackfleth**

## PC - KURSE

### PC-Grundlagenseminar

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

und E-Mail's anzueignen.

Mo + Mi, 27.11. - 11.12.2023

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51110

**Antonie Buchholz**

Di + Do, 19.09. - 10.10.2023

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51111

**Antonie Buchholz**

Di + Do, 07.11. - 21.11.2023

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51113

Mo + Mi, 12.02. - 26.02.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51114

### PC-Grundlagenseminar am Vormittag

Der perfekte Einstieg am Computer und im Internet! Sie lernen die Grundlagen von Windows 10 / 11 kennen und wie Sie den Computer effektiv verwenden. Lernen Sie unter Anleitung, wie Sie einfache Texte verfassen können, im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails versenden und empfangen sowie beantworten, Suchmaschinen nutzen und online einkaufen bzw. Bankgeschäfte tätigen.

Mo + Mi, 05.02. - 19.02.2024

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51115

**Bernd Hoyer**

Di + Do, 07.11. - 21.11.2023

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51117

**Marco André Chlosta**

Mi + Mo, 06.12. - 20.12.2023  
09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51118

**Bernd Hoyer**

## 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-Mail's.

Di + Do, 07.11. - 21.11.2023

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51121

**Antonie Buchholz**

Mo + Mi, 08.01. - 22.01.2024

18.00 - 21.15 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 80,00 €

232-51122

**Antonie Buchholz**

## Am Vormittag

Di + Do, 09.01. - 18.01.2024

09.00 - 12.15 Uhr, 4 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 68,00 €

232-51123

**Marco André Chlosta**

## Computerclub

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

Do, 28.09.2023 - 22.02.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 40,00 €

232-51135

**Andreas Kattengell**

## SMARTPHONE & TABLET

### Bedienung von Smartphone & Tablet für Anfänger

Sie möchten Ihr Smartphone oder Tablet (Version: Android 6 oder neuer) endlich sicher bedienen können? Ihnen wird nachvollziehbar die Bedienung des Gerätes und seiner wichtigsten Anwendungen gezeigt. Voraussetzung: Ein eigenes Smartphone oder Tablet bitte zum Kurs unbedingt mitbringen!

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht für Apple-Geräte und Windows-Phone geeignet!

Mo + Mi, 06.11. - 15.11.2023

09.00 - 12.15 Uhr, 4 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 68,00 €

232-51200

**Bernd Hoyer**

Mo + Mi, 22.01. - 31.01.2024

09.00 - 12.15 Uhr, 4 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 68,00 €

232-51201

**Bernd Hoyer**

Mo + Mi, 18.09. - 27.09.2023

09.00 - 12.15 Uhr, 4 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 68,00 €

232-51204

**Marco André Chlosta**

## OFFICE - ANWENDUNGEN

### Microsoft Outlook 2016

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Menüs und Symbolleisten
- Arbeiten mit E-Mail (erstellen, senden, empfangen, weiterleiten, Anhänge)
- Kontakte verwalten
- Kalender - arbeiten mit Terminen
- Aufgaben verwalten

Sa, 14.10.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 32,00 €

232-51400

**Andreas Kattengell**



## Word für Jedermann

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

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

Di, 16.01. - 23.01.2024  
17.00 - 20.15 Uhr, 3 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 48,00 €

232-52100

## Word und Excel Kompaktkurs

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

Di + Do, 07.11. - 23.11.2023  
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 96,00 €

232-52101

**Andreas Kattengell**

## Excel für Anfänger

In diesem Seminar erwerben Sie Kenntnisse über Aufbau und die Arbeitsweise von Excel. Es wird der Umgang mit diesem Programm, das Anwenden von Formeln und Funktionen sowie die grafischen Auswertung der Daten in Diagrammen praxisnah vermittelt.

Inhalte:

- Tabellen erstellen, bearbeiten, gestalten und ausdrucken
- Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Einfache und verschachtelte Formeln und Verknüpfungen anwenden

- Präsentationsgrafiken und Diagramme erstellen

Es werden keine speziellen Vorkenntnisse erwartet.

Sa, 04.11. - 11.11.2023  
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 68,00 €

232-52200

**Andreas Kattengell**

Mo + Mi, 06.11. - 22.11.2023  
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 96,00 €

232-52201

**Antonie Buchholz**

Mi + Mo, 01.11. - 20.11.2023  
17.30 - 20.45 Uhr, 6 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 96,00 €

232-52202

## Excel für fortgeschrittene Anwender

Schwerpunkte sind u.a.:

- erweiterte Funktionen
- Logische- und Verweisfunktionen
- Pivot Tabellen

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Sa, 20.01. - 27.01.2024  
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 68,00 €

232-52205

**Andreas Kattengell**

Mo + Mi, 15.01. - 31.01.2024  
17.30 - 20.45 Uhr, 6 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 96,00 €

232-52206

## Excel - Pivottabellen

### Kurs mit Durchführungsgarantie

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 mehrere 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.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Do, 05.10. - 12.10.2023

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

232-52207

**Andreas Kattengell**

## Excel - Statistikfunktionen

### Kurs mit Durchführungsgarantie

Ausgangspunkt sind geordnete Zusammenstellungen von beobachteten Daten in einer Tabelle, veranschaulicht durch Diagramme und mit statistischen Kennwerten analysiert. Das ist das Fundament einer beschreibenden Statistik. Werden darüber hinaus noch Vorhersagen getroffen, so ist man im Bereich der schließenden Statistik.

Die Themen sind:

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

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Di, 05.12. - 07.12.2023

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

232-52208

**Andreas Kattengell**

## Excel und Optimierung

### Kurs mit Durchführungsgarantie

NEU!

Die Optimierung ist dem Fachgebiet "Operationsforschung" der Mathematik zuzuordnen. Dabei ist das Optimum aus einem durch Nebenbedingungen aufgespannten Lösungsraum zu ermitteln. In unterschiedlichen Modellen können zum Beispiel verschiedene Zielfunktionen gelten: maximaler Umsatz, kürzeste Wegstrecke, geringster Materialverbrauch oder kostengünstigste Produktionsaufteilung. Dabei kann das Optimierungsproblem mit dem Solver in Excel modelliert und gelöst werden.

Die Themen sind:

- Transportoptimierung
- Tourenoptimierung
- Schnittpunktoptimierung
- Produktionsoptimierung

Di, 23.01. - 25.01.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

232-52209

**Andreas Kattengell**

## PowerPoint für Anfänger

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

Di + Do, 05.12. - 14.12.2023

17.00 - 20.15 Uhr, 4 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 68,00 €

232-52300



## 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.

Mo, 25.09. - 27.09.2023

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

232-52401

**Andreas Kattengell**

## BILDBEARBEITUNG

### Bildbearbeitung mit Photoshop

#### Kurs mit Durchführungsgarantie

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

Mo, 06.11. - 13.11.2023

17.00 - 20.15 Uhr, 3 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 180,00 €

232-54102

**Andreas Kattengell**

## Bildbearbeitung mit

### Affinity Photo

In diesem Seminar lernen Sie die alternative Bildbearbeitungssoftware Affinity Photo kennen. Das preiswerte Bildbearbeitungsprogramm hat sich innerhalb kurzer Zeit zu einer professionellen Software für die Bildbearbeitung entwickelt. Mit seinen umfangreichen Funktionen und einer Dauerlizenz ist es eine echte Alternative zu den alteingesessenen Programmen geworden.

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

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse

Di, 28.11. - 14.12.2023

17.00 - 20.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 85,00 €

232-54103

**Christian Werwick**

Mo + Mi, 15.01. - 29.01.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 85,00 €

232-54104

**Christian Werwick**

## AUSBILDEREIGNUNG

### Ausbildung der Ausbilder (IHK)

#### (Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung)

Das Kompetenzprofil von Ausbildern und Ausbilderinnen wird in der AEVO 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.

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

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.

Mo, 20.11. - 01.12.2023

09.00 - 16.45 Uhr, 10 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 396,00 €

232-55000

**Petra Schüler, Dr. Swen Bosse**

Mo, 26.02. - 08.03.2024

09.00 - 16.45 Uhr, 10 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 396,00 €

232-55001

**Petra Schüler**

einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Literaturkosten ca. 30,00 €

Mi, 20.09. - 06.12.2023

17.00 - 20.15 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 140,00 €

232-55005

**Gabriele Kammrath**

## 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.

13.10. - 15.10.2023

Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 12.15 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 125,00 €

232-55200

**Willi Wagner**

## RECHNUNGSWESEN

### Finanzbuchführung

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. 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. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt

## Xpert business - ONLINE

Unsere Online-Seminare zum xpert business System finden Sie auf unserer Homepage [www.kvhs-harz.de](http://www.kvhs-harz.de) unter den Kursnummern 232-85100 bis 232-85116.

Prüfungstermin xpert Prüfungen:

Samstag, 24.02.2024, 9.00 Uhr



## Welches Sprachniveau habe ich?

Eine Übersicht gibt der Referenzrahmen

## What is my language level?

Common European Framework of Reference for Languages

### EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

#### Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
<b>A1</b>	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.
<b>A2</b>	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.
<b>B1</b>	Bei Standard-sprache das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen.	Sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen u. Interessen äußern sowie kurze Begründungen u. Erklärungen geben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche und einfache formelle Briefe abfassen.
<b>B2</b>	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.
<b>C1</b>	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.
<b>C2</b>	Gesprochene Sprache ohne Probleme verstehen.	Sich mühelos und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.	Jede Art Text mühelos lesen.	Flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben.

## Deutsch lernen in der Kreisvolkshochschule Harz

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

Unsere Integrationskurse finden in Halberstadt, Quedlinburg und Wernigerode von Montag bis Freitag statt.

Unsere Standorte haben eine sehr gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

Wir unterstützen Sie:

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

Wir bieten:

- Integrationskurse mit Alphabetisierung und Integrationskurse für Zweitschriftlernende
- allgemeine Integrations Sprachkurse

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

Wir begleiten und beraten Sie:

**Marion Meusel**

**Tel.** 03946-52 40 33

**Mail:** meusel@kvhs-harz.de

**Katja Oelsner**

**Tel.** 03946-52 40 38

**Mail:** oelsner@kvhs-harz.de

**Web:** www.kvhs-harz.de



## Learn German at Kreisvolkshochschule Harz

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

Our integration courses take place in Halberstadt, Quedlinburg and Wernigerode from Monday to Friday.

Our locations have very good public transport connections.

We will support you:

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

We offer:

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

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

We accompany and advise you:

**Ms. Marion Meusel**

**Tel.** +49 (0)3946-52 40 33

**Mail:** meusel@kvhs-harz.de

**Ms. Katja Oelsner**

**Tel.** +49 (0)3946-52 40 38

**Mail:** oelsner@kvhs-harz.de

**Web:** www.kvhs-harz.de



## LEICHTE SPRACHE

### Workshop Leichte Sprache

#### Voraussetzungen: keine

Sie wollen wissen, was Leichte Sprache ist und wie sie angewendet wird? Wie wird aus einem Fachtext ein Text in Leichter Sprache? Und, wer braucht Leichte Sprache überhaupt?

In diesem Workshop werden Sie aktiv. Wir führen Sie in die Regeln der Leichten Sprache ein und verdeutlichen die Wichtigkeit der Leichten Sprache. Wenn Sie Barrierefreiheit im Bereich Sprache schaffen wollen, bietet dieser Workshop die richtige Grundlage. Mit einem Prüfler arbeiten Sie gemeinsam an komplexen Texten und erhalten schlussendlich Ihr eigenes Werk in Leichter Sprache. Anschließend bietet eine Gesprächsrunde die Möglichkeit für einen regen Austausch. Ist Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf einen aktiven und informativen Workshop mit Ihnen.

#### Inhalte:

- Regeln der Leichten Sprache
- Praktische Übungen
- Übersetzung von Texten in Leichte Sprache
- Informationsaustausch

Mi, 08.11.2023, 09.00 - 13.00 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 60,00 €

232-44000

Anja Witte

## GEBÄRDENSPRACHE

### Gebärdensprache

#### Voraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

Gebärdensprachkurs mit Lautsprache und ohne Lautsprache

Sie können lernen, wie sich der/die Gehörlose im Alltag zurechtfindet, wie er mit dem abstrakten Begriff Zeit umgeht und sich

bei Behörden und Ämtern „durchschlagen“ kann. Die Gebärdensprache ist ein faszinierendes Abenteuer! Kommunikation ohne gesprochene Worte ist gar nicht so schwierig. Versuchen Sie es einfach und Sie werden sehen: Gebärden sind eine Sprache wie jede andere auch.

Die Inhalte des Kurses sind:

- Fingeralphabet
- Fragewörter
- über 100 Wörter, Verben, etc.
- Wochentage
- Monate / Feiertage
- Zeit und Zahlen
- Familie
- Einkaufen
- Natur / Tiere
- Deutschland (Bundesländer und Städte)
- Kurzgeschichten

Di, 05.09.2023 - 27.02.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 19 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 96,00 €

232-45010

Susanne Wendehake-Liebrecht

Do, 07.09.2023 - 15.02.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 19 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 96,00 €

232-45011

Susanne Wendehake-Liebrecht

## ARABISCH

### Arabisch für Anfänger

#### Voraussetzungen: keine

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.

Do, 07.09.2023 - 01.02.2024  
17.00 - 18.30 Uhr, 17 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 119,00 €  
**Shahira Elshahed**

232-44001

## RUSSISCH

### Priwet - russische Sprachabende für Erwachsene

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

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

Sie können gern von den vorbereiteten Snacks und Getränken gegen einen kleinen Obolus bestellen.

Mi, 20.09.2023 - 17.01.2024  
17.30 - 19.00 Uhr, 5 x  
Quedlinburg, GutsMuthsHaus  
Entgelt: entgeltfrei  
**Iana Pfannkuchen**

232-41121

## ITALIENISCH

### Italienisch leicht gemacht

**Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse**

Sie haben keine Zeit, einen langfristigen Kurs zu belegen?

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der italienischen Sprache vermittelt, die es ermöglichen sollen sich in Alltagssituationen, als auch im Urlaub verständlich zu machen.

Lehrbuch nach Absprache!

Sa, 23.09. - 07.10.2023  
14.00 - 16.30 Uhr, 3 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 45,00 €  
**Zully Maritza Eldag Cidarer**

232-42110

## SPANISCH

### Spanisch A1 - Grundstufe I

**Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse**

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!

Mi, 13.09.2023 - 17.01.2024  
16.00 - 17.30 Uhr, 15 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 96,00 €

232-43110

**Betzabè Torres Castro**

### Spanisch für Touristen

**Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten ohne oder mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Besprochen werden zahlreiche Themengebiete, die für eine Auslandsreise wichtig sind, wie z.B.

- im Restaurant eine Bestellung aufgeben
- nach dem Weg fragen bzw. eine Wegbeschreibung geben
- am Flughafen bzw. im Hotel einchecken
- Bahntickets kaufen u.v.m.

Lehrbuch nach Absprache!

Mo, 11.09.2023 - 29.01.2024  
16.00 - 17.30 Uhr, 15 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 96,00 €

232-43111

**Betzabè Torres Castro**

### Spanisch am Wochenende

**Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse**

¿Habla español? Nein? Suchen Sie einen Einstiegskurs?

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Interessenten, die in überschaubarer Zeit ausbaufähige Grundkenntnisse erwerben wollen oder anschließend in einem Kurs



# Sprachen

regelmäßig weiter lernen wollen, kommen Sie in den Kurs und überzeugen Sie sich selbst, dass Spanisch lernen nicht schwierig ist!

Der Kurs ist auch für Schüler geeignet.  
Lehrbuch nach Absprache!

Sa, 23.09. - 07.10.2023

11.00 - 13.30 Uhr, 3 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 45,00 €

232-43112

**Jully Maritza Eldag Cidarar**

## Spanisch A1 - Grundstufe IV

**Voraussetzungen: 3 Semester oder einfache Grundkenntnisse,**

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits zwei Semester 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. 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, 05.09. - 19.12.2023

19.15 - 20.45 Uhr, 12 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 84,00 €

232-43131

**Sabine Perez Soza**

## Spanisch A2 - Mittelstufe II

**Voraussetzungen: 5 Semester oder einfache Vorkenntnisse**

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits 2 Semester 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. 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!

