

Semesterbeginn Frühjahr 2015

Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,

„**gelernt ist gelernt**“ und das einmal erworbene Wissen bleibt uns erhalten. Nicht selten müssen wir aber auch belegen können, was in uns steckt. Das gilt nicht nur für die **Abschlusszeugnisse** der Schullaufbahnen – die Basis für die gesamte berufliche Entwicklung sind - sondern auch in vielen anderen alltäglichen Situationen. Mit absolvierten **Fremdsprachenprüfungen** überzeugen Sie ihren neuen Arbeitgeber, die Krankenkassen erstatten Ihnen bei Vorlage der **Teilnahmebescheinigungen** Kosten für den Gesundheitskurs und Migranten kommen mit einem erfolgreich bestandenen **Einbürgerungstest** ein gutes Stück weiter. Die Volkshochschulen arbeiten mit vielen international anerkannten Prüfungsinstitutionen zusammen. **Telc-Prüfungen** nach dem europäischen Referenzrahmen für Fremdsprachen, **IHK-Zertifikate** oder staatliche Abschlüsse – wir bereiten Sie darauf vor.

Nutzen Sie für Ihre berufliche Fortbildung auch die **Bildungsprämie von bis zu 500,- Euro**. In vielen Fällen kann Ihnen die Bildungsberatungsstelle der Kreisvolkshochschule Nordhausen direkt weiter helfen. Für was Sie sich auch entscheiden – **tun Sie sich selbst etwas Gutes!**

Gerhard Tölle
Direktor

Lehrprogramm der Kreisvolkshochschule Nordhausen für das

Frühjahr-/Sommersemester 2015

Ab sofort werden im Sekretariat der KVHS Nordhausen Anmeldungen entgegengenommen

Anmeldungen:

- persönlich 99734 Nordhausen, Grimmelallee 60
- schriftlich Postfach 10 06 64, 99726 Nordhausen
- telefonisch (0 36 31) 60 91-0
- Fax (0 36 31) 90 22 23
- Internet <http://www.vhs-Nordhausen.de>
- E-Mail post@vhs-Nordhausen.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch:	09:00 -12:00 Uhr 13:00 -16:00 Uhr
Donnerstag:	09:00 -12:00 Uhr 13:00 -17:30 Uhr
Freitag:	09:00 -12:00 Uhr

Direktor
Gerhard Tölle
Berufsbildende Lehrgänge,
Vorbereitung auf Schulabschlüsse

Verwaltung
Beate Blumenthal
Ramona Heidecke

Bereichsleiter
Beate Walzel
Sprachen,
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Mario Hoche-Arbeiter
Gesundheitsbildung,
Politik – Gesellschaft – Umwelt

Kornelia Hökelmann
EDV, Kultur – Gestalten

**Anmeldungen
in Bleicherode**
Wilfried Weinreich
Nordhäuser Straße 104
99752 Bleicherode
Tel.: (03 63 38) 6 25 89

**Anmeldungen
in Ellrich**
Peggy Langner
Burgbergsiedlung 70
99755 Ellrich
Tel. (03 63 32) 2 09 33

**Anmeldungen
in Heringen**
Ines Dommick
Philipp-Müller-Str. 3
99765 Heringen
Tel.: (03 63 33) 7 03 65



Inhaltsverzeichnis

1. JUNGE VHS	2
1. POLITK-GESELLSCHAFT-UMWELT	4
2. KULTUR-GESTALTEN	6
3. GESUNDHEIT	14
4. SPRACHEN	24
5. ARBEIT-BERUF-EDV	29
6. GRUNDBILDUNG SCHULABSCHLÜSSE	37
7. SENIORENAKADEMIE	38
8. AUSSENSTELLE BLEICHERODE	40
9. AUSSENSTELLE ELLRICH	44
10. AUSSENSTELLE HERINGEN	46

Änderungen im Programm vorbehalten!

Weitere Informationen zu den einzelnen Lehrgängen erhalten Sie im Sekretariat der Kreisvolkshochschule in Nordhausen. bzw. in den Außenstellen.

Ein Schuljahr im Ausland - mit Stipendium

Wer ein Austauschjahr plant, dem stellen sich viele Fragen: Wie organisiere ich ein halbes oder ganzes Schuljahr im Ausland? Worauf muss ich achten und in welche Länder kann ich gehen? Welche Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung und Stipendien gibt es? Antworten rund um die Themen "Auslandsschuljahr" und "Stipendien" geben Vertreter der gemeinnützigen Organisation AFS Interkulturelle Begegnungen e.V. und berichten von ihren eigenen Erfahrungen aus einem von mehr als 40 möglichen Ländern. Schüler aller Schulformen (8. und 9. Klasse) sowie deren Eltern und Lehrer sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen. Weitere Informationen gibt es unter <http://www.afs.de>.

15FJ100.01

Mittwoch, 01.07.2015, 18:00 - 19:30

Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Dozententeam Mi, 1 x 2 UStd., gebührenfrei



AFS inspiriert - ein Leben lang.

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Erlebnis Possen - einfach bärig!

Speziell Kinder und Jugendliche und ihre Eltern oder Großeltern laden die Kreisvolkshochschulen Nordh. und Kyffhäuserkreis in den Osterferien zu einer nicht alltäglichen Führung auf dem Gelände des Freizeitparks "Possen" ein. Unter fachkundlicher Führung lernen Sie vielleicht neue und überraschende Seiten des Geländes mit dem Jagdschloss, dem Possenturm, dem Kletterpark, den Tiergehegen von Erdmännchen oder Bären und dem Streichelzoo kennen. Und natürlich sind die Geparden die Stars auf dem Possen.

Teilnehmergebühren

für Erwachsene sind

vor Ort zu zahlen,

Kinder unter 14 Jahre

zahlen keine Gebühr,

Parkgebühren entfallen!

Da die Anzahl der

Teilnehmer begrenzt ist, bitten wir unbedingt um rechtzeitige vorherige Anmeldung.

Treffpunkt: "Possen"

15FJ200.00 Dienstag, 31.03.2015, 10:00 - 12:15

Ferienpark Possen, Sondershausen

Dozententeam Di, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 4,00



Malschule in der Kreativwerkstatt Bob Ross Maltechnik für Kinder mit Erwachsenen oder Junge Leute ab 14 Jahren in den Schulferien

Sie sind kreativ und möchten gern Bilder malen? Dann sind Sie beim Bob Ross Malkurs in der Kreativwerkstatt "Blumenhase" genau richtig! Sicher haben Sie schon einmal im TV gesehen, wie in einem Bob Ross Malkurs die schönsten Bilder entstehen.

Dieser Malkurs für Kinder mit Erwachsenen extra in den Ferien ist z.B. für Mutti/Vati - Kind oder Oma/Opa - Enkel oder Junge Leute über 14 Jahre allein gedacht. Genau wie in den Kursen für Erwachsene wird ein Bild in der bekannten "Bob Ross" - Technik unter dem Thema **"Verschneite Winterlandschaft"** gemalt. Ein Erlebnis für Jung und Alt, wobei eine kreative Verbindung zwischen den Generationen entsteht.

Gesamtgebühr: 85 Euro / 2 Personen (darin enthalten: VHS Gebühren 23,10 € (Erw.: 13,20 € + Schüler ab 8J.: 9,90 €) und alle benötigten Materialien für das Bild)

Gesamtgebühr: 45 Euro / 1 Personen über 14 Jahre allein

15FJ212.40 Freitag, 06.02.2015, 10:00 - 14:30

Werkstatt "Blumenhase", Stolberger Straße 50, Nordh.

Hans-Joachim Kohlhas, Fr, 1 x 6 UStd., € 13,20

zzgl. anfallender Kursmaterialien

"Freundliche Sommerlandschaft" Abstraktes im Acryl

Gesamtgebühr: 85 Euro / 2 Personen (darin enthalten: VHS Gebühren 23,10 € (Erw.: 13,20 € + Schüler ab 8J.: 9,90 €) und alle benötigten Materialien für Bild sowie Kaffee und kalte Getränke)

Gesamtgebühr: 45 Euro / 1 Personen über 14 Jahre allein

15FJ212.42 Freitag, 10.04.2015, 10:00 - 14:30

Hans-Joachim Kohlhas, Fr, 1 x 6 UStd., € 13,20

zzgl. anfallender Kursmaterialien

"Feuer - Flammen" Abstraktes im Acryl

Gesamtgebühr: 75 Euro / 2 Personen (darin enthalten: VHS Gebühren 23,10 € (Erw.: 13,20 € + Schüler ab 8J.: 9,90 €) und alle benötigten Materialien für das Bild)

Gesamtgebühr: 40 Euro / 1 Personen über 14 Jahre allein

15FJ212.41 Dienstag, 03.02.2015, 10:00 - 14:30

Hans-Joachim Kohlhas, Di, 1 x 6 UStd., € 13,20

zzgl. anfallender Kursmaterialien

"Willkür eines Farbentreffens" Abstraktes im Acryl

Gesamtgebühr: 75 Euro / 2 Personen (darin enthalten: VHS Gebühren 23,10 € (Erw.: 13,20 € + Schüler ab 8J.: 9,90 €) und alle benötigten Materialien für das Bild)

Gesamtgebühr: 40 Euro / 1 Personen über 14 Jahre allein

15FJ212.43 Dienstag, 07.04.2015, 10:00 - 14:30

Hans-Joachim Kohlhas, Di, 1 x 6 UStd., € 13,20

zzgl. anfallender Kursmaterialien

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



Fotografie-Kurs für junge Anfänger

Du bist jung und interessierst dich für Fotografie? Du willst unbedingt versuchen deine Bilder zu verbessern, weißt aber nicht wie? Du weißt nicht, wofür die ganzen Rädchen, Symbole und Zahlen an deiner Kamera und deinem Objektiv stehen und was du damit anstellen sollst?

Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs bekommst du die Grundlagen der Fotografie einfach, verständlich und praxisbezogen vermittelt. Wir beschäftigen uns zum einen mit den Grundeinstellungen der Fotografie wie z.B. Blende, ISO, Belichtungszeit, Kameramodi, Fokus und Weißabgleich, sowie zum anderen mit verschiedensten Stilmitteln der Fotografie und der richtigen und kreativen Bearbeitung von aufgenommenem Bildmaterial. Im Kurs wird es natürlich nicht nur trockene Theorie geben, sondern das praktische Anwenden von Gelerntem wird eine zentrale Rolle spielen. Material: eigener Fotoapparat



(Spiegelreflex/Bridge/Kompakt), Einstellungen zur Blende bzw. Belichtungszeit müssen möglich sein

15FJ204.01 Dienstag, ab 17.02.2015, 18:30 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
 Tim Gassauer Di, 7 x 2 UStd., 14,0 UStd. € 28,00
 zzgl. anfallender Kursmaterialien

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Zeichnerisches, malerisches und plastisches Grundlagenstudium

Farbe ist neben Musik die unmittelbarste Form, um Emotionen auszudrücken.

In diesem abwechslungsreichen Kurs vermitteln die beiden bekannten und erfahrenen Künstler Elke Rechtacek und Jürgen Rennebach jedoch bei weitem nicht nur Farbenlehre und Mal- und Zeichentechniken. Lustvolles freies Gestalten mit verschiedenen Mal- und Zeichenwerkzeugen und das künstlerische Umsetzen von Ideen setzt auch immer Handwerk voraus. Und dafür ist nichts besser geeignet als Naturstudium, Porträts, Landschaften und Stillleben. Tiefdrucktechniken, wie beispielsweise Kaltnadelradierungen, die zudem koloriert werden können und aufwendige Aquatinten befördern spannende Ergebnisse.

Wer dreidimensional schöpferisch tätig sein will, kann in Wachs und Ton modellieren, eine verlorene Form herstellen und Skulpturen ausgießen.

Jeder Kursteilnehmer erhält individuelle Anleitung. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Ab 14 Jahre
 Leitung: Jürgen Rennebach / Elke Rechtacek

15FJ212.50 Donnerstag, ab 12.02.2015, 17:00 Uhr
 Herder-Gymnasium, Raum 048, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
 Jürgen Rennebach / Elke Rechtacek Do, 18 x 3 UStd.,
 € 118,80, zzgl. anfallender Kursmaterialien

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Malen und Zeichnen

Papier und Leinwand sind geduldig. Jeder Kursteilnehmer wird Freude haben, diese anfangs weißen Flächen mit unterschiedlichsten Mal- und Zeichentechniken zu füllen. Denn Ergebnisse erzielt nur, wer mit Spaß die Sache angeht. Dazu gehören spielerisches Ausprobieren, Fabulieren und Fantasieren.

Der Maler und Grafiker Jürgen Rennebach führt in das zeichnerische und malerische Grundlagenstudium ein. Naturstudium, Stillleben, Landschaft, Porträt und Akt gehören genauso zum Programm wie das Entdecken und

Ableiten der freien Form von der realen. Umfassend sucht er mit jedem einzelnen Kursteilnehmer gültige kreative Bildlösungen für seine Ideen.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Ab 16 Jahre
 In beiden Kursen bietet Jürgen Rennebach allen, die sich auf ein Studium im Bereich der freien oder angewandten Kunst vorbereiten, Beratung und Hilfe an.

15FJ212.51 Donnerstag, ab 12.02.2015, 19:15 Uhr
 Herder-Gymnasium, Raum 048, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
 Jürgen Rennebach, Do, 18 x 3 UStd., 54,0 UStd.,
 € 118,80, zzgl. anfallender Kursmaterialien

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Russisch als Muttersprache

Dieser Kurs ist für Kinder und Jugendliche, deren Eltern aus Russland stammen, und die ihre Muttersprache erlernen bzw. nicht vergessen wollen. Neben Sprache und Schrift geht es auch um Gedichte, Geschichten, Lieder und Spiele - also um viel Spaß.

15FJ419.01 Mo/Mi, ab 01.06.2015, 15:30 - 17:00
 Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
 Daria Solski Mo, Mi 12 x 2 UStd, 24,0 UStd. € 52,80

Jugend-Surf-Club

Surfen bis zum Abwinken! An 9 IMACs kann über unseren seit kürzem schnelleren Zugang das WWW durchstöbert und auch kreativ mit vorhandener Software gearbeitet werden. Für Fragen zwischendurch wird sich bestimmt jemand finden, der Ahnung hat.

Achtung - kein Unterricht, sondern Spaß und Erfahrungsaustausch! Die Teilnahme kann individuell nach Bedarf erfolgen. Es werden nur Gebühren für die Verbindungskosten erhoben.

Die Gebühr (1 € je Nutzungstag) wird entsprechend der Teilnahmehäufigkeit berechnet.

Da muss man erst mal einen besseren Eingang finden.

15FJ501.01 Dienstag, ab 10.02.2015, 14:30 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Dozententeam Di, 23 x 2 UStd., 46,0 UStd.
 € 1,00, je Nutzungstag, (keine Ermäßigung)

PowerPoint - das Präsentationsprogramm

PowerPoint ist ein Programm zum Erstellen von Präsentationen für Familie, Schule, Beruf und Unterricht. Die Aneinanderreihung von Folien mit unzähligen Gestaltungsmöglichkeiten wie Bilder, Grafiken und Text lässt Ihre Präsentation zu einer visuellen Verdeutlichung der Inhalte werden. Das Zufügen von Ton und Video macht die Präsentation noch anschaulicher. Windows - Grundkenntnisse sind dafür erforderlich.

15FJ502.30 Dienstag, ab 31.03.2015, 09:00 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Wolfgang Reuter Di, Mi, 2 x 5 UStd., € 27,50

Schreiben am Computer (Ferienkurs-Tastschreiben)

Kompaktkurs Schreiben am Computer (Tastschreiben)

Direkt am Computer erlernen Sie das Maschinenschreiben nach einem entsprechenden Übungsprogramm. Am Ende der Lehrgänge beherrschen Sie das 10-Finger-Tastenschreiben sowie die Schreibregeln nach DIN 5008 und die formgerechte Gestaltung von Schriftstücken.

15FJ504.32 Montag, ab 30.03.2015, 09:00 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Larissa Busch Mo,Do,Di,Do, 4 x 5 UStd., € 51,00



Alte Handschriften entschlüsseln

Haben Sie alte Dokumente, Briefe, Poesiealben u.ä. in alten Schriftarten zu Hause, mit denen Sie nichts anfangen können? Dann sind Sie herzlich zu den Veranstaltungen eingeladen, bei denen Interessierte gemeinsam ihre alten Schriftstücke entschlüsseln. Die Treffen finden jeden 1. und 3. Montag im Monat statt, außer in den Ferien. Pro besuchte Veranstaltung wird 1 Euro Gebühr erhoben.

15FN101.01 Montag, ab 16.02.2015, 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 054, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Martina Freyer Mo, 9 x 2 UStd, 18,0 UStd. € 1,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Aktuelles Steuerrecht

Wie jedes Jahr steht wieder die Steuererklärung an. Bei diesem Vortrag geht es darum, wer eine Steuererklärung abgeben muss und welche Neuigkeiten es im Steuerrecht gibt. Auch Fragen der Teilnehmer werden gern beantwortet.

15FN104.01 Donnerstag, 19.03.2015, 17:30 - 19:00
Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Ludwina Probst Do, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00,

Vererben - Erbfolge richtig planen

Die meisten Menschen bewegt, was mit ihrem Vermögen nach ihrem Tod geschieht. Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wenn man keine Verfügung getroffen hat? Was kann man mit Testament, Erbvertrag, Vermächtnis und Auflage regeln? Was ist der Pflichtteil? In diesem Vortrag gibt Frau Rechtsanwältin Kamprad einen Überblick über das deutsche Erbrecht.

15FN105.01 Dienstag, 14.04.2015, 17:30 - 19:00
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Karin Kamprad Di, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Erben - Rechtliche Grundlagen nach einem Todesfall

Nach dem Tod eines Menschen sind die Angehörigen neben der Trauer auch mit vielen rechtlichen Fragen konfrontiert. Die Bestattung muss geregelt und bezahlt werden. Der Nachlass ist abzuwickeln. Bei mehreren Erben kann es zu Unstimmigkeiten kommen. Dieser Vortrag von Frau Rechtsanwältin Kamprad erklärt die Grundzüge der rechtlichen Grundlagen nach einem Todesfall.

15FN105.02 Dienstag, 28.04.2015, 17:30 - 19:00
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Karin Kamprad Di, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Es gibt Situationen, wo man seine Angelegenheiten nicht selbst regeln oder seinen Willen nicht äußern kann, z.B. aufgrund von Krankheiten, Unfällen o.ä. Durch eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung kann man im voraus bestimmen, wie man dann betreut und behandelt werden möchte.

15FN105.03
Dienstag, 05.05.2015, 17:30 - 19:00
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Karin Kamprad Di, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Grundstücksrecht

Sie wollen ein Grundstück erwerben oder eines abstoßen? Sie haben ein Grundstück geerbt oder möchten eines vererben? Sie haben ein Grundstück und kommen nicht mit den rechtlichen Gegebenheiten klar? Frau Rechtsanwältin Kamprad gibt in diesem Vortrag einen Überblick über das deutsche Grundstücksrecht. Neben Grundbuch, Rechten an Grundstücken und Möglichkeiten ihrer Veränderung geht es auch um die Themen Zwangsversteigerung und Nachbarschaftsrecht.

15FN105.04 Dienstag, 09.06.2015, 17:30 - 19:00
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Karin Kamprad Di, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Aktuelle Hinweise für Verkehrsteilnehmer

Der Fahrlehrer Olaf Sturm erklärt alles Neue und Wichtige in Sachen Straßenverkehr. Im Mittelpunkt stehen die aktuellsten gesetzlichen Regelungen und Verkehrsprojekte in der Region Nordh..

15FN105.05 Mittwoch, 25.03.2015, 18:00 - 19:30
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Olaf Sturm Mi, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00,

15FN105.06 Mittwoch, 24.06.2015, 18:00 - 19:30
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Olaf Sturm Mi, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00,

FriedWald - die Bestattung in der Natur

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über Ihre eigene Beerdigung gemacht? Suchen Sie nach einer Alternative zum Friedhof? Oder haben Sie keine Angehörigen, die Ihr Grab einmal pflegen könnten? Sind Sie naturverbunden und können Sie sich vorstellen, dort Ihre letzte Ruhe zu finden? Dann interessiert Sie vielleicht ein Vortrag über FriedWald. Die FriedWald-Försterin Brigitte Lux erklärt kompetent und einfühlsam diese alternative Bestattungsform.

15FN116.01 Mittwoch, 03.06.2015, 18:00 - 19:30
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Brigitte Lux, Mi, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. gebührenfrei



Die Kreisvolkshochschule Nordhausen ist in Facebook über folgenden Link erreichbar:

www.facebook.com/vhsnordhausen



NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: BILDUNDSFAHRT "Rennsteig/Tunnel/Oberhof"

Reisen in Deutschland: War ich da schon?

Durch den mit 7878 Metern längsten Autobahntunnel Deutschlands sind Sie vielleicht schon mehrmals durchgefahren - während unserer Bildungsreise dürfen wir einen Blick hinter die Tunnelröhren werfen.



Wir besichtigen die Einsatzleitzentrale und werden über einen der Zuluftstollen zu den Sicherheitseinrichtungen direkt im Tunnel gelangen - absolut interessant und spannend! Nach dem gemeinsamen Mittagessen sehen wir uns das an, wofür Oberhof weithin berühmt ist - die Sportstätten. Während unserer Rundtour erfahren wir an Ort und Stelle viel über die historische Dimension der Wettkampfstätten und sehen uns einzelne auch genauer an - zum Beispiel die Skilanglaufhalle, in der ganzjährig im Schnee trainiert wird. Am Thema "Wandern und



Rennsteig" kommt man natürlich auch nicht vorbei. Nach Kaffee und Kuchen ist ein Rundgang durch den Rennsteiggarten sicher genau das Richtige. Genießen Sie die Vielfalt von über 4000 Pflanzenarten aus den Gebirgen Europas, Asiens, Nord- und Südamerikas, Neuseelands und den arktischen Regionen, bevor sich auf der Heimfahrt langsam die Sonne neigt: "Über allen Gipfel ist Ruh' ..."

(ausführliche Information über das Reiseprogramm in der Kreisvolkshochschule)

15FN112.01 Donnerstag, 07.05.2015, 07:00 - 19:00
wechselnde Veranstaltungsorte

Dozententeam Do, 1x8 UStd., € 60,00 (keine Ermäßigung)

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Tierbestattung - Trauerseminar für einen geliebten Freund, das Haustier

Ein geliebtes Tier als Familienmitglied, Freund und Wegbegleiter zu verlieren, ist ein großer Verlust.

Zu trauern und würdevoll Abschied zu nehmen, darum geht es in diesem Seminar.

Was heißt das für den Besitzer eines Tieres und für dessen Familie, welche gesetzlichen Kriterien gelten für eine Tierbestattung?

Welche Möglichkeiten der Bestattung gibt es und wie gehe ich mit dem Thema Trauer um?

Antworten auf diese und weitere Fragen zur Abschiednahme von einem geliebten Haustier, möchte Ihnen Herr Thorsten Käferstein, Tierbestatter und Tiermedizinischer Fachangestellter, gern in diesem Seminar beantworten.

15FN105.07

Dienstag, 14.04.2015, 18:00 - 19:30

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Thorsten Käferstein, Di, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Möchten auch Sie zu unserer qualifizierten Dozentengemeinschaft gehören?

Haben Sie Lust, Ihre Fachkenntnisse als

KURSLEITER oder KURSLEITERIN

an unserer Volkshochschule weiter zu geben?

Wir nehmen Ihre Themenvorschläge gerne entgegen.

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Brandschutz in den eigenen vier Wänden

An Brandschutz denkt man meist erst dann, wenn bereits ein Schaden eingetreten ist. Doch wie kann man einem Brand vorbeugen oder zumindest dafür sorgen, dass der Schaden so gering wie möglich bleibt und vor allem keine Personen in Mitleidenschaft gezogen werden?