Mo, 04.09. - 18.12.2023

18.00 - 19.30 Uhr, 12 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 84,00 €

232-43211

**Sabine Perez Soza**

## Spanisch Konversation

**Voraussetzungen: Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen**

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Es bereitet Ihnen keine Probleme über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben.

Lehrbuch nach Absprache!

Di, 05.09. - 19.12.2023

17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 84,00 €

232-43501

**Sabine Perez Soza**

## ENGLISCH

### English for Tourists

**Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse**

Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben und es jetzt probieren möchten. Sie haben Englisch gelernt, aber es ist lange her oder Sie hatten nie Gelegenheit es zu

benutzen? Auch für Sie ist dieser Kurs. Wir lernen gemeinsam in kleinen Schritten und orientiert an Situationen des Alltags.  
Lehrbuch nach Absprache

Mi, 27.09.2023 - 31.01.2024  
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 105,00 € **232-46010**  
**Bianca Weber**

Mo - Fr, 09.10. - 13.10.2023  
10.00 - 12.15 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 54,00 € **232-46011**  
**Hartmut Dörge**

Di, 12.09.2023 - 30.01.2024  
18.00 - 19.30 Uhr, 15 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 105,00 € **232-46013**  
**John David Hanke**

## Englisch A1 - Grundstufe I - IV

In diesen Kursen der Grundstufe A1 - I bis IV lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Die Kurse orientieren sich am gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und begleiten Sie bis zum Sprachniveau A1.

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

## Englisch A1 - Grundstufe I

**Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse**

Do, 07.09.2023 - 15.02.2024  
16.30 - 18.00 Uhr, 18 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 126,00 € **232-46000**  
**Richard Steinhof**

Di, 05.09. - 19.12.2023  
16.30 - 18.00 Uhr, 12 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 84,00 € **232-46001**  
**Sabine Houben**

Do, 21.09.2023 - 25.01.2024  
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 105,00 € **232-46002**  
**Katrin Böhm**

Di, 12.09.2023 - 30.01.2024  
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x  
Blankenburg, Gymnasium am Thie  
Entgelt: 105,00 € **232-46003**  
**Araksia Klisch**

Sa, 09.09.2023 - 24.02.2024  
13.30 - 15.00 Uhr, 12 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 84,00 € **232-46004**  
**Richard Steinhof**

Mo, 18.09.2023 - 12.02.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 15 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 105,00 € **232-46005**  
**Martina Boettcher**

Di, 12.09.2023 - 30.01.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 15 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 105,00 € **232-46006**  
**Araksia Klisch**

## Englisch A1 - Grundstufe II

**Voraussetzungen: 1 Semester**

Mi, 06.09.2023 - 28.02.2024  
17.00 - 18.30 Uhr, 21 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 147,00 € **232-46025**  
**Heinz Bordé**

Di, 05.09. - 12.12.2023  
17.00 - 18.30 Uhr, 10 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 70,00 € **232-46026**  
**Veit Bachmann**



# Sprachen

Do, 07.09. - 14.12.2023  
17.00 - 18.30 Uhr, 13 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 91,00 € **232-46027**  
**Susanne Pages**

Do, 21.09.2023 - 29.02.2024  
16.30 - 18.00 Uhr, 17 x  
Blankenburg, Gymnasium am Thie  
Entgelt: 119,00 € **232-46028**  
**Joachim Thomas**

Do, 07.09.2023 - 29.02.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 19 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 133,00 € **232-46029**  
**Ingeborg Kolodzeik**

Do, 14.09.2023 - 01.02.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 17 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 119,00 € **232-46030**  
**John David Hanke**

## Englisch A1 - Grundstufe III

**Voraussetzungen: 2 Semester**

Do, 07.09. - 14.12.2023  
17.30 - 19.00 Uhr, 13 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 91,00 € **232-46050**  
**Sabine Houben**

Mi, 27.09.2023 - 31.01.2024  
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 105,00 € **232-46051**  
**Bianca Weber**

## Englisch A1 - Grundstufe IV

**Voraussetzungen: 3 Semester**

Mi, 06.09.2023 - 31.01.2024  
15.00 - 16.30 Uhr, 18 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 126,00 € **232-46075**  
**Martina Boettcher**

## Englisch A2 - Mittelstufe I - IV

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

Lehrbuch nach Absprache

## Englisch A2 - Mittelstufe I

**Voraussetzung: 4 Semester oder geringe Vorkenntnisse**

Di, 12.09.2023 - 30.01.2024  
18.00 - 19.30 Uhr, 15 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 105,00 € **232-46100**  
**Anja Halbauer**

## Englisch A2 - Mittelstufe II

**Voraussetzungen: 5 Semester**  
Lehrbuch nach Absprache

Mi, 06.09.2023 - 31.01.2024  
17.00 - 18.30 Uhr, 18 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 126,00 € **232-46125**  
**Martina Boettcher**

Do, 21.09.2023 - 29.02.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 17 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 119,00 € **232-46126**  
**Joachim Thomas**

## Englisch A2 - Mittelstufe III

Voraussetzung: 6 Semester

Do, 07.09. - 14.12.2023

19.15 - 20.45 Uhr, 13 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 91,00 €

232-46150

Sabine Houben

## Englisch A2 zur Auffrischung

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Mo, 04.09. - 18.12.2023

17.00 - 18.30 Uhr, 12 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 84,00 €

232-46202

Susanne Pages

## Englisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Mo, 04.09.2023 - 26.02.2024

17.10 - 18.40 Uhr, 16 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 114,00 €

232-46176

Christa Wiese

## English Refresher A2 -

Come and join us

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Do, 14.09.2023 - 15.02.2024

18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 70,00 €

232-46203

Richard Steinhof

## English Refresher A2

Die A2 English Refresher Kurse richten sich an Teilnehmer, die bereits Vorkenntnisse haben oder ihr „verschüttetes“ Englisch reaktivieren möchten.

Lehrbuch nach Absprache

## English Refresher A2 -

Nimm dir Zeit für Englisch

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Di, 05.09.2023 - 13.02.2024

16.30 - 18.00 Uhr, 16 x

Osterwieck, Fallstein-Gymnasium

Entgelt: 112,00 €

232-46200

Richard Steinhof

## English Refresher A2

Voraussetzungen: einfache Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger

Mo - Fr, 13.11. - 17.11.2023

10.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 54,00 €

232-46204

Hartmut Dörge

Mo, 18.09.2023 - 12.02.2024

17.15 - 18.45 Uhr, 15 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 105,00 €

232-46206

Yuning Cui

## English Refresher A2

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Do, 07.09. - 14.12.2023

18.35 - 20.05 Uhr, 13 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 91,00 €

232-46201

Susanne Pages

## English Refresher A2 - come and join us

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Di, 05.09.2023 - 30.01.2024

18.00 - 19.30 Uhr, 8 x

Osterwieck, Fallstein-Gymnasium

Entgelt: 56,00 €

232-46207

Richard Steinhof



## English Refresher B1

### Voraussetzungen: gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger

Der Teilnehmende kann die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Der Teilnehmende kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Er kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben.  
Lehrbuch nach Absprache

Di, 05.09. - 05.12.2023  
17.15 - 18.45 Uhr, 10 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 70,00 €

232-46226

**Gabriele Winterscheidt**

## Englisch A2 - Conversation

### Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Ein gründlicher, langsamer Kurs, der mit viel Spaß bei der Sache ist. Das Buch führt durch den Gebrauch der Sprache in England, Schottland und Wales. Wir lernen Alltagssituationen zu meistern, wie einkaufen, reisen, Familie, Hobbies.  
Wir üben zunehmend das freie Sprechen.  
Lehrbuch nach Absprache

Mo, 04.09. - 18.12.2023  
18.45 - 20.15 Uhr, 12 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 84,00 €

232-46127

**Susanne Pages**

## English Conversation

### Voraussetzungen: 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, 05.09. - 19.12.2023  
18.15 - 19.45 Uhr, 12 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 84,00 €  
**Sabine Houben**

232-46275

Mo - Fr, 04.12. - 08.12.2023  
10.00 - 12.30 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 54,00 €  
**Hartmut Dörge**

232-46278

Do, 21.09.2023 - 25.01.2024  
18.45 - 20.15 Uhr, 15 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 105,00 €  
**Katrin Böhm**

232-46280

## Englisch B1

### Voraussetzungen: gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger

In diesen Sprachkursen 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 Anfängerniveau 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, 04.09.2023 - 26.02.2024  
 16.15 - 17.45 Uhr, 19 x  
 Blankenburg, Gymnasium am Thie  
 Entgelt: 133,00 € **232-46300**  
**Christa Bollmann**

Mi, 20.09.2023 - 28.02.2024  
 15.30 - 17.00 Uhr, 17 x  
 Wernigerode, KVHS  
 Entgelt: 119,00 € **232-46301**  
**Joachim Thomas**

Di, 19.09.2023 - 27.02.2024  
 10.00 - 11.30 Uhr, 15 x  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 105,00 € **232-46302**  
**Sandy Körner**

Mi, 20.09.2023 - 28.02.2024  
 10.00 - 11.30 Uhr, 15 x  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 105,00 € **232-46303**  
**Sandy Körner**

Di, 05.09.2023 - 20.02.2024  
 18.30 - 20.00 Uhr, 15 x  
 Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld  
 Entgelt: 96,00 € **232-46304**  
**Annette Steiner**

Di, 05.09.2023 - 27.02.2024  
 18.45 - 20.15 Uhr, 16 x  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 114,00 € **232-46305**  
**Christa Wiese**

Di, 05.09.2023 - 27.02.2024  
 17.00 - 18.30 Uhr, 16 x  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 114,00 € **232-46306**  
**Christa Wiese**

Mo, 04.09.2023 - 26.02.2024  
 09.30 - 11.00 Uhr, 16 x  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 114,00 € **232-46307**  
**Christa Wiese**

Mo, 04.09.2023 - 26.02.2024  
 18.45 - 20.15 Uhr, 16 x  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 114,00 € **232-46308**  
**Christa Wiese**

Mi, 13.09. - 13.12.2023  
 10.00 - 11.30 Uhr, 14 x  
 Wernigerode, KVHS  
 Entgelt: 100,00 € **232-46309**  
**Dr. Bernd Neumann**

## English Conversation B1

### Voraussetzung: gute Lexik- und Grammatikkenntnisse

You learn English best by speaking it. Take the opportunity to talk about topics of interest and let's share our ideas. We will also revise critical language structures. Even if you haven't used your English actively for some time this your course.

Di, 12.09. - 19.12.2023  
 09.00 - 10.30 Uhr, 13 x  
 Wernigerode, KVHS  
 Entgelt: 95,00 € **232-46279**  
**Jutta Sendzik**

## Englisch B2

### Voraussetzungen: 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 eher abstrakten Themenbereichen können Sie vom Verständnis folgen, sodass Sie sich auch mit Muttersprachlern durchaus verständigen können.

Lehrbuch nach Absprache

Mi, 13.09.2023 - 24.01.2024  
 18.45 - 20.15 Uhr, 15 x  
 Wernigerode, KVHS  
 Entgelt: 105,00 € **232-46401**  
**Regina Bernhardt**



# Sprachen

Mo, 25.09.2023 - 19.02.2024  
18.30 - 20.00 Uhr, 12 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 84,00 €

232-46402

**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 class is free but please buy a drink or snacks from the bar as a thank you.

Do, 07.09.2023 - 25.01.2024  
18.00 - 19.30 Uhr, 9 x  
Quedlinburg, GutsMuthsHaus  
Entgelt: entgeltfrei

232-46900

**Iana Pfannkuchen**

## Vortragreihe - Mit Golden Girls und Gentlemen

Die Wirkung von Anglizismen in der deutschen Sprache

Sa, 23.09.2023 - 17.02.2024  
18.00 - 19.30 Uhr, 6 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 48,00 €

232-46901

**Richard Steinhof**

## FRANZÖSISCH

### Französisch A1 - Grundstufe II

**Voraussetzungen: 1 Semester**

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

Do, 21.09.2023 - 15.02.2024  
17.00 - 18.30 Uhr, 16 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 112,00 €

232-48111

**Burkhard Sürth**

### Französisch A2 - Mittelstufe III

**Voraussetzungen: 7 Semester oder Wiedereinsteiger**

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie sind in der Lage

sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Mit einfachen Mitteln können Sie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Lehrbuch nach Absprache

Mi, 13.09.2023 - 28.02.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 15 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 96,00 €

232-48250

**Renate Brunotte**



## Französisch B1

### Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Es bereitet Ihnen keine Probleme über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben.

Lehrbuch nach Absprache

Do, 07.09.2023 - 01.02.2024

18.30 - 20.00 Uhr, 15 x

Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld

Entgelt: 96,00 € **232-48301**

**Annette Steiner**

Di, 05.09. - 05.12.2023

17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

Ballenstedt, Gymnasium, Eingang Schulhof Verbinder

Entgelt: 80,00 € **232-48302**

**Christine Kutz**

## Französisch A2 - Konversation

### Voraussetzungen: gute Französischkenntnisse

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

Lehrbuch nach Absprache

Mi, 13.09.2023 - 28.02.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 15 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 96,00 €

**Renate Brunotte**

**232-48501**



## UNSER TIPP

Einen Anlass, um sich selbst oder andere zu beschenken, gibt es immer.

Unsere Gutscheine sind zeitlos und dennoch persönlich. Machen Sie sich und/oder anderen eine Freude und verschenken Sie Bildung.

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

Oder Sie lassen den Beschenkten lieber selbst wählen, dann ist ein Gutschein mit Angabe eines Geldwertes die richtige Wahl.



## Hinweis:

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

## SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

### Entspannt ins Wochenende

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

Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs wird es darum gehen, sich ganz gezielt auf das Wochenende einzustimmen und sich zu entspannen. Mit ganz simplen Möglichkeiten den Alltag abzuschütteln und sich einen imaginären Schutzkreis herzurichten, um immer wieder darauf zurückgreifen zu können.

Susann Schädlich lädt Sie ein, sich auf die Reise der Ruhe zu begeben und freut sich auf Ihre Anmeldung. Ihre ganz eigene ME TIME zu entdecken.

Einzige Voraussetzung ist es, bereit zu sein, sich wohl fühlen zu wollen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen, Getränk

Fr, 15.09. - 13.10.2023

16.00 - 17.00 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 34,00 €

**Susann Schädlich**

232-31101

## Workshop zur Entspannung im Kloster Drübeck

### Yoga trifft auf Kreativität

Yoga trifft auf Kreativität- „meditatives Malen“

Sie sind herzlich dazu eingeladen, Freudenmomente des eigenen Lebens auf eine sanfte meditative Weise, wieder zu erwecken. Im Alltag rückt all das so oft in den Hintergrund. Seien Sie dabei, wenn es heißt, sich gemeinsam unter Gleichgesinnten Frauen auf die Yogamatte zu begeben, um ganz bei sich im HIER & JETZT anzukommen.

Bevor es so richtig kreativ wird, schenken sie ihrem Körper liebevolle Zuwendung und volle Aufmerksamkeit. Dieser besondere Workshop tag dient der eigenen Reflektion und Selbstfürsorge. Sie schaffen Raum für ihre ganz spezielle Art sich in Bildern auszudrücken.

Der Fokus liegt an diesem Tag auf ihrer kreativen Seite. Jede Teilnehmerin gestaltet an diesem Tag nach einer wunderbaren ausgleichenden Meditation ihr spezielles Wohlfühlportrait.

Hier geht es nicht um museumsreife Ergebnisse. Hier geht es ausdrücklich um Spaß am Detail. Jeder hat seine eigene Art sich auszudrücken. Dem schenken sie hier ganz viel Aufmerksamkeit & Wertschätzung. Lebensfreude wird aktiviert und macht Lust auf mehr. Dieser meditative Mal-Workshop Tag beinhaltet unter anderem genügend Zeit sich auszutauschen oder für sich in die Stille zu gehen. Der Klostergarten lädt wunderbar dazu ein. In gemütlicher Atmosphäre bringen Sie sich in eine entspannte Stimmung.