In Thüringen gilt die Rauchmelderpflicht für Wohnungen. Doch bis wann muss wirklich jede Wohnung mit den kleinen Lebensrettern ausgestattet sein, wo gehören sie hin und wer ist dafür verantwortlich? Was droht bei einem Verstoß gegen diese Verpflichtung?

Um diese Fragen dreht sich unser Seminar "Brandschutz in den eigenen vier Wänden" und richtet sich damit nicht nur an Mieter und Wohnungseigentümer, sondern auch an Vermieter und andere Interessierte.

Neben den rechtlichen Grundlagen gibt der Dozent auch Hinweise zum richtigen Verhalten im Brandfall und Tipps zur Schadensverhütung.

15FN111.06

Mittwoch, 22.04.2015, 17:30 - 19:00

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Jonas Weller Mi, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00



DICHTERSTÄTTE SARAH KIRSCH

Lange Reihe 11, Hohenstein/Limlingerode / 03631 990960
Öffnungszeiten zu den Veranstaltungen / nach Vereinbarung

Samstag, 31. Januar 2015, 14.30 Uhr

Sarah Kirschs Heimatlandschaft

Bildervortrag von Heinke und Rolf Richter mit Musik und den Jahreszeitengedichten von Erich Kästner

Samstag, 28. Februar 2015, 14.30 Uhr

Ach, Liebste, flieg mir nicht weg / H. J. – Liebesbriefe an Gesche, Der Künstler Horst Janssen an Gesche Tietjens

Sonntag, 22. März 2015, 14.30 Uhr

Lesung in der Hermann-Hendrich-Ausstellung im Schloss Heringen „Die wilden Götter“. Diese moderne Nacherzählung alter nordischer Mythen von der Erschaffung der Welt bis zu ihrem Untergang fußt auf den Überlieferungen der Lieder-Edda aus dem 13. Jahrhundert.

Samstag, 25. April 2015, 14.30 Uhr

80. Geburtstag Sarah Kirschs

Weit entfernt ist mein Herz ... S. K.

Lesung mit Musik: „Kuckucklichtnelken“, „Bodenlos“, Briefe; Pianist Ronald Uhlig, Sondershausen
HausART im blauen Flur: Sarah Kirschs „Akwareller“

Samstag, 30. Mai 2015, 14.30 Uhr

Ach, wenn Sie nur Herzen hätten, Herzen in der Brust und Liebe / Heinrich Heines „Buch der Lieder“ und seine Briefe aus Berlin

18. „Limlingeröder Diskurse“ am Samstag, 27. Juni, und Sonntag, 28. Juni 2015 ab 10.00 Uhr mit Wanderung auf dem „Grüner Junipfad“

1.Tag: Lesung Thomas Kunst

2. Tag: Ursula Kurze, Sängerin aus Dresden

Samstag, 4. Juli 2015, 14.30 Uhr

Kurt Schwitters, Dichter, Künstler und Werbegrafiker, vorgestellt von Schülerinnen und Schülern der Theatergruppe der Regelschule Hainleite, Wolkramshausen, unter der Leitung von Steffen Adam.

Samstag, 29. August 2015, 14.30 Uhr

Bob Dylan, Programm von Stefanie und Matthias Schick über den US-amerikanischen Folk- und Rockmusiker und Lyriker. Er wurde mehrmals für den Literaturnobelpreis vorgeschlagen und auch Literaturwissenschaftler befassen sich mit seinem lyrischen Werk.

Ein Blick hinter die Kulissen des Theaters Nordhausen

Der Abend beginnt mit einer Theaterführung, die Orte zeigt, die die Zuschauer sonst nicht zu sehen bekommen. Spannende Einblicke gibt es auf der Bühne, im Orchestergraben in Schneiderei und Maskenbildnerei.

Einführung in das Ballett "Die vier Jahreszeiten"

Im Anschluss stellt Chefdramaturgin Anja Eisner das Ballett "Die vier Jahreszeiten" aus dem aktuellen Spielplan vor. Den zweiteiligen Ballettabend gestalten die Choreographen Jochen Heckmann und Martin Chaix.

Treffpunkt: Theater Nordh., Käthe-Kollwitz-Str. 15, Bühneneingang, es werden von Mitarbeitern des Theaters vor Ort 2 Euro Gebühr für die Führung kassiert. Anmeldung erbeten! Teilnehmerzahl: mindestens 5

15FN201.08 Donnerstag, 05.03.2015, 18:00 - 19:30

Do, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. gebührenfrei

Einführung in die Oper "Bonnie und Clyde"

Die Oper "Bonnie und Clyde" über das weltberühmte Gangsterpärchen wird in Kooperation mit der Hochschule für Musik Franz Liszt Weimar am Theater Nordhausen uraufgeführt. Bianca Sue Henne, die das Libretto geschrieben hat, wird die Uraufführung gemeinsam mit Chefdramaturgin Dr. Anja Eisner vorstellen.

Treffpunkt: Theater Nordhausen, Käthe-Kollwitz-Str. 15, Bühneneingang, es werden von Mitarbeitern des Theaters vor Ort 2 Euro Gebühr für die Führung kassiert. Anmeldung erbeten! Teilnehmerzahl: mindestens 5

15FN201.09 Dienstag, 28.04.2015, 18:00 - 19:30

Di, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. gebührenfrei

Lesungen in der neuen Stadtbibliothek

Regelmäßige Veranstaltungen:

**jeden Dienstag 16 bis 16:30 Uhr, Kinderbibliothek**

"Es wird vorgelesen" - Mitarbeiter und Freunde der Bibliothek lesen aus ihren liebsten Kinderbüchern

jeden 1. Mittwoch im Monat, 16 bis 17 Uhr, Lesecafé

das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Internetseite

jeden Donnerstag 16 bis 16:30 Uhr

"Keine Angst vor neuen Medien - Umgang mit Internet, eBook und Co - die Stadtbibliothek berät"

15FN200.01 Stadtbibliothek, Nicolaiplatz 1

Dozententeam 2,0 UStd. gebührenfrei

Wanderungen des Harzklub-Zweigvereins Ilfeld-Wiegersdorf e.V.**15.03.15 Zu den Frühlingsblühern im Helbetal**

Treffpunkt 9 Uhr, Blumenpavillon Ilfeld, Fahrgemeinschaft ca. 12 km, Rucksackverpflegung

Eckhard Baumbach, 036331/49131, 0174/8201017

09.05.15 Zum Großen Knollen

PP Lutterstraße – Knollenkreuz – Großer Knollen – Schadenbeeksköpfe – Bismarckturm – PP Lutterstraße

Treffpunkt 9 Uhr Blumenpavillon Ilfeld, Fahrgemeinschaft, 9:30 Parkplatz Lutterstraße Bad Lauterberg

ca. 21 km, Rückkehr ca. 18 Uhr, Rucksackverpflegung, Einkehrmöglichkeit, 4 Stempel Harzer Wandernadel

Roland Deistung, 036331/31461

14.06.15 Zum Gipsbrennofen in Neuhof

Sachseneiche – Sachsensteinklippen – Gipsbrennofen – Sachsenburg – Kloster Walkenried

Treffpunkt 9 Uhr Blumenpavillon Ilfeld, Fahrgemeinschaft, 9:30 Parkplatz Kloster Walkenried

ca. 12 km, Rückkehr ca. 15 Uhr, Rucksackverpflegung, 2 Stempel Harzer Wandernadel,

Jan Dittmann, 036331/42463

04.07.15 Brockenwanderung

Ilfeld – Benneckenstein – Schierke – Brocken

Treffpunkt 4:30 Uhr Blumenpavillon Ilfeld

42 km, Rückkehr ca. 17:15 (Rückfahrt mit HSB), Rucksackverpflegung, Einkehrmöglichkeit, 2 Stempel Harzer Wandernadel

Andreas Volkmann, 036331/42178, 0174/8201017

Psychologie für anspruchsvolle Nichtpsychologen

Für alle Liebhaber und Neugierigen bietet der Kurs einen guten Überblick und einige Grundlageninformationen im Fach Psychologie. Aktuelle Fragen der Moderne, Schwerpunkte setzen wir auch nach Interesse der Teilnehmer - Ihre Fragen aus dem Alltag sind also willkommen. Die Dozentin freut sich darauf, mit Ihnen die Geheimnisse der kosmischen Gesetze zu hinterfragen und Themenkomplexe wie: Gesundheit - Krankheit, Reden - Schweigen, Liebe - Haß, Glück - Pech, Erfolg - Niederlagen, gemeinsam zu entschlüsseln und zu behandeln.

15FN201.03 Donnerstag, ab 19.02.2015, 18:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.
Andrea Rüther, Do, 7 x 3 UStd., 21,0 UStd. € 42,00

Rhetorik

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Erfolg im Beruf und im privaten Bereich ist die Fähigkeit, das eigene Wissen, die eigenen Argumente überzeugend zu vermitteln. Die Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden, Kurzbeiträge zielgerichtet, knapp und präzise zu formulieren. In dem Kurs wird die Kontrolle des eigenen Lernerfolges durch begleitende Videoaufzeichnungen und -auswertungen ermöglicht.

15FN202.11 Samstag, ab 13.06.2015, 09:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Sandra Hagen Sa, 3 x 7 UStd., 21,0 UStd. € 69,30

Telefontraining

Im täglichen Geschäftsleben stellt das Telefon das wichtigste Kommunikationsmittel überhaupt dar. Die Chancen des Telefons bieten sich aber nur dem, der sie nutzen kann. Dafür ist kein Zaubertrunk notwendig! Es kommt vielmehr darauf an, die wesentlichen Regeln des Telefonierens konsequent und richtig anzuwenden. Dieser Kurs vermittelt die notwendigen theoretischen Grundlagen für ein professionelles Telefongespräch.

15FN202.14 Samstag, 30.05.2015, 09:00 - 17:00
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Sandra Hagen Sa, 1 x 9 UStd., 9,0 UStd. € 29,70

Schatz, wir müssen reden!

Bei Vielen reicht schon allein der Satz, den Blutdruck ansteigen zu lassen. Aber in einer Beziehung zwischen zwei Menschen, egal ob Ehe, Freundschaft oder Familie, müssen Probleme angesprochen und ausdiskutiert werden.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Dialoge aufgebaut sind, welche Probleme es in der Kommunikation zwischen zwei Personen geben kann und wie man sie löst bzw. gar nicht erst entstehen lässt. Anhand von Beispielen können Sie üben, wie die Informationen an der richtigen Stelle ankommen und auch im Sinne des Informationsgebers verstanden werden.

1. Tag - Nachricht und Dialog
2. Tag - Kommunikationsprobleme

15FN202.20 Donnerstag, ab 30.04.2015, 18:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.
Heike Tanner Do, 2 x 3 UStd., 6,0 UStd. € 12,00



Kunst und Psychologie

Lassen Sie sich einladen zum gemeinsamen Malen und zum gemeinsamen Verstehen unserer Bilder. Oft zeichnen wir Charakterbilder, Liebes- und Gefühlsbilder, Beziehungsbilder, Lebensbilder, Weisheitsbilder, Familienbilder... - ohne, dass wir uns das klar vergegenwärtigen. Diese Veranstaltung gibt die Chance, sich selbst über die Kunst zu verstehen. Wie fühle ich mich? Was sind geheime Botschaften über meine Person? Was lässt sich in den Bildern erkennen? Wer bin ich wirklich? Was wünsche ich mir? ... Wohin will ich gehen? Lassen Sie sich fachkundig von der langjährigen Dozentin dabei führen und anleiten. Material wird gestellt (zzgl.4 Euro)

15FN203.05

Donnerstag, 16.04.2015, 18:00 - 20:15
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.
Andrea Rüther Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00



NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Hildegard von Bingen

Lebensmittel sind die besten Heilmittel, so und ähnlich hat es Hildegard von Bingen in ihren naturheilkundlichen Schriften vor ca. 800 Jahren benannt. Im Mittelpunkt ihrer Ernährung steht der Dinkel. Maulbeeren reinigen die Leber. Lassen Sie uns in diesem Referat die alten Schriften mit unserem Wissen von heute noch einmal lesen und auch ausprobieren.

Kosten für Verkostung: 3 Euro

15FN203.06

Donnerstag, 23.04.2015, 18:00 - 20:15
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.
Andrea Rüther Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

NEU: Fotokurs für Anfänger

Im Fotokurs für Einsteiger erlernen Sie den Umgang mit der eigenen Kamera. Vermittelt werden fotografische Grundkenntnisse und deren Anwendung (Blende, Belichtungszeit, ISO, Motivwahl, Bildaufteilung etc.), jeweils in einem Theorie- und einem Praxisteil.

Verabschieden Sie sich von der Vollautomatik und den unzähligen Motivprogrammen und lernen Sie, wie man manuell belichtet - überlassen Sie nichts mehr dem Zufall, nun entscheiden Sie selbst, wie Ihre Fotos aussehen! Bei gemeinsamen Foto-Exkursionen in die nähere Umgebung können Sie dann das Gelernte umsetzen.

Voraussetzung: keine

Materialien: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende, Belichtungszeit und Manuellem Modus (Spiegelreflex, Bridge oder Kompakt)

Die Kurstermine können von den geplanten abweichen.

15FN204.01

Montag, ab 13.04.2015, 18:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Mandy Tabatt Mo, 8 x 2 UStd., 16,0 UStd. € 32,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Blumen- Stilleben- Landschaften- Portrait

In diesem Kurs bekommen Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen ein Gefühl für die Aquarellmalerei und werden mit den verschiedenen Techniken sowie Farbklänge und Bildgestaltung vertraut gemacht. Den Fortgeschrittenen wird mit Anleitungen und



Tipps geholfen, ihren ganz persönlichen Malstil zu finden bzw. zu vertiefen. Es geht um die Freude am Malen und Erkunden im Kreise Gleichgesinnter.

Bitte mitbringen, soweit vorhanden: Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellblock, verschiedene Pinsel, Wassergefäß, Naturschwamm, Küchenrolle, Malunterlage, eigene Arbeiten.

Selbstverständlich erfolgt am ersten Abend eine ausführliche Materialbesprechung

15FN205.11

Montag, ab 16.02.2015, 18:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Jost Brendemühl Mo, 10 x 3 UStd., 30,0 UStd.

€ 60,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Zeichnen Grundkurs - Schritt für Schritt mit Bleistift, Kohle & Co.

Von einfachen Grundlagen bis zu kompletten Zeichenprojekten wird gezeigt, wie einfach es geht.

Einstieg für alle, die in relativ kurzer Zeit viel Verschiedenes lernen und ausprobieren möchten. Die Konzentration auf wenige Motive erleichtert das Erfassen

von Proportionen, Licht und Schatten. Blattgestaltung, perspektivische Regeln und Darstellungstechniken sind weitere Themen. Gezeichnet wird mit Bleistift, Feder und Tusche, verschiedenen Pinseln, Aquarellstiften sowie Zeichenkohle. Themen können Stilleben, Landschaften, Architektur oder Modelle sein.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, verschiedene Bleistifte, Kohle, Radierknete- oder -gummi, eventuell eigene Arbeiten

-ausführliche Materialbesprechung bei der ersten Veranstaltung

15FN205.13

Freitag, ab 20.02.2015, 16:00 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Jost Brendemühl Fr, 10 x 3 UStd., 30,0 UStd.

€ 60,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Acryl- und Ölmalerei -**sinnliche Erfahrung mit Pinsel, Spachtel und Farbe**

Ölmalerei ist wohl die bekannteste Maltechnik. Der besondere Geruch von Farbe, Terpentin und Malmittel animiert und stimuliert jeden, der sich damit beschäftigt. Acrylfarben trocknen schneller, sind lichtbeständig und behalten ihre Farbintensität. Die Ausstattungen und Techniken beider Malarten unterscheiden sich nicht allzu sehr, selbst die Mischtechnik ist möglich. Die Kursteilnehmer- auch Anfänger ohne detaillierte Kenntnisse- werden spielerisch in beide Arten der Malerei eingeführt und lernen, die bevorzugte Technik schnell umzusetzen. Natürlich werden Ihnen auch alle Grundkenntnisse wie Farbenlehre, Komposition, Perspektive, Kontrast, Anatomie sowie die Gestaltung von Licht und Raumtiefe durch Farbe vermittelt.

Bitte mitbringen, soweit vorhanden: Öl- oder Acrylfarben, Malgründe, Pinsel, Spachtel, Palette, Wassergefäß, Bleistift, Küchenrolle, eigene Arbeiten. Malkleidung wäre angebracht.

Selbstverständlich erfolgt am ersten Abend eine ausführliche Materialbesprechung.

15FN205.14

Freitag, ab 20.02.2015, 18:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Jost Brendemühl Fr, 10 x 3 UStd., 30,0 UStd.

€ 60,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Drucktechnik Monotypie Winterlandschaft

In dieser Veranstaltung mit der Drucktechnik Monotypie wird die Fantasie angeregt und so können die Teilnehmer vielleicht noch mal erleben ein Kind zu sein.

Die Monotypie ist eine der vielfältigsten und gleichzeitig auch einfachsten Drucktechniken. Sie erfordert nur wenige Materialien und doch ist sie durch ihre Spontaneität und ihre vielen Stilmöglichkeiten außerordentlich ansprechend. Man trägt das Muster mit Farbe auf eine glatte Fläche auf und presst dann Papier dagegen. Das Improvisieren mit verschiedenen Werkzeugen und unterschiedlicher Farbkonsistenz macht bei diesem Druckverfahren besonders zur Darstellung von Blumen und Landschaften den meisten Spaß.

Bitte Wasserfarbe und Pinsel mitbringen.

15FN205.81

Donnerstag, 19.02.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Natalia Bergmann Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd., € 6,00,

zzgl. 4,- € anfallender Kursmaterialien (keine Ermäßigung)

Male ein Meisterwerk aus

Claude Monet war ein französischer Maler, dessen mittlere Schaffensperiode der Stilrichtung des Impressionismus zugeordnet wird. Eines seiner Bilder dieser Schaffensphase ist die Hafenansicht Le Havres: Impression, Sonnenaufgang, welches der gesamten Bewegung den Namen gab. Dieser Künstler hat die Lichtstimmungen seiner Gemälde mit den leuchtenden Farben des Sonnenspektrums gemalt.

In dieser Veranstaltung bekommen Sie verschiedene Reproduktionen von Claude Monet und Konturen, die Sie ausmalen können. Aber Sie können auch die Flächen frei nach Ihrer Fantasie, Ihrem Wunsch mit Farben Ihrer Wahl ausfüllen. Bitte Pinsel mitbringen.

15FN205.82 Dienstag, 12.05.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Natalia Bergmann Di, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd., € 6,00,
zzgl. 4,- € anfallender Kursmaterialien (keine Ermäßigung)

Gestaltung eines Bildes mit einer Sommerlandschaft

Mit einer ungewöhnlichen Technik, mit zusammengedrückten Papierkugeln, die in Farbe getaucht und auf das Papier gedrückt werden, entsteht ein wunderbares, ganz individuelles Bild. Probieren Sie es doch mal. Es wird Ihnen gefallen.

Bitte Pinsel mitbringen.

15FN205.84 Dienstag, 07.07.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Natalia Bergmann Di, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd., € 6,00
zzgl. 4,- € anfallender Kursmaterialien (keine Ermäßigung)

Kann jeder Mensch malen, jeder Mensch kann malen!

In den Veranstaltungen unter dem Thema "Kann jeder Mensch malen, jeder Mensch kann malen" möchte der Kursleiter seine eigenen Erfahrungen auf dem Weg zum gemalten Bild wiedergeben. Ziel ist es, den Teilnehmern die Scheu vor dem ersten eigenen Pinselstrich zu nehmen. Die Befreiung von Zwängen in der Malerei und die Befreiung von der Angst, das "Erstlingswerk" könnte nicht gelingen, soll angesprochen werden. Die Teilnehmer können mit Unterstützung des Kursleiters ihre eigenen Emotionen, Gefühle und Beobachtungen in Form und Farbe ausdrücken. Des Weiteren werden auszugsweise Geschichte und Techniken zur Malerei in der Veranstaltungsreihe vorgestellt. Jeder Teilnehmer kann ein eigenes Werk seiner Wahl ohne Vorgabe (mit Unterstützung des Kursleiters) schaffen oder malt ein Bild nach einer Vorgabe zu einem bestimmten Thema. Bei entsprechendem Wetter kann das Malen auch in der Natur (Zorgeufer, Park Hohenrode) stattfinden.

Bitte Malutensilien nach eigenem Ermessen mitbringen: Bleistift, Farben, Zeichenblock, Pinsel, Stifte, eine Malunterlage, Wassergefäß. In der ersten Veranstaltung erfolgt eine ausführliche Materialbesprechung.

15FN205.90

Mittwoch, 13.05.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Axel Schumann, Mi, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

15FN205.91

Mittwoch, 10.06.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Axel Schumann, Mi, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

15FN205.92

Mittwoch, 08.07.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Axel Schumann, Mi, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

Perspektiven konstruieren

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Konstruktion und Darstellung von Perspektiven. Wir konstruieren mit Lineal, Dreieck und Bleistift an einem einfachen Beispiel eine Zentralperspektive (Fluchtperspektive) sowie eine Übereckperspektive.

Diese Konstruktionsmethoden sind die Grundlage, um z.B. in der Malerei z.B. Gebäude und Straßen perspektivisch korrekt abbilden zu können.

Jeder Teilnehmer benötigt:

- 1 Lineal (mind. 30 cm)
- mind. 1 großes Dreieck
- 1 Winkelmesser
- 1 Bleistift (HB oder F)
- mehrere Farbstifte
- Radiergummi

Die Kursleiterin bringt das erforderliche Papier in A2 Format mit (1 Block ca. 10 €).

15FN205.98 Donnerstag, 23.04.2015, 18:00 - 20:15

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Heike Tanner Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

Keramik für Fortgeschrittene

Die Arbeit mit dem Werkstoff Ton bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.

Für die materialgerechte Verarbeitung werden wichtige Grundkenntnisse in der Aufbaukeramik vermittelt. Es besteht die Möglichkeit, bei theoretischer und praktischer Erfahrung Kenntnisse über diverse Gestaltungstechniken und Farbgebungen zu bekommen. Im Vordergrund steht das Umsetzen der schöpferischen und künstlerischen Entfaltung. So kann man nach eigenem Entwurf Gefäße, Reliefs und figürliche Objekte formen und verschiedene Arten der Oberflächengestaltung anwenden.

15FN206.23 Samstag, ab 14.02.2015, 09:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, Nordh.
Dagmar Zimmermann Sa, 7 x 3 UStd., 21,0 UStd.

€ 42,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

15FN206.24 Mittwoch, ab 11.02.2015, 18:00 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, Nordh.
Dagmar Zimmermann Mi, 7 x 3 UStd., 21,0 UStd.

€ 42,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Plastisches Gestalten mit Speckstein - ein Schnupper-workshop

Bei Specksteinen handelt es sich um ein vergleichsweise weiches Gestein, das schon lange gerne von Bildhauern bearbeitet wird. Schon nach

kurzer Zeit ist ein Arbeitsergebnis sichtbar.

Speckstein ist aufgrund seiner besonderen Eigenschaften leicht zu bearbeiten und somit hervorragend für erste kleine Versuche geeignet. Mit Feilen und Sägen, Schmirgelpapier und Ölen entlocken wir ihm seine Geheimnisse und seinen wunderbaren Glanz. Sie werden erfreut sein, wie unter ihren Händen aus dem Speckstein ein kleines Kunstwerk entsteht. Es wird nach Herzenslust gefeilt und gebohrt, ob ein Talisman aus Speckstein, Schmuckstücke oder Skulpturen, fast alles ist möglich.



Lernen und entdecken Sie, wie leicht und einfach Speckstein zu bearbeiten ist.

Für die Bearbeitung braucht es keine Vorkenntnisse.

(Entsprechend der EU- Verordnung für pharmazeutische Grundstoffe wird Speckstein verwendet, der ausdrücklich kein Asbest enthält.)

Auf Wunsch können Specksteine im Kurs erworben werden, sonst bitte mitbringen. (Bitte bereits bei der Anmeldung Bescheid geben.)

15FN206.31 Samstag, 20.06.2015, 09:30 - 15:00
Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, Nordh.
Jost Brendemühl Sa, 1 x 7 UStd., 7,0 UStd.
€ 14,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien



Didgeridoo-Seminar

Erlern werden die Herstellung und das Spiel auf diesem wahrscheinlich ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz und Gesang und bei den Heilungsritualien verwendet,

wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern eingesetzt.

Die heilende Wirkung des Digeridoospiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und der Zustand tiefer Entspannung erreicht wird.

Genauso leicht erlernbar wie diese Musik ist auch die DOT-Painting-Malerei. In diesem Seminar haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ein Didgeridoo, Klang- und Schwirrhölzer zu bemalen und spielen zu lernen.

Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte eine Decke und einen Imbiss für den Tag mitbringen. Materialkosten für Didgeridoo, Farben, Versiegelung, schriftliches Begleitmaterial, je nach Ausführung, ab 65,00 EUR

15FN207.02 Sonntag, 19.04.2015, 09:00 - 19:30
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Ulrich Soppa So, 1 x 14 UStd., 14,0 UStd.
€ 28,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

"Trommeln, Singen, Lachen" für Einsteiger

Der Trommelkurs ist eine Einführung in die Welt der Perkussion für alle, die Spaß am Rhythmus und handgemachter Musik haben. Er ist für die, welche die Klänge nicht nur hören, sondern am ganzen Körper fühlen möchten. Bei leicht erlernbaren Trommelrhythmen treten die Gedanken um scheinbar Wichtiges für eine Weile in den Hintergrund und der Körper kann sich an das Ursprüngliche erinnern. So wie der Herzschlag, den wir - noch ungeboren - als Rhythmus spüren, kann uns die Trommel auf spielerische Weise helfen, sich selbst zu erleben. Das Miteinander in einer Trommelgruppe stärkt das Gefühl von Selbstwert und ermöglicht eine neue Erfahrung von Energie und Lebensfreude.

Weitere Informationen zum Thema Trommeln auch unter "<http://www.amlima.de>"

15FN208.02 Samstag, ab 28.02.2015, 09:30 Uhr
Weinberg 3, Nordh.
Klaus Hagedorn, Sa 8, So 4 UStd., 12,0 UStd. € 24,00

Orientalischer Tanz

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits Kenntnisse im Orientalischen Tanz haben. Es werden weiterhin Bewegungen dieser Tanzform vermittelt. Mitzubringen sind Trainingsbekleidung, Gymnastikschuhe, ein Hüfttuch und ein Tanzschleier.

15FN209.03 Montag, ab 09.02.2015, 18:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Sporthalle, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Kathrin Gießler Mo, 12 x 2 UStd., 24,0 UStd. € 48,00



Internationaler Folkloretanz

Mit der Entwicklung eines grenzenlosen Europas erlangt das Verständnis der Geschichte und Kultur der in guter Nachbarschaft lebenden Völker immer mehr an Bedeutung. Dieses Verständnis ist eine grundlegende Voraussetzung für eine gemeinsam gestaltete Zukunft in friedlicher Koexistenz. Die Aneignung von Kenntnissen über die Kultur, Traditionen und Religionen unserer europäischen Nachbarn soll Ziel dieses Kurses sein. Die Vermittlung dieses Kulturgutes soll helfen, das Verständnis zwischen den Menschen zu fördern, Barrieren abzubauen, Toleranz zu üben und damit Freunde in den Nachbarländern zu gewinnen. Was bringt dabei die Menschen mehr zueinander als der gemeinsame, in der Tradition des Volkes verankerte Tanz. Dabei ist die Begegnung und Kommunikation in der Gruppe von großer Bedeutung.

Mit diesem Kurs wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt, der Isolierung und Vereinsamung von Menschen entgegengewirkt. Weiterhin soll das Bewusstsein für den ganzen Menschen entwickelt und gestärkt werden, um so durch gezielte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und damit die individuellen kreativen Fertigkeiten zu fördern.

15FN209.10 Donnerstag, ab 19.02.2015, 17:00 Uhr
Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9,
Renate Wenkel Do, 15 x 2 UStd., 30,0 UStd. € 60,00

Discofox für Anfänger

Dieser Schnupperkurs ist für all diejenigen gedacht, die den Discofox kennen lernen möchten, um ein paar Tanzschritte in der Disco oder bei anderen Gelegenheiten auf's Parkett legen zu können.

Für Paare geeignet.

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

15FN209.39 Samstag, ab 21.02.2015, 09:30 Uhr
VHS Dozenten, Sa, 4 x 2 UStd., 8,0 UStd. € 17,60

15FN209.41 Sonntag, ab 31.05.2015, 09:30 Uhr
VHS Dozenten, So, 4 x 2 UStd., 8,0 UStd. € 17,60

15FN209.42 Sonntag, ab 15.03.2015, 13:00 Uhr
VHS Dozenten, So, 4 x 2 UStd., 8,0 UStd. € 17,60

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



Orientalischer Tanz für Anfänger & Wiedereinsteiger

Dieser Kurs ist für alle Tanzinteressierten geeignet, die über keine oder nur geringe Vorkenntnisse verfügen. Wir wollen eintauchen in die faszinierende Welt des Orientalischen Tanzes. Beim Erlernen der wichtigsten Basis - Bewegungen, den ersten Schrittfolgen und Drehungen soll der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Der Orientalische Tanz ist ein Fitnessprogramm, welches auch Geist & Seele gut tut und uns den Alltag ein Stück weit vergessen lässt. Benötigt wird eine möglichst enge Hose, ein einfaches Tuch zur Betonung der Hüfte und Gymnastik- bzw. Ballettschuhe.

15FN209.70 Montag, ab 09.02.2015, 16:30 Uhr

Veranstaltungsort in Nordhausen (wird bekanntgegeben)

Claudia Pressacco, Mo, 12 x 1 Std., 16,0 UStd. € 43,20

Scherenschnitte für Ostern

Sie suchen Ideen zur vorösterlichen künstlerischen Gestaltung ihrer Glastüren und Fenster? Unter Anleitung lernen Sie, wunderschöne Scherenschnitte mit Motiven zum Osterfest zu erstellen. Bitte Schere und Cuttermesser mitbringen.

15FN212.17 Donnerstag, 19.03.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 17, Grimmelallee 60, Nordh.

Natalia Bergmann Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

zzgl. 4,- € anfallender Kursmaterialien (keine Ermäßigung)

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Armreifen aus Papier in individuellen Farben

Wer das Stichwort "Papier" hört, denkt im ersten Augenblick vermutlich an Kinder- Bastelarbeiten oder Fensterbilder. Dabei kann das Material so viel mehr. Hier werden Sie sehen, wie aus Papier wunderschöne Schmuckstücke entstehen. Das Schöne an Papierschmuck ist, er ist kostengünstig, ganz individuell und dabei unglaublich vielseitig! Aus Altpapier, Tonzeichenpapier oder Resten von schönen Geschenkpapieren zaubern Sie traumhaft schöne Armreifen, denen man kaum noch ansieht, dass sie eigentlich aus Papier sind. Bitte Schere mitbringen.

15FN212.18 Dienstag, 09.06.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Natalia Bergmann Di, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd., € 6,00,

zzgl. 2,- € anfallender Kursmaterialien (keine Ermäßigung)

Gestaltung eines Frühlingsbildes mit Spritztechnik

Lernen Sie mit uns einen besonderen Frühlingsstrauß zu malen, per Spritztechnik mit Punkten. In jedem Fall sind Ihre selbst gemachten und individuell gestalteten Bilder ein sehr schönes Geschenk.

15FN212.19 Donnerstag, 16.04.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Natalia Bergmann Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00,

zzgl. 4,- € anfallender Kursmaterialien (keine Ermäßigung)

Floristik - Frühlingserwachen

In diesem Kurs erfahren und lernen Sie, wie Sie im Frühjahr schöne Gestecke und Blumenarrangements aus unterschiedlichsten Materialien selbst herstellen können. Materialkosten entsprechend Ihren Gestaltungswünschen

15FN212.31 Dienstag, ab 03.03.2015, 18:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, Nordh.

Bianka Degener, Di, 5 x 3 UStd., 15,0 UStd. € 30,00

Malschule in der Kreativwerkstatt -Bob Ross Malkurs:



Sie sind kreativ und möchten gern Bilder malen? Dann sind Sie beim Bob Ross Malkurs in der Kreativwerkstatt "Blumenhase" genau richtig! Sicher haben Sie schon einmal im TV gesehen, wie in einem Bob Ross Malkurs die schönsten Bilder entstehen. Schritt für Schritt werden Sie in die faszinierend einfache Welt der Nass-in-Nass-Malerei eingeführt. Jeder kann (ohne Vorkenntnisse) mitmachen und nach ein paar Stunden sein selbstgemaltes Gemälde in den Händen halten. Erleben Sie die Freude, wenn die Farben auf der Leinwand erleuchten. Ein Gemälde, welches aus Ihrem Pinsel fließt. Gemalt wird auf einen Keilrahmen, die Form und Größe richtet sich nach dem Motiv. Zum Auftakt entsteht an diesem Samstag auf dem Keilrahmen ein

"Imposantes Gebirgsmassiv"

Gesamtgebühr: 75 Euro / Person (darin enthalten: VHS Kursgebühren 22 € und alle benötigten Materialien für ein Bild 40 x 50 cm, sowie Kaffee, kalte Getränke und ein kleiner Pausenimbiss)

Werkstatt "Blumenhase", Stolberger Straße 50, Nordh.

15FN212.40 Samstag, 14.03.2015, 09:00 - 16:30

Hans-Joachim Kohlase, Sa, 1 x 10 UStd., 10,0 UStd.

€ 22,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

"Wellen am Palmenstrand"

An diesem Tag gestalten die Teilnehmer im Bob Ross Malkurs ein Bild unter dem Titel "Wellen am Palmenstrand" - ... vor einem prächtigen Himmel Palmen, das Meer mit Wellen über den Strand schlagend... - alles erinnert sofort an einen ersehnten, traumhaften Urlaub. Seien Sie gespannt, wie Ihr Werk am Ende des Nachmittages aussehen wird.

Gesamtgebühr: 75 Euro / Person (darin enthalten: VHS Kursgebühren 22 € und alle benötigten Materialien für ein Bild 40 x 50 cm, sowie Kaffee, kalte Getränke und ein kleiner Pausenimbiss)

15FN212.42 Samstag, 04.04.2015, 09:00 - 16:30

Hans-Joachim Kohlase, Sa, 1 x 10 UStd., 10,0 UStd.

€ 22,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

"Anschmiegsames Grün"

Diesmal - Anfang Mai, der Monat, in dem die Natur grünt und blüht - malen die Teilnehmer im Kurs ein Bild unter dem heutigen Titel "Anschmiegsames Grün". Das Bild zeigt sich insgesamt in verschiedenen grünen Farbtönen. Lassen Sie sich überraschen.

Gesamtgebühr: 75 Euro / Person (darin enthalten: VHS Kursgebühren 22 € und alle benötigten Materialien für ein Bild 40 x 50 cm, sowie Kaffee, kalte Getränke und ein kleiner Pausenimbiss)

15FN212.43 Samstag, 02.05.2015, 09:00 - 16:30

Hans-Joachim Kohlase, Sa, 1 x 10 UStd., 10,0 UStd.

€ 22,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Bob Ross Malkurs: "Kristallklarer Bergsee"

Heute geht es um ein wunderschönes Bild zum Thema "Kristallklarer Bergsee" - ... gesäumt von Bäumen, richtet sich der Blick auf den kristallklaren Bergsee und die in der Ferne liegenden schneebedeckten Berggipfel. Das entstandene Bild erinnert Sie vielleicht auch an einen schönen vergangenen Urlaub in den Bergen oder sie freuen sich schon jetzt auf den nächsten geplanten wunderbaren Ausflug dorthin.

Gesamtgebühr: 75 Euro / Person (darin enthalten: VHS Kursgebühren 22 € und alle benötigten Materialien für ein Bild 40 x 50 cm, sowie Kaffee, kalte Getränke und ein kleiner Pausenimbiss)

15FN212.44 Samstag, 06.06.2015, 09:00 - 16:30

Hans-Joachim Kohlhase, Sa, 1 x 10 UStd., 10,0 UStd.
€ 22,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++**NEU: Traditionelles Mähen mit der Sense**

Ein altes Handwerk, das leider stark in Vergessenheit geraten ist, soll an einem verlängerten Vormittag in der Natur in ländlicher Umgebung vermittelt werden.

Das Mähen mit der Sense ist ökologisch, leise, effektiv und sogar meditativ.

Voraussetzung für professionelles Mähen ist die richtige Technik, von der Einstellung der Sense bis zum kraft- und gesundheitsschonenden Gebrauch in unterschiedlichsten Mäh-situationen.



Das Wetzen der Sense mit unterschiedlichen Wetzsteinen wird erlernt, ebenso werden verschiedene Dengeltechniken vorgeführt.

Gemäht wird mit professionellen und scharfen Sensen des Sensenlehrers.

Eigene Sensen können zur Begutachtung zum Kurs mitgebracht werden.

Bei der Anmeldung bitte Körpergröße angeben.

Die Veranstaltung findet überwiegend im Freien statt. Festes Schuhwerk, sowie strapazierfähige Bekleidung sind erforderlich. Für ein zweites gemeinsames Frühstück vor Ort wird gesorgt (3 Euro für Verpflegung). Der Kurs ist auf maximal 8 Teilnehmer begrenzt und umfasst ca. 5 Stunden (6 Unterrichtsstunden einschließlich einer Frühstückspause).

15FN212.80 Samstag, 30.05.2015, 09:00 - 14:00

Hohenstein, OT Limlingerode; Hintergasse 60b

Klaus Stolze Sa, 1 x 6 UStd., 6,0 UStd. € 12,00

Gartengestaltung

"Selbst ist der Mann/die Frau - Tipps zur Gartengestaltung"

Sie haben einen Garten, der dringend einer Veränderung bedarf, aber Sie wissen nicht wie? Einen Teich wollten Sie auch schon lange haben, aber wo passt er am besten hin? Und welche Pflanzen wachsen an dem schattigen Platz hinter dem Haus?

Im Kurs lernen Sie alle Schritte von der Planung des Gartens, über das Bauen der verschiedenen Ausstattungselemente, wie Teich, Terrasse, Mauern und Treppen bis hin zur Bepflanzung der Vegetationsflächen. Bringen Sie einen maßstabsgerechten Lageplan Ihres Gartens mit und werden Sie Ihr eigener Gartenarchitekt!

1. Tag - Wie plane ich meinen Garten?

2. Tag - Bau von Wegen und Terrassen

3. Tag - Mauer- und Treppenaufbau

4. Tag - Teichbau

5. Tag - Bepflanzung des Gartens

6. Tag - Rasenflächen und Tipps zur Pflege der Vegetationsflächen

15FN212.90

Donnerstag, ab 12.02.2015, 18:00 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.

Heike Tanner Do, 6 x 3 UStd., 18,0 UStd. € 36,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++**NEU: Der Knotengarten**

Was ein Knoten ist, wissen Sie sicherlich. Aber was hat der Knoten mit dem Garten zu tun? Nur soviel: Hierbei geht es um Hecken. In diesem Kurs erfahren Sie, was ein Knotengarten ist. An einem Beispiel lernen Sie, wie Sie ihren eigenen Knotengarten anlegen können und was Sie tun müssen, damit Sie lange Freude daran haben.

15FN212.91

Dienstag, 19.05.2015, 18:00 - 19:30

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.

Heike Tanner Di, 1 x 2 UStd., 2,0 UStd. € 4,00

Möchten auch Sie zu unserer qualifizierten Dozentengemeinschaft gehören?

Haben Sie Lust, Ihre Fachkenntnisse als

KURSLEITER oder KURSLEITERIN

an unserer Volkshochschule weiter zu geben?

Wir nehmen Ihre Themenvorschläge gerne entgegen.

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++**NEU: Gärten und Allergien**

Für viele Allergiker besteht in der Natur oft ein besonders hohes Risiko, das allergische Reaktionen ausgelöst werden. Gärtnern ist deshalb nicht unbedingt das Hobby Nr. 1. Kennt man seine allergieauslösenden Faktoren und bestimmte Zusammenhänge in der Natur, muss man aber nicht auf den Garten verzichten. Interessant ist dieser Kurs nicht nur für Hobbygärtner, da in diesem Kurs die Zusammenhänge von Allergien und der Natur vermittelt werden, die nicht nur im Garten, sondern generell beim Aufenthalt in der Natur wirken.

15FN212.92

Dienstag, 09.06.2015, 18:00 - 20:15

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.

Heike Tanner Di, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Essbare Pflanzen im Garten

Wussten Sie das Lilien- und Chrysanthemenblüten nicht nur gut aussehen, sondern auch gut schmecken? Und dass eine Art der ökologischen Unkrautvernichtung im Verzehr der Störfriede besteht? Alle wissen, dass Apfel, Birne und Kirsche gesundes Obst sind. Aber wer weiß, dass auch Kornelkirsche, Felsenbirne, Maulbeere und Kirschpflaumen Früchte sind, die gut schmecken.

15FN212.93 Dienstag, 16.06.2015, 18:00 - 20:15

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Heike Tanner Di, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Spielen im Garten

Wer Kinder hat, weiß, dass man im Garten auch Bereiche benötigt, wo Kinder nicht nur spielen dürfen, sondern wo ihnen das Spielen auch noch Spaß macht und sie vielleicht sogar noch was lernen. Sie bekommen viele Ideen, wie man mit wenig Aufwand interessante Spielangebote für alle Altersgruppen schafft.

15FN212.94 Dienstag, 23.06.2015, 18:00 - 19:30

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Heike Tanner Di, 1 x 2 UStd., 2,0 UStd. € 4,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

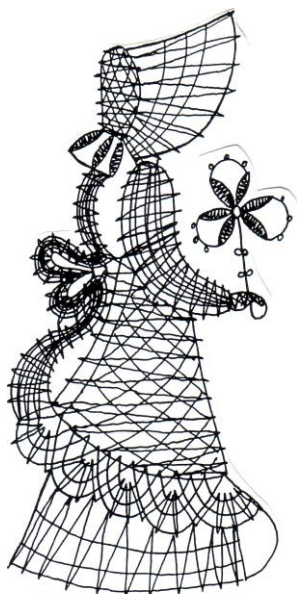


NEU: Der Bauerngarten

Den Begriff hat bestimmt jeder schon mal gehört, aber was macht den Bauerngarten aus? Welche Pflanzen befinden sich darin und an welchen Gestaltungselementen erkennt man ihn? Sie erfahren in diesem Kurs, wie der Bauerngarten entstand und bekommen durch die vielen Beispielbilder Anregungen für ihren Garten zu Hause.

15FN212.95 Dienstag, 30.06.2015, 18:00 - 19:30

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Heike Tanner Di, 1 x 2 UStd., 2,0 UStd. € 4,00



Klöppeln

Wer denkt, dass man nur Spitze und Deckchen klöppeln kann, liegt falsch. In diesem Kurs werden auch Westen, Tücher, Hüte, Schals, Taschen, Blüten, Bluseneinsätze und vieles mehr hergestellt. Wenn Gelegenheit ist, beteiligt sich der Kurs auch mit diesen schönen Sachen an Modenschauen. Alljährlich fahren Teilnehmer zum Klöppelkongress, wo sie sich neue wertvolle Anregungen holen können. Es entstehen Materialkosten.

15FN213.31 Klöppeln I

Mittwoch, ab 18.02.2015, 16:00

Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Monika Kluge Mi, 14-tägig, 10 x 3 UStd., 30,0 UStd.
€ 60,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

15FN213.32 Klöppeln II

Mittwoch, ab 25.02.2015, 16:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Monika Kluge Mi, 14-tägig, 10 x 3 UStd., 30,0 UStd.
€ 60,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Kreatives Stricken und Häkeln

Setzen Sie Ihrer Garderobe den I-Punkt auf. Fertigen Sie sich schöne Accessoires oder kleine Geschenke. Die Vielfalt ist riesengroß, und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir stricken oder häkeln Schmuck, Schals oder Kragen, Stulpen und freche Mützen.

15FN213.39 Dienstag, ab 24.02.2015, 18:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Gudrun Dörner Di, 6 x 3 UStd., 18,0 UStd.
€ 36,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien



Kreatives Stricken und Häkeln

Kultur

Nähen

In diesem Lehrgang erlernen Sie, Änderungsarbeiten, aber auch Ihre Garderobe selbst zu schneiden. Angefangen mit dem Ausradeln der Schnittmuster, über Stoffe zuschneiden, der Anprobe bis hin zum fertigen Nähen. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

15FN213.41 Nähen I Dienstag, ab 17.02.2015, 16:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Monika Kluge Di, 14-tägig, 10 x 3 UStd., 30,0 UStd.

€ 60,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

15FN213.42 Nähen II Dienstag, ab 24.02.2015, 16:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Monika Kluge Di, 14-tägig, 10 x 3 UStd., 30,0 UStd.

€ 60,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Sträkeln

Tunesisch Häkeln wird auch Sträkeln genannt - also Stricken und Häkeln in Einem. Dafür gibt es die tunesische Häkelnadel, extra lang und ohne Griff. Wer diese Technik erlernen möchte, bekommt eine Anleitung und Tipps zum Arbeiten. Mit dieser Technik lassen sich unterschiedliche Muster und Sträkeleien anfertigen. Bitte Garn und eine tunesische Häkelnadel mitbringen.

15FN213.63 Donnerstag, 09.04.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf Mi, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd., € 6,00,
zzgl. 4,- € anfallender Kursmaterialien (keine Ermäßigung)

Blüten häkeln Wer macht das nicht gern? Als Eyecatcher oder für das Wohnambiente sind sie aus Woll- und Stoffresten schnell herzustellen. Material bitte mitbringen.

15FN213.64

Donnerstag, 07.05.2015, 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf Mi, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd., € 6,00,
zzgl. 4,- € anfallender Kursmaterialien (keine Ermäßigung)

Schick(wirken) & Schön(sein)

Kurzfarbberatung: 1 Abend

Welche Farben passen am besten zu Ihnen - Analyse vor einem Spiegel.

Outfitanalyse: 2 Abende

Es werden 4-8 eigenen Outfits (Freizeit " Festliches "Party) mitgebracht und angezogen. Das wird vor einem Ganzkörperspiegel beurteilt und so verändert, dass es besser aussieht.

Es können Vorher - Nachher Fotos gemacht werden.

Tipps zur Frisur / Brille / Schmuck / Make-up, wenn gewünscht, sind möglich.

Ein Farbpas(25,-) oder Stil Pass(30,-) kann optional erworben werden.

15FN214.00

Donnerstag, ab 05.03.2015, 18:30 Uhr

Kreiskolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Franka Langecker, Do, 14-tägig, 3 x 3 UStd., 9,0 UStd.

€ 22,50, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Tücher, Schals und Krawatten perfekt binden

Mit Tüchern und Schals, abwechslungsreich gebunden, lässt sich die vorhandene Garderobe ohne großen Aufwand auf das neue Farbbewusstsein einstellen. Aber auch das Problem des Krawatten-Bindens wird gelöst.

15FN214.01 Donnerstag, 12.02.2015, 19:00 - 20:30

Kreiskolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Erika Herzel, Do, 1 x 2 UStd., € 4,00, (keine Ermäßigung)

15FN214.02 Donnerstag, 04.06.2015, 19:00 - 20:30

Kreiskolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Erika Herzel, Do, 1 x 2 UStd., € 4,00, (keine Ermäßigung)

Ihr Typ und Ihr Stil = Ihr Erfolg, ein Damenstilseminar

Jeder Mensch hat das natürliche Bedürfnis sich und anderen zu gefallen. Wie dies am besten gelingt - die Antworten darauf stehen im Mittelpunkt des Seminars. Zukünftig soll es Ihnen möglich sein, sicherer Ihre Kleidung und Accessoires auszuwählen, um somit das "tote" Kapital in Ihrem Kleiderschrank nicht weiter anzuhäufen. Aus dem Inhalt:

Mit der Farbe fängt alles an! Sie können attraktiver, frischer und harmonischer aussehen, wenn Sie "Ihre" Farben tragen. - Einführung in die Farbtypologie.