Bei schönem Wetter gehen sie mit den Matten in den Garten.

Eine Mittagsmahlzeit und Kaffee sind im Entgelt enthalten. Weitere Getränke können dazu gekauft werden.

Anmeldeschluss ist der 30.08.2023

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Getränk, A3 Block, Acrylmalfarben, Pinsel, Wasserbecher, Bleistift



Sa, 23.09.2023, 10.00 - 15.00 Uhr  
 Ilsenburg, Kloster Drübeck  
 Entgelt: 72,00 € **232-31200**  
**Susann Schädlich**

|Do, 01.02.2024 **232-31311**  
 |Do, 15.02.2024 **232-31312**  
 |Do, 29.02.2024 **232-31313**

## Klangreise - Eine wohltuende und entspannende Klangreise durch den Körper

Eine Klangreise ist eine sehr entspannende Kombination aus Schwingungen der Klanginstrumente, Phantasie Reisen und geführter Meditation. Es kommen folgende Instrumente zum Einsatz: Therapieklanschalen, Himalayaschalen und Koshis, die sogenannten Klanghölzer. Entscheiden Sie selbst, die Möglichkeit zu nutzen, dem Alltag zu entfliehen, zur eigenen Mitte und inneren Harmonie zu finden.

Genießen Sie unter Anleitung der Dozentin Manja Liß eine wohltuende Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, ein Kissen und eine Decke

18.30 - 20.00 Uhr  
 Wernigerode, KVHS  
 Entgelt: 11,00 €  
**Manja Liß**

|Do, 07.09.2023 **232-31301**  
 |Do, 21.09.2023 **232-31302**  
 |Do, 05.10.2023 **232-31303**  
 |Do, 12.10.2023 **232-31304**  
 |Do, 09.11.2023 **232-31305**  
 |Do, 23.11.2023 **232-31306**  
 |Do, 07.12.2023 **232-31307**  
 |Do, 14.12.2023 **232-31308**  
 |Do, 11.01.2024 **232-31309**  
 |Do, 25.01.2024 **232-31310**

## Ein wohltuendes Klangbad für unsere Balance von Körper, Geist und Seele NEU!

"Aus dem Klang wächst die Stille. Aus der Stille wächst der Klang. Jeder Mensch trägt diesen Klang in sich. Jeder Mensch hört sich klingen, wenn er sich der Stille nähert. Das bedeutet für mich im Einklang sein. Es ist jener Klang, der uns alle verbindet." Paul Freh

Im Liegen, ohne aktiv etwas zu tun, begehen wir uns auf die Reise auf einem "heiligen Klangteppich". Die sphärischen und erdenden Töne und Schwingungen lassen uns regelrecht schweben und uns tief in unsere inneren Welten blicken. Dabei werden Körper, Geist und Seele in Balance gebracht und wir erfahren eine wunderschöne Tiefenentspannung in der wir alles unnötige loslassen können.

Öffnen wir uns den Klängen und tauchen in dieses wundervolle Erfahrungsfeld ein, nehmen uns die Töne und Schwingungen auf unsere ganz individuelle Reise in unser Innerstes mit. Öffnen wir unser Herz, können wir das Unmögliche möglich machen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen, Decke

18.30 - 20.00 Uhr  
 Halberstadt, Burchardikloster  
 Entspannungsräume  
 Entgelt: 11,00 €  
**Anne Reinke**

|Mo, 11.09.2023 **232-31315**  
 |Mo, 25.09.2023 **232-31316**  
 |Mo, 09.10.2023 **232-31317**  
 |Mo, 06.11.2023 **232-31318**



Mo, 20.11.2023	<b>232-31319</b>
Mo, 04.12.2023	<b>232-31320</b>
Mo, 18.12.2023	<b>232-31321</b>
Mo, 08.01.2024	<b>232-31322</b>
Mo, 19.02.2024	<b>232-31323</b>

## Aktive Meditation - Zum Kennenlernen

Die meisten von uns werden fast die ganze Zeit über von eigenen Gedanken oder Gefühlen bestimmt und beherrscht. Daraus folgt, dass wir dazu tendieren, zu glauben, dass uns nur diese Gedanken und Gefühle ausmachen. Meditation ist der Zustand des einfachen Seins, des einfachen Erfahrens, ohne Einmischung durch den Körper oder Verstand, gelassen die Dinge betrachten zu können. Es ist ein natürlicher Zustand, aber einer, zu dem viele von uns den dauerhaften Zugang verloren haben.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und - Neugier

Sa, 18.11.2023, 10.00 - 11.30 Uhr	
Halberstadt, KVHS	
Entgelt: 15,00 €	<b>232-31400</b>
<b>Maika Offel</b>	

## Kreativer Tanz - Zum Kennenlernen

Tanz ist die größte Ausdrucksform des Menschen für Freude und Spaß und als Einstieg in eigenverantwortliches Gesundheitshandeln optimal geeignet. Dabei nutzen wir Bewegung in verschiedenen Formen als Körpertraining für das Herz-Kreislaufsystem, für die Beweglichkeit der Gelenke und für die Verbesserung

von Koordination und Balance. Körperausdruck, Sensibilisierung der Wahrnehmungssinne, aber auch Rhythmusschulung - verbunden mit Atemübungen - sind mit einbezogen. Mit wenigen Bewegungsvorgaben kann sich später eine eigene Dynamik entwickeln, zunächst allein und später auch zusammen in der Gruppe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

Sa, 14.10.2023, 10.00 - 11.30 Uhr	
Halberstadt, KVHS	
Entgelt: 15,00 €	<b>232-31401</b>
<b>Maika Offel</b>	

## Achtsam Wandern - eine Herbstwanderung

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

Allmählich verändern die Bäume ihr Kleid, das Gras beginnt zu trocken, die Ernte wurde reichlich eingefahren. Es ist Zeit Danke zu sagen, für all das was bisher eingefahren wurde. Grün beginnt sich in zauberhaftes bunt zu wandeln. Jedes Jahr sind wir dazu eingeladen, eine kleine Rückschau zu halten. Wechselnde Farbenpracht zieht uns in Ihren Bann. An diesem Nachmittag widmen wir uns ganz entspannt unseren Sinnen. Was sehe ich, was höre ich, was fühle ich, was rieche ich und vielleicht sogar was kann ich schmecken.

Fokus wird unsere bewusste Atmung sein. Ebenso praktizieren wir einige leichte Yogaübungen, die Sie an diesem Nachmittag bereichern werden. Frische Luft und Bewegung tut rund um Wohl.

Lassen Sie sich verzaubern und überraschen, was es bedeutet, sich der Natur in all ihrer Schönheit ganz hinzugeben. Sie erlernen rasch anzuwendende Achtsamkeitsübungen, die fest in den Alltag



integriert werden können. Neue Erfahrungen zu sammeln, kann unser Leben positiv beeinflussen. Ebenso von Wert ist es, neue Leute kennen zu lernen. Oft entsteht schon dadurch eine neue Bekanntschaft. Erleben Sie an diesem Nachmittag ganz Ihre persönliche Selbsterfahrung. Diese wird hier ganz groß geschrieben. Mit neuer Energie gehen wir gemeinsam zurück in unseren Alltag. Bleiben Sie stets neugierig im Leben. Es hat so viel zu bieten.  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Fr, 08.09.2023, 13.00 - 15.15 Uhr  
Halberstadt, Spiegelsberge, Parkplatz Tiergehege  
Entgelt: 28,50 € **232-31506**  
**Susann Schädlich**

## Achtsam Wandern - eine Winterwanderung

Mitten im Herbst, wo sich allmählich der Sturm und Regen zeigen kann, die dunkle Jahreszeit allmählich immer wiederkehrend beginnt, werden wir uns genüsslich auf den Weg in die Natur machen.

Gemeinsam erkunden wir die Region der Spiegelsberge und deren kraftvolle Energie. Dort erleben Sie ihre ganz persönliche Selbsterfahrung. Wie reagiere ich unter all den leicht anzuwendenden Achtsamkeitsübungen, die schnell in den Alltag integriert werden können. Wir werden genau dort eine wohltuende Meditation durchführen, die sich zu jeder Zeit in Ihrem Alltag umsetzen lässt. Erden und atmen ist gerade in unserer derzeitigen Lebenssituation unabdingbar. Lernen Sie das Leben doch einmal von einer ganz anderen Seite kennen und vor allem sich neu kennen.

Was macht es mit mir, wenn ich neue Möglichkeiten erlernen darf, um mich in mir sicher zu fühlen? Seinen Sie offen und widmen sich Ihrer Sinne. Ich lade Sie an diesem Nachmittag ganz herzlich dazu ein, wenn es wieder heißt „Achtsam wandern.“

Bitte mitbringen: bequeme wettergerechte Kleidung, etwas zu trinken und Interesse neue Erfahrungen sammeln zu wollen..

Fr, 24.11.2023, 13.00 - 15.15 Uhr  
Halberstadt, Spiegelsberge, Parkplatz Tiergehege  
Entgelt: 28,50 € **232-31508**  
**Susann Schädlich**

## Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz ist eines der am besten erforschten systematischen Entspannungsverfahren weltweit. Seine positive Wirksamkeit wurde in vielfachen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Es ist eine hochwirksame, leicht zu erlernende Methode der Autosuggestion. Regelmäßiges Üben und Anwenden führen zu tiefer Ruhe und Entspannung. Im Zustand der konzentrativen Entspannung können Selbstheilungskräfte mobilisiert, das Selbstwertgefühl gestärkt, die gesundheitliche Situation ganz allgemein verbessert, Beschwerden in günstiger Weise beeinflusst werden. Stressbewältigung durch nachhaltige Entspannung, Gelassenheit, die Förderung des Wohlbefindens, wie auch eine Optimierung der Konzentrationsfähigkeit sind einige der vielfältigen Ziele und Anwendungsbereiche des AT. In diesem Kurs werden neben wesentlichen theoretischen Grundlagen, die sechs Grundübungen des AT praktisch vermittelt und geübt.

Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Do, 14.09. - 09.11.2023  
11.00 - 12.30 Uhr, 8 x  
Blankenburg, Gemeindesaal im Georgenhof  
Entgelt: 80,00 € (KK) **232-32101**  
**Dipl. Med. Päd. Marion Krause**



Do, 14.09. - 09.11.2023  
19.00 - 20.30 Uhr, 8 x  
Blankenburg, Tagesklinik Harzkllinikum  
Dorothea Christiane Erxleben  
Entgelt: 80,00 € (KK) **232-32102**  
**Dipl. Med. Päd. Marion Krause**

## am Vormittag

Mi, 04.10. - 06.12.2023  
10.30 - 12.00 Uhr, 8 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 68,00 € (KK) **232-32104**  
**Jessica Züfle**

Mo, 18.09. - 04.12.2023  
18.30 - 19.15 Uhr, 8 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 36,00 € (KK) **232-32105**  
**Nicolle Puts-Warnecke**

## Progressive Muskel- entspannung - PME

NEU!

Jeder von uns erlebt täglich Stress. Ob zu Hause, im Beruf oder auch in der Freizeit. Dies führt zu einer erhöhten Anspannung der Muskulatur. Findet dieser Prozess über einen längeren Zeitraum statt, leidet nicht nur der Körper, sondern auch die Seele. Progressive Muskel Entspannung (PME) nach Edmund Jakobson (1888-1983) ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren mit dem Ziel, Körper und Geist zu beruhigen und die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf, und können, wenn sie regelmäßig geübt, in den Alltag integriert und angewendet werden, Ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise der Progressiven Muskel Entspannung zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt, z.B. wie die persönlichen Stressfaktoren erkannt und der Umgang mit Stress verbessert werden können. Im Laufe des Kurses werden wir

auch das eine oder andere Entspannungsverfahren kennenlernen könne, wie z.B. Yoga, Qi Gong, Phantasiereisen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Kissen, Decke

Mo, 11.12.2023 - 19.02.2024  
18.30 - 19.45 Uhr, 8 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 60,00 € **232-32201**  
**Nicolle Puts-Warnecke**

## Einstieg in die Entspannung nach der Feldenkraismethode

Mit verbal angeleiteten, anstrengungsfreien Übungen, die Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte, werden Sie ihre Beweglichkeit neu entdecken. Im Kurs werden Sie sich unter Anleitung der Dozentin 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. Bitte mitbringen: Matte, warme Strümpfe, bequeme Kleidung, kleines Kissen, eine Decke, Getränk

Di, 12.09. - 26.09.2023  
18.00 - 19.30 Uhr, 3 x  
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe,  
Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.  
Entgelt: 51,00 € **232-32300**  
**Antje Franke**

Di, 07.11. - 12.12.2023

18.00 - 19.00 Uhr, 6 x

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

Entgelt: 80,00 €

232-32301

**Antje Franke**

Di, 09.01. - 20.02.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 6 x

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

Entgelt: 80,00 €

232-32302

**Antje Franke**

## Intensiv - Einzelschulung

Ab September 2023 bietet die Dozentin jeden letzten Dienstag im Monat um 16:00 Uhr und jeden letzten Mittwoch im Monat um 10:00 Uhr eine Entspannung nach der Feldenkraismethode - Intensiv - Einzelschulung an. Vereinbaren Sie mit der KVHS Harz Ihren ganz persönlichen Termin.

Weitere Termine sind auf Anfrage möglich.

Termin auf Absprache

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 65,00 €

232-32303

**Antje Franke**

## Yoga für Ungeübte

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, haben sich allerdings noch nirgends angemeldet? Sie möchten endlich etwas für Ihre Beweglichkeit und Achtsamkeit Ihres Körpers tun? Sie möchten lernen, was es heißt Yoga zu praktizieren, um den entstehenden Wohlfühleffekt kennenzulernen und Stress dem Rücken zu zukehren? Sie wollen Ruhe im Geist und gelassener im Alltag sein und ihre mentale Fitness damit ausbalancieren? Dann sind Sie hier genau richtig. YOGA für Ungeübte.

Gemeinsam werden wir uns auf die Reise begeben, den Körper als das zu erkunden, was er ist. Ein Wunderwerk, der es

uns ermöglicht unser Leben zu genießen, wenn wir immer gut für Ihn sorgen.

Mit leichten Übungen aus dem Hatha Yoga lernen Sie Ihre ganz persönlichen Grenzen kennen und zu akzeptieren. Hier geht es nicht um perfekt sein. Hier darf Jeder so sein, wie er ist. Atemtechniken die Sie jederzeit fest in den Alltag einbeziehen können, kann Ihnen die Tür zu innerer Zufriedenheit öffnen.

Zum Abschluss jeder Yogastunde gehen wir in eine geführte Meditation, um ganz entspannt zurück in den Alltag zu kehren.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Getränk

Mi, 06.09. - 08.11.2023

16.00 - 17.30 Uhr, 10 x

Halberstadt, ASB, Sportraum

Entgelt: 100,00 €

232-32401

**Susann Schädlich**

Mo, 11.09. - 13.11.2023

17.00 - 18.15 Uhr, 6 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 50,00 €

232-32402

**Susann Schädlich**

Mi, 27.09. - 13.12.2023

18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Halberstadt, ASB, Sportraum

Entgelt: 100,00 €

232-32403

**Susann Schädlich**

Mi, 22.11.2023 - 21.02.2024

16.00 - 17.30 Uhr, 11 x

Halberstadt, ASB, Sportraum

Entgelt: 110,00 €

232-32404

**Susann Schädlich**



## Yoga "Offene Stunde"

„Offene Stunde“ bedeutet, dass hier jeder teilnehmen kann, der Lust auf Yoga hat. Anfänger, Fortgeschrittene, Jung und auch Junggebliebene werden hier auf ihre Kosten kommen. Jede Asana birgt vielerlei Varianten, welche auf unterschiedlichste anatomische und auch gesundheitliche Voraussetzungen zugeschnitten werden können. Wichtigste Voraussetzung ist hier einfach Spaß an der Bewegung und Lust herauszufinden was der menschliche Körper so alles kann.