Sie sehen und erleben an einem Modell - welche Wirkung die richtigen Farben der Kleidung haben und wie durch ein typgerechtes Make-up die Wirkung verstärkt wird.

Wir erarbeiten gemeinsam Ihren persönlichen Stil sowie die passenden Kleidungs - und Schnittformen, damit Sie sich zu verschiedenen Anlässen optimal kleiden können. Seminarunterlagen für 5,- € können im Kurs erworben werden.

Kosten in Höhe von 3,50 € für Kosmetik, Pinsel usw. sind im Kurs zu bezahlen, mit Vorher- und Nachherfoto 4,50 €. (Freitag)

Möglichkeiten für indiv. Farbanalysen am Sa ab 9 Uhr

15FN214.31 Donnerstag, ab 11.06.2015, 18:00 Uhr

Kreiskolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Angelika Hochapfel Do, Fr, 2 x 5 UStd., 10,0 UStd.

€ 25,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Die Kreiskolkshochschule Nordhausen ist in Facebook über folgenden Link erreichbar:

www.facebook.com/vhsnordhausen**3. GESUNDHEIT****Wenn der Stoffwechsel krank macht - oder gesund?**

"Erstaunliche Erkenntnisse" über die heilende Wirkung richtiger Ernährung. Chronische Krankheiten allerorts, Allergien, Diabetes, Bluthochdruck, Rückenschmerzen,... Gibt es überhaupt noch gesunde Menschen?

Ein Blick auf den Stoffwechsel zeigt es genauer - jeder ist irgendwo gesund, jeder hat seine Krankheiten. Der Mensch ist ein lebendiger Organismus voller heilender Kräfte, die nur dann zu Störungen führen, wenn sie nicht beachtet werden. Das ist kein Zufall! Das Auto - einmal ohne Öl gefahren, geht kaputt - unser Stoffwechsel genial wie er ist, verzeiht erstmal gefährlich viel! Bei Befindlichkeitsstörungen können Stoffwechselstörungen vorliegen. Mögliche Ursachen und wie Sie durch Selbsthilfe und Kontrolle des Stoffwechsels wieder ins Gleichgewicht kommen können, zeigt dieser Vortrag.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit für individuelle Gespräche oder Beratung (indiv. Analysen und Auswertung 15€)

15FN300.10

Mittwoch, 10.06.2015, 18:30 - 20:00

Kreiskolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Angelika Hochapfel Mi, 1 x 2 UStd., 2,0 UStd.

€ 5,00, zzgl. anfallender Kursmaterialien

Tauchen - Faszinierend und cool

Tauchen ist eine Trendsportart! Immer mehr Menschen in allen Altersschichten entdecken die Faszination dieser



Freizeitaktivität. So werden in jeder Urlaubssaison tausende Touristen mit dem "Unterwasservirus infiziert".

Gehen Sie den entscheidenden Schritt nach vorn! Die VHS und die Tauchschnle Köhler möchten Ihnen den Start in das aufregende Freizeitabenteuer Tauchen mit einem Schnuppertauchen erleichtern. Es gibt viel zu entdecken in den Tauchrevieren der klassischen Urlaubsländer - aber auch im Südhaz. Nach einer theoretischen Einführung rund ums Tauchen am Freitagabend in der Kreiskolkshochschule folgt am Samstag ein Schnuppertauchgang in der Schwimmhalle Sollstedt. Die Tauchausrüstung hierfür wird durch die Tauchschnle Köhler gestellt.

Der Eintrittspreis in die Schwimmhalle Sollstedt ist vom Teilnehmer zu entrichten.

15FN300.12

Freitag, ab 22.05.2015, 18:00 Uhr

Kreiskolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.

Uwe Köhler, Fr 4 UStd., Sa 6 UStd. (ca. 10 - 14:30 Uhr), 10,0 UStd. € 22,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

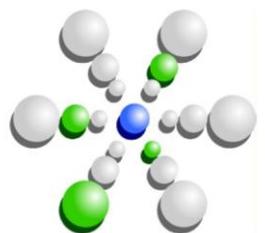


NEU: VHS Webinare

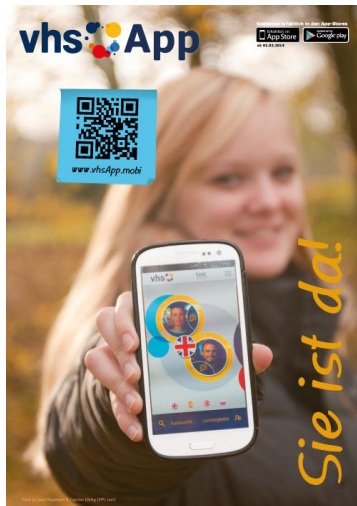
Online lernen ist Trend. Vor allem Menschen, die räumlich und zeitlich flexibel sein müssen, nutzen Online-Lernangebote für ihre Weiterbildungen.



Die vhs.Webinare sind Live-Online-Seminare. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der 'Konserve' sitzen hier die Dozenten (Professoren aus ganz Deutschland) vor der Webcam. Die Referenten halten die Vorträge live aus ihrem jeweiligen Institut, teilweise sogar aus dem Ausland. Sie haben die Möglichkeit, diese Vorlesungen live in der VHS Nordhausen zu besuchen oder aber die Vorträge und Trainings von zu Hause aus zu nutzen.



VHS-Webinare.de
Kurse der
Volkshochschule
im virtuellen
Klassenraum



NEU: VHS Webinare

Reihe V: Trenddiagnosen und Volkskrankheiten

Titel: Volkskrankheit Depression: Diagnostik und Therapie
Dozent: Prof. Dr. Rainer Rupprecht,
Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zu immer mehr Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft? Auf diese Fragen wird Prof. Dr. Rainer Rupprecht in seinem Vortrag mit Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands eingehen.

Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die Teilnehmer an einem Sport- / Fitness- oder Gesundheitskurs sind.

Termin: Donnerstag, 19. März 2015, 19:00 – 20:30 Uhr
Anmeldung unbedingt erforderlich!

15FN300.50

Donnerstag, 19.03.2015, 19:00 - 20:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Lutz Ropte 2,0 UStd. € 5,00

NEU: VHS Webinare

Reihe V: Trenddiagnosen und Volkskrankheiten

Titel: Chronischer Schmerz

Dozent: Prof. Dr. Michael Schäfer

Charité – Universitätsmedizin Berlin

Schätzungen zufolge leiden zehn bis 20 Millionen Menschen in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Bei unklarer Ursache oder bereits abgeheilter Grunderkrankung, spricht man auch vom Chronischen Schmerzsyndrom, einer mittlerweile als eigenständig anerkannten Krankheit. In diesem Vortrag werden mögliche Entstehungsmechanismen, Risikofaktoren für eine Chronifizierung und Diagnosemethoden erläutert sowie die häufigsten Krankheitsbilder des Schmerzsyndroms dargestellt. Genauer wird auf die Versorgungssituation und interdisziplinären Behandlungsansätze eingegangen. Mit diesem Vortrag soll den Hörern der Stand der Forschung nahe gebracht und somit ein tieferes Verständnis für das weitverbreitete Phänomen Chronischer Schmerz vermittelt werden.

Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die Teilnehmer an einem Sport- / Fitness- oder Gesundheitskurs sind.

Termin: Donnerstag, 23. April 2015, 19:00 – 20:30 Uhr
Anmeldung unbedingt erforderlich!

15FN300.52

Donnerstag, 23.04.2015, 19:00 - 20:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Lutz Ropte 2,0 UStd. € 5,00

NEU: VHS Webinare

Reihe V: Trenddiagnosen und Volkskrankheiten

Titel: Chronische Atemwegserkrankungen

Dozent: Prof. Dr. Felix Herth (angefragt)

Universitätsklinik Heidelberg

Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten überhaupt. Neben Asthma bronchiale leiden im Erwachsenenalter Schätzungen zufolge alleine zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung an einer chronisch obstruktiven Bronchitis, kurz COPD. Wie entsteht diese fortgeschrittene Form einer chronischen Bronchitis und welche Symptome weist sie auf? Was sind die weiteren gesundheitlichen Risiken? Wie sieht eine Behandlung aus? Was kann der Einzelne zur Vorbeugung wie auch zur Besserung der Symptome tun? An diesem Abend wird der Referent mit Berücksichtigung der aktuellsten Forschungsergebnisse und mit der Erfahrung jahrelanger Berufspraxis auf diese Fragen eingehen.

Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die Teilnehmer an einem Sport- / Fitness- oder Gesundheitskurs sind.

Termin: Donnerstag, 25. Juni 2015, 19:00 – 20:30 Uhr
Anmeldung unbedingt erforderlich!

15FN300.53

Donnerstag, 25.06.2015, 19:00 - 20:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Lutz Ropte 2,0 UStd. € 5,00

Yoga für Anfänger - mit Reina Hartung

Yoga beinhaltet Körperübungen zur Verbesserung der Haltung, zur Linderung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Nervosität, Schlafstörungen und anderer Krankheitsbeschwerden unserer Zeit. Der Anfänger lernt zunächst seinen Körper kennen und zu koordinieren. Mit Stellungen, welche Flexibilität, Ausdauer und Kraft fördern, das Gleichgewicht und die Konzentration schulen, sowie durch das Erlernen von Entspannungs- und Atemtechniken wird er in die Lage versetzt, seinen Allgemeinzustand durch selbstständiges Üben erheblich zu verbessern.

Informationen über Fortsetzungs- und Aufbaukurse erhalten Sie über die Dozentin Reina Hartung, Tel. 03 63 37-4 01 59.

15FN301.01

Donnerstag, ab 21.05.2015, 17:30 Uhr

Ganesha, Pliethstraße 1a, Nordh.

Reina Hartung Do, 6 x 2 UStd., 12,0 UStd. € 32,40
Teilnehmer melden sich bitte in der Geschäftsstelle Nordh., Tel.: 03631-60910!

Yoga für Anfänger

Yoga kann ausgesprochen hilfreich sein. Ob bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Kreislaufbeschwerden oder Gelenkproblemen. Studien belegen, dass Yoga die Muskeln entspannt, sie kräftigt und strafft. Yoga regt den Stoffwechsel an und wirkt auf das Nervensystem. Und darüber auf den gesamten Körper. Aber um seine persönliche Situation wirklich zu verbessern, brauchen Sie zwei Dinge. Ein gutes Körpergefühl und einen sehr guten Yoga-Lehrer. Reina Hartung, bietet Ihnen beides. Unter Ihrer Anleitung entwickeln Sie im Handumdrehen ein gutes Körpergefühl und haben gleichzeitig die am längsten im Landkreis Nordh. tätige Yoga Lehrerin. Und mit der renommiertesten und besten Yoga Anleitung, erreichen Sie spielend einen gesünderen, stärkeren und heileren Körper.

Informationen über Fortsetzungs- und Aufbaukurse erhalten Sie über die Dozentin unter der Telefonnummer 036 337 - 40 159.

15FN301.12

Montag, ab 16.02.2015, 19:15 Uhr

Ganesha, Pliethstraße 1a, Nordh.

Reina Hartung Mo, 10 x 2 UStd., 20,0 UStd. € 54,00

Meditation - das Yoga der Gedanken

Durch die Meditation werden wir aufmerksam auf unbewusste Gedankenmuster; lernen unseren Charakter zu formen und uns selbst anzunehmen. Es geht darum zu erkennen, dass unsere Gedanken unser tägliches Leben gestalten. Was denkt jeder Einzelne über sich selbst, über das Leben und die Welt. Mit einer optimistischeren Lebenseinstellung erleichtern wir uns Vieles und wirken somit freudvoller auf unsere Umwelt. Als Sachthemen stehen die " 12 Arbeiten des Herkules " bezogen auf unsere heutige Zeit, im Mittelpunkt des Kurses.

Meditation – eine Reise in die inneren Bereiche des Menschen.

15FN301.22

Montag, ab 09.02.2015, 19:00 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Doris Paffrath Mo, 7 x 2 UStd., 14,0 UStd. € 30,80

Entspannung vom Alltag

Entspannung vom Alltag - Weniger Stress und mehr innere Ruhe durch 3 anerkannte suggestive Entspannungsverfahren:

1. Autogenes Training
2. progressive Muskelrelaxation und
3. Fantasiereisen

Das Autogene Training ist ein anerkanntes, suggestives Entspannungsverfahren und wurde von Professor J. H. Schultz entwickelt. Verschiedene Übungen ermöglichen es Ihnen, sich selbst in einen Entspannungszustand zu versetzen. Durch bewusste Konzentration auf den eigenen Körper wird Einfluss auf das vegetative Nervensystem genommen, um so einen Zustand tiefer Entspannung und Ruhe selbständig (autogen) herbeizuführen. Im Verlauf dieses 8 - wöchigen Kurses lernen Sie schrittweise die 7 Grundübungen des Autogenen Trainings selbständig anzuwenden. Eine 14 stufige progressive Muskelrelaxation nach dem Arzt Edmund Jacobson, Fantasiereisen, Yoga Nidra und Atemübungen runden das Kurs-Programm ab. Entspannen will gelernt sein - geübt entspannen - probieren Sie es aus!

15FN301.32 Dienstag, ab 10.02.2015, 17:15 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Lutz Ropte Di, 8 x 2 UStd., 16,0 UStd. € 35,20



Geübt entspannen - Kurs für Fortgeschrittene

Geübt entspannen - Kurs für Fortgeschrittene im Autogenen Training nach Professor J.H. Schultz & progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson. Der erfahrene Kursleiter Lutz Ropte bietet in diesem achtwöchigen Kurs im Autogenen Training professionelle und weiterführende Übungen für die Mittel- und Oberstufe an, die Ihnen einen Weg in die Meditation aufzeigen. Nach dem Verinnerlichen des Autogenen Trainings kann dieses jederzeit und an jedem Ort angewendet werden. Abgerundet wird der Kurs durch Übungen zur progressiven Muskelrelaxation, die eine rasche körperliche Entspannung nach einem aktiven Alltag ermöglichen und meditative Fantasiereisen, die Ihnen neu persönliche Perspektiven ermöglichen können. Entspannen will gelernt sein - geübt entspannen - probieren Sie es aus!

15FN301.33 Dienstag, ab 21.04.2015, 17:15 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Lutz Ropte Di, 8 x 2 UStd., 16,0 UStd. € 35,20

Schnupperabend: QiGong und Tai Chi Quan für Senioren

QiGong und Tai Chi können alle Menschen lernen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

Dieser Abend bietet die Möglichkeit Fragen zu stellen und auch: die ruhigen, fließenden Bewegungen voller Harmonie einmal auszuprobieren. Geübt wird im Sitzen auf einem Stuhl und im Stehen bzw. in Bewegung.

Vorgestellt werden grundlegende Übungsansätze der asiatischen Bewegungskünste.

Einfache Übungen, bewusst ausgeführt, verbessern die Körperkoordination, helfen den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken. Die sanften Bewegungen lockern und dehnen den Körper, schulen das Gleichgewicht, fördern Koordination und Beweglichkeit und können so ein Quell für mehr Lebensqualität und Lebensfreude sein.

Die Kursleiterin zeigt auch die Übungsprogramme der Frühjahrskurse, um eventuell die Entscheidung für eine Teilnahme an einem Kurs zu erleichtern.

(HINWEIS: Angebote zu QiGong und Tai Chi sowie Termine sind in der Rubrik „GESUNDHEIT“ zu finden.)

15FN301.41 Mittwoch, 18.02.2015, 18:00 - 20:15

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Petra Wanke Mi, 1x3 Std., 3,0 UStd., gebührenfrei

Schnupperabend: QiGong und Tai Chi Quan

Zum Schauen, Mitmachen und Fragen stellen – offen für alle Interessenten von 14 bis 104. Zwei Stunden Zeit zum Erholen, Ausspannen und Neues entdecken.

Vorgestellt werden grundlegende Übungsansätze der asiatischen Bewegungskünste.

QiGong und Tai Chi als Gesundheits- und Heilgymnastik betrieben, bieten einen Ausgleich, um mit Stress und Hektik im Alltag besser umgehen zu können.

Schon einfache Übungen, bewusst ausgeführt, verbessern die Körperkoordination, helfen den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken. Die sanften Bewegungen lockern und dehnen den Körper, schulen das Gleichgewicht, fördern Koordination und Beweglichkeit und können so ein Quell für mehr Lebensqualität und Lebensfreude sein.

Dieser Abend bietet die Möglichkeit Fragen zu stellen und auch: die ruhigen, fließenden Bewegungen voller Harmonie einmal auszuprobieren.

Außerdem werden durch die Kursleiterin die Übungsprogramme der Frühjahrskurse vorgestellt.

15FN301.42 Mittwoch, 18.02.2015, 18:00 - 20:15

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Petra Wanke Mi, 1x3 Std., 3,0 UStd., gebührenfrei

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: QiGong - für mehr Beweglichkeit und Lebensqualität

QiGong ist die Kunst, die Kräfte des Lebens zu pflegen.

Mit Hilfe leicht zu erlernender Übungen der chinesischen Bewegungskunst können der Körper und die Gelenke beweglicher sowie die körpereigenen Abwehrkräfte und die Körperkonstitution gestärkt werden.

Der Frühjahrs-Kurs bietet (auch für Senioren) einfache Übungen, die Herz und Kreislauf anregen, positiv auf den Stoffwechsel und die Psyche wirken und so Hilfe zum Entspannen sein können.

Ruhige, fließende Bewegungen in Harmonie mit dem Atem können körperliche Energieblockaden lösen und den Geist

in Schwung bringen. Bewegungen natürlich tun, statt sie zu erzwingen, gibt innere Kraft und Zufriedenheit, macht Spaß und sorgt so auch für mehr Lebensqualität.

QiGong können alle Menschen lernen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

15FN301.43 Donnerstag, ab 26.02.2015, 17:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Petra Wanke Do, 9 x 2 UStd., 18,0 UStd. € 39,60

Tai Chi/QiGong für mehr Gelassenheit und Lebensfreude



Gesundheit

Gelassenheit und innere Sammlung, um Ruhe und die Mitte in sich zu finden, sind wachsende Bedürfnisse in unserer Zeit, um gesund zu bleiben an Körper, Geist und Seele. Tai Chi-QiGong ist ein möglicher Weg dies zu erreichen und zu pflegen.

Mit Hilfe leicht zu erlernender Übungen der chinesischen Bewegungskunst können der Körper und die Gelenke beweglicher sowie die körpereigenen Abwehrkräfte und die Körperkonstitution gestärkt werden. Der Geist wird ruhiger und klarer.

Die Übungen des Tai Chi-Qigong verbinden die Vorteile von Tai Chi Quan (Bewegungsmeditation und Achtsamkeit) und Qigong (Atemübungen in Bewegung und in Ruhe).

Ein Kurs für alle, die Kraft tanken und zentrierter und gelassener ihren Alltag bewältigen wollen.

Für alle Neugierigen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

15FN301.44 Freitag, ab 27.02.2015, 17:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Petra Wanke Fr, 9 x 2 UStd., 18,0 UStd. € 39,60

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Ruhig und in Bewegung sein durch Tai Chi Quan (Einstiegskurs)

Aus der Ruhe – hier widmen wir uns dem Zusammenspiel von Atem und innerer Bewegung - gehen wir auf die Suche nach Wohlspeisung im Körper. In der Bewegung wollen wir den Körper lockern und dehnen, unser Gleichgewicht schulen, Koordination und Beweglichkeit trainieren...

Nach innen spüren, wahrnehmen, wo genau eine Bewegung ihren Ursprung hat. Sich bewusst bewegen, schärft die eigene (Körper-) Wahrnehmung und lässt uns innere Gesetzmäßigkeiten von Bewegungen erkennen. Mit diesem Wissen können wir uns der oft schon in Vergessenheit geratenen Natürlichkeit in unseren Bewegungen wieder annähern. - Dadurch werden unsere Abwehrkräfte, bzw. unsere Körperkonstitution insgesamt gestärkt, der Geist wird klarer, unsere Stimmung hebt sich, Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Durch Bewegung des Körpers können wir Bewegung in unser Leben bringen, aber auch Ruhe und Harmonie.

Im Kurs werden Basis-Übungen unterrichtet.

Anhand einzelner Bewegungsbilder können die Kursteilnehmer universelle Bewegungsprinzipien erlernen. Für alle Neugierigen, die Spaß am Erlernen interessanter Bewegungsabläufe haben, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

15FN301.45 Donnerstag, ab 26.02.2015, 19:15 Uhr
Kreiskolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Petra Wanke Do, 9 x 2 UStd., 18,0 UStd. € 39,60

Die Kreiskolkshochschule
Nordhausen ist in Facebook über
folgenden Link erreichbar:

www.facebook.com/vhsnordhausen



Tai Chi Quan (Formenkurs)

Im Kurs werden allgemeine TaiChi-Bewegungsprinzipien und Bewegungsbilder aus dem Yangstil vermittelt.

Es geht um das Erfahren von Oben und Unten, klarer Richtung und der eigenen Mitte... Wir gehen auf Suche nach dem Gefühl des Verwurzelte sein, nach Entspannung in Struktur, Ruhe in der Bewegung. Achtsamkeit ist ein Thema,...und: wie kann ich das Ganze im Alltag anwenden. Tai Chi ist nicht nur eine Quelle von mehr Wohlbefinden und Lebensfreude, sondern kann auch Hilfe geben, Halt zu finden und gleichzeitig flexibel zu sein.

Tai Chi regt an, sich bewusst zu bewegen und schärft die eigene (Körper-) Wahrnehmung.

Das Erlernen von Tai Chi-Bewegungen bringt ebenso Entspannung im „Kopfkino“ wie es das Fließen der Lebensenergie (Qi) im Körper anregt und so ein Wohlgefühl von Harmonie und geerdete sein entstehen lässt.

Der TaiChi - Formenkurs ist eine Einladung auf eine besondere Entdeckungsreise zu gehen und ist für alle Interessierten geeignet, die Spaß am Erlernen komplexerer Bewegungen haben.

Grundkenntnisse in QiGong, Tai Chi Quan oder anderen inneren Kampfkünsten wünschenswert, aber nicht Bedingung!

15FN301.46 Freitag, ab 27.02.2015, 19:15 Uhr
Kreiskolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Petra Wanke Fr, 9 x 2 UStd., 18,0 UStd. € 39,60

Für alle TaiChi und QiGong Neugierige!

Jedes Jahr am letzten Samstag im April - das ist dieses Jahr der 25.04.2015 - treffen sich in der ganzen Welt Menschen, die die chinesischen Bewegungskünste schätzen als eine Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu stärken und zu erhalten, die Spaß haben an bewusster Bewegung und das in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

Unter dem Motto „Eine Welt – ein Atem“ finden sich auf allen Kontinenten Menschen zusammen um mit ihrer Lebensenergie, ihrem Qi, nicht nur sich sondern auch andere und anderes in Bewegung zu bringen.

Mit der Übung „Das Qi wecken“ wird überall um 10 Uhr Ortszeit eine „Welle“ aufgenommen und um den Erdball geschickt. - Wenn Du Lust hast, sei mit dabei!

Zum Schauen und Mitmachen, Ausprobieren und Spaß haben mit Gleichgesinnten...

Treffpunkt: Nordhausen Theaterpromenade, Wiese hinter dem Neptunspringbrunnen ca. 9:45 Uhr.

15FN301.47 Samstag, 25.04.2015, 09:45 - 12:00

Petra Wanke, Sa, 1x3 UStd., 3,0 UStd., gebührenfrei

Schnupperabend: QiGong und Tai Chi Quan für Junge Leute

Gestresst von der schulischen „Kopfarbeit“, verspannt vom langen Sitzen am Computer – aber keinen großen „Bock“ auf Bewegung? Dann probiere doch einmal, ob asiatische Bewegungskunst etwas für Dich ist als Ausgleich!

Welche Geheimnisse stecken hinter Bewegungen, die z.B. heißen „Der goldene Drache schärft seine Krallen“ oder auch „Wolken zerteilen“ ... Wieviel Kampfkunst ist im Tai Chi noch übrig, wenn es doch heißt, es ist die „Kunst zu siegen ohne zu kämpfen“. Kann QiGong üben wirklich den Kopf frei und den Körper lockerer machen?

Diese und andere Fragen können wir am Schnupperabend klären.

Und: es werden grundlegende Übungsansätze vorgestellt, so dass die Möglichkeit besteht, die ruhigen, fließenden Bewegungen voller Harmonie einmal auszuprobieren.

Außerdem werden durch die Kursleiterin die Übungsprogramme der Frühjahrskurse vorgestellt.

HINWEIS: Angebote zu QiGong und Tai Chi sowie Termine sind in der Rubrik „GESUNDHEIT“ zu finden.

15FN301.49 Mittwoch, 18.02.2015, 18:00 - 20:15

Kreiskolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Petra Wanke, Mi, 1x3 UStd., 3,0 UStd., gebührenfrei

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Atmen - in (QiGong) Bewegung sein

Wir alle wissen, wie wohltuend es wirkt, einmal tief durchzuatmen. - Die ganze Muskulatur des Rumpfes, die für jede Bewegung von Bedeutung ist, beteiligt sich an der Atmung und gibt ihr Platz und Raum.

QiGong - Übungen unterstützen verschiedene für die Atmung relevante Bereiche im Rumpf dabei, sich zu öffnen.

Dabei bedarf der Ablauf einer Übung eines gewissen Maßes an Aufmerksamkeit, die sowohl Bewusstheit für das Geschehen als auch die Selbstwahrnehmung stärkt. Atem und Bewegung begleiten und unterstützen einander und wirken zusammen auf die Funktionen im Körper, die unser Leben erhalten und gestalten...

Einfache Übungen aus dem Stillen und Bewegten QiGong ermöglichen eine ganzheitliche Ansprache des Atems –

sie wirken dabei gleichermaßen harmonisierend und vitalisierend.

Bei Interesse kann dieser Kurz-Kurs von den Teilnehmern des Duft QiGong-Tages-Seminars

(siehe Sa 21.03.2015) auch zum Kennenlernen der Übungen der Stufe II genutzt werden.

Für Neugierige, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

15FN301.52 Donnerstag, ab 04.06.2015, 18:00 Uhr
Kreiskolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Petra Wanke Do, 4 x 3 UStd., 12,0 UStd. € 26,40

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Tai Chi Quan Anwendungen- Handform und auch mit Stock/ Schwert

Tai Chi Quan ist die Kunst natürlicher Bewegung und Begegnung. Als Kampfkunst wird es als die Kunst zu siegen ohne zu kämpfen beschrieben.

Bei jeder Tai Chi - Bewegung sind sowohl Aufmerksamkeit als auch Achtsamkeit beteiligt. Das kannst Du erkunden, wenn Du für Dich allein übst. Spannend wird dies jedoch auch, wenn Du beim Üben ein Gegenüber hast. - Kannst Du gut verwurzelt und in Deiner Mitte bleiben, wenn jemand während des Übens Kontakt zu Dir, Deinem Körper aufnimmt?! Dies erfordert einen hohen Grad an Konzentration, schult Deine Koordinationsfähigkeit, aber auch Deine innere und äußere Balance.

Du bist eingeladen, dies in einer kleinen Runde von Gleichgesinnten mit Hilfe einfacher Einzel- und Partner-Übungen auszuprobieren.

Wir werden zum Üben auch einmal in die Kunst der Waffenformen hineinschnuppern: mit Holzstöcken und Gummischnurern.

Grundkenntnisse in QiGong, Tai Chi Quan oder anderen inneren Kampfkünsten wünschenswert, aber nicht Bedingung!

15FN301.53 Freitag, ab 05.06.2015, 18:00 Uhr
Kreiskolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.
Petra Wanke Fr, 4 x 3 UStd., 12,0 UStd. € 26,40

Möchten auch Sie zu unserer qualifizierten Dozentengemeinschaft gehören?

Haben Sie Lust, Ihre Fachkenntnisse als

KURSLEITER oder KURSLEITERIN

an unserer Volkshochschule weiter zu geben?

Wir nehmen Ihre Themenvorschläge gerne entgegen.

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Duft-QiGong - Basis-Übungen zum Entgiften des Körpers: Tages-Seminar

Im Zyklus des Duft-QiGong sind Übungen zusammengefasst, mit deren Hilfe der Körper entgiftet und der Energiefluss verbessert werden kann. Es ist einfach erlernbar und hat eine tiefe Wirkung auf die Lebensenergie (Qi) des Körpers. In den Alltag integriert, eignet sich das Duft-QiGong vorzüglich um das Immunsystem zu stärken und die Lebenskraft zu erhalten.

Die Übungen der Grundstufe zielen darauf ab, den Stoffwechsel und damit die Entgiftung des Körpers anzuregen. Durch dynamische wellenartige Bewegungen und die Mobilisierung der Gelenke, werden Stauungen und Blockaden gelöst, schädliches Qi ausgeworfen und

frisches Qi im Körper angereichert. Einfache Bewegungsabläufe lockern u.a. den Schulter-Nackengebiet, unterstützen die Körperausrichtung, regulieren die Atmung und können so ein Quell für mehr Lebensqualität und Lebensfreude sein.

Warum heißt es Duft-QiGong? Weil manche Praktizierende nach jahrelanger Praxis (durch die Entgiftung des Körpers) einen angenehmen Duft verströmen.

Duft-QiGong können alle Menschen lernen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

Geübt wird im Sitzen und im Stehen.

15FN301.54

Samstag, 21.03.2015, 10:00 - 17:00

Kreiskolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordh.

Petra Wanke Sa.1 x 8 UStd., 9,3 UStd. € 17,60

AD(H)S- Ein Leben voller Überraschungen!

AD(H)S – Was genau bedeutet das eigentlich? Man hört ständig Dinge wie: "...er zappelt nur rum... sie hält sich nicht an Regeln... er stört dauernd...", sie muss schneller werden... sie ist mit den Gedanken oft an einem ganz anderen Ort..." Was steckt hinter all dem? Ist es wirklich nur eine Frage der Erziehung? Gab es solche Kinder nicht früher schon? Uns ist jedes Kind, das viel zappelt oder träumt gleich ein ADS-Kind?

Sie erhalten von mir einen Einblick zum Thema AD(H)S:

- die verschiedenen Typen von AD(H)S

- die Hauptsymptome

- mögliche Ursachen

- Gestern und Heute

- Informationsverarbeitung

- Kommunikation

- Stärken erkennen und unterstützen

Ganz besonders wichtig ist mir, dass Sie das Faszinierende und die Stärken ihrer Kinder erkennen lernen und mit Hilfe des neuen Wissens ihr Kind mit anderen Augen sehen können. Auch Sie haben ein tolles Kind!

15FN301.59

Mittwoch, ab 13.05.2015, 18:30 Uhr

Kreiskolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.

Katja Muras Mi, 2 x 3 Std., 6,0 UStd. € 13,20

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Einer für Alle und alle für Einen = Familie

So oder ähnlich stellt man sich das perfekte Familienleben vor. Wie funktioniert das aber, wenn es mal wieder stressig ist? Was kann man tun, wenn man morgens schon genervt auf Arbeit geht, die Kinder ständig streiten oder man das Gefühl hat „man redet vor die Wand“.

Ich möchte Sie einladen in einem 2 tägigen Kurs über folgende Themen nachzudenken, Ihren Blickwinkel zu erweitern und mehr Gelassenheit im Umgang mit Ihren Kindern zu erfahren:

- Was ist mir wichtig in meiner Erziehung?

- Grenzen und Ihre Wirkung...!?

- Wie kommuniziere ich wann?

- Wie kann ich Verhalten ändern?

- Die Macht des Erziehenden...!?

15FN301.60

Mittwoch, ab 18.02.2015, 18:30 Uhr

Kreiskolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.

Katja Muras Mi, 2 x 3 UStd., 6,0 UStd. € 13,20

ZUMBA® fitness mit Katja Holzapfel

Das ZUMBA - Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Für ZUMBA - Fitness muss man nicht tanzen können oder Aerobic Erfahrung haben. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben, während der ganze Körper intensiv trainiert wird. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. ZUMBA ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

15FN302.12

Donnerstag, ab 12.02.2015, 18:45

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Katja Holzapfel Do, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00,

15FN302.13

Donnerstag, ab 12.02.2015, 20:00

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Katja Holzapfel Do, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

ZUMBA® Fitness - mit Kristin Kunze (Level 2)

15FN302.17

Mittwoch, ab 11.02.2015, 17:00 Uhr

Sporthalle Spendeckirchhof

Kristin Kunze Mi, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Mutter - Vater- Kind - Turnen für Kinder von 2-4 Jahren

Müttern und Vätern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren wird unter fachkundiger Anleitung der Kursleiterin Frau Bieles die Möglichkeit geboten, sich mit anderen Eltern und deren Kleinen beim Turnen zu treffen.

Mit Hilfe einer vertrauten Person sollen die Kleinsten elementare Bewegungen erfahren und einüben, dabei ein kleines Lauf- ABC erlernen, aber auch erste soziale Kontakte knüpfen.

Über die Bewegung machen die Kinder Erfahrungen über sich selbst, sie lernen sich sicherer zu bewegen, entwickeln sich weiter und schaffen so die Voraussetzungen für mehr Selbstsicherheit und Vertrauen. Die Eltern werden befähigt, den Bewegungsdrang ihrer Kinder besser einzuordnen und positiv für die weitere Entwicklung der Kinder zu nutzen.

15FN302.91

Donnerstag, ab 19.02.2015, 16:00 Uhr

Berufsschule 1, Sporthalle; Morgenröte 2, Nordh.

Cornelia Bieles Do, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Professional Aerobic Workout

Professional Aerobic Workout bietet Ihnen Tanz, Spaß und Bewegung. Fettverbrennung, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und die Verbesserung des Wohlbefindens stehen an erster Stelle. Zum klassischen Warm up am Anfang folgt ein Hauptteil mit anschließendem Kräftigungs- und Dehnungsteil. In jeder Stunde stehen Spaß, Schwitzen und Bewegung in der Gruppe im Vordergrund. Es wechseln sich Aerobic Schritte mit freien Kombinationen aus anderen Tanzarten ab. Es sind alle Mädchen und Frauen jeden Alters und Kenntnissen herzlich eingeladen. Instructorin Annett Jülich freut sich auf Euch...

15FN302.92

Montag, ab 09.02.2015, 17:35 Uhr

Herder-Gymnasium, Sporthalle, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Annett Jülich Mo, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Step & Aerobic Workout mit Annett Jülich

Die Kursteilnehmer erlernen vorbeugende und gesundheitsfördernde Bewegungsaktivität des ganzen Körpers, wobei die Stärkung des Herz-Kreislauf -Systems, die Fettverbrennung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Ganzheitlich orientiert fördert der Kurs die Selbstbestimmungsfähigkeit und zeigt ihnen gleichsam Möglichkeiten des sensibleren Umganges mit dem eigenen Körper.

15FN302.93

Montag, ab 09.02.2015, 16:30 Uhr

Herder-Gymnasium, Sporthalle, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Annett Jülich Mo, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00



Ich beweg' mich!

Aerobic / Step - Anfänger mit Steffen Worbes

Dieser Kurs bietet Ihnen vorbeugende und gesundheitsfördernde Bewegungsaktivität des ganzen Körpers. Sie stärken Ihr Herz-Kreislauf -Systems, fördern die Fettverbrennung und verbessern Ihre körperliche Allgemein-Performance. Sie erlernen in tänzerischen Übungen wichtige Techniken zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur. Bei der Durchführung der Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird Wert auf die Schonung der Gelenke und die Verbesserung der Haltung gelegt. Ganzheitlich orientiert fördert der Kurs Ihre Handlungs- und Selbstbestimmungsfähigkeit und vermittelt Ihnen große Freude an der Bewegung zu heißer Musik.

15FN302.94

Dienstag, ab 10.02.2015, 18:30 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Steffen Worbes Di, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Aerobic / Step - Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger

Dieser Kurs bietet Ihnen vorbeugende und gesundheitsfördernde Bewegungsaktivität des ganzen Körpers. Aufbauend auf den Anfängerkurs stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf -System, fördern die Fettverbrennung und verbessern Ihre körperliche Allgemein-Performance. Sie erlernen in tänzerischen Übungen wichtige Techniken zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur. Bei der Durchführung der Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird Wert auf die Schonung der Gelenke und die Verbesserung der Haltung gelegt. Ganzheitlich orientiert fördert der Kurs Ihre Handlungs- und Selbstbestimmungsfähigkeit und vermittelt Ihnen große Freude an der Bewegung zu heißer Musik.

15FN302.95 Dienstag, ab 10.02.2015, 19:45 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Steffen Worbes Di, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Rückenschule Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule vermittelt. Durch zielgerichtete Gymnastik erhalten Sie praktische Anleitungen für eine rückschonende Haltung und Bewegung in Beruf, Haushalt und Freizeit. Die Kursleiterin Melanie Lang widmet sich dabei individuell jedem einzelnen Teilnehmer. Ihr Zuwachs an Wissen und körperlichen Wohlbefinden ist garantiert. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene.

15FN302.96 Mittwoch, ab 11.02.2015, 19:00 Uhr

Berufsschule 1, Sporthalle; Morgenröte 2, Nordh.
Melanie Lang Mi, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Step Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Kursteilnehmer erlernen unter fachkundiger Anleitung von Frau Melanie Lang eine vorbeugende und gesundheitsfördernde Bewegungsaktivität des ganzen Körpers, wobei die Stärkung des Herz-Kreislauf -Systems, die Fettverbrennung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Ganzheitlich orientiert fördert der Kurs die Selbstbestimmungsfähigkeit und zeigt ihnen gleichsam Möglichkeiten des sensibleren Umganges mit dem eigenen Körper.

15FN302.97 Mittwoch, ab 11.02.2015, 20:00 Uhr

Berufsschule 1, Sporthalle; Morgenröte 2, Nordh.
Melanie Lang Mi, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Stress, Erschöpfung, Ärger... alles Kopfsache? ...natürlich! Aber was tun Sie dagegen?

Dieses Seminar hilft Ihnen, Ihre eigenen Stress-AUFBAU-Mechanismen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Aktiv gegen Stress richtet sich an alle, die langfristig selbst in der Lage sein wollen, ihr Stressniveau zu normalisieren. Dazu übe ich mit Ihnen Methoden zu Selbst-Entspannung, Stresswahrnehmung und Stressreduktion. Die Methoden entstammen dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und der systemischen Beratung und wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf: Wahrnehmungen, Bewertungen, Denkstrukturen, Erwartungshaltung und den Aufbau von Kraftquellen. Ich freue mich auf Sie!

15FN303.01 Freitag, ab 17.04.2015, 17:30 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 054, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Claudia Hagenfeld (geb.Lendewig) Fr, 4 x 2 UStd., 8,0 UStd. € 17,60

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Selbstsicherheit und Selbstbewußtsein

Sei selbstbewusst heißt: „Sei Du selbst und sei Dir Deiner Selbst bewusst!“, denn es kostet Kraft und Nerven, es immer dem anderen Recht machen zu wollen oder die Erwartungen unseres Umfelds erfüllen zu wollen. Je mehr wir in unserem Denken bei uns und unseren Bedürfnissen sind, desto freier und entspannter sind wir, denn dann sind wir nicht mehr von anderen abhängig.

In diesem Seminar lade ich Sie ein anhand einfacher Übungen und Strategien Ihr Selbstbewusstsein aufzubauen und/oder zu verbessern. Die Übungen stammen aus dem NLP, der Sportpsychologie und der Psychotherapie. Ich freue mich auf Sie!

15FN303.02 Mittwoch, ab 13.05.2015, 17:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmallee 60, Nordh.
Claudia Hagenfeld (geb.Lendewig), Mi, 4x2 UStd., € 17,60

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Burn Out Prävention

Burn Out ist ein Modebegriff geworden. Eine Vielzahl an Menschen leidet an dem sprichwörtlichen „Ausgebrannt-Sein“ mit ganz unterschiedlichen Symptomen und unterschiedlicher Erkrankungsdauer.

In diesem Seminar gewinnen Sie zunächst einen kleinen Einblick, was hinter dem Begriff „BurnOut“ steckt, wie es entstehen kann und wer gefährdet ist. Hauptsächlich geht es jedoch darum, wie Sie Ihre Gesundheit effektiv schützen können und ein BurnOut vermeiden können.

Wir wenden leichte praktische Übungen an, um Ihren individuellen Energiehaushalt, Ihre inneren Antreiber, Ihre Körperwahrnehmung, und Ihr Zeitmanagement in Balance zu bringen und üben Entspannung bewusst herbeizuführen. Die ausgewählten Übungen stammen aus dem NLP (Neuro Linguistischen Programmieren), der psychologischen Beratung und der Sportpsychologischen Praxis. Ich freue mich auf Sie!

15FN303.03 Mittwoch, ab 17.06.2015, 17:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmallee 60, Nordh.
Claudia Hagenfeld (geb.Lendewig), Mi, 4x2 UStd., € 17,60

Rückenschule für Anfänger und Fortgeschrittene - mit Sirko Bosse

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule vermittelt. Durch zielgerichtete Gymnastik erhalten Sie praktische Anleitungen für eine rückschonende Haltung und Bewegung in Beruf, Haushalt und Freizeit. Der beliebte Kursleiter Sirko Bosse widmet sich dabei individuell jedem einzelnen Teilnehmer. Ihr Zuwachs an Wissen und Wohlbefinden ist garantiert.

15FN304.22 Montag, ab 09.02.2015, 18:30 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Sirko Bosse Mo, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

15FN304.23 Montag, ab 09.02.2015, 19:45 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Sirko Bosse Mo, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Pflegekurs für Angehörige und ehrenamtlich Tätige

Plötzlich eintretende Behinderungen, chronische Erkrankungen oder auch ständig zunehmende schwerwiegende Alterserscheinungen können dazu führen, dass bisher selbständige Personen Pflege brauchen. Bei günstigen Voraussetzungen gibt es in der Familie oder im Freundeskreis Menschen, die bereit und in der Lage sind, den Betroffenen in häuslicher Pflege zu helfen. Zusammen mit der Seniorenberatungsstelle des Landkreises möchten wir Angehörigen und allen an einer ehrenamtlichen Betreuungs- und Pfllegetätigkeit Interessierten Kenntnisse und Fähigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermitteln.

Die praktische häusliche Pflege steht im Mittelpunkt. Nach generellen Hinweisen zur Einrichtung von Pflegezimmern und Pflegebetten erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte eine Einweisung in richtiges Heben, Tragen, Bewegen und Lagern. Es werden wichtige Erläuterungen zur Körperpflege, zu Körpersignalen und zur richtigen Ernährung gegeben. Im Kurs erfolgt eine Sensibilisierung und Motivation für die Begleitung von Senioren. Kenntnisse über Veränderungen, Besonderheiten und Erkrankungen im Alter werden vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten viele nützliche Hinweise zum Leistungsrecht der Kassen, zum Betreuungsrecht und zu Fragen der Alltagsorganisation - aber auch das notwendige Wissen um Grenzen der häuslichen Pflege zu erkennen.

Die Veranstaltungen werden von der AOK PLUS gefördert und sind für Teilnehmer kostenfrei.

15FN305.00

Di/Do, 17.03.2015 - 26.03.2015, 16:00 - 19:15

Berufsschule, Lehrkabinett Medizin; Morgenröte 2, Nordh.
Dozententeam Di/Do, 4 x 4 UStd., gebührenfrei



Pflege von Demenzkranken - Aufbaukurs

Die Pflege von Demenzkranken stellt im häuslichen Umfeld besonders hohe Anforderungen an Angehörige, Freunde und ehrenamtlich Tätige. Im Mittelpunkt unseres Aufbaukurses steht deshalb dieser Themenbereich. Die vorangegangene Teilnahme am allgemeinen Pflegekurs ist vorteilhaft, aber nicht unbedingt erforderlich.

Die Veranstaltungen werden von der AOK PLUS gefördert und sind für Teilnehmer kostenfrei.

15FN305.01

Di/Do, 21.04.2015 - 30.04.2015, 16:00 - 19:15

Berufsschule, Lehrkabinett Medizin; Morgenröte 2, Nordh.
Dozententeam Di/Do, 4 x 4 UStd., gebührenfrei

Beweg dich Gesund, 50+ für Fortgeschrittene

Im Kurs erlernen vornehmlich ältere Teilnehmer vorbeugende und gesundheitsfördernde Übungen. Die Bewegungsaktivitäten stärken dabei das Herz - Kreislaufsystem, die Fettverbrennung und den ganzen Körper. Gleichsam wird zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur und zur Stärkung und dem Erhalt der Knochen beigetragen. Alle Übungen sind gelenkschonend und zur Verbesserung der Haltung ausgelegt. Bei der Übungsabfolge wird auf individuelle Besonderheiten der Kursteilnehmer eingegangen. Der Kurs eignet sich insbesondere auch für Männer ab 50.

15FN305.11 Montag, ab 16.02.2015, 16:00 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Ilona Mertens Mo, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Beweg dich Gesund, 50+ für Einsteiger

Im Kurs erlernen vornehmlich ältere Teilnehmer vorbeugende und gesundheitsfördernde Übungen. Die Bewegungsaktivitäten stärken dabei das Herz - Kreislaufsystem, die Fettverbrennung und den ganzen Körper. Gleichsam wird zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur und zur Stärkung und dem Erhalt der Knochen beigetragen. Alle Übungen sind gelenkschonend und zur Verbesserung der Haltung ausgelegt. Bei der Übungsabfolge wird auf individuelle Besonderheiten der Kursteilnehmer eingegangen. Der Kurs eignet sich insbesondere auch für Männer ab 50.

15FN305.12 Montag, ab 16.02.2015, 17:15 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Ilona Mertens Mo, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Beweg dich Gesund, Stufe 8

Erlernen Sie in diesem Kurs vorbeugende und gesundheitsfördernde Bewegungsaktivitäten für den ganzen Körper. Die Stärkung des Herz-Kreislauf - Systems, die Fettverbrennung und die Verbesserung des Wohlbefindens stehen im Vordergrund. Ganzheitlich orientiert fördert der Kurs sowohl die Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur, als auch die Stärkung und den Erhalt der Knochen. Der erlernbare sensiblere Umgang mit dem eigenen Körper fördert aktiv die Selbstbestimmungsfähigkeit und vermittelt Freude an der Bewegung.

15FN305.22 Mittwoch, ab 18.02.2015, 16:15 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Steffi Hahn Mi, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Beweg dich Gesund, Stufe 9

15FN305.23 Mittwoch, ab 18.02.2015, 17:30 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Steffi Hahn Mi, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Beweg dich Gesund, Stufe 10

15FN305.24 Mittwoch, ab 11.02.2015, 18:45 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Ingrid Friebe Mi, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Fitness Mix & Drums Alive - Fitness

Dieser Kurs bietet Ihnen ein ganzheitliches Workoutangebot, welches verschiedene Elemente u.a. aus den Bereichen Steppaerobic, Aerobic / Dance, Dums Alive und Workout mit Kleingeräten wie z.B. Flexibar oder Hanteln verbindet. Sie verbessern damit ihre physische als auch mentale Fitness und schulen das Körperbewusstsein. Durch den Wechsel der verschiedenen Stilrichtungen erfährt der Körper eine ausgewogene Belastung und alle Bereiche der Motorik, wie Kondition, Koordination, Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft werden gleichermaßen gefördert.

15FN305.25 Mittwoch, ab 11.02.2015, 20:00 Uhr

Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9
Ingrid Friebe Mi, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Fitness - Boxen!