Bitte mitbringen: wärmende Wohlfühlkleidung, Turnschuhe oder Socken, ein größeres Handtuch, Matte, Getränk

Mo, 04.09. - 04.12.2023

17.15 - 18.45 Uhr, 10 x

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

Entgelt: 110,00 €

232-32406

**Kati Salomon-Roß**

Mo, 04.09. - 04.12.2023

19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

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

Entgelt: 110,00 €

232-32407

**Kati Salomon-Roß**

Mo, 11.12.2023 - 26.02.2024

17.15 - 18.45 Uhr, 9 x

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

Entgelt: 99,00 €

232-32408

**Kati Salomon-Roß**

Mo, 11.12.2023 - 26.02.2024

19.00 - 20.30 Uhr, 9 x

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

Entgelt: 99,00 €

232-32409

**Kati Salomon-Roß**

## Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden

Ursachen für Rückenprobleme gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig sportliche Betätigung.

Eine höchst effektive Möglichkeit, den Rücken zu trainieren, ist Rückenyooga, eine spezielle Form von Yoga, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und Schmerzen im Kreuz vorzubeugen bzw. zu lindern oder zu beheben. Rückenyooga verbindet klassische Yoga Übungen mit Atem- und Entspannungstechniken, sowie moderner Physiotherapie. Hier liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Stabilisierung der Körperhaltung. Neben den Kräftigungsübungen stehen auch die Punkte Mobilität, Dehnung und Entspannung im Vordergrund. Das Resultat? Bei regelmäßiger Yoga-Praxis werden Sie mit einem starken und zugleich entspannten Rücken belohnt, das Gleiche gilt für Nacken und Schultern.

Bitte holen Sie das Einverständnis Ihres behandelnden Arztes vor Kursbeginn ein, sofern bereits Beschwerden oder Erkrankungen im Rückenbereich vorliegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Decke

Mi, 13.09.2023 - 28.02.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 18 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 108,00 €

232-32410

**Sabine Schenke**

## Ein Wohlfühlwochenende Im Kloster Drübeck im Harz

**Hatha-Yoga, Entspannung, Bewegung, Tanzen, Wandern und vegetarisches Essen**

Im Kloster Drübeck bei Ilsenburg mitten in der wundervollen Natur des Harzes wollen wir uns treffen und eine schöne,



entspannte Zeit miteinander verbringen. Wir verbinden das Außen mit unserem Inneren. Nehmen über unsere Sinne wahr und lenken die Wahrnehmung in unser Innerstes. Meditieren, üben Asanas um uns zu dehnen und zu stärken, lassen uns bei Fantasiereisen sinken, wollen gemeinsam essen und uns austauschen und auf der anderen Seite in Stille verweilen. Die Natur genießen wir beim Wandern in der schönen Natur des Harzes und tauschen uns fröhlich über unsere Körpersprache bei der Tanzimprovisation aus.

Unterbringung ist im Tagungs- und Begegnungsseminarhaus Kloster Drübeck bei Ilsenburg in Einzelzimmern mit Frühstück zuzüglich Mittagessen und Abendessen.

Adresse: Kloster Drübeck, Klostersgarten 6, 38871 Ilsenburg, OT Drübeck  
Anmeldeschluß: 10.05.2024

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip, Tanz- oder Gymnastikschläppchen, dicke Socken, Iso- oder Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Sport- oder Wanderschuhe, Wanderkleidung, Regenkleidung, Tagesrucksack und eine Trinkflasche

Fr, 14.06.2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 15.06.2024, 10.00 - 21.30 Uhr  
So, 16.06.2024, 09.30 - 16.00 Uhr  
Ilsenburg, Kloster Drübeck  
Entgelt: 420,00 € **232-32420**  
**Irene Merbitz-Flentje**

## YOGA-SPEZIAL - Aerial Yoga - Yoga im Bewegungstuch

**Aerial Yoga: Schweben, hängen, schaukeln!**

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 Augen- druck hat oder schwanger ist, sollte lieber am Boden bleiben.

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

Do, 21.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum  
Entgelt: 40,00 € **232-32421**  
**Kerstin Dathe**

Do, 09.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum  
Entgelt: 40,00 € **232-32422**  
**Kerstin Dathe**

Do, 22.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum  
Entgelt: 40,00 € **232-32423**  
**Kerstin Dathe**

## Klang Yoga

In dieser Yoga- Klang Einheit fließen wir erst mit Theresa 60 Minuten durch einen kräftigen Vinyasa Yoga Flow, verbinden unsere Atmung mit der Bewegung, aktivieren unseren Körper und schaffen viel Wärme / Feuer in uns.

Anschließend erleben wir mit Anne ein wohltuendes Klangbad welches unseren Körper, Geist und unsere Seele für 30 min mit sphärischen und erdenden Klängen verwöhnt und uns zu der aktiven



Yogaeinheit eine ausgleichende Tiefenentspannung beschert.

Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Genießen Sie unter Anleitung der Dozentinnen Theresa Schumann und Anne Reinke aktives Yoga und eine wohltuende Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

So, 17.09.2023, 10.00 - 11.45 Uhr

Halberstadt, Burchardikloster,

Entspannungsräume

Entgelt: 25,00 €

232-32424

**Anne Reinke, Theresa Schumann**

So, 08.10.2023, 10.00 - 11.45 Uhr

Halberstadt, Burchardikloster,

Entspannungsräume

Entgelt: 25,00 €

232-32425

**Anne Reinke, Theresa Schumann**

So, 19.11.2023, 18.00 - 19.45 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 25,00 €

232-32426

**Anne Reinke, Theresa Schumann**

So, 17.12.2023, 10.00 - 11.45 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 25,00 €

232-32427

**Anne Reinke, Theresa Schumann**

So, 14.01.2024, 10.00 - 11.45 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 25,00 €

232-32428

**Anne Reinke, Theresa Schumann**

So, 25.02.2024, 18.00 - 19.45 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 25,00 €

232-32429

**Anne Reinke, Theresa Schumann**

## Schnupper Angebot Lachyoga

Lachyoga ist ein einfacher Weg zum bedingungslosen Lachen, eine schnelle Methode, um das Stressniveau zu senken, fördert Gesundheit, Wohlbefinden und Glücksempfinden. Inzwischen wird Lachyoga unterstützend in verschiedensten Therapien genutzt wie in der Psychologie, Ergo-, Atem-, Stimmtherapie, beim Yoga, zum nachhaltigen Senken des Blutdrucks, in der Altenpflege, Trauerbegleitung und in Selbsthilfegruppen.

Die deutsche Krebsgesellschaft empfiehlt Lachyoga als begleitende Maßnahme zum Abbau von Ängsten und zur Aktivierung des Immunsystems.

Entscheiden Sie selbst, diese Erfahrung machen zu wollen und wenn ja, machen Sie regelmäßiges Lachen wieder zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Socken

Sa, 02.09.2023, 10.00 - 11.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 10,00 €

232-32431

**Maike Offel**

Sa, 20.01.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 10,00 €

232-32432

**Maike Offel**

## Mobility und Flexibility durch Yoga NEU!

Was ist der Vorteil, Flexibilität im Yoga zu praktizieren?

Jedes Gelenk in unserem Körper hat von Natur aus einen begrenzten Bewegungsbereich. Der Bewegungsbereich eines Gelenks wird verstanden, wenn wir wissen, wie weit sich ein Gelenk innerhalb seiner Gelenkkapsel bewegen kann, ohne Schmerzen, Beschwerden oder andere Probleme zu verursachen.

Flexibilität ist die Fähigkeit von Muskeln und Bindegewebe (Bänder, Sehnen) sich



„vorübergehend zu dehnen“, damit ein Gelenk einen bestimmten Bewegungsbereich „tolerieren“ kann. Ihre Flexibilität bestimmt, wie weit Sie Ihren begrenzten Bewegungsumfang durch richtige Dehnübungen im Yoga erweitern können. Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen können nicht nur den Bewegungsumfang der Gelenke in begrenztem Umfang erhöhen, sondern auch das Verletzungsrisiko verringern, muskuläre Dysbalancen korrigieren, Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen mindern. Flexibilität, Mobilität und Stabilität sind drei wichtige Faktoren für Bewegung. Sie brauchen Muskelkraft, um die Bewegung zu unterstützen und dehnen, um sich frei zu bewegen.

Das Erreichen des Gleichgewichts durch tägliche Übungen zur Stärkung von Kraft, Stabilität und Flexibilität macht unsere Bewegungen im täglichen Leben sicherer, besser, effizienter und schmerzfreier. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Di, 19.09. - 19.12.2023  
17.30 - 18.30 Uhr, 10 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 82,00 €

232-32451

**Armaghan Tabatabaei**

Di, 19.09. - 19.12.2023  
18.45 - 19.45 Uhr, 10 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 82,00 €

232-32452

**Armaghan Tabatabaei**

## Yoga für Rücken und Ganzkörpermobilisation auch für Ü 60

Ursachen für Probleme mit Muskeln, Bändern und Sehnen gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig körperlicher Bewegung. Yoga für den Rücken löst Verspannungen, stärkt die Muskulatur und beugt Beschwerden vor. Außerdem schult es

unsere Achtsamkeit im Kontakt mit unserem Körper. Unser Alltag hält unsere Aufmerksamkeit ausschließlich im Außen und dies ist der Grund warum die meisten Menschen die Signale des Körpers erst spät wahrnehmen.

Dieser Rücken yoga Kurs verschafft mehr Spielraum für unsere Gelenke, Sehnen und Bänder und wir lernen wieder mehr den Fokus auf uns selbst zu lenken. Das verbessert die Körperhaltung und das Selbstwertgefühl. Dies führt, zu guter Letzt, zu einer höheren Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe oder Socken, ein größeres Handtuch, Matte, Getränk

Do, 07.09. - 23.11.2023  
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x

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

Entgelt: 110,00 €

232-32461

**Kati Salomon-Roß**

Do, 30.11.2023 - 22.02.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x

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

Entgelt: 110,00 €

232-32462

**Kati Salomon-Roß**

## Yin Yoga trifft Yang Yoga

Yin Yang Yoga vereint das dynamischem Yang Yoga mit ruhigem, meditativem Yin Yoga. Die beiden Stile ergänzen sich ganz wunderbar und bringen Sie wieder in Balance. Dieses Prinzip des Yin und Yang überträgt die Dozentin auf die Yogastunden und schafft so Balance und Harmonie zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung, Tun und Sein in Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk



Do, 14.09. - 30.11.2023  
16.45 - 18.15 Uhr, 9 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 117,00 €  
**Armaghan Tabatabaei**

232-32481

Do, 07.12.2023 - 29.02.2024  
16.45 - 18.15 Uhr, 10 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 130,00 €  
**Armaghan Tabatabaei**

232-32482

## Yoga auf dem Stuhl

Der Kurs Yoga auf dem Stuhl ist auf dem Konzept Hatha Yoga aufgebaut.

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 ab mit sanften Dehnübungen und Atemübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Do, 14.09. - 14.12.2023  
09.30 - 10.30 Uhr, 8 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 78,00 €  
**Armaghan Tabatabaei**

232-32491

Do, 11.01. - 29.02.2024  
09.30 - 10.30 Uhr, 7 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 61,00 €  
**Armaghan Tabatabaei**

232-32492

## Yoga für Schwangere

Yoga und Schwangerschaft - das klingt für viele nicht vereinbar, weil hier körperliche Betätigung und körperlicher Ausnahmezustand aufeinandertreffen. Doch genau das macht Yoga für werdende Mütter so interessant. Yoga ist deshalb gesundheitsfördernd, weil es nicht nur ein körperliches Training der Gelenke und Muskeln ist, sondern auch eine meditative Entspannungsmethode für Körper, Seele und Geist. Für werdende Mütter ist Yoga die ideale Möglichkeit, um während der Schwangerschaft den Körper zu entspannen und innere Ruhe zu finden. Das Risiko Bluthochdruck können durch regelmäßige Yogaübungen reduziert werden. Yoga in der Schwangerschaft hilft insbesondere gegen Rückenschmerzen und Verspannungen und kann deshalb helfen schwangerschaftstypische Symptome zu lindern.

Erhöhen Sie Ihre körperliche und seelische Entspannung mit sanften Yoga Übungen während der Schwangerschaft-  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Do, 14.09. - 16.11.2023  
10.45 - 11.45 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 44,00 €  
**Armaghan Tabatabaei**

232-32493

Do, 30.11.2023 - 18.01.2024  
10.45 - 11.45 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 44,00 €  
**Armaghan Tabatabaei**

232-32494

Do, 25.01. - 29.02.2024  
10.45 - 11.45 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 44,00 €  
**Armaghan Tabatabaei**

232-32495



## Yoga und Atmen

Es ist erstaunlich, was man beim Atmen alles falsch machen kann. Und es kann regelrecht vergessen werden!

Hier ein paar Gründe dafür: wir sitzen zu lange und vergessen die Pausen. Oder wir vernachlässigen das Wandern in der Natur am Wochenende. So entsteht zu oft Übergewicht. Oft beginnt diese Entwicklung schon in der Kindheit. Das Ergebnis: der Atem ist flach, Energie und Sauerstoff fehlen. In diesem Yoga - Kurs wird das wirkungsvolle tiefe Atmen wieder geübt, im Wechsel mit den Asanas, den Körperübungen des Yogas. Der Kurs soll helfen, die atembetonten Übungen als Selbsthilfe in den Alltag zu integrieren. Lernen Sie im Kurs wieder tief zu atmen und erlangen Sie über die Tiefenentspannung ein körperlich-seelisches Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Getränk

Fr, 29.09. - 17.11.2023

17.00 - 18.30 Uhr, 6 x  
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 60,00 €

232-32496

**Hanka Fiedler**

Fr, 12.01. - 23.02.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 6 x  
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 60,00 €

232-32497

**Hanka Fiedler**

## Beckenbodentraining nach der Geburt mit Yoga NEU!

Herzlichen Glückwunsch, Ihr Baby ist da. Die Geburt liegt hinter Ihnen und neue Abenteuer mit Ihrem Baby vor Ihnen.

Jetzt, wo das Baby da ist, stellen sich wieder andere Fragen. Kann ich wieder Sport treiben, wie gewohnt? Lassen Sie es langsam angehen und kümmern sich zuerst um Ihre Muskulatur. Die Beckenbodenmuskulatur muss vor allem wieder gestärkt werden. Sie ist während der Geburt am

meisten beansprucht wurden.

Mit Yogaübungen speziell für die für die Rückbildung können Sie nach der Geburt entspannen, neue Kraft tanken, sowie Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur sanft wieder aufbauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Mo, 15.01. - 26.02.2024

15.30 - 16.30 Uhr, 6 x  
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 52,00 €

232-32498

**Armaghan Tabatabaei**

## QiGong

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen "Die acht Brokate" lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert.

QiGong ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Do, 07.09.2023 - 15.02.2024

17.30 - 19.00 Uhr, 12 x  
Wernigerode, Liv-Ullmann-Schule

Entgelt: 108,00 € (KK)

232-32501

**Liesel Klingenberger**



Di, 12.09.2023 - 27.02.2024  
15.15 - 16.45 Uhr, 20 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 160,00 €

232-32502

**Gerald Nowak**

Di, 12.09.2023 - 27.02.2024  
17.00 - 18.30 Uhr, 20 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 160,00 €

232-32503

**Gerald Nowak**

## mit Ganzkörperkräftigung

Do, 14.09.2023 - 29.02.2024  
08.30 - 10.00 Uhr, 22 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 176,00 €

232-32505

**Gerald Nowak**

Mi, 27.09. - 13.12.2023  
18.00 - 19.30 Uhr, 10 x  
Thale, WenWu GmbH  
Entgelt: 92,00 €

232-32506

**Lijun Cheng, Haiyan Bai**

Mi, 10.01. - 28.02.2024  
18.00 - 19.30 Uhr, 7 x  
Thale, WenWu GmbH  
Entgelt: 65,00 €

232-32507

**Lijun Cheng, Haiyan Bai**

## fit + aktiv mit Qigong

Mi, 01.11.2023 - 14.02.2024  
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x  
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe,  
Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.  
Entgelt: 108,00 €

232-32508

**Kerstin Schmädig**

Mi, 06.12.2023 - 28.02.2024  
17.00 - 17.45 Uhr, 8 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 45,00 €

232-32509

**Sabine Schenke**

## QiGong - Die acht Brokate

QiGong ist eine der Säulen der traditionellen, chinesischen Medizin. Es werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. QiGong ist Entspannung und Bewegung zugleich und für jeden geeignet.