Von Sportmedizinern wird Fitness - Boxen als eine der gesündesten und effektivsten Sportarten angesehen. Ihr ganzer Körper wird trainiert, Ihre Reflexe werden geschult. Sie verfügen über eine bessere Ausdauer, schnellere Reaktion und Koordination. Nehmen Sie teil an einem der effektivsten Workouts, bauen Sie gleichzeitig Stress und Aggressionen ab. Ein Fitnesskonzept mit absoluter Langzeit Wirkung. Klassisches Fitness - Boxen in Verbindung mit modernen

Bioenergetischen Übungen. Hier ist Ganz Körpertraining und Mental Training angesagt! Ein Training, das man nie wieder aufgeben möchte.

15FN305.30 Dienstag, ab 10.02.2015, 18:00 Uhr
Sporthalle Spendekirchhof
Frank Ballhause, Di, 15 x 2 UStd., 30,0 UStd. € 66,00

Abnehmen JETZT! mit Steffen Worbes

Erlernen Sie, wie Sie durch regelmäßiges Bewegungstraining, kombiniert mit einer sinnvollen Ernährungsumstellung, gewürzt mit einem ordentlichen Schuß Motivation innerhalb weniger Wochen Ihr Gewicht um etliche Pfunde reduziert werden kann. Der Kurs kombiniert dabei eine theoretische Unterrichtsstunde zur sinnvollen Ernährung mit einer anschließenden praktisch-sportlichen Unterrichtsstunde, in der wechselnde Möglichkeiten der ergänzenden körperlichen Betätigung professionell erlernt werden. Ziel ist eine nachhaltige Gewichtsreduktion um etwa 10 Prozent - das alles völlig ohne Hunger und Diätenwahnsinn. Unser Angebot richtet sich an alle Männer und Frauen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind und schlanker und positiver in das Frühjahr und den Sommer starten wollen."

15FN305.28 Donnerstag, ab 05.03.2015, 16:30 Uhr
Sporthalle Spendekirchhof
Steffen Worbes Do, 12 x 2 Ust., 24,0 UStd. € 52,80

"Bunte Küche für alle Tage"

Sie möchten das Kochen oder bestimmte küchentechnische Fertigkeiten erlernen? Sie sind auf der Suche nach neuen Rezeptideen und möchten für mehr Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen? Ihnen liegt eine ausgewogene, preiswerte und alltagstaugliche Küche am Herzen? Sie haben Lust auf einen kurzweiligen Abend und ein gemeinsam zubereitetes Abendessen?

Dann sind Sie herzlich eingeladen, in der Bunten Küche mit herkömmlichen oder auch etwas ausgefallenen Zutaten, passend zur Jahreszeit und gespickt mit vielen küchentechnischen und ernährungsphysiologischen Tipps, in angenehmer Runde an einem Menü mitzuwirken, das im Anschluss natürlich gemeinsam probiert wird! Willkommen sind auch Kinder (ab 8 Jahren) in Begleitung. Die Kursteilnahme ist komplett (7 Termine) oder auch an einzelnen Terminen möglich. (keine Ermäßigung)



Auf dem Speiseplan stehen heute:

„Gesunde Abwechslung im Winter“(1)
Rote-Bete-Suppe mit Walnuss-Pesto, Griechische Schafskäsecreme und mexikanische Maiscreme mit Pitabrot, Schweinefilet auf Fenchel-Birnengemüse, Marzipan-Sanddorn-Mousse
15FN307.29 Dienstag, 24.02.2015, 17:00 - 20:00
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd., 4,0 UStd. € 11,80

"Bunte Küche für alle Tage" (2)

„Vegetarisch, bunt und lecker“
Pflaumen-Holunder-Suppe, Kohlrabi-Salat, Rotkohlrouladen mit Nussfüllung und Gorgonzola-Pilz-Soße, Quarkklöße, Prophetenkuchen, Punsch-Birnen mit Zimt-Sabayon
15FN307.30 Dienstag, 10.03.2015, 17:00 - 20:00
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd., 4,0 UStd. € 11,80

"Bunte Küche für alle Tage" (3)

„Winter ade“
Dicke-Bohnen-Suppe mit Pistazien-Topping, Blattsalat mit Mango-Dressing und Ziegenfrischkäse, Steaks mit Herzoginkartoffeln, Schwarzwurzeln in Kräuterbutter, Bananen-Toffee-Dessert
15FN307.31 Dienstag, 24.03.2015, 17:00 - 20:00
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd., 4,0 UStd. € 11,80

"Bunte Küche für alle Tage" (4)

„Nudel-Variationen“
Gurkensalat mit Kräutervinaigrette, Nudelvariationen mit fünf Soßen (Thunfischsoße, Vier-Käse-Soße, Pilze in Rahmsoße, Lachs-Zitronensoße mit Babyspinat, Roquefortsoße mit Zucchiniestreifen), Fruchtsalat mit einer Überraschung aus der Eismaschine
15FN307.32 Dienstag, 14.04.2015, 17:00 - 20:00
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd., 4,0 UStd. € 11,80

"Bunte Küche für alle Tage" (5)

„Leichtes Frühlingsmenü“
Kohlrabi-Birnensuppe, Spargeltarte mit Parmaschinken, Lachsfilet in Estragonsoße, griechischer Kartoffelsalat, leichtes Tiramisu
15FN307.33 Dienstag, 12.05.2015, 17:00 - 20:00
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd., 4,0 UStd. € 11,80

"Bunte Küche für alle Tage" (6)

„Herzhafter Bier-Genuss“
Schwedische Biersuppe, Brötchenkranz, Gefüllte Rostbrätl, Bierkartoffeln, Kohlsalat, süßer Bierpudding
15FN307.34 Dienstag, 26.05.2015, 17:00 - 20:00
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd., 4,0 UStd. € 11,80

"Bunte Küche für alle Tage" (7)

„Fisch auf jeden Tisch“
Rieslingsuppe mit Fischklößchen, Tomaten mit Fischfüllung und Basilikumkruste, Forellensülze, Kartoffelpüree, Frankfurter grüne Soße, Aprikosen-Quark-Auflauf
15FN307.35 Dienstag, 09.06.2015, 17:00 - 20:00
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd., 4,0 UStd. € 11,80



Kursberatung Sprachen

Sie möchten eine Sprache erlernen, wissen aber nicht, welcher Kurs der richtige für Sie ist? In diesem Semester bieten wir Touristenkurse, Kurse nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen und Englisch-Seniorenkurse an. Machen Sie bei dieser Veranstaltung einen Einstufungstest, schauen Sie sich Lehrbücher an und lassen Sie sich über passende Kurs-Angebote beraten! Wer sich bei seiner Auswahl schon sicher ist, kann sich auch gleich vor Ort anmelden.

15FN400.01

Montag, 09.02.2015, 18:00 - 19:30

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Beate Walzel, Mo, 1x2 UStd, 2,0 UStd., gebührenfrei

Informationsveranstaltung Sprachprüfungen

Viele Sprachen-Lerner möchten ihre Kenntnisse gern zertifizieren lassen. Über die Kreisvolkshochschule kann man sich für verschiedene, international anerkannte, Sprachprüfungen anmelden. Der Besuch eines Sprachkurses an der Volkshochschule ist dafür keine Voraussetzung. Die Prüfungen finden in der Regel in Erfurt oder Jena statt. Diese Veranstaltung informiert über das Anmeldeverfahren - Formulare sind erhältlich - , Prüfungstermine, Ablauf der Prüfungen und Übungsmöglichkeiten.

15FN400.02

Montag, 09.03.2015, 18:00 - 19:30

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Beate Walzel, Mo, 1x2 UStd, 2,0 UStd., gebührenfrei

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Arabisch für den Urlaub

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: nach Absprache im Kurs

Sie fahren gern in arabisch-sprachige Länder und möchten dort sicherer kommunizieren? Dann sollten Sie diesen Arabisch-Kurs besuchen. Sie erhalten einen schnellen und unterhaltsamen Einstieg in die Arabische Sprache und üben Alltagssituationen, die für Sie im Urlaub nützlich sein können.

15FN401.01

Di/ Donnerstag, 02.06.2015 - 09.07.2015, 17:30 - 19:00

Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Alchaar Hazar / Ahmad Mghamis, Di, Do 12 x 2 UStd, 24,0 UStd. € 52,80

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Chinesisch für den Urlaub

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: nach Absprache im Kurs

Sie möchten nach China reisen und dort grundlegend kommunizieren können? Dann sollten Sie den Kurs "Chinesisch für den Urlaub" besuchen. In diesem Kurs lernen Sie Chinesisch für viele Urlaubssituationen.

15FN402.01

Montag/Mittwoch, 13.04.2015 - 20.05.2015, 17:00 - 18:30

Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Baoyuan Gong Mo, Mi 12 x 2 UStd, 24,0 UStd. € 52,80

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Dänisch für den Urlaub

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: nach Absprache im Kurs

Rød grød med fløde? Roter Brei mit Sahne? Nein, das ist nicht die Nationalspeise Dänemarks, aber es ist ein Satz, der bereits alle Schwierigkeiten der dänischen Aussprache beinhaltet [röll gröll mel flö]. Trotz, oder vielleicht gerade wegen ihrer zungenbrecherischen Aussprache macht es Spaß, die dänische Sprache zu lernen, und in diesem Kurs haben Sie sechs Wochen lang zwei Mal wöchentlich Zeit dafür. Der Schwerpunkt wird neben den Grundlagen der Grammatik darauf liegen, Sätze für den Urlaub zu üben, damit Sie die Nationalspeise Dänemarks bald auf Dänisch bestellen können. Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin geleitet.

15FN403.01

Di/ Donnerstag, 02.06.2015 - 09.07.2015, 19:30 - 21:00

Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Sisse Maria Vestby-Hubert, Di, Do 12 x 2 UStd,

24,0 UStd. € 52,80,

Einstufungstest Deutsch

Dieser Test ist ausschließlich für Integrationskurs - Interessenten. Eine Zulassung zum Integrationskurs muss vorliegen.

15FN404.01 Mittwoch, 01.07.2015, 10:00 - 11:30

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmallee 60, Nordh.

Marina Holzapfel, Mi, 1 x 2 UStd, gebührenfrei

Einbürgerungstest Mai Anmeldeschluss 2.4.15!

Die Teilnehmer erhalten bei der KVHS oder im Internet unter www.vhs-th.de ein Informationsblatt und ein Anmeldeformular zum Einbürgerungstest. Das ausgefüllte Anmeldeformular schicken sie nach Einzahlung der Prüfungsgebühr von 25 € gemeinsam mit dem Zahlungsbeleg zum Thüringer Volkshochschulverband. Von diesem erhalten die Teilnehmer dann auch die Einladung zum Einbürgerungstest.

15FN404.02 Freitag, 08.05.2015, 14:00 - 15:30

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmallee 60, Nordh.

Beate Walzel Test: 1 Zeitstunde, gebührenfrei,

Einbürgerungstest August Anmeldeschluss 3.7.15!

15FN404.03 Freitag, 07.08.2015, 14:00 - 15:30

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmallee 60, Nordh.

Beate Walzel Test: 1 Zeitstunde, gebührenfrei

Deutsch für Anfänger

Vorkenntnisse: keine; Lehrwerk: nach Absprache im Kurs
Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die keine Zulassung oder keine Möglichkeit haben, an einem Integrationskurs teilzunehmen.

15FN404.04

Mo/Donnerstag, 23.02.2015 - 25.06.2015, 18:00 - 19:30

Herder-Gymnasium, Raum 107, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Kamilla Abdurakhmanova Mo, Do 30 x 2 UStd, 60,00

UStd. € 132,00

Deutsch B2, 2. Semester

benötigte Vorkenntnisse: B1; Lehrwerk: Aspekte, bitte erst nach Absprache im Kurs bestellen

15FN404.42 Donnerstag, ab 26.02.2015, 17:00 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Helga Volz Do 15 x 4 UStd, 60,0 UStd. € 132,00

Deutsch für das Studium

benötigte Vorkenntnisse: A2; Lehrwerk: nach Absprache.
Dieser Kurs ist für Bewerber am Studienkolleg, die ihre Deutschkenntnisse bis zur Aufnahmeprüfung verbessern wollen. Er entspricht inhaltlich dem Vorkurs zum Studienkolleg und umfasst 20 Wochenstunden. Der Besuch des Kurses ersetzt nicht die Aufnahmeprüfung am Studienkolleg.

15FN404.51 Montag, ab 16.03.2015, 08:30 – 12:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 048, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Heidi Radtke-Seidu Mo, Di, Mi, Do, 58 x 5 UStd, 290,0 UStd. € 638,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Sütterlin schreiben - Anfängerkurs

Die heutige allgemeine Schreibschrift (die lateinische Schrift) gilt seit 1941. Bis dahin wurde in der alten deutschen Handschrift geschrieben. Diese Schrift wurde 1911 von dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin entwickelt. Sie ist eine spezielle Form der älteren deutschen Kurrentschrift. Die Sütterlinschrift findet sich noch in vielen Zeugnissen aus vergangenen Zeiten: Urkunden, Briefe der Großeltern, Ortschroniken, Kriegstagebücher oder Kochrezepte. Doch dieser Schatz wird bald nicht mehr zugänglich sein, wenn diese Handschrift nicht mehr gelesen und geschrieben werden kann.

15FN405.01 Montag, ab 01.06.2015, 17:30 – 20:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 126, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Birgit Tröbe Mo 5 x 3 UStd, 15,0 UStd. € 33,00

Englisch für den Urlaub

Vorkenntnisse: keine; Lehrbuch: Hooray for Holidays!!
Bitte erst nach Absprache im Kurs bestellen

Sie haben genug davon, im Urlaub mit Händen und Füßen zu kommunizieren? Sie haben es wieder nicht geschafft, sich für einen Sprachkurs anzumelden? Dann sollten Sie den Kurs "Englisch für den Urlaub" besuchen, denn mit Englisch können Sie sich auf der ganzen Welt verständigen. In diesem Kurs finden Sie einen schnellen und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache. Sie üben Alltagssituationen, die für Sie im Urlaub nützlich sein können, ohne viel Grammatikpaukerei.

15FN406.01

Montag/Mittwoch, 13.04.2015 - 20.05.2015, 17:30 - 19:00
Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Margaret Davies, Mo, Mi 12 x 2 UStd, 24,0 UStd., € 52,80

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Tea Time mit Miss Marple

Alle kennen Miss Marple und ihre unkonventionelle Art, Mörder zu fangen. In diesem Kurs lesen wir einen kompletten Krimi mit dieser unvergleichlichen Detektivin. Bei Tee und Gebäck nähern wir uns aber nicht nur der Auflösung, sondern erfahren auch viel Wissenswertes über die "wahre" Miss Marple, ihre Schöpferin Agatha Christie und den klassischen Detektivroman. Wer gerne einmal ein Buch im englischen Original lesen möchte, erhält hier die ideale Gelegenheit, dies in kleinen Schritten und mit vielen Hilfen zu tun. Wer sich das nicht zutraut, aber Agatha Christie oder Krimis im Allgemeinen mag, liest das Buch einfach in der deutschen Übersetzung. Unterrichtssprache ist Deutsch!

15FN406.02 Mittwoch, ab 25.02.2015, 16:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Susanne Saint-Mont, Mi, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd., € 66,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Musickurs "My Fair Lady"

Viele kennen das Musical "My Fair Lady", in der Regel die deutsche Version, und haben es vielleicht sogar bei den Schlossfestspielen 2014 erlebt. Aber wer kennt Pygmalion und Cockney? Dieser Kurs beschäftigt sich mit der englischen Originalversion. Wir werden alle Lieder besprechen, ihren Witz endlich richtig verstehen und einige vielleicht sogar singen. Aber auch Geschichte, Landeskunde und sogar Sprachwissenschaft stehen in gut verdaulichen "Häppchen" auf dem Programm. Unterrichtssprache ist Deutsch, Grundkenntnisse in Englisch sind allerdings notwendig.

15FN406.03 Dienstag, ab 14.04.2015, 17:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Susanne Saint-Mont, Di, 6 x 2 UStd, 12,0 UStd., € 26,40

Englisch A1, 1. Semester

benötigte Vorkenntnisse: keine
Lehrwerk: Headway A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)
Englisch ist wohl die Sprache, der man im Alltag ständig begegnet und mit der man überall auf der Welt zurechtkommt. Deshalb sollte jeder ein wenig Englisch können. Der erste Schritt dazu ist dieser Kurs.

15FN406.11 Donnerstag, ab 26.02.2015, 18:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Liudmyla Smirnova, Do, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd., € 66,00

Englisch A1, 2. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe
Lehrwerk: Headway A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN406.12 Dienstag, ab 24.02.2015, 18:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Martin Kleemann, Di, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Englisch A1, 3. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe
Lehrwerk: Headway A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN406.13 Donnerstag, ab 26.02.2015, 16:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Helga König Do 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Englisch A1, 4. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe
Lehrwerk: Headway A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN406.14 Dienstag, ab 24.02.2015, 18:25 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Helga König Di, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Englisch A1, 6. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe
Lehrwerk: nach Absprache im Kurs
15FN406.16 Dienstag, ab 24.02.2015, 16:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Helga König Di, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Unsere Dozentin Susanne Saint-Mont – unterrichtet Englisch

*Das Englische ist eine einfache, aber schwere Sprache.
Es besteht aus lauter Fremdwörtern, die falsch ausgesprochen werden.* (Kurt Tucholsky)

Meine Englisch-Laufbahn fing eigentlich schon vor der Schule an. Meine Mutter hörte englische Musik und ich sang die Lieder mit, ohne ein Wort zu verstehen. Noch heute entdecke ich Lieder, die ich mitsingen kann und erst jetzt verstehe. Nur so kann ich mir erklären, dass ich Englisch immer einfach fand, obwohl mein erster Englischlehrer ab Betreten des Klassenraums kein Wort Deutsch mehr sprach.

Meine Begeisterung für die englische Sprache und Literatur ging so weit, dass ich das dringende Bedürfnis hatte, mehr darüber zu erfahren und anderen zu vermitteln. Also studierte ich – nein, nicht Englisch auf Lehramt, sondern Literaturübersetzen. Ich war regelmäßig in England, habe längere Zeit in den USA gelebt, hunderte englische Bücher gelesen und viele englische Filme gesehen. Nach all dem kann ich sagen: Kurt Tucholsky hatte Recht, Englisch ist eine schwere Sprache.

Andererseits ist Englisch aber auch wirklich einfach und der Einstieg ist in der Regel unkompliziert. Allein durch unsere moderne Umwelt mit vielen englischen Fremdwörtern ist selbst bei Anfängern immer viel Vorwissen vorhanden, an das man anknüpfen kann. Man muss sich nur auf die Andersartigkeit der Fremdsprache einlassen.

Ich habe jahrelang die ganz Kleinen in Kindergärten und Grundschulen unterrichtet. Seit 2010 gebe ich Englischkurse an der VHS. Meinen Einstieg hatte ich mit einem Prüfungsvorbereitungskurs, danach folgten Englischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Kurse auf verschiedenen Niveaus im Rahmen der VHS Seniorenakademie. Im letzten Jahr bereitete ich Grundschullehrerinnen auf eine B2-Sprachprüfung vor. In all diesen Kursen, so verschieden sie sein mögen, habe ich die Erfahrung gemacht: Mit Offenheit, Spiel und Spaß lernt sich's am leichtesten.



Daher ist es mein Ehrgeiz, nie Langeweile aufkommen zu lassen. In der Regel gibt ein Buch die Struktur vor und viele Teilnehmer, die Englisch bisher nur aus der Schule kennen, sind überrascht, wie interessant und informativ moderne Englischbücher sind. Geschichten, Lieder, Diashows, Museumsbesuche und Backen sind zusätzliche Aktivitäten, die bisher schon auf dem Programm standen. Andere Anregungen für den Unterricht und darüber hinaus, setze ich gerne um.

Meine persönlichen Highlights sind die Beiträge der Teilnehmer, die uns schon viele unterhaltsame Stunden beschert haben, im vergangenen Semester sogar eine Whisky-Probe. Ein weiterer Höhepunkt könnte eine Londonreise werden. Interessenten bitte ich, sich bei mir zu melden.

In meinen fortgeschrittenen Kursen ermutige ich die Teilnehmer, englische Bücher aus meiner „mobilen Bibliothek“ zu lesen, die beste Methode Vokabel- und Grammatikwissen einmal praktisch anzuwenden und nebenbei viel hinzulernen. Daher biete ich erstmals einen Lektürekurs an, in dem wir uns mit einem Miss Marple-Klassiker beschäftigen wollen. Für Musikbegeisterte möchte ich in einem weiteren Kurs das Musical „My Fair Lady“ behandeln. Alle bestehenden Kurse werde ich natürlich fortführen, neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen.

Englisch A2, 2. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A1

Lehrwerk: Headway A2 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN406.22 Montag, ab 23.02.2015, 18:45 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Susanne Saint-Mont, Mo, 15 x 2 UStd, 30 UStd., € 66,00

Englisch A2, 4. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A1

Lehrwerk: Network 2 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN406.24 Montag, ab 23.02.2015, 17:00 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Susanne Saint-Mont, Mo, 15 x 2 UStd, 30 UStd., € 66,00

Englisch B1, 4. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A2

Lehrwerk: nach Absprache im Kurs

15FN406.34 Mittwoch, ab 25.02.2015, 17:45 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Martin Kleemann, Mi, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Englisch B1, 4. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A2

Lehrwerk: nach Absprache im Kurs

15FN406.35 Montag, ab 23.02.2015, 18:45 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Martin Kleemann, Mi, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

15FN406.35 Montag, ab 23.02.2015, 18:45 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Martin Kleemann, Mo, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Englisch B1, 8. Semester

benötigte Vorkenntnisse: B1

Lehrwerk: nach Absprache im Kurs

15FN406.38 Donnerstag, ab 26.02.2015, 18:25 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Helga König Do 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Französisch für den Urlaub

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Vive les vacances! Bitte erst nach Absprache im Kurs bestellen

Sie möchten im Frankreich-Urlaub grundlegend kommunizieren? Dann sollten Sie den Kurs "Französisch für den Urlaub" besuchen. In diesem Kurs erlernen Sie die französische Aussprache und Vokabeln für Alltagssituationen, die für Sie im Urlaub nützlich sein können, ohne viel Grammatikpaukerei.

15FN408.01

Mo/Do, 13.04.2015 - 28.05.2015, 17:30 - 19:00

Herder-Gymnasium, Raum 126, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Evelyne Trumeau, Mo, Do 12x2 UStd, € 52,80

Französisch A1, 3. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: Perspectives A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN408.13

Dienstag, ab 24.02.2015, 17:30 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 126, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Evelyne Trumeau, Di, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Französisch A1, 6. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A1

Lehrwerk: Couleurs de France bleu (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN408.16

Mittwoch, ab 25.02.2015, 17:30 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 126, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Barbara Böcke Mi, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Italienisch für den Urlaub

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Viva le vacanze! Bitte erst nach Absprache im Kurs bestellen

Sie haben genug davon, im Italien-Urlaub mit Händen und Füßen zu kommunizieren? Dann sollten Sie den Kurs "Italienisch für den Urlaub" besuchen. In diesem Kurs finden Sie einen schnellen und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache.

15FN409.01

Montag/Mittwoch, 13.04.2015 - 20.05.2015, 17:30 - 19:00

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Helga Volz Mo, Mi 12 x 2 UStd, 24,0 UStd. € 52,80



Italienisch A1, 3. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: Allegro (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN409.13

Dienstag, ab 24.02.2015, 17:00 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Helga Volz Di, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Italienisch A1, 4. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: Allegro (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN409.14

Dienstag, ab 24.02.2015, 18:45 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Helga Volz Di, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Russisch für den Urlaub

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: nach Absprache im Kurs

Sie möchten im Urlaub nach Russland fahren und sich dort grundlegend verständigen können? Dann sollten Sie den Kurs "Russisch für den Urlaub" besuchen. In diesem Kurs finden Sie einen schnellen und unterhaltsamen Einstieg in die russische Sprache, der Ihnen in vielen Urlaubssituationen nützlich sein wird.

15FN419.01

Montag/Mittwoch, 01.06.2015 - 08.07.2015, 17:30 - 19:00

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Daria Solski Mo, Mi 12 x 2 UStd, 24,0 UStd. € 52,80

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Schwedisch für den Urlaub

Vorkenntnisse: keine, Lehrbuch: nach Absprache im Kurs
Wenn Sie sich für Schweden interessieren und gern dorthin reisen, sollten Sie die Sprache erlernen. Den ersten Schritt dazu können Sie in diesem Schwedischkurs für Anfänger machen. Der Dozent Dr. Jaques reist oft durch Schweden und bringt Ihnen Sprache, Kultur und Landeskunde nahe - ohne viel Grammatikpaukerei.

15FN420.01

Mo/Di, 16.02.2015 - 24.03.2015, 17:00 - 18:30

Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Dr. Albert Jacques, Mo, Di, 12 x 2 UStd, € 52,80



Schwedisch A1, 2. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe, Lehrwerk: Tala Svenska A1 (bitte erst nach genauer Absprache bestellen)

15FN420.12 Mittwoch, ab 25.02.2015, 19:15 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Dr. Albert Jacques, Mi, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Schwedisch A2, 2. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A1

Lehrwerk: Tala Svenska A2 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN420.22 Mittwoch, ab 25.02.2015, 17:30 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Dr. Albert Jacques, Mi, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Spanisch für den Urlaub

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: nach Absprache im Kurs

Sie verbringen die Ferien gern in südlichen Ländern? Dann sollten Sie den Kurs "Spanisch für den Urlaub" besuchen, denn mit Spanisch können Sie sich in vielen Ländern der Welt verständigen. Sie erwerben sprachliches Rüstzeug, um in vielen Urlaubssituationen zurecht zu kommen.

15FN422.01

Mo/ Mi, 01.06.2015 - 08.07.2015, 17:30 - 19:00

Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Meriene Carranza Munguia, Mo, Mi 12x2 UStd, € 52,80



Spanisch A1, 1. Semester

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrwerk: Ene A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

Etwa 450 Millionen Menschen auf der Welt sprechen Spanisch. Wenn auch Sie dazugehören möchten, und sich in Spanien, großen Teilen Mittel- und Südamerikas, in den USA, Marokko und vielen weiteren Ländern verständigen wollen - dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Dabei lernen Sie auch viel Interessantes über Geografie, Geschichte und Kultur spanischsprachiger Länder.

15FN422.11

Montag, ab 23.02.2015, 17:00 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Dennis - Altagracia Schettler, Mo, 15 x 2 UStd, € 66,00

Spanisch A1, 2. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: Ene A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FN422.12

Montag, ab 23.02.2015, 18:45 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Dennis - Altagracia Schettler, Mo, 15 x 2 UStd, € 66,00

Möchten auch Sie zu unserer qualifizierten Dozentengemeinschaft gehören?

Haben Sie Lust, Ihre Fachkenntnisse als

KURSLEITER oder KURSLEITERIN

an unserer Volkshochschule weiter zu geben?

Wir nehmen Ihre Themenvorschläge gerne entgegen.

Die Kreisvolkshochschule Nordhausen ist in Facebook über folgenden Link erreichbar:

www.facebook.com/vhsnordhausen





Bildungsprämie - Beratung und Information

Die Kreisvolkshochschule ist Beratungsstelle für die Bildungsprämie - Ihre Möglichkeiten:

Sie suchen unsere Beratungsstelle auf. Diese kann Gutscheine ausstellen. Im Rahmen der Prämienberatung werden die persönlichen Voraussetzungen, das Weiterbildungsziel und die Anforderungen an die Weiterbildung geklärt. Wenn sie erfüllt sind, erhalten Sie einen Gutschein.

Die Beratungsstelle erfasst das Weiterbildungsziel und nennt ggf. geeignete Weiterbildungsanbieter. Sie erklärt die Finanzierungsmöglichkeiten.

Sie buchen bei einem Weiterbildungsanbieter einen Kurs oder eine Prüfung für das auf dem Gutschein angegebene Weiterbildungsziel. Der Weiterbildungsanbieter akzeptiert bei Annahme des Prämiegutscheins die anteilige Begleichung der Gebühren in Höhe des Gutscheinwertes mit dem Prämiegutschein (die Hälfte der Kursgebühren, max. 500 Euro).

Der Weiterbildungsanbieter beantragt bei der Service- und Programmstelle Bildungsprämie die Zuwendung in Höhe des Gutscheinwertes.

Wir klären Ihre Fragen in unserer Beratungsstelle.

"Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert."

15FN500.01 ab 09.02.2015, Termine nach Vereinbarung
Kreisvolkshochschule, Raum 13, Grimmellallee 60, Nordh.
Gerhard Tölle 2,0 UStd., gebührenfrei



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



EUROPÄISCHE UNION

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: VHS Webinare

Online lernen ist Trend. Vor allem Menschen, die räumlich und zeitlich flexibel sein müssen, nutzen Online-Lernangebote für ihre Weiterbildungen.

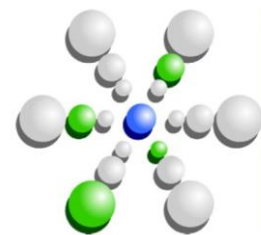
Die vhs.Webinare sind Live-Online-Seminare. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der 'Konserve' sitzen hier die Dozenten (Professoren aus ganz Deutschland) vor der Webcam. Die Referenten halten die Vorträge live aus ihrem jeweiligen Institut, teilweise sogar aus dem Ausland. Sie haben die Möglichkeit, diese Vorlesungen live in der VHS Nordh. zu besuchen oder aber die Vorträge und Trainings von zu Hause aus zu nutzen.



Titel: Teilzeit, Elternzeit, Pflegezeit

Dozentin: Dr. Katharina Dahm

Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Rechts- und Wirtschaftswissenschaften



VHS-Webinare.de

Kurse der
Volkshochschule
im virtuellen
Klassenraum

Der starre alltägliche Acht-Stunden-Job ist im Rückzug: Teilzeitbeschäftigung dagegen im Trend. Beurlaubungen im Rahmen von Eltern- oder Pflegezeit erlauben eine individuelle Lebensplanung und ermöglichen es, Beruf und Familie, Arbeitszeit und Freizeit besser zu vereinbaren.

Der Vortrag führt in die rechtlichen Grundlagen der Teilzeit, Elternzeit sowie der Pflegezeit ein. Eventuell 2015

in Kraft tretende Neuerungen des ElterngeldPlus und der Familienpflegezeit werden berücksichtigt. Die Unterschiede von Teilzeitbeschäftigung und (teilweiser) Beurlaubung, deren Vor- und Nachteile, deren Auswirkungen auf das Arbeitsverhältnis werden anhand zahlreicher Beispiele praxisnah dargestellt.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

15FN500.53 Montag, 16.03.2015, 18:00 - 19:30

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmellallee 60, Nordh.

Lutz Ropte 2,0 UStd. € 5,00

Wie viel Computer braucht der Mensch?

Tipps für Ihren Computer-Kauf

PC, Laptop oder TabletPC, welches Gerät ist das richtige für mich? Was brauche ich wirklich an Ausstattung, Programmen und Zubehör? Wie sind Angebote und Service zu bewerten? Und was ist mit dem Fachchinesisch, von CPU bis RAM? An Beispielen informieren wir Sie über aktuelle Geräte und Software. Ihre Fragen können Sie in der Veranstaltung stellen und erhalten kompetente Antwort.

15FN501.00 Montag, 23.03.2015, 18:15 - 20:30

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordh.

Wolfgang Reuter, Mo, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 8,25

Computer-Grundkurs Windows (Starter)

ECP: Xpert Starter/ Windows 7/8

Den Computer zu bedienen ist einfach. Wer ihn aber beherrschen möchte, benötigt Kenntnisse über sein Betriebssystem und die Hardware. Den Schwerpunkt dieses Kurses bilden Grundlagen- und Hintergrundwissen, das Sie im privaten sowie auch beruflich benötigen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in das Betriebssystem Windows und lernen praxisbezogen etwa den Umgang mit dem System und der Datenorganisation. Auch Grundwissen für Ihren ersten Start ins Internet und ins Web-Surfen lernen Sie hier. Der Kurs dient als Einstieg in Programme, etwa Word, Internet oder auch PowerPoint und Excel.

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

15FN501.02 Mi/Mo, 11.02.2015-09.03.2015, 18:15-21:30

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmellallee 60, Nordh.

Ilse Roesch Mi, Mo, 8 x 4 UStd., 32,0 UStd. € 88,00

15FN501.03 Montag, ab 23.02.2015, 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmellallee 60, Nordh.

Ilse Roesch, Mo - Fr, Mo - Mi, 8x4 UStd., € 88,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

**NEU: Einstieg am eigenen Computer - ganz einfach**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen oder wenige Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Im Umgang mit dem Computer starten Sie Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben. Sie sorgen für Ordnung auf der Festplatte und installieren Programme. Im Kurs lernen Sie einige Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen und unternehmen einen Ausflug ins Internet.

Voraussetzungen: Mitbringen eines Laptops inklusive Netzteil und installiertem Windows-Betriebssystem. EDV-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Für Teilnehmer ohne eigenen PC stehen die Rechner der VHS zur Verfügung.

15FN501.04 Montag, ab 20.04.2015, 08:30 Uhr
Kreiskolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Wolfgang Reuter, Mo - Fr, Mo - Mi, 8 x 4 UStd., € 88,00

Computer-Grundkurs Windows (Starter)

ECP: Xpert Starter/ Windows 7

Den Computer zu bedienen ist einfach. Wer ihn aber beherrschen möchte, benötigt Kenntnisse über sein Betriebssystem und die Hardware. Den Schwerpunkt dieses Kurses bilden Grundlagen- und Hintergrundwissen, das Sie im privaten sowie auch beruflich benötigen. Sie erhalten einen fundierten Einblick in das Betriebssystem Windows und lernen praxisbezogen etwa den Umgang mit dem System und der Datenorganisation. Auch Grundwissen für Ihren ersten Start ins Internet und ins Web-Surfen lernen Sie hier. Der Kurs dient als Einstieg in Programme, etwa Word, Internet oder auch PowerPoint und Excel.

Zielgruppe: Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

15FN501.05

Di/Do, 16.06.2015 - 09.07.2015, 18:15 - 21:30
Kreiskolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Di/Do, 8x4 UStd., 32,0 UStd., € 88,00

15FN501.06 Montag, ab 08.06.2015, 08:30 Uhr
Kreiskolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mo - Fr, Mo - Mi, 8 x 4 UStd., € 88,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

**NEU: Computer-Aufbaukurs - Windows & Internet**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die ihre ersten Kenntnisse am Computer für den beruflichen oder privaten Alltag erweitern und vertiefen wollen.

Sie können Ihre Kenntnisse in der Textverarbeitung und anderen Programmen durch Übungen vertiefen und den Austausch von Informationen zwischen diesen Programmen durchführen. Sie lernen die Grundzüge des Internets und das Arbeiten mit einem Email-Programm kennen. Der Datenaustausch zwischen Digitalkamera und Computer kann geübt werden. Sie lernen Möglichkeiten, wie Sie Ihre Dateien z.B. Fotos einfach verwalten. Wir machen nach Wunsch auch erste Schritte in der Bildbearbeitung.

15FN501.10

Mo - Do, 16.03.2015 - 19.03.2015, 08:30 - 11:45
Kreiskolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Ilse Roesch Mo - Do, 4 x 4 UStd., 16,0 UStd., € 44,00

15FN501.11

Mo/Mi, 27.04.2015 - 06.05.2015, 18:15 - 21:30
Kreiskolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Ilse Roesch Mo, Mi, 4 x 4 UStd., 16,0 UStd., € 44,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

**NEU: Aufbaukurs für PC-Einsteiger**

In diesem äußerst abwechslungsreichen Kurs haben wir für Sie Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen. Egal, ob Sie ein Flyer für eine Veranstaltung oder eine Grußkarte benötigen, Sie Briefe schreiben und Umschläge und Etiketten bedrucken möchten. Ob Sie Ihre vielen Dokumente auf Ihrem Rechner übersichtlich ordnen oder ob Sie mit Hilfe des Internets Reiseinformationen erhalten wollen. In diesem Kurs erfahren Sie wie Sie Ihren Computer praktisch nutzen können um Ihren Reisebericht zu präsentieren und einfache Berechnungen durchzuführen.

Für Anwender mit grundlegenden Computer-, Word- und Internet-Kenntnissen, die weitere praktische Anwendungen am PC kennen lernen möchten ist dieser Kurs geeignet.

Teilnahme auch mit eigenem Laptop möglich

Wer keinen eigenen Laptop mitbringen kann, kann an den VHS-Rechnern arbeiten.

15FN501.12

Mo - Do, 18.05.2015 - 21.05.2015, 08:30 - 11:45
Kreiskolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Wolfgang Reuter, Mo - Do, 4x4 UStd., 16,0 UStd., € 44,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

**NEU: Lernen am eigenen Laptop/Notebook - Einführung in Windows 8**

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bisher wenig oder gar nicht mit einem Computer gearbeitet haben und das nun ändern möchten. Sie arbeiten an ihrem eigenen Laptop/Notebook. In dem Kurs lernen Sie einführend Ihr Gerät und seine Möglichkeiten kennen (z.B. Starten, Herunterfahren und Standby-Betrieb, Anschlüsse, Batteriepflege, Erklärung zur Tastatur, Schreiben, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern). Voraussetzung ist, dass Sie ihren eigenen Laptop incl. Netzteil und bereits installiertem Betriebssystem (Windows 8) mitbringen.

15FN501.21 Mittwoch, ab 18.03.2015, 18:15 Uhr
Kreiskolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Ilse Roesch, Mi, Mo, Mi, 3 x 4 UStd., 12,0 UStd., € 33,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Büroprogramme - die Alternative, kostenlos

Beim Kauf eines neuen Computers erhalten Sie oft namhafte Büroprogramme mitgeliefert. Nach 60 Tagen wird es richtig teuer. Sie müssen die Vollversion kaufen. Als kostenloses Programm für diese Arbeiten steht "OpenOffice" zur Verfügung. Bei ähnlichem Funktionsumfang und von anderen Programmen bekannter Bedienung brauchen Sie keine Lizenz. Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen der Hauptprogramme für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und weiterer Anwendungen. Wir laden das Programmpaket aus dem Internet und Sie können es später auch auf Ihrem PC nutzen.

Teilnahme auch mit eigenem Computer möglich, Windowsgrundkenntnisse sind sinnvoll.

15FN501.24

Di - Fr, 26.05.2015 - 29.05.2015, 08:30 - 12:30

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.

Wolfgang Reuter, Di - Fr, 4 x 5 UStd., 20,0 UStd., € 55,00

Windows 8 - Alles neu! Lohnt sich der Umstieg?

Vortrag - Demo

Sie arbeiten bereits mit einer Vorgängerversion und möchten sich kurz und knapp informieren, ob sich der Umstieg für Sie lohnt. Der Vortrag bietet Gelegenheit, das neue Look and Feel (die "Kacheloberfläche", die AppPhilosophie und die neuen Funktionen) von WINDOWS 8 kennen zu lernen.

15FN501.25

Freitag, 20.02.2015, 17:00 - 19:15

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.

Anja Barth Fr, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 8,25

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Windows 8 für Ein- und Umsteiger

Sie nutzen bereits Windows XP, Vista oder Windows 7, möchten jetzt aber die Neuerungen des Nachfolgesystems Windows 8 kennenlernen und daran arbeiten? Als Teilnehmer/-in an diesem Kurs werden Sie innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen des neuen Betriebssystems anzuwenden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

15FN501.26

Dienstag, ab 03.03.2015, 18:15 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.

Carola Eichentopf, Di, Di, 2 x 4 UStd., 8,0 UStd., € 22,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



Windows 8 auf Ihrem eigenen Gerät

Sie besitzen ein Tablet-PC, Laptop oder Smartphone mit Windows 8 und benötigen Hilfe bei der Handhabung? Sie bringen Ihr Gerät mit und erhalten Tipps.

15FN501.27

Mittwoch, ab 08.04.2015, 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.

Carola Eichentopf, Mi, Fr, 2 x 4 UStd., 8,0 UStd., € 22,00

MovieMaker Windows 8

Sie möchten Ihre Urlaubseindrücke aus dem Urlaub an Bekannte und Freunde schicken? Es soll aber nicht nur ein einfaches Video - sondern eins mit Text und Ton

hinterlegtes Video sein! Im Kurs Videobearbeitung lernen Sie in einfachen Schritten, wie Sie vorgehen müssen. Auf die Handhabung des Moviemakers in den verschiedenen Betriebssystemen wie Windows XP oder Windows 7 wird eingegangen. Grundkenntnisse am PC sind wünschenswert.

15FN501.33

Dienstag, ab 17.03.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Di, 4 x 4 UStd., 16,0 UStd. € 44,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Selbst geknipste Bilder weiterverwenden

Bilder bearbeiten, retuschieren und mit Effekten verschönern wie ein Profi können Sie im Kurs Bildbearbeitung lernen. Viele Programme bieten einfache Korrekturen an, aber Corel PhotoPaint X5 macht mehr aus einem Bild. Sie können Objekte freistellen und in neue Bilder einfügen. So entsteht ein Bildmontage. Grundkenntnisse am PC sind erforderlich.

15FN501.36

Mittwoch, ab 25.03.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mi, Mo, Mi, 3x4 UStd., € 33,00

Digitalfotos - aufnehmen und bearbeiten

Ihre Digitalkamera bietet viele Einstellmöglichkeiten, die Sie vielleicht noch nicht nutzen. Wie Sie Zoom, Belichtungszeit und Blende für die Gestaltung Ihrer Fotos nutzen können, besprechen wir in diesem Kurs. In einem Praxisteil wird das Gelernte gleich geübt, dazu bringen Sie Ihren Fotoapparat mit.

In den folgenden Stunden übertragen Sie Ihre Bilder von der Kamera auf den PC, im Rechner sortiert abgelegt und mit Namen versehen. Zur Verbesserung der Bildqualität erlernen Sie die einfache Bearbeitung der Bilder, wie das Erstellen von Ausschnitten, das Verändern der Bildgröße und die Korrektur von Helligkeit und Kontrast. "Rote Augen" gehören zur Vergangenheit und kleine Bildfehler lassen sich leicht bearbeiten. Das entsprechende Computer-Programm erhalten Sie im Kurs zum Üben und Verwenden auch auf Ihrem PC.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

15FN501.42

Mi/Mo, 06.05.2015 - 20.05.2015, 18:15 - 21:30

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.

Wolfgang Reuter, Mi, Mo, 5x4 UStd., 20,0 UStd., € 55,00

15FN501.43

Montag - Freitag, 22.06.2015 - 26.06.2015, 08:30 - 11:45

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.

Wolfgang Reuter, Mo - Fr, 5x4 UStd., 20,0 UStd., € 55,00



Sie erhalten E-Mails mit Anhängen? Wie finde ich meine E-Mail?

Sie bekommen E-Mails von Bekannten, Freunden oder Vereinsmitgliedern mit Text- oder Bildanhängen. Sie möchten diese Anhänge speichern oder archivieren, dann bekommen Sie im Kurs Hilfe, Anleitung und Tipps.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse am PC

15FN501.60 Mittwoch, ab 08.04.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mi, Mi, 2 x 4 UStd., 8,0 UStd., € 22,00

Viren, Würmer und Trojaner - Sicherheit im Internet

Wir alle nutzen das Internet um zu googeln, einzukaufen, E-Mails zu versenden oder aber auch online unsere Bankgeschäfte zu erledigen. Bei all diesen Tätigkeiten geht es aber fast immer um sehr vertrauliche Daten. Welche Gefahren und Risiken drohen im Netz tatsächlich und wie kann ich mich vor Würmern und Trojanern schützen? Denn diese Parasiten können einem den Spaß am Internet gründlich verderben. Systemabstürze, Datenverlust und Spionage müssen aber nicht sein. Hier erfahren Sie, wie Viren und Konsorten funktionieren, mit welchen Tricks sie arbeiten und wie man ihnen beikommt. Die Einhaltung einfacher Grundsätze gepaart mit der richtigen Software sorgt für bestmögliche Sicherheit beim Surfen und E-Mail-Empfang. Schützen Sie sich vor dem Verlust Ihrer Daten, der Manipulation oder dem unerlaubten Zugriff auf Ihren Computer durch Dritte.

15FN501.62 Donnerstag, 19.03.2015, 18:15 - 20:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Wolfgang Reuter, Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 8,25

Homepage - Online präsent

Sie können z.B. als Gewerbetreibender Ihren Online-Auftritt selbst gestalten. Mit einer Anleitung und vielen Tipps erledigen sie schnell den Einstieg ins Internet mit Ihrer aussagekräftigen Internetpräsenz. Optimierung von Bildern, geeignete Texte und Anlegen der Internetseite stehen im Vordergrund.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse am PC

15FN501.63 Mittwoch, ab 27.05.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mi, Mi, 2 x 4 UStd., 8,0 UStd., € 22,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Internet und E-Mail für Einsteiger

Sie nutzen beginnend das Internet und schreiben eventuell auch schon E-Mails, haben sich aber vielleicht schon immer gefragt: Kann ich meine Suche mit Google nicht auch eingrenzen?

Was ist eigentlich ein Lesezeichen/Favorit, wie setze ich es, und was nützt es mir? Was passiert eigentlich, wenn ich etwas herunterlade (Download) und wo finde ich es?

Wie bekomme ich einen Anhang (z.B. ein Bild) an meine E-Mail, und was tue ich, wenn ich einen Anhang erhalte? Worauf muss ich achten, wenn ich einen Anhang verschicke? Dieser Kurs wird Ihnen helfen diese, und auch Ihre zusätzlichen Fragen, im zeitlichen Rahmen zu beantworten.

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse am PC

15FN501.64

Mittwoch/Montag, 22.04.2015 - 04.05.2015, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mi, Mo, 4x4 UStd., € 44,00



Facebook

Nutzen Sie das Medium Facebook. Sie möchten sich professionell im sozialen Netzwerk präsentieren und sich bekannter machen? Wir helfen Ihnen dabei!

Voraussetzungen sind Grundkenntnisse am PC und im Internet.

15FN501.65 Dienstag, ab 05.05.2015, 17:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Anja Barth Di, 2 x 4 UStd., 8,0 UStd. € 22,00

Apple's Mac OS X - das bessere Betriebssystem?

Eine Einführung für Ein- und Umsteiger

Ihnen gefällt die leichte Bedienung Ihres iMac, iPhones / iPads / iPods? Sie möchten mehr darüber wissen. Dann lernen Sie doch Apple's Betriebssystem Mac OS X kennen! Im Kurs erwartet Sie ein leichter Einstieg und Überblick über die grundlegenden Funktionen wie Installation von Programmen, die Menüführung oder wie Apple die Einstellungen handhabt.

15FN501.71 Montag, ab 13.04.2015, 17:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Anja Barth Mo, Mi, 2 x 3 UStd., 6,0 UStd. € 16,50

Arbeiten am MAC

Ob Tabellenkalkulation oder Präsentationen - es ist jetzt verblüffend einfach. Fertigen Sie mit wenigen Handgriffen mit dem Programm KEYNOTE ihre Projekte. Wir zeigen es Ihnen!

15FN501.75 Dienstag, ab 26.05.2015, 17:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Anja Barth Di, 2 x 3 UStd., 6,0 UStd. € 16,50

Mit dem kleinsten PC, den es gibt, arbeiten?

Mit dem kleinsten PC, den es gibt, arbeiten? - telefonieren, SMS schreiben, Videotelefonie, Apps verwenden, GPS, Routen planen, im Internet surfen, E-Mail schreiben und empfangen, Musik hören, Radio hören - alles aus einer Hand.

Sie besitzen ein Smartphone oder ein iPad und benötigen Hilfe im Umgang damit? Arbeitsweise, Handling und Sonderfunktionen wie das Verwenden von Apps werden im Kurs besprochen. Voraussetzung ist, dass Sie Ihr eigenes Gerät zum Kurs mitbringen.