Die 8 Übungen des gesunderhaltenden QiGong stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt aber es werden auch Dehnungen und evtl. andere Übungen vorgestellt.

Der Kurs bietet Zeit für Grundlagen und einfache Bewegungen die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 13.09. - 29.11.2023  
17.00 - 17.45 Uhr, 10 x  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 45,00 €

232-32504

**Sabine Schenke**

## Augen QiGong

In diesem Kurs führt Sie Kerstin Schmädig in QiGong ein, ein Weg Yin und Yang in Einklang zu bringen. Der Workshop zeigt Ihnen, wie positiv sich QiGong Techniken auf die Augenmuskulatur und damit auf die Sehkraft auswirken können. Ein interessanter Kurs, der neue Facetten der Wirkung des QiGong auf unseren Körper zeigt. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Sa, 18.11.2023, 10.00 - 14.30 Uhr  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 30,00 €

232-32510

**Kerstin Schmädig**

## Power QiGong

In diesem Kurs führt Sie Kerstin Schmädig in QiGong ein, ein Weg Yin und Yang in Einklang zu bringen. Der Workshop zeigt Ihnen, wie sie schnell und kraftvoll in den Tag starten können. Ein interessanter Einsteiger Kurs in die Techniken des QiGong.



Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Sa, 13.01.2024, 10.00 - 14.30 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 30,00 € **232-32511**  
**Kerstin Schmädig**

## BEWEGUNGSORIENTIERTE ANGEBOTE

### Aqua - Gymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, 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, Partner-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab.  
Bitte mitbringen: Badesachen

Mo, 04.09. - 04.12.2023  
14.45 - 16.15 Uhr, 10 x  
Halberstadt; Freizeit- und Sportzentrum  
Entgelt: 134,00 € **232-33100**  
**Petra Wadewitz**

Mo, 11.12.2023 - 26.02.2024  
14.45 - 16.15 Uhr, 9 x  
Halberstadt; Freizeit- und Sportzentrum  
Entgelt: 121,00 € **232-33101**  
**Petra Wadewitz**

Mo, 04.09. - 04.12.2023  
08.30 - 10.00 Uhr, 10 x  
Thale, Bodetal Therme  
Entgelt: 134,00 € (KK) **232-33108**  
**Carolin Breum, Marvin Steller**

Mo, 04.09. - 04.12.2023  
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x  
Thale, Bodetal Therme  
Entgelt: 134,00 € (KK) **232-33109**  
**Carolin Breum, Marvin Steller**

Fr, 08.09. - 24.11.2023  
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x  
Thale, Bodetal Therme  
Entgelt: 134,00 € (KK) **232-33110**  
**Carolin Breum, Marvin Steller**

Mo, 11.12.2023 - 04.03.2024  
08.30 - 10.00 Uhr, 10 x  
Thale, Bodetal Therme  
Entgelt: 134,00 € (KK) **232-33111**  
**Carolin Breum, Marvin Steller**

Mo, 11.12.2023 - 04.03.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x  
Thale, Bodetal Therme  
Entgelt: 134,00 € (KK) **232-33112**  
**Carolin Breum, Marvin Steller**

Fr, 01.12.2023 - 23.02.2024  
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x  
Thale, Bodetal Therme  
Entgelt: 134,00 € (KK) **232-33113**  
**Carolin Breum, Marvin Steller**

### Rückenfit/Rückenkräftigung

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dazu gehört auch die bewusste Wahrnehmung von Defiziten im Körperkraftgleichgewicht und deren Wechselwirkung auf Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Durch gezielte Übungen, auch mit dem Theraband, erlernen Sie den so wichtigen Ausgleich zu schaffen. Weitere Inhalte dieses



Kurse sind: Gelenkmobilisation, gelenkschonende Körperhaltung und wahrnehmungsorientierte Funktionsgymnastik. Sie erfahren und erfüllen, wie Ver- und Entspannungen auf unseren Körper und die Seele wirken.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Getränk, Turnschuhe, Wohlfühlkleidung

Mo, 04.09. - 11.12.2023

10.00 - 11.00 Uhr, 10 x

Ditfurt, Turnhalle

Entgelt: 63,00 €

232-33212

**Ellen Werner**

Mo, 18.12.2023 - 26.02.2024

10.00 - 11.00 Uhr, 8 x

Ditfurt, Turnhalle

Entgelt: 50,00 €

232-33213

**Ellen Werner**

Di, 05.09. - 12.12.2023

18.45 - 19.45 Uhr, 10 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 63,00 €

232-33214

**Ellen Werner**

Di, 19.12.2023 - 27.02.2024

18.45 - 19.45 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €

232-33215

**Ellen Werner**

Do, 07.09. - 07.12.2023

19.00 - 20.00 Uhr, 12 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-

halle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 72,00 €

232-33216

**Ellen Werner**

Do, 14.12.2023 - 22.02.2024

19.00 - 20.00 Uhr, 8 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-

halle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 50,00 €

232-33217

**Ellen Werner**

Fr, 08.09. - 08.12.2023

16.00 - 17.00 Uhr, 12 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 72,00 €

232-33226

**Ellen Werner**

Fr, 15.12.2023 - 23.02.2024

16.00 - 17.00 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €

232-33227

**Ellen Werner**

Di, 05.09. - 12.12.2023

17.30 - 18.30 Uhr, 10 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 63,00 €

232-33251

**Ellen Werner**

Di, 19.12.2023 - 27.02.2024

17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €

232-33252

**Ellen Werner**

Do, 07.09. - 07.12.2023

17.50 - 18.50 Uhr, 12 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-

halle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 72,00 €

232-33253

**Ellen Werner**

Do, 14.12.2023 - 22.02.2024

17.50 - 18.50 Uhr, 8 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-

halle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 50,00 €

232-33254

**Ellen Werner**

## Fit durch Bewegung

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, kann aufgrund von langen Arbeitszeiten oder stressigen Tagesabläufen, oft anstrengend sein. Aber es ist so wichtig, sich soviel wie möglich im Alltag zu bewegen. Ein Workout, das mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordination



sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems beiträgt. Im Kurs werden Sie von erfrischender Musik begleitet und erfahren einen angenehmen Ausgleich zu unserer bewegungsarmen Alltagswelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo, 04.09.2023 - 26.02.2024  
 20.00 - 20.45 Uhr, 18 x  
 Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnhalle  
 Entgelt: 67,50 € **232-33225**  
**Christa Stahl**

## - Ü 60 -

Di, 05.09. - 05.12.2023  
 19.00 - 19.45 Uhr, 10 x  
 Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnhalle  
 Entgelt: 37,50 € **232-33224**  
**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, 14.09.2023 - 29.02.2024  
 10.15 - 11.45 Uhr, 22 x  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 176,00 € **232-33228**  
**Gerald Nowak**

## Selbstverteidigung für Erwachsene

In der intelligenten Selbstverteidigung geht es darum, so sicher wie möglich durch das Leben zu gehen. Potentielle Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden sind ein großer Teil der Selbstverteidigung. Kommt es aber zu unerwarteten Übergriffen und Gefahrensituationen ist es wichtig, richtig reagieren zu können.

Der Kurs bietet eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen und Tricks, die bei unerwarteten Übergriffen erfolgreich angewandt werden können. Sie erlernen Angriffen zuvor zukommen und den möglichen Angreifer außer Gefecht zu setzen.

Ein Kurs, der Ihnen die Möglichkeit bietet, sich fit zu machen und sich sicherer zu fühlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Di, 12.09.2023 - 27.02.2024  
 19.15 - 20.45 Uhr, 20 x  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 176,00 € **232-33229**  
**Gerald Nowak**

## Einführung in den mittelalterlichen Schwertkampf

Das Schwert als Waffe und Trainingsgerät fasziniert seit jeher die Menschen. Es ist in Filmen, Computerspielen und Geschichten auch heute noch die beliebteste Waffe. 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. Basierend auf überlieferten Techniken wird im Kurs nachvollziehbar, wie realer Schwertkampf im Mittelalter funktioniert hat. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des mittelalterlichen Schwertkampfes mit dem Langen Schwert kennen. Die richtige Schwert- und Körperhaltung, erste Angriffe und Paraden und die Verknüpfung dieser Elemente zu Partnerübungen. Geübt wird mit stumpfen Trainingsschwertern aus Kunststoff, Holz und Stahl und entsprechender Schutzkleidung. Sie kämpfen nicht gegeneinander, sondern miteinander, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Der gegenseitige Respekt voreinander steht im Vordergrund. Positive Nebenwirkung, wie mehr Fitness, selbstbewussteres Auftreten und viel Spaß



mit netten Leuten ist garantiert.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Pausensnack

Sa, 18.11.2023, 09.30 - 16.00 Uhr  
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer  
Entgelt: 56,00 € **232-33700**  
**Holger Bertram, Igor Schiminsky**

Sa, 27.01.2024, 09.30 - 16.00 Uhr  
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer  
Entgelt: 56,00 € **232-33701**  
**Holger Bertram, Igor Schiminsky**

## Bauch Beine Po

Sie möchten wieder die Muskulatur in Beinen, Bauch und Po kräftigen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer wird gefördert. Dabei werden zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durchgeführt, die für Einsteiger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching und ein Entspannungsteil runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

Fr, 15.09. - 01.12.2023  
17.00 - 18.00 Uhr, 10 x  
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer  
Entgelt: 85,00 € **232-33277**  
**Anja Halbauer**

Fr, 08.12.2023 - 23.02.2024  
17.00 - 18.00 Uhr, 9 x  
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer  
Entgelt: 77,00 € **232-33278**  
**Anja Halbauer**

## Pilates

Pilates dehnt und kräftigt die tieferliegenden Muskelgruppen und schont dabei den Körper. Und außerdem - macht es Spaß

und verbessert das Erscheinungsbild. Sie erleben ein Fazientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit. Pilates fördert Körperkoordination und Beweglichkeit.

Das Angebot der Übungen im Kurs erfolgt in verschiedenen Leveln, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene effektiv trainieren können. Es gilt das Pilates Prinzip "Jeder nach seinen Fähigkeiten", damit wird die individuelle Körperbeschaffenheit jedes Einzelnen berücksichtigt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Mo, 11.09. - 11.12.2023  
18.30 - 19.30 Uhr, 10 x  
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer  
Entgelt: 85,00 € **232-33303**  
**Marc Halbauer**

Mo, 08.01. - 26.02.2024  
18.30 - 19.30 Uhr, 7 x  
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer  
Entgelt: 60,00 € **232-33304**  
**Marc Halbauer**

## Pilates - ein wohltuendes Ganzkörpertraining

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Es kommen verschiedene Geräte, wie Fitnessbands, Pilatesrollen, Redondobälle, Brazil und Smoveys zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Turnschuhe oder dicke Socken, lockere Kleidung



Di, 05.09.2023 - 27.02.2024  
 18.30 - 19.30 Uhr, 17 x  
 Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger,  
 Marktstr. 7, Eingang Weingarten  
 Entgelt: 120,00 € **232-33301**  
**Maritta Melms**

## Zumba® Fitness

### Raus aus dem Alltag - Rein in den Spaß mit Zumba®

Zumba® ist perfekt für jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Menschen zusammenbringen, die Spaß am gemeinsamen trainieren haben. So funktioniert's:

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem Kalorien verbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness Party fühlt. Wenn dich lateinamerikanische und weltweite Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja! Megaspäß? Aber sowas von ja! Deine Vorteile:

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll! Teresa Contreras ist lizenzierte Zumba® Trainerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung



Do, 07.09.2023 - 01.02.2024  
 18.30 - 19.30 Uhr, 17 x  
 Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium  
 Entgelt: 137,00 € **232-33501**  
**Teresa Contreras**

Mo, 04.09.2023 - 29.01.2024  
 18.45 - 19.45 Uhr, 16 x  
 Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium  
 Entgelt: 131,00 € **232-33502**  
**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 Gesäßmuskulatur. Mit harmonischen Bewegungen zur passenden Musik werden An- und Verspannungen gelöst und dem Stress entgegengewirkt. Heike Stolle ist lizenzierte Tanztrainerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 13.09. - 06.12.2023  
 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x  
 Quedlinburg, KVHS  
 Entgelt: 74,00 € **232-33602**  
**Heike Stolle**

Mi, 10.01. - 28.02.2024  
 18.00 - 19.00 Uhr, 7 x  
 Quedlinburg, KVHS  
 Entgelt: 52,00 € **232-33603**  
**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 und viel Spaß macht.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

Mo, 04.09.2023 - 29.01.2024

19.00 - 20.30 Uhr, 13 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-  
halle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 104,00 €

**232-33604**

**Mainoldys Rodriguez Acosta**

## Bewegungskonzept - Folktdnz für jedermann

"Jeder Mensch ist ein Tänzer"  
(R.v.Laban,1920)

Es geht nicht um Können, es geht um wohlfühlen. Es geht nicht um Leistung, es geht um Entspannung. Es geht um Lernen, es geht um gemeinsame Freude. Freude an der eigenen Bewegung, an der gemeinsamen Bewegung, Freude am Rhythmus, Freude an der Melodie, der Harmonie, und ganz nebenbei um geistige und körperliche Fitness, Bewegungsfolgen nach Musik, meist im Kreis, auch in Gasse oder im Karree, Tänze aus europäischen Ländern und aus dem reichen Repertoire der israelischen Tanzkultur.

Folktdnz für alle Altersgruppen, Männer und Frauen, Paare und Einzelpersonen.

Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich.

Der Tanzanleiter Klaus Rieche vermittelt die Freude am Tanz und geht mit Tanzauswahl und Schwierigkeitsgrad auf die jeweilige Gruppenstruktur ein. Die Musik spielt er teilweise auf dem Akkordeon selbst.

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

18.45 - 20.15 Uhr, 3 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 33,00 €

**Klaus Rieche**

| Mi, 27.09. - 11.10.2023

**232-33610**

| Mi, 08.11. - 22.11.2023

**232-33611**

| Mi, 29.11. - 13.12.2023

**232-33612**

| Mi, 17.01. - 31.01.2024

**232-33613**

| Mi, 14.02. - 28.02.2024

**232-33614**

NEU!

## Charleston - Bewegungskonzept

Wie kein anderer Tanz verkörpert der Charleston das Lebensgefühl der wilden 1920er Jahre. Damals trugen Frauen plötzlich ihre Haare und Röcke kurz, rauchten und tranken in der Öffentlichkeit - und schwangen ihre Beine nach Herzenslust zu schneller Jazzmusik. In diesem Kurs lassen wir diese aufregende Ära wieder aufleben. Dabei lernen wir nicht nur einen der erfolgreichsten Partytänze der Geschichte kennen, sondern tun ganz nebenbei auch etwas für unsere Ausdauer und Fitness.

Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe und einen weiten Rock

| Di, 26.09. - 14.11.2023

19.15 - 20.45 Uhr, 6 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 66,00 €

**232-33620**

**Dr. Olga Thierbach-McLean**

## Burlesque - Bewegungskonzept

Wollten Sie schon immer mal so lasziv, sexy und selbstbewusst tanzen wie die berühmte Burlesque-Tänzerin Dita Von Teese oder Superstar Christina Aguilera im Musikfilm Burlesque? Oder einfach mal eine ganz neue Seite von sich selbst erkunden?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier erlernen Sie die Grundelemente des Burlesque-Tanzes in einer kompakten Choreografie, mit der Sie sich selbst und vielleicht sogar ein Publikum Ihrer Wahl erfreuen können. Burlesque ist vor allem das Feiern von Weiblichkeit, und so kann man aus diesem Kurs neben tänzerischen Kenntnissen und verbesserter Beweglichkeit vor allem auch mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein für den Alltag mitnehmen.

Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

19.15 - 20.45 Uhr, 6 x  
 Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger,  
 Marktstr. 7, Eingang Weingarten  
 Entgelt: 66,00 €  
**Dr. Olga Thierbach-McLean**

| Mi, 13.09. - 01.11.2023 **232-33622**

| Mi, 08.11. - 13.12.2023 **232-33623**

| Mi, 17.01. - 28.02.2024 **232-33624**

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x  
 Quedlinburg, KVHS  
 Entgelt: 60,00 €  
**Dr. Olga Thierbach-McLean**

| Fr, 15.09. - 03.11.2023 **232-33626**

| Fr, 10.11. - 15.12.2023 **232-33627**

| Fr, 12.01. - 23.02.2024 **232-33628**

## Burlesque - Workshop - Frauenwoche in Halberstadt

Wollten Sie schon immer mal so lasziv, sexy und selbstbewusst tanzen wie die berühmte Burlesque-Tänzerin Dita Von Teese oder Superstar Christina Aguilera im Musikfilm Burlesque? Oder einfach mal eine ganz neue Seite von sich selbst erkunden?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier erlernen Sie die Grundelemente des Burlesque-Tanzes in einer kompakten Choreografie, mit der Sie sich selbst und vielleicht sogar ein Publikum Ihrer Wahl erfreuen können. Burlesque ist vor allem das Feiern von Weiblichkeit, und so kann man aus diesem Kurs neben tänzerischen Kenntnissen und verbesserter Beweglichkeit vor allem auch mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein für den Alltag mitnehmen. Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Fr, 10.11.2023, 18.45 - 21.00 Uhr  
 Halberstadt, KVHS  
 Entgelt: 10,00 € **232-33630**  
**Dr. Olga Thierbach-McLean**

NEU!

## Hawaiian Hula - Bewegungskonzept

Die sanft fließenden Bewegungen des hawaiianischen Hula verbinden Anmut mit intensiver Ausdruckskraft. Der Tanz ist tief verwurzelt in der mündlichen Tradition Hawaiis, wo Geschichte und Mythen durch Gesang und Tanz weitergegeben wurden. In diesem Kurs lernen wir eine Choreographie im populären Hula-Hauana-Stil, bei dem traditioneller hawaiianischer Hula mit westlichen musikalischen Elementen vermischt ist.

Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe, weiter Rock

Di, 26.09. - 14.11.2023  
 17.15 - 18.45 Uhr, 6 x  
 Quedlinburg, KVHS  
 Entgelt: 66,00 € **232-33621**  
**Dr. Olga Thierbach-McLean**



## Bewegungskonzept - Einführung in den Lindy Hop

Ein Bewegungskonzept für alle bewegungshungrigen Menschen von 15 bis 95 Jahren.

Swing heißt die Musik, Lindyhop 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 dich zum Lächeln und zum Lachen und lässt dich 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. Lassen Sie ein auf Erlebnis in Bewegung.

Bitte mitbringen: legere Kleidung, weiche Schuhe (Turnschuhe, Sneaker, Gymnastikschuhe), Schweiß Tuch und Getränk

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 78,00 €

**Dr. Dirk-Thomas Kollatsch**

| Sa, 16.09. - 23.09.2023 **232-33640**

| Sa, 07.10. - 14.10.2023 **232-33641**

| Sa, 04.11. - 11.11.2023 **232-33642**

| Sa, 13.01. - 20.01.2024 **232-33645**

### Aufbaukurse

| Sa, 18.11. - 25.11.2023 **232-33643**

| Sa, 17.02. - 24.02.2024 **232-33644**

## 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, 03.11. - 04.11.2023  
18.00 - 21.00 Uhr, 2 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 65,00 €  
**Petra Schüler**

**232-33650**

## GESUNDHEITS- WORKSHOPS

### Auge blick mal - Ganzheitliches Sehtraining

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



Mo, 13.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24  
Entgelt: 10,00 € **232-34101**  
**Christian Schneider**

Mo, 19.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24  
Entgelt: 10,00 € **232-34102**  
**Christian Schneider**

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

- Ein Workshop für Eltern, Großeltern und Kinder -

Ihr Kind kann gut sehen? Kann Ihr Kind mit oder ohne Brille gut sehen? Ihr Kind möchte nicht lesen, hat kein Interesse an Büchern. Sie üben regelmäßig lesen, jedoch bereitet das Lesen ungeübter Texte weiterhin große Probleme. Verbirgt sich ein Problem mit dem Sehen hinter dieser Unsicherheit. Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind diesen Workshop und erfahren Sie etwas über die Sehfähigkeit Ihres Kindes.

Christian Schneider ist Augenoptikermeister und ganzheitlicher Sehtrainer.

Mo, 04.12.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24  
Entgelt: 13,00 € **232-34103**  
**Christian Schneider**

## Ernährung bei Histaminintoleranz mit besonderem Fokus auf Mastzellenaktivierungssyndrom

Histaminintoleranz ist eine Stoffwechselstörung, die zu einer Ansammlung von Histamin im Körper führen kann und eine histaminarme Ernährung erfordert. Das Mastzellaktivierungssyndrom ist eine Erkrankung, bei der Mastzellen fehlerhaft funktionieren und zu unkontrollierter Freisetzung von Histamin führen können. Eine

histaminarme Ernährung ist auch hierbei wichtig. Im Seminar gibt Ihnen der Dozent eine umfangreiche Einführung in die Thematik und eine Liste von histaminreichen und -armen Lebensmitteln sowie Lebensmitteln, die den Histaminabbau unterstützen und die Darmgesundheit fördern. Zusätzlich werden die besonderen Aspekte bei Mastzellaktivierungssyndrom und Kochtipps für eine histaminarme Ernährung vorgestellt.

Mi, 08.11. - 15.11.2023  
18.45 - 19.45 Uhr, 2 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 58,00 € **232-34200**  
**Christian Schäfer**

Mi, 10.01. - 17.01.2024  
18.45 - 19.45 Uhr, 2 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 58,00 € **232-34202**  
**Christian Schäfer**

## - Intensiv

Mi, 29.11.2023, 18.45 - 19.45 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 29,00 € **232-34201**  
**Christian Schäfer**

Mi, 31.01.2024, 18.45 - 19.45 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 29,00 € **232-34203**  
**Christian Schäfer**

NEU!

## GESUNDE ERNÄHRUNG

### 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.

Materialkosten entstehen zusätzlich.

Bitte bringen Sie Getränke und kleine Behälter für Reste mit.

Fr, 15.09.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum

Entgelt: 40,00 €

232-35300

**Kerstin Dathe**

Do, 23.11.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum

Entgelt: 40,00 €

232-35301

**Kerstin Dathe**

## PSYCHOLOGIE

### Resilienz - achtsam und selbst wirksam im Lebensalltag NEU!

Wie schafft man es Leistungsdruck, Selbstorganisation und Verantwortung in unserer Lebens- und Arbeitswelt energiereich zu bewältigen, diese zentrale Frage steht im Alltag immer wieder auf unserer Tagesordnung. Konzentrieren wir uns auf negative Erfahrungen und sehen Herausforderungen als unüberwindbare Hürden, kommen wir in ungesunde Stressphasen und brennen aus. Frustration und ein verletztes Selbstwertgefühl sowie chronischer Stress sind die Folgen. Aktivieren wir unsere inneren Ressourcen und entwickeln wir Achtsamkeit mit uns und Anderen.

Krisen möglichst unbeschadet zu überstehen und mit Resilienz und Achtsamkeit den Alltag zu gestalten-wie schafft man das? Prinzipiell verfügt wohl jeder Mensch über diese Fähigkeit, doch sie muss bewusst eingesetzt und gezielt gestärkt werden. Achtsame Menschen, Teams und Unternehmen unterscheiden sich von anderen durch ihre innere Stärke und nachhaltige Lebenskonzepte. Sie handeln selbst in

turbulenten Situationen zuversichtlich und entschlossen, sorgen gut für sich, kennen ihre Belastungsgrenzen und wissen, wie sie ihre Energiereserven auffüllen können. Gesund, leistungsstark und zufrieden sind jene Menschen, die sich mit Problemen aktiv auseinandersetzen - nicht die Anpassten und Ängstlichen, die schwierige Umstände «einfach so» hinnehmen.

In diesem Workshop lernen und erleben Sie Verhaltensmuster und Methoden, um Ihre Widerstandskraft und Flexibilität im Alltag stärken können und künftig souveräner mit schwierigen Situationen und Krisen umzugehen, ob als Privatperson, im beruflichen Kontext, als Teamplayer oder in sonstigen Lebensbereichen, denn Achtsamkeit ist erlernbar.

Dieser Workshop ist modular aufgebaut und klärt sowohl Begriffe und Grundlagen, als auch aktive, körperbezogene und erlebbare Elemente.

Achtsamkeit und Erfahrungen auf der Körperebene mit QiGong in Kleingruppen und Partnerarbeit mit Anteilen der Tanzpädagogik (Tango) gehören zum Workshop. Selbsterfahrung und gemeinsames Erarbeiten von berufstypischen Alltagssituationen sind ebenso inhaltlich fixiert wie erlebbare Selbstreflektion und Feedback.

Dieser Workshop stärkt Ihre individuelle Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit. Wenn Sie ein Mensch sind, der sich mit dem Thema Resilienz und Achtsamkeit auseinandersetzen will und die eigene mentale Stärke weiterentwickeln möchte sowie aufmerksamer mit privaten und beruflichen Situationen umzugehen will, dann ist dieser Workshop eine gute Option.

Freuen Sie sich auf die gemeinsame Zeit, das Erleben unseres Dozententeams Petra Schüler und Liesel Klingenberger und die spannenden und entspannten Momente sowie die Nachhaltigkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme (Tanz-) Schuhe

Sa, 02.12.2023, 09.30 - 16.30 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 110,00 €

232-36001

**Petra Schüler, Liesel Klingenberger**

## Keine Panik! Selbstbestimmte Wege aus der Angst.

Das Gefühl der Angst ist so alt wie die Menschheit - und überlebenswichtig. Nimmt Sie aber überhand, kann Sie das Leben lahmlegen. Wer an Ängsten leidet, fühlt sich oft hilflos. Dank der modernen Hirnforschung und neuen Techniken der Angstbewältigung muss das nicht so bleiben. - Ein Leben voll Leichtigkeit und Freude ist möglich.

Im Kurs an der Kreisvolkshochschule Harz...

- nähern wir uns behutsam dem Urgefühl der Angst und lernen zu verstehen, was dabei im Gehirn und Körper passiert.
- erfahren Sie, warum Ängste und Panik zunehmen, wenn wir versuchen, sie zu unterdrücken.
- erarbeiten wir uns, welche Ursachen oft übersehen werden und wie wir Ängste meist selbst planen.
- üben wir einfach anwendbare Techniken, die Ängste im Alltag effektiv stoppen können und erleben, dass Humor mit die beste Taktik gegen Angst ist.
- lernen Sie ein auf der modernen Hirnforschung beruhendes Mentaltraining kennen, das ein Leben voll Leichtigkeit und Freude für jede und jeden ermöglichen kann.

Nach dem Kurs werden Sie verstehen, welche entscheidende Rolle Ihre Gedanken bei der Entstehung von Ängsten spielen.

Dass Sie selbst die Verantwortung für ein Leben mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht übernehmen dürfen und wie uns die Erkenntnisse der modernsten Hirnforschung dabei helfen.

Für den Kurs sollten Sie offen dafür sein, lange bestehende Überzeugungen zu überprüfen. Sie dürfen sich von neuen, wissenschaftlichen Erkenntnissen begeistern lassen und Freude daran entwickeln, Ihre Ängste endlich loszulassen.

Selbstverständlich entscheidet jede und jeder selbst, was sie oder er im Kurs von sich erzählen möchte.

„Unmöglich - sagt die Angst. Zu viel Risiko, die Erfahrung. Sinnlos, der Zweifel. Versuchs! - flüstert das Herz.“

Dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keine solche.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

Do, 02.11. - 16.11.2023  
17.30 - 19.00 Uhr, 3 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 60,00 €  
**Christopher Link**

232-36010

Do, 18.01. - 01.02.2024  
17.30 - 19.00 Uhr, 3 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 60,00 €  
**Christopher Link**

232-36011



Lust auf mehr?

Dann schnell umblättern

oder online auf

[www.kvhs-harz.de](http://www.kvhs-harz.de) vorbeischauen.

Hier finden Sie alle Kurse tagesaktuell.



## KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

### 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, 27.09. - 22.11.2023

16.30 - 18.00 Uhr, 14-tägig

Gernrode, Alte Elementarschule

Entgelt: 30,00 €

232-20901

**Sabine Schönbeck**

## TEXTILES GESTALTEN

### Nähkurs für 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/Stoffreste

Mo, 04.09. - 13.11.2023

18.00 - 20.15 Uhr, 7 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 84,00 €

232-21101

**Katrin Koppelin**

Di, 05.09. - 14.11.2023

18.00 - 20.15 Uhr, 7 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 84,00 €

232-21102

**Melitta Ruch**

## PLASTISCHES GESTALTEN

### Der Zauber des Nassfilzens...

Beim Nassfilzen zaubern wir aus kuscheliger, farbenfroher Filzwolle Blumen für dekorative Lichterketten oder andere Dekorationen. Sie erlernen verschiedene Techniken und können somit Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin vermittelt Grundtechniken.

Die Materialkosten für die Veranstaltungen betragen je nach Verbrauch ab 5 € und werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: A4 Blätter und Stift, Lineal, Papierschere, Blasenfolie, Filzstift, kleinen Behälter für ca. 1l Wasser, Seife, 2 alte Handtücher, eine spitze, scharfe Schere, ein Stück Gardine oder Fliegengitter (ca. 50 x 50 cm), Kochlöffel oder Esststäbchen, Wollfäden Reste und/oder Reste von Spitze

### Nassfilzen - Blumen

Sa, 14.10.2023, 10.00 - 13.45 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 25,00 €

232-21501

**Heike Beck**

### Nassfilzen - Bügeltäschchen

Sa, 09.09.2023, 10.00 - 13.45 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 25,00 €

232-21502

**Heike Beck**

## Nassfilzen - Weihnachtsfilzen

Sa, 04.11.2023, 10.00 - 13.45 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 25,00 € **232-21503**  
**Heike Beck**

Sa, 18.11.2023, 10.00 - 13.45 Uhr  
Halberstadt, KVHS  
Entgelt: 25,00 € **232-21504**  
**Heike Beck**

## Herbstliches Töpfern

In diesem Kurs wollen wir unser Augenmerk schon etwas auf herbstliche und weihnachtliche Accessoires und Geschenke aus Ton richten. Die Kursleiterin gibt auch Anleitung beim Verwirklichen eigener Ideen. Sie erlernen verschiedene Aufbautechniken und können die Kenntnisse gleich umsetzen.

Bitte bringen Sie ein altes Geschirrtuch und ein kleines Messer mit. Das Material ist bei der Kursleiterin zu erwerben.

Sa, 09.09. und 30.09.2023  
10.00 - 12.15 Uhr, 2 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 20,00 € **232-26101**  
**Katrin Dörksen**

Mi, 13.09. und 11.10.2023  
17.00 - 19.15 Uhr, 2 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 20,00 € **232-26102**  
**Katrin Dörksen**

## 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 Spiegelreflex- 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, Objektaufnahmen, abstraktes Sehen, Langzeitbelichtung, Blitzfotografie und Portrait.

Es findet nach jedem Fototermin eine Bildbesprechung statt.

Wir betrachten über einen Laptop / Beamer die Teilnehmerfotos in den Räumen des Fotostudios.

Der erste Termin ist verbindlich. Alle weiteren werden in der Gruppe abgestimmt.

Fr, 27.10.2023 - 26.01.2024  
17.30 - 19.45 Uhr, 11 x  
Ilseburg, Fotostudio1a  
Entgelt: 148,50 € **232-23100**  
**Lothar Peters**

### Erste Schritte in der Fotografie mit Spiegelreflex-, Bridge- und Systemkameras

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

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



Mo, 04.09.2023 - 22.01.2024

18.00 - 20.15 Uhr, 8 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 122,00 €

**232-23102**

**Daniel Kühne**

Di, 14.11.2023 - 05.03.2024

17.00 - 19.15 Uhr, 8 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 122,00 €

**232-23103**

**Daniel Kühne**

Tasse Kaffee im Café einzukehren. Gerne klären wir dabei die eine oder andere theoretische Frage zum Thema Fotografie. Länge der Wanderung ca. 8 km.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- o. Systemkamera, Bedienungsanleitung, Stativ, festes Schuhwerk, Tagesverpflegung

So, 08.10.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Alexisbad, Parkplatz Richtung Mägdesprung

Entgelt: 45,00 €

**232-23401**

**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 dem 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 einem 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

## Fotoworkshop: Fotowanderung um den Oderteich im Nationalpark Harz

Eine fotografische Wanderung auf dem Rundwanderweg um den Oderteich im Nationalpark Harz, der als Kulturdenkmal ausgewiesen 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 Bilderergebnisse 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 seinen Motiven in Ruhe zuzuwenden.



Treffpunkt ist der Wanderparkplatz an der B242, Hummel Maaß Hütte. Von hier starten wir die Fotowanderung auf der linken Seite des Oderteiches.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- o. Systemkamera, Bedienungsanleitung, Stativ, warme Kleidung, festes Schuhwerk, Tagesverpflegung

So, 14.01.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Goslar, Parkplatz am Oderteich

Entgelt: 45,00 €

**232-23402**

**Daniel Kühne**

## Fotoclub Quedlinburg

Sie sind fotobegeistert und möchten gern in den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten treten?

Auf gemeinsamen Exkursionen lässt sich das Ein oder Andere dazulernen oder vermitteln - das gemeinsame Hobby ist die Verbindung.

Mi, 20.09.2023 - 21.02.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 6 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 30,00 €

**232-23500**

**Daniel Kühne**

## MALEN UND ZEICHNEN

### Portraitmalerei und figürliches Gestalten

Hier können Interessierte anhand der zeichnerischen und malerischen Portraitdarstellung die akademischen Grundlagen der Harmonie- und Proportionslehre von Mensch und Tier kennen lernen. Gearbeitet wird nach Modell und / oder fotografischen Vorlagen, die auch mitgebracht werden können.

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt der Betrachtung:

- Was macht ein Bild lebensnah?
- Wie fange ich das Wesen und die Charakteristik einer Person ein?

- Grundlage der methodischen und didaktischen Vermittlung ist die Methodik der Leipziger Schule.

Bitte mitbringen: Zeichenblock Format A4, Bleistift, alle weiteren Materialien werden in der ersten Veranstaltung besprochen

Mo, 11.09. - 09.10.2023

16.30 - 18.45 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 82,50 €

**232-25102**

**Thomas Flemming**

### Figur im Raum

Figuren werden nun im Bildraum mittels grafischer Techniken und Einsatz von Farbe über die Inszenierung von Licht und Schatten zur plastischen und lebensnahen Darstellung gebracht.

Gearbeitet wird nach Modell und / oder fotografischen Vorlagen, die auch mitgebracht werden können.

Integriert in den Kurs ist das Erproben verschiedener Zeichen- und Maltechniken.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters, die an realistischer figurativer Bildsprache interessiert sind. Es können stilistische Besonderheiten des Impressionismus wie auch des Expressionismus erprobt werden.

Bitte mitbringen: Zeichenblock Format A4, Bleistift, alle weiteren Materialien werden in der ersten Veranstaltung besprochen

Mo, 06.11. - 04.12.2023

16.30 - 18.45 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 82,50 €

**232-25103**

**Thomas Flemming**

### Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Was sehe ich wirklich und wie setze ich es um? Die Freude am Sehen aufs Blatt zu bringen, dabei soll der Kurs unterstützen. Alle Themen werden immer wieder „frisch“

NEU!



vermittelt und variiert, sodass langjährige wie auch neue Teilnehmer davon profitieren. Themen sind z.B. Gegenstände im Raum, Landschaft, Anatomie, Perspektivisches Zeichnen; auch andere Themenwünsche können berücksichtigt werden. Verschiedene Zeichentechniken, auch aquarellierte Zeichnung, werden erprobt. Bei gutem Wetter kann in der wärmeren Jahreszeit auch draußen gezeichnet werden (urban sketching).

Der Kurs ist auch für Studienanwärter zur Mappenvorbereitung geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenblock Format A4 und / oder A3, am besten stärkeres Papier, evt. Aquarellblock, Bleistifte Stärke HB, 3B und 8B, Fineliner (schwarz), evt. Zeichenkohle, Aquarellfarben, Pinsel, evt. Zeichenfeder und Tusche

Di, 07.11.2023 - 30.01.2024

17.30 - 19.45 Uhr, 10 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 120,00 €

232-25104

Korvin Reich

## Schrift in der Zeichnung

... **Schilder, Verpackungen etc.** - wie kann ich sie zeichnerisch darstellen? **Urban Sketching oder Stilleben?**

Im Urban Scetching und auch im Stilleben begegnen uns immer wieder Beschriftungen. Wenn wir diese zeichnerisch glaubhaft darstellen können, erhöht es die Qualität unserer Zeichnung deutlich. Vermittelt werden die wichtigsten Darstellungsweisen und Vereinfachungen. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Der Kurs bietet sich auch für Studienanwärter zur Mappenvorbereitung an.

Bitte mitbringen: Leichte Sitzgelegenheit, feste Zeichenunterlage, außerdem die bevorzugten Mal- und/oder Zeichenutensilien. Beispiel Zeichnen: Bleistift, Kohle oder Fineliner, evtl. Buntstifte/ Beispiel Malen: Aquarellfarben / Zeichenblock DinA4 oder DinA3 (Papier ab 200 g), evtl. Pinsel, Wassergefäß, Lappen.

Fr + Sa, 22.09. - 23.09.2023

14.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 44,00 €

232-25105

Korvin Reich

## Das Geheimnis der Vereinfachung in Malerei und Zeichnung

Es ist wie Zauberei: Je mehr unnötige Details ich in der Zeichnung weglasse, umso realistischer wirkt sie. Doch was sind unnötige Details? Wie erkenne ich die wichtigen? Auch eine überzeugende Bildkomposition kann nur durch Struktur und Vereinfachung erreicht werden. Das alles soll vermittelt und anhand von Landschaftsbildern oder Interieurs am eigenen Bild umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Die bevorzugten Mal- und/oder Zeichenutensilien. Beispiel Zeichnen: Bleistift, Kohle oder Fineliner, evtl. Buntstifte/ Beispiel Malen: Aquarellfarben / Zeichenblock DinA4 oder DinA3 (Papier ab 200 g), evtl. Pinsel, Wassergefäß, Lappen.

Fr, 16.02. - 17.02.2024

14.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 44,00 €

232-25106

Korvin Reich

## 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 - Stilleben, Landschaften oder Porträts.

Viele Tipps zu Farben, Malwerkzeugen und Malmitteln und zahlreiche Anregungen für

die Bildkomposition runden den Kurs ab.

Mi, 27.09. - 06.12.2023  
16.00 - 18.15 Uhr, 6 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 57,00 €  
**Bianca Volkmann-Milz**

**232-25201**

## Aquarellmalerei für Anfänger

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

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

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, Lämpchen. Zusätzliches Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

## Für Anfänger

Di, 26.09. - 05.12.2023  
16.00 - 18.15 Uhr, 14-tägig  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 57,00 €  
**Bianca Volkmann-Milz**

**232-25301**

## Für Fortgeschrittene

Fr, 29.09. - 08.12.2023  
16.00 - 18.15 Uhr, 14-tägig  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 57,00 €  
**Bianca Volkmann-Milz**

**232-25311**

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

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

Bitte mitbringen: entspr. Kleidung (Malerkittel, altes Oberhemd)

16.15 - 19.15 Uhr, 5 x  
Entgelt: 154,00 €

**Martina Rodenstein**

Di, 29.08. - 26.09.2023  
Halberstadt, KVHS

**232-25901**

Mi, 27.09. - 08.11.2023  
Wernigerode, KVHS

**232-25902**

Do, 16.11. - 14.12.2023  
Quedlinburg, KVHS

**232-25903**

## SCHREIBWERKSTATT

### Kreatives Schreiben - Schreiben kann jeder!

Mitzubringen sind Schreibutensilien, Papier und, wenn vorhanden, eigene Textproben.

Fr, 08.09. - 09.09.2023  
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 35,00 €

**232-27101**

**Claudia Helene Dietrich**





## Nehmen Sie sich Zeit für Bildung.

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

### Bildungsurlaub bei Arbeitgeber - Sitz in Sachsen-Anhalt

#### Anspruchsdauer?

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

#### Für wen?

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

#### Art der Veranstaltung

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

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

### Bildungsurlaub bei Arbeitgeber - Sitz in Niedersachsen

#### Anspruchsdauer?

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

#### Für wen?

- Arbeitnehmer\*innen
- nicht für Beamt\*innen

#### Art der Veranstaltung

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

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



## SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

### Durch Entspannung die Arbeitskraft erhalten - mit Grundlagen der Kommunikation - Runter vom Gas - Tankstelle für Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag

Ein Seminar für Menschen, die ihre Arbeitskraft und Belastbarkeit stärken wollen. Die tägliche Mühle im Beruf dreht sich: verhandeln, präsentieren, dokumentieren, planen, durchführen, reflektieren. Sie sind gefordert, Ihre Position kommunikativ besser darzustellen, sich zu präsentieren, angemessen auf Kunden, Vorgesetzte und Mitarbeitende zu reagieren? Wer da nicht gut kommuniziert, kann schnell unter Stress geraten. Unter der Anleitung einer erfahrenen Dozentin bauen Sie sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm auf, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können. Ihr Ansatz: Nur wer entspannt ist, kann auch entspannt kommunizieren. Wer entspannt kommuniziert, vermeidet Missverständnisse, Mehrarbeit und damit stressige Situationen.

Dieses Seminar soll Ihnen helfen, sich nicht mehr von Urlaub zu Urlaub zu hangeln, sondern regelmäßig, kraftgebende Oasen in Beruf und Alltag einzubauen. Ihr Handwerkszeug: Gute Kommunikation mit sich und anderen sowie Entspannung.

#### Lernziele

- Grundwissen über die Dynamik von Stress im Arbeitsalltag und die Rolle der Kommunikationskompetenz
- Eigene Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen beobachten, auswerten und neu gestalten lernen
- Interessenorientierte Kommunikation verstehen und Ansätze zur Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten kennenlernen und einüben für den Arbeitsalltag mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen
- Stärkung der eigenen Ressourcen,

Flexibilität und Erweiterung des Repertoires von Bewältigungsstrategien  
- Entspannungsmethoden kennenlernen, die leicht im Büro anwendbar sind.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

20.11. - 24.11.2023

Mo, 09:00 - 15:00 Uhr

Di - Do, 09:00 - 16:30 Uhr

Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 250,00 €

232-92304

Irene Merbitz-Flentje

### "Gelassen leben" - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In der Bildungswoche werden neben einzelnen Stressbewältigungsmöglichkeiten, eine große Bandbreite von Methoden vermittelt, die den Teilnehmern den Zusammenhang zwischen Stress und Achtsamkeit vermittelt. Der jeweilige Tag ist in drei Bereiche gegliedert: Informationsphase, Übungsphase, Anwendungsphase mit Transfer in den Alltag. Die Bildungswoche dient dazu Stress hervorrufende Ereignisse zu bewältigen und die richtige Balance zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden. Dazu werden Stressoren, Stressreaktionen des Körpers, Bewältigungsstrategien in Einzel- und Gruppenarbeit ermittelt. Durch praktische Übungen aus dem Bereich der Entspannung, der Achtsamkeit, der aktiven Bewegung und des Waldbadens sollen der Umgang mit zukünftigen Stressoren verbessert werden. Dieses Angebot soll stressbedingte Krankheiten und damit verbunden Tage der Arbeitsunfähigkeit oder einer Frühverrentung minimieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Mo, 16.10. - 20.10.2023

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 300,00 €

232-92305

Nadine Chwalinski



## Gesundheitsprävention: Basiskurs Erhalt der Leistungs- fähigkeit durch Stressabbau und 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 50,00 € je nach gewählter Kategorie. Die Verpflegungskosten liegen erfahrungsgemäß bei ca. 50,00 € und werden in real entstehender Höhe auf alle Teilnehmer umgelegt.

Die Anreise erfolgt am Sonntag, 08.10.2023  
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

### Basiskurs

Mo - Fr, 09.10. - 13.10.2023  
08.30 - 15.45 Uhr, 5 x  
Havelberg-Garz, Havelhöfe  
Entgelt: 320,00 € **232-92306**  
**Ute Haverkamp**

Die Anreise erfolgt am Sonntag, 15.10.2023  
**Aufbaukurs**

Mo - Fr, 16.10. - 20.10.2023  
08.30 - 15.45 Uhr, 5 x  
Havelberg-Garz, Havelhöfe  
Entgelt: 320,00 € **232-92307**  
**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?

An diesem Punkt setzt das Angebot in Form eines Bildungsurlaubes an.

Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden zur inneren Selbsterfahrung und bringen Vitalität und Freude. Das Erlebnis in der Gruppe, der tägliche Erfahrungsaustausch wirken motivierend und erleichtern das Integrieren von Dingen, die wir mit Staunen das erste Mal erleben. Damit bietet sich eine echte Chance für einen Neubeginn, in dem jeder zu seinem inneren Gleichgewicht finden kann. Die Teilnehmer sollten sich gern in der Natur aufhalten, die Wissensvermittlung und das Erlernen vom Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird zu 50 % im Freien stattfinden.

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

Mo, 28.08. - 01.09.2023  
10.00 - 17.30 Uhr, 5 x  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: 245,00 € **232-92309**  
**Christine Altendorf**

Mo, 25.09. - 29.09.2023  
10.00 - 17.00 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 245,00 € **232-92310**  
**Christine Altendorf**



## Stressbewältigung und Gelassenheit in Beruf und Alltag

Wir lernen in dem Kurs verschiedene Methoden zur Entspannung, Dehnung und Kräftigung unseres Körpers kennen und erweitern unser Verständnis über unseren eigenen Körper. Der Kurs richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer aus.

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

Mo - Fr, 18.09. - 22.09.2023

09.30 - 16.45 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 290,00 €

**232-92311**

**Cornelia Klie**

## ENGLISCH

### Business English Compact Course

Even in times of Google and other "little online helpers" there will be situations in which you have to speak fluently and react spontaneously to questions or statements. Do you feel your English is sufficient enough to cope with some of the following situations?

- Giving a tour of your company
- Describing production processes
- Explaining the status of current projects
- Giving a presentation including the description of trends
- Providing an overview of the forecast of financial developments
- Outlining your personal opinion on company decisions
- Compiling business correspondence and reports without using online translators

The above listed ideas are just a brief extract of the versatile tasks your job involves every day. Well, if you think you might need to polish up your English, come and join this educational leave. You will be welcome to it if your current level is at least B1.

10.07. - 14.07.2023

Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr

Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 162,00 €

**232-92400**

**Sabine Harms**

## SPANISCH

### Spanisch A1 - Grundstufe I

**Voraussetzungen: keine**

In diesem Kurs erlernen Sie spanische Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag.

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.

Mo - Fr, 13.11. - 17.11.2023

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 200,00 €

**232-92402**

**Zully Maritza Eldag Cidarer**



## ITALIENISCH

### Italienisch für Anfänger - Stufe 1

**Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse**  
Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über geringe Grundkenntnisse verfügen und diese weiter ausbauen möchten.

Sie können sich bereits vorstellen, eine kleine Wegbeschreibung geben und haben die Zahlen von 1-100 gelernt. Mittels verschiedener Methoden werden Sprechsituationen des Alltags geübt und gefestigt. Durch Hörübungen, Filmsequenzen und Lesematerialien erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Kultur.

Mo - Fr, 22.01. - 26.01.2024

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 200,00 €

232-92403

**Zully Maritza Eldag Cidarar**

### Italienisch für Anfänger - Stufe 2

**Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse**  
In diesem Kurs eignen sich solide Italienischkenntnisse für Beruf und Alltag an. In abwechslungsreichen Übungen erlernen Sie Vokabular und Grammatik.

Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten. Die zwei Stufen bauen aufeinander auf und können je nach Vorkenntnissen einzeln oder aufbauend belegt werden.

Mo - Fr, 29.01. - 02.02.2024

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 200,00 €

232-92404

**Zully Maritza Eldag Cidarar**

## BERUF UND KARRIERE

### Einführung in DATEV - Grundlagen Lohn und Gehalt comfort

In diesem Kompaktkurs werden steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Entgeltabrechnung behandelt. Im ersten Teil werden behandelt:

Rechtlicher Rahmen der Entgeltabrechnung; Ermittlung des Bruttoarbeitsentgelts; Zuschläge und Sachbezüge; gesetzliche Abzüge; Nettoarbeitsentgelt und auszu zahlender 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, Lohn-journale, Bescheinigungen, Meldungen.

Die Teilnehmenden sind anschließend in der Lage, einfache Entgeltabrechnungen manuell sowie mit einem EDV-Programm durchzuführen.

Bei Anmeldung bitte die E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Sie erhalten 10 Tage vor Kursbeginn eine Erwartungsabfrage des Kursleiters.

Präsenz- und Online-Teilnehmende arbeiten parallel in direktem Kontakt mit dem Kursleiter. Übungen werden gemeinsam durchgeführt. Beide Teilnehmergruppen arbeiten im Praxisteil mit der DATEV-Software über einen Online-Zugriff auf das DATEV-Rechenzentrum.

Literaturkosten ca. 30,00 EUR



Technische Voraussetzungen für Online-Teilnehmer:

PC mit Windows-Betriebssystem ab Version 10, Monitordiagonale mindestens 17", stabile Internetverbindung, Headset

Mo - Fr, 09.10. - 13.10.2023  
09.00 - 16.00 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 275,00 € **232-92501**  
**Willi Wagner**

Voraussetzungen: grundlegende Betriebssystemkenntnisse zur Arbeit mit dem PC

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, kontaktieren Sie bitte die Fachbereichsleiterin..

Mo - Fr, 16.10. - 20.10.2023  
08.30 - 15.30 Uhr, 5 x  
Wernigerode, KVHS  
Entgelt: 275,00 € **232-92502**  
**Jens-Peter Schwarzfeld**

## Einführung in die Arbeit mit Word und Excel

Dieser Kurs vermittelt in kompakter Form Grundkenntnisse in Word und Excel und richtet sich auch an Anwender, die ihre Kenntnisse auffrischen und systematisieren möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und der Datenaustausch zwischen beiden Anwendungsprogrammen behandelt.

Inhalte für Word: Zeichen- und Absatzformatierungen, Tabulatoren, Layout, Arbeiten mit Tabellen, Seriendruck

Inhalte für Excel: Grundlegende Techniken, Formatierungen, Aufbau und Eingabe von Funktionen, verschachtelte Funktionen, relative und absolute Bezüge, Diagramme erstellen.



## ONLINE-BILDUNGSWOCHEN

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Sie erhalten 10 Tage vor Kursbeginn eine Erwartungsabfrage des Kursleiters. Information und (Online-)Beratung per E-Mail durch den Kursleiter über wiwa.fb@web.de. Anmeldung zum Technikcheck wird dringend empfohlen.

Technische Voraussetzungen: Monitordiagonale 17" empfohlen, Headset, Webcam, stabile Internetverbindung.

## Kostenfreie Schnupperkurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3

In 6 Veranstaltungen mit einer Dauer von je 30 Minuten lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte der Kurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3 kennen. Diese werden als Einzelkurse in Präsenz und online sowie als Bestandteil von 3 Online-Wochenkursen angeboten.

Anmeldeschluß: 04.09.2022

Sa, 09.09.2023, 09.00 - 16.30 Uhr  
entgeltfrei **232-85900**  
**Willi Wagner**



## Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen.

Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.

Anmeldeschluß: 16.10.2023

Mo - Fr, 23.10. - 27.10.2023

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Entgelt: 250,00 €

**232-85901**

**Willi Wagner**

## Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.

Anmeldeschluß: 16.10.2023

Mo - Fr, 23.10. - 27.10.2023

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Entgelt: 250,00 €

**232-85901**

**Willi Wagner**

## Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programme Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand.

Anmeldeschluß: 13.11.2023

Mo - Fr, 20.11. - 24.11.2023

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Entgelt: 250,00 €

**232-85902**

**Willi Wagner**

## Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche lernen die Teilnehmenden den Einsatz von SAP R/3-Modulen in den Bereichen Beschaffung, Vertrieb, Kostenrechnung und Controlling sowie Finanzwesen/Buchhaltung kennen. Es wird aufgezeigt, in welcher Weise die integrierte Unternehmenssoftware SAP R/3 die Ausführung betrieblicher Kernprozesse unterstützt.

Anmeldeschluß: 27.11.2023

Mo - Fr, 04.12. - 08.12.2023

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Entgelt: 250,00 €

**232-85903**

**Willi Wagner**



## Im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg steht Ihnen ein breites Angebot von mehr als 48.000 Medien zur Ausleihe zur Verfügung.

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

## ÖFFNUNGSZEITEN UND KONTAKT

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

Sie erreichen uns während der Öffnungszeiten der Ausleihe per Telefon unter 03946 - 524050 und per E-Mail an [kreisbibliothek@kvhs-harz.de](mailto:kreisbibliothek@kvhs-harz.de).

## LESEKRONE

### Sachsen-Anhalt - Kreisentscheid

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

Mi, 20.09.2023, 14.30 - 17.00 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
**Kinderbibliothek** 232-95000

## DIE LESERATTE IST UNTERWEGS

Schon seit 2008 ist die LESERATTE unterwegs und besucht die Kinderbibliothek. Kinder, Eltern und Großeltern sind herzlich eingeladen, denn auch in den folgenden Monaten wird die LESERATTE alias Julia Siebenschuh, Schauspielerin am

Nordharzer Städtebundtheater immer ein spannendes Kinderbuch im Gepäck haben und gern daraus vorlesen. Die Lesungen finden einmal im Monat immer mittwochs um 16 Uhr im Bildungshaus Carl Ritter, Quedlinburg, Heiligegeiststraße 8 statt. Zur Zeit bitte vorher anmelden!

## Die drei ??? Kids, Achtung Dinos! von Boris Pfeiffer und Ulf Blanck

Mi, 06.09.2023, 16.00 - 17.00 Uhr  
Entgelt: entgeltfrei 232-95001

## Schneewittchen, pass auf! von Ralf Thenior

Mi, 11.10.2023, 16.00 - 17.00 Uhr  
Entgelt: entgeltfrei 232-95002

## Die Nacht im Zoo von Gabi Neumayer

Mi, 15.11.2023, 16.00 - 17.00 Uhr  
Entgelt: entgeltfrei 232-95003

## Morgen, Findus, wird's was geben von Sven Nordqvist

Mi, 13.12.2023, 16.00 - 17.00 Uhr  
Entgelt: entgeltfrei 232-95004

## Ottos Geheimnis von Roald Dahl

Mi, 24.01.2024, 16.00 - 17.00 Uhr  
Entgelt: entgeltfrei 232-95005



Die Leseratte wird gefördert von der

**Harzsparkasse**



## Wie der Kater und die Maus trotzdem Freunde wurden von Luis Sepúlveda

Mi, 14.02.2024, 16.00 - 17.00 Uhr  
Entgelt: entgeltfrei **232-95006**

### LESUNGEN

#### "7 Schuhe streifen, 7 Röcke raus- schen, 7 Sagen flüstern träumend durch den Harz"

Siebenmal präsentieren Julia Siebensschuh, Schauspielerin am Nordharzer Städtebundtheater, und Mirjam Siebenrock, Lehrerin für Harfe in der Kreismusikschule Harz, an realen Orten - in Bibliotheken, in einem Hotel und in einer Kirche - eine fantastische Welt, den Sagen- und Märchenkosmos des Harzes. „Sagenhafter Harz“, „Harz..., sagenhafter Reichtum!“, „Der sagenumwobene Harz, ...“ - Zitate, die von der Fülle der Geschichten über die Historie des Harzes zeugen. Die alten Erzählungen öffnen eine Tür in längst vergangene Zeiten und spiegeln Armut, Aberglaube, Phantasie, Unwissenheit, Mystik und Wunschträume des Volkes wieder. Julia Siebensschuh liest von Hexen, die auf Besen und Mistgabeln fliegen, vom Teufel mit seinem Pferdefuß, von guten und bösen Berggeistern, von Dämonen, von verborgenen Schätzen in Höhlen, die dem ehrlichen Finder Wohlstand bringen, von armen Bauern und Berg- und Fuhrleuten. Dieses Figurespektrum wurde von der Phantasie der Erzähler erdacht. Ihre Vorstellungskraft wurde angeregt durch den Harz: ein Gebirge, das bedeckt mit ausgedehnten Wäldern, durchzogen von bizarren Felsentürmen und Klüften, durchflossen von reißenden Gebirgsbächen einst als unheimlich, düster, unüberwindbar und geheimnisvoll galt. Julia Siebensschuh macht die schroffe, mystische Natur des Harzes und die unheimliche Stimmung, die

das Gebirge bei den Menschen auslöste, durch ihren Vortrag, der einem Schauspiel gleicht, erlebbar. Mirjam Siebenrock untermauert diese Darbietung mit ihrem Harfenspiel, sie lässt sphärische Klänge ertönen.

Sa, 30.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Blankenburg, Kleines Schloss  
Entgelt: entgeltfrei **232-95007**

So, 22.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Osterwieck, Rittersaal im Bunten Hof  
Entgelt: entgeltfrei **232-95008**

Sa, 18.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Quedlinburg, KVHS  
Entgelt: entgeltfrei **232-95009**

#### Wir lesen in der Johanniskapelle

In den Sommermonaten können Sie in der Johanniskapelle in den Genuss des Zuhörens kommen, wenn Gudrun v. Biela, Brigitte Meixner, Ulrike Schulz, Frau Poeschke und Christoph Carstens ihre literarischen Entdeckungen präsentieren. Sie werden aus Romanen, Erzählungen, einem Briefroman und aus autobiografischen Texten, in denen Menschen in schwierigen Situationen im Mittelpunkt stehen, vorlesen. Lassen Sie sich in den Lesungen in fremde Welten und zum Miterleben verführen und vom Lebensmut der Figuren in den Geschichten anstecken. 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.

Christoph Carstens liest im September aus dem Briefroman "Die Leiden des jungen Werther" von J. W. Goethe.

Mo, 18.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
Entgelt: entgeltfrei **232-95010**  
**Christoph Carstens**



## 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

2. 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 Veranstaltungsort, höchstens jedoch das volle Veranstaltungsentgelt, als Bearbeitungsentgelt und zusätzlich die anteiligen Entgelte für bereits stattfindende 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 Entgeltordnung, 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 Entgeltordnung, 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 Ausdrücke 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 entgeltlichen 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

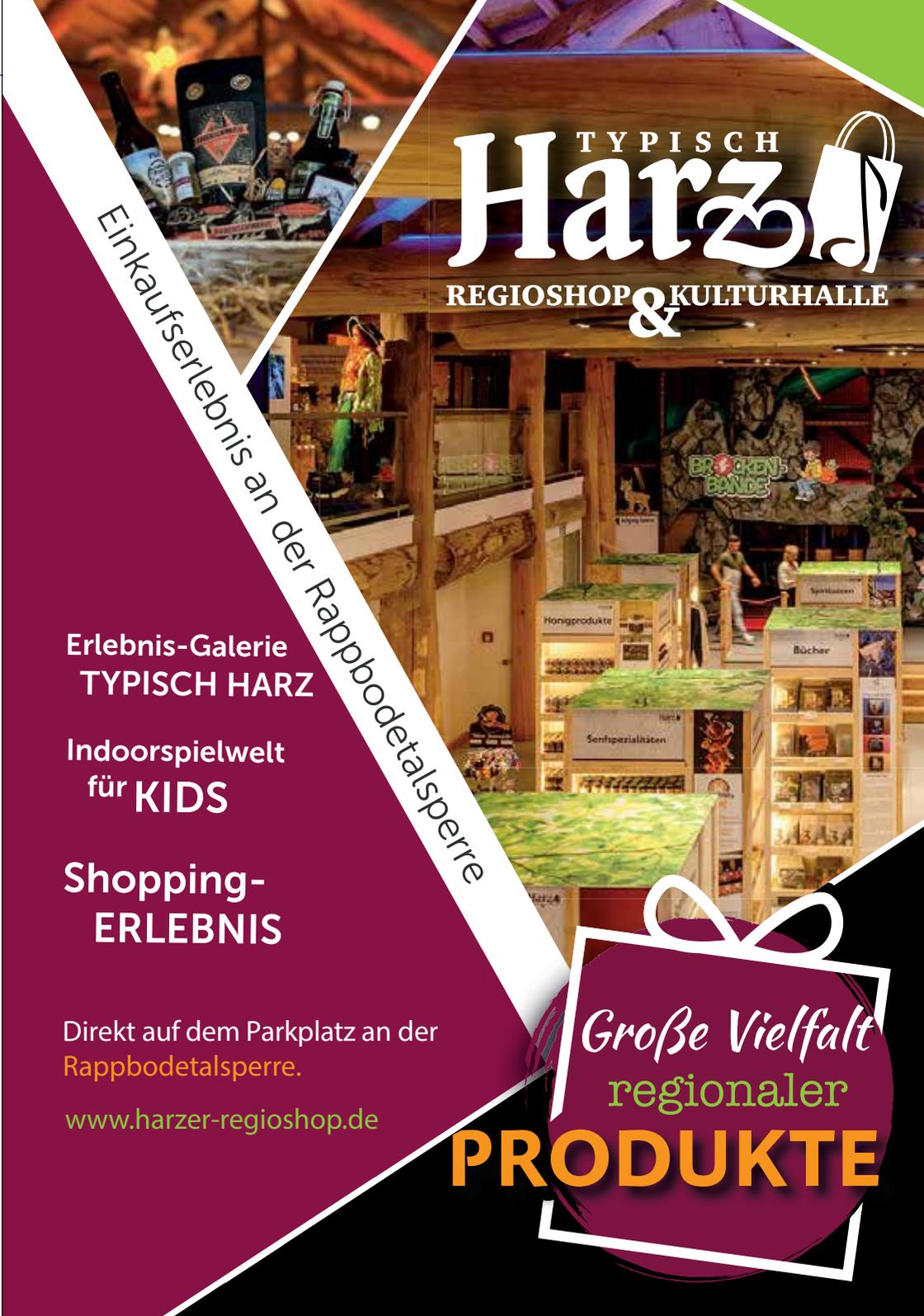
### Tabelle (Auszug)

[...]

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 stattgefundenen 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 €



# TYPISCH Harz

REGIOSHOP & KULTURHALLE

Einkaufserlebnis an der Rappbodetsperre

Erlebnis-Galerie  
TYPISCH HARZ

Indoorspielwelt  
für KIDS

Shopping-  
ERLEBNIS

Direkt auf dem Parkplatz an der  
Rappbodetsperre.

[www.harzer-regioshop.de](http://www.harzer-regioshop.de)

Große Vielfalt  
regionaler

**PRODUKTE**



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



[www.kvhs-harz.de](http://www.kvhs-harz.de)  
[info@kvhs-harz.de](mailto:info@kvhs-harz.de)

[twitter.com/kvhs\\_harz](https://twitter.com/kvhs_harz)  
[facebook.com/kvhs.harz](https://facebook.com/kvhs.harz)  
[instagram.com/kvhs\\_harz](https://instagram.com/kvhs_harz)

### **Öffnungszeiten**

Montag 08:00 - 12:00 Uhr

Dienstag 13:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch 08:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 13:00 - 17:00 Uhr

Freitag geschlossen

(sowie nach Vereinbarung)