15FN501.80 Montag, ab 11.05.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mo, Mi, 2 x 4 UStd., 8,0 UStd., € 22,00

Die Kreisvolkshochschule
Nordhausen ist in Facebook über
folgenden Link erreichbar:

www.facebook.com/vhsnordhausen



NEU: Rezeptbuch selbst gemacht

Ihre Rezepte sind notiert auf fliegenden Zetteln? Das Suchen nach dem Rezept hält auf? Ein Griff und die Rezepte sind zur Hand - wie Sie Ihre Lieblingsrezepte mit einem Foto in einem Buch zusammenstellen, erfahren Sie im Kurs.

15FN501.85 Mittwoch, ab 11.03.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmellallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mi, Mo, 2 x 4 UStd., 8,0 UStd., € 22,00

Word 2007 - Grundlagen - kompakt

ECP: Teil 1

Sie lernen die Möglichkeiten der Textverarbeitung Word 2007 kennen.

Inhalte: Texterstellung, Speichern, Seiteneinrichtung, Formatieren von Texten, Korrekturmöglichkeiten, Kopieren und Ausschneiden, Drucken, Tabulatoren, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen.

15FN502.10 Donnerstag, ab 19.02.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordh.
Elke Franke Do, 4 x 4 UStd., 16,0 UStd. € 44,00



Word 2007 - Aufbaukurs

ECP: Teil 2

Das Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word 2007 bietet eine Vielzahl von Funktionen, die allerdings die wenigsten Menschen kennen. Wer heutzutage jedoch im Büroalltag bestehen und effektiv arbeiten möchte, kann eine Menge Zeit durch die Nutzung von Tabellen, Formatvorlagen und der Serienbrieffunktion der Software einsparen. In diesem Kurs lernen Sie, diese Funktionen optimal zu nutzen. Voraussetzung: Word-Kenntnisse gemäß Word-Grundlagenkurs.

15FN502.12 Donnerstag, ab 26.03.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordh.
Elke Franke Do, 4 x 4 UStd., 16,0 UStd. € 44,00

Excel - Grundlagen

ECP: Teil 1

Die Teilnehmer lernen einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel 2007 zu erstellen, zu bearbeiten und auszugeben.

Die Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Dateneingabe von Zahlen und Text
- Arbeiten mit Zeilen und Spalten
- Verschieben und Kopieren von Zellinhalten
- Tabellen formatieren und gestalten
- die Auto-Ausfüllfunktion nutzen
- Seite einrichten und drucken
- mit Formeln arbeiten
- Funktionen (SUMME, MIN, MAX, ANZAHL) nutzen

Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen

15FN502.20

Di/Do, 28.04.2015 - 26.05.2015, 18:15 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordh.
Ilse Roesch Di, Do, 8 x 3 UStd., 24,0 UStd. € 66,00

Excel - Aufbaukurs

ECP: Teil 2

Die Teilnehmer erweitern und vertiefen ihre Excel-Grundkenntnisse.

Inhalte:

- Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- die WENN-Funktion
- SVERWEIS und WVERWEIS
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- Datensätze sortieren und filtern
- Tipps zum Arbeiten mit großen Tabellen usw.

Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen

15FN502.21

Di/Do, 02.06.2015 - 11.06.2015, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordh.
Ilse Roesch Di, Do, 4 x 4 UStd., 16,0 UStd. € 44,00

PowerPoint 2007 - Grundlagen

ECP: Teil 1

Die Teilnehmer bekommen eine Einführung in Präsentationen mit PowerPoint 2007 (Entwerfen und Erstellen von Präsentationen unter Nutzung vorhandener Folienlayouts - Arbeit mit Hintergrund, Animationen und Folienübergängen).

15FN502.30 Montag, ab 23.02.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordh.
Birgit Scharfe, Mo, Mi, Mo, 3x4 UStd., 12,0 UStd., € 33,00

Professionell präsentieren mit PowerPoint 2007

ECP: Teil 2

Vertiefen Sie Ihre PowerPoint-Kenntnisse, lernen Sie Ihre Präsentationen professionell zu gestalten und zu animieren. Inhalte:

- Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen
- So nutzen Sie die Ansichten effektiv
- Erstellen Sie Ihren eigenen Folienmaster
- Diagramme und Organigramme erstellen
- Folienübergänge und Animationsschemas
- Benutzerdefinierte Animationen
- Tipps zur Animation von Diagrammen

Vorkenntnisse: PowerPoint-Grundlagen.

15FN502.31 Mittwoch, ab 04.03.2015, 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordh.
Birgit Scharfe Mi, 3 x 4 UStd., 12,0 UStd. € 33,00

NEU: MS Office 2010 - Word, Excel, Power Point

Die Möglichkeiten und Funktionen der verschiedenen MS Office Anwenderprogramme werden kompakt vermittelt. Dazu zählt u. a. die Erstellung von Texten mit MS Word, die Erstellung von Tabellen mit MS Excel, die Erstellung von Präsentationen mit MS Powerpoint sowie die Nutzung des Internets mit Hilfe des MS Internet Explorers.

Voraussetzung: Sichere Bedienung des Betriebssystems Windows

15FN502.40 Di-Fr, 26.05.2015-29.05.2015, 08:00 - 12:00
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmellallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Di - Fr, 4x5 UStd., 20,0 UStd., € 55,00

MS Word 2010 Intensiv-Schnellkurs

Kurs an zwei Wochenenden

Inhalt: Texteingabe und -korrektur - gängige Zeichen- und Absatzformatierungen - Aufzählungen und Nummerierungen - Rahmen und Schattierungen - einfache Druckfunktionen - Grundlagen Seitenlayout (Papierformat, Seitenränder, manueller Seitenumbruch, einfache Kopf/Fußzeilen) - Tabellen erstellen mit/ohne Tabulatoren - Briefmuster

Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse

15FN502.50

Freitag / Samstag, 29.05.2015 - 06.06.2015, 17:00 - 20:15
 Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Anja Barth, 2xFr je 4, 2xSa je 6 UStd., 20,0 UStd., € 55,00

MS Excel 2010 Intensiv-Schnellkurs

Kurs an zwei Wochenenden

Inhalt: Anlegen und Bearbeiten von Tabellen - Inhalte und Formate kopieren - Zellen kopieren, ausfüllen und löschen - Zeilen und Spalten bearbeiten (einfügen und löschen, ein- und ausblenden) - Relative und Absolute Zellbezüge - Funktionen in Formeln (Summe, Mittelwert, usw.) - Daten sortieren - Diagramme einfügen

Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse

15FN502.52

Freitag / Samstag, 19.06.2015 - 27.06.2015, 17:00 - 20:15
 Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Anja Barth, 2xFr je 4, 2xSa je 6 UStd., 20,0 UStd., € 55,00

Effektiver Einstieg in Windows 8 - Intensiv-Schnellkurs

Kurs an einem Wochenende

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem neuen Betriebssystem Windows 8. Es werden die Neuerungen von Windows 8 vorgestellt, die neue Oberfläche, die neuen Bedienungsarten, das Arbeiten mit Apps, Programme aufrufen und beenden, Daten mit dem neuen Explorer verwalten. So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg/Umstieg in die Windows-8-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 8 effizient zu nutzen.

Bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit und lernen Sie direkt an Ihrem Gerät.

Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse

15FN502.53 Freitag, ab 12.06.2015, 17:00 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Anja Barth, 1xFr 4, 1xSa 6 UStd., 10,0 UStd. € 27,50

Überzeugend präsentieren mit MS PowerPoint 2010

In diesem Kurs lernen Sie, wie ein multimediales Bildschirmprojekt erstellt und ansprechend vorgeführt wird. Sie erfahren, wie Texte, Fotos und Videos in eine Folienpräsentation eingebunden und mit benutzerdefinierten Animationen aussagekräftig gestaltet werden. Weitere Inhalte, die Sie in Beispielen und Übungen kennen lernen: Einrichten von Titel- und Folienmaster, Layoutgestaltung und Folienübergang, Einfügen von Grafiken, Tabellen, Hyperlinks und Dateien aus anderen Programmen. Eigene Ideen für eine Präsentation sind willkommen. Am Ende des Kurses können Sie Ihr Arbeitsergebnis der Gruppe präsentieren.

Voraussetzung: gute PC- und Windowskenntnisse

15FN502.54 Mittwoch, ab 27.05.2015, 18:15 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Ilse Roesch Mi, 5 x 4 UStd., 20,0 UStd. € 55,00

Effektiv arbeiten mit MS Word 2013

Optimieren Sie Ihre Arbeitsabläufe im Büro!

Viel Zeit geht verloren, weil die vorhandene Software nicht optimal genutzt wird. In diesem Kurs erlernen Sie die Verwendung und Gestaltung von Formatvorlagen, das Anwenden von Stil-Sets, die Nutzung von Schnellbausteinen, das Arbeiten mit Serienbriefen. Peppen Sie Ihre Dokumentationen mit SmartArts auf und stellen Sie Zusammenhänge einfach und schnell grafisch dar.

15FN502.60

Di/Do, 14.04.2015 - 23.04.2015, 17:00 - 20:15

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Sabine Ziehn Di, Do, 4 x 4 UStd., 16,0 UStd. € 44,00

**CAD Grundlagen mit Autodesk INVENTOR**

Autodesk Inventor! Die weltweit erfolgreichste Konstruktionssoftware in 3D arbeitet auf der Grundlage einer völlig neuen Programmphilosophie und ist zukunftsweisend. Sie konstruieren von Anfang an in 3D, erhalten fotorealistische Darstellungen und können daraus 2D-Zeichnungen inklusive von Detail-, Isometrie-, Schnitt- und Hilfsansichten entwickeln. Der Im- und Export von AutoCAD-Zeichnungen ist mit dem insgesamt außerordentlich benutzerfreundlichen und leicht erlernbaren Inventor Series problemlos möglich.

Das Kursangebot ist an CAD-Einsteiger gerichtet, die von Anfang an die Vorteile von INVENTOR nutzen möchten. Ausreichende Kenntnisse in der entsprechenden konventionellen Technik sowie PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

15FN503.11

Samstag, ab 14.03.2015, 08:00 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Thomas Kämmer, Sa, 5 x 6 UStd., 30,0 UStd. € 88,50





Schreiben am Computer (Tastschreiben)

Direkt am Computer erlernen Sie das Maschinenschreiben nach einem entsprechenden Übungsprogramm. Am Ende der Lehrgänge beherrschen Sie das 10-Finger-Tastenschreiben sowie die Schreibregeln nach DIN 5008 und die formgerechte Gestaltung von Schriftstücken.

15FN504.11

Montag/Mittwoch, 16.03.2015 - 29.04.2015, 16:30 - 18:00
 Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
 Larissa Busch Mo/Mi, 10 x 2 UStd., 20,0 UStd. € 51,00

Lohn- und Gehaltsabrechnung (Theorie)

Der Lehrgang ist konzipiert für Interessenten, die sich das erforderliche Basiswissen zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen aneignen wollen. Sie lernen die entsprechenden sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Bestimmungen kennen. Behandelt werden u. a. Bruttoabrechnung, Steuern, Sozialversicherung, sonstige Abzüge, Lohnpfändungen, Zukunftssicherung, Direktversicherung, Meldeverfahren, Buchung und Jahresabschluss.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang sind eine kaufmännische Berufsausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. der Abschluss "Finanzbuchhalter/in (VHS)".

15FN504.61 Donnerstag, ab 12.03.2015, 17:30 Uhr
 Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
 Mona Friedel Do, 12 x 4 UStd., 48,0 UStd. € 115,20

Lohn- und Gehaltsabrechnung (EDV- DATEV)

Aufbauend auf den Kurs Lohn- und Gehaltsabrechnung (Theorie) oder auf entsprechende Vorkenntnisse werden die erforderlichen Arbeiten der Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC bzw. Notebook durchgeführt. Als Software steht DATEV zur Verfügung. Der Lehrgang schließt auf Wunsch mit einer bundeseinheitlichen VHS-Prüfung ab. Nach dem erfolgreichen Abschluss der Kurse Theorie und EDV zur Lohn- und Gehaltsabrechnung wird das Gesamtzertifikat "Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)" vergeben.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang sind eine kaufmännische Berufsausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. der Abschluss "Finanzbuchhalter/in (VHS)".

15FN504.62 Samstag, ab 09.05.2015, 08:00 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
 Mona Friedel Sa, 8 x 6 UStd., 48,0 UStd. € 141,60



NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



Lohn- u. Gehalt KOMPAKT (Theorie + EDV- LEXWARE)

Aufbauend auf den Kurs Lohn- und Gehaltsabrechnung



(Theorie) oder auf entsprechende Vorkenntnisse werden die erforderlichen Arbeiten der Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC bzw. Notebook durchgeführt. Als Software steht LEXWARE zur Verfügung. Der Lehrgang schließt auf Wunsch mit einer bundeseinheitlichen VHS-Prüfung ab. Nach dem erfolgreichen Abschluss der Kurse Theorie und EDV zur Lohn- und Gehaltsabrechnung wird das Gesamtzertifikat "Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)" vergeben.

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang sind eine kaufmännische Berufsausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. der Abschluss "Finanzbuchhalter/in (VHS)".

15FN504.64 Samstag, ab 07.03.2015, 08:00 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordh.
 Mona Friedel Sa, 10 x 8 UStd., 80,0 UStd. € 208,50

Finanzbuchhalter (VHS)

Informationsveranstaltung zum kaufmännischen Abschluss "Finanzbuchhalter (VHS)"

Das Lehrgangssystem bietet für Interessenten ohne Vorkenntnissen die Möglichkeit, sich umfassendes betriebswirtschaftliches und steuerrechtliches Wissen anzueignen. Eine optimale Vorbereitung für den Einstieg in das betriebliche Rechnungswesen kleiner und mittlerer Betriebe (KMU) durch Unterricht in 6 Modulen:

XXXN506.11 Buchführung Grundkurs und Aufbaukurs

XXXN506.21 Recht und Finanzen

XXXN506.31 Kosten- und Leistungsrechnung

XXXN506.41 Bilanzierung

XXXN506.51 Betriebliches Steuerrecht

XXXN506.61 EDV-Fibu mit DATEV oder LEXWARE

Jedes der sechs Unterrichtsfächer des Lehrganges kann (auch einzeln möglich) mit einer bundeseinheitlichen schriftlichen Prüfung abgeschlossen werden. Nach dem erfolgreichen Bestehen aller Prüfungen erhalten die Teilnehmer das Gesamtzeugnis "Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Der Lehrgang ist geeignet für Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rechnungswesen anstreben; Handwerker, die in ihrem beruflichen Alltag kaufmännisches Wissen benötigen; Berufsein- oder umsteiger, Existenzgründer; Auszubildende, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen; Studierende für den Einstieg.

Im Semesterprogramm sind die jeweils geplanten Module veröffentlicht:

15FN506.00 Montag, 02.03.2015, 17:30 - 20:45

Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Informationsveranstaltung, 4,0 UStd. gebührenfrei

Buchführung - Grundkurs

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/-in (VHS)". Vermittelt werden Aufgaben und Grundlagen der Buchführung für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Behandelt werden u. a. Inventur, Inventar, Bilanz, Kontenführung bei Bestands- und Erfolgskonten, Mehrwertsteuer, Abschreibung, Besonderheiten beim Ein- und Verkauf.

15FN506.01 Montag, ab 02.03.2015, 17:30 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Bernd Koch Mo, 13 x 4 UStd., 52,0 UStd. € 124,80

Kosten- und Leistungsrechnung

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/-in (VHS)". Die Teilnehmer/innen erhalten einen Einblick in die Kosten- und Leistungsrechnung als Informations-, Entscheidungs- und Kontrollinstrument im Unternehmen. An praxisrelevanten Beispielen werden u. a. die Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung sowie die Formen der Deckungsbeitragsrechnung behandelt. Die Grundzüge der Plankostenrechnung werden dargestellt und die verschiedenen Kostenrechnungssysteme (Ist-, Normal-, Plan-, Voll- bzw. Teilkostenrechnung) beschrieben und verglichen.

15FN506.31 Dienstag, ab 10.03.2015, 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Bernd Koch Di, 15 x 4 UStd., 60,0 UStd. € 144,00

Betriebliches Steuerrecht

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/-in (VHS)". Die Kursteilnehmer lernen die verschiedenen Steuergesetze und deren Bedeutung für das betriebliche Rechnungswesen kennen: die Abgabenordnung, das Einkommenssteuer-, das Umsatzsteuer- und das Gewerbesteuerrecht. Termine und Fristen für die Abgaben von Steueranmeldungen und Steuererklärungen sowie die entsprechenden Formulare gehören ebenfalls zum Inhalt.

15FN506.51 Mittwoch, ab 11.03.2015, 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Gunnar Müller Mi, 15 x 4 UStd., 60,0 UStd. € 144,00

EDV-Finanzbuchhaltung (mit DATEV-PRO)

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/-in (VHS)". Sie lernen Aufbau, Struktur, Arbeitsweise und Vorteile professioneller Buchungssoftware kennen. EDV-Finanzbuchhaltungsprogramme liefern schnelle und exakte Informationen für betriebswirtschaftliche Entscheidungen. In diesem Kurs erlernen und üben Sie, Buchungen am Computer durchzuführen (Software: DATEV-PRO). Der vorhandene Datenbestand wird bis zu Monats- und Jahresabschlüssen geführt. Sie werden befähigt, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren. Für die Teilnahme sind solide Kenntnisse in der Buchhaltung (siehe Buchführung Grund- und Aufbaukurs) und im Umgang mit dem PC erforderlich.

15FN506.61 Freitag, ab 06.03.2015, 17:00 Uhr
Kreiskolleg, Raum 22, Grimmallee 60, Nordh.
Gunnar Müller Fr, 15 x 4 UStd., 60,0 UStd. € 177,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: EDV-Fibu KOMPAKT (mit LEXWARE)

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/-in (VHS)". Sie lernen Aufbau, Struktur, Arbeitsweise und Vorteile professioneller Buchungssoftware kennen. EDV-Finanzbuchhaltungsprogramme liefern schnelle und exakte Informationen für betriebswirtschaftliche Entscheidungen. In diesem Kurs erlernen und üben Sie, Buchungen am Computer durchzuführen (Software: LEXWARE). Der vorhandene Datenbestand wird bis zu Monats- und Jahresabschlüssen geführt. Sie werden befähigt, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren. Für die Teilnahme sind solide Kenntnisse in

der Buchhaltung (siehe Buchführung Grund- und Aufbaukurs) und im Umgang mit dem PC erforderlich.

15FN506.62 Samstag, ab 07.03.2015, 08:00 Uhr
Kreiskolleg, Raum 22, Grimmallee 60, Nordh.
Gunnar Müller Sa, 5 x 8 UStd., 40,0 UStd. € 177,00

Erwerb des Kettensägescheines

Dieser Kurs umfasst Modul 1 (Theorie) und Modul 2 (Liegendholz) nach den gesetzlichen Bestimmungen und ist bundesweit von jeder Forstbehörde anerkannt. Wenn Sie diese beiden Module erfolgreich abgeschlossen haben, dürfen Sie liegendes Holz im Wald mit der Säge bearbeiten. Zu beachten ist dabei, dass nur Holz bearbeitet werden darf, welches vom Förster bzw. von der Forstbehörde zugewiesen und freigegeben ist. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem BBZ für den Straßenverkehr gGmbH durchgeführt.

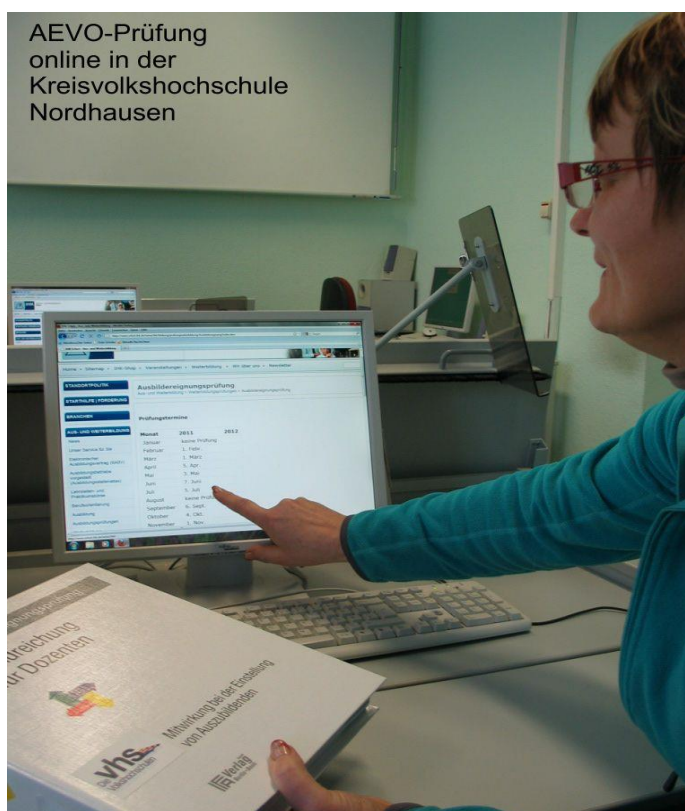
Der Termin kann eventuell verschoben werden.

15FN508.21 Freitag, ab 24.04.2015, 17:30 Uhr
BBZ Straßenverkehr, Gerhard-Hauptmann-Straße
Fr, Sa, 1x10 UStd. (Samstag 08.00), 16,0 UStd., € 136,00

Ausbildereignungsprüfung (AEVO) - Vorbereitungslehrgang

Sie werden intensiv auf die Prüfung entsprechend der neuen Ausbilder-Eignungsverordnung 2009 der IHK vorbereitet. Die berufs- und arbeitspädagogische Eignung umfasst die Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Berufsausbildung in den Handlungsfeldern:

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



15FN509.31

Mittwoch/Samstag, 18.03.2015 - 04.07.2015, 17:30-20:45
Herder-Gymnasium, Raum 107, Wiedigsburg 7/8, Nordh.
Gabriele Herrmann Mi 12 x 4 UStd. (17:30), Sa 11 x 6 UStd. (08:00), 115,0 UStd. € 276,00



In Informationsveranstaltungen zu den o. g. Lehrgängen werden Sie ausführlich über die bestehenden Möglichkeiten beraten. Dabei wird unter Berücksichtigung der persönlichen Voraussetzungen jedes Teilnehmers über Umfang und Dauer der Kurse entschieden. Die Teilnahmegebühr wird auf der Grundlage des ermäßigten Stundensatzes von 0,75 € berechnet.

Die Belegung von Teilen dieser Kurse ist möglich.

INFO-Veranstaltung Hauptschule (Klasse 9)

Dauer: Im Allgemeinen 1 Jahr, je nach Voraussetzungen

- evt. berufsbegleitend im Abendbereich (in Abstimmung späterer Einstieg möglich)

- evt. im Vollzeitbereich (in Abstimmung mit dem Jobcenter späterer Einstieg möglich)

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Wirtschaft-Recht-Technik, Geschichte, Biologie

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

- Mindestalter 16 Jahre zum Zeitpunkt der Prüfung

- parallel nicht Schüler einer staatlichen Schule (Ausnahmen entscheidet das Schulamt)

Prüfungen: 3 schriftlich, 1 praktisch, mindestens 2 mündlich

15FN601.00 Dienstag, 25.08.2015, 17:30 - 19:00

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Dozententeam Di, 1x2 UStd., 2,0 UStd., gebührenfrei

INFO-Veranstaltung Realschule (Mittlere Reife, Klasse 10)

Dauer: Im Allgemeinen 1 Jahr, je nach Voraussetzungen

berufsbegleitend im Abendbereich (in Abstimmung späterer Einstieg möglich)

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie, Physik

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

- Mindestalter 16 Jahre zum Zeitpunkt der Prüfung

- parallel nicht Schüler einer staatlichen Schule (Ausnahmen entscheidet das Schulamt)

Prüfungen: 4 schriftlich, mindestens 4 mündlich

15FN602.00 Mittwoch, 26.08.2015, 17:30 - 19:00

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Dozententeam Mi, 1x2 UStd., 2,0 UStd., gebührenfrei

INFO-Veranstaltung Abitur (Allgem. Hochschulreife Klasse 11/12)

Dauer: 2 Jahre, geteilte Prüfung (pro Jahr 4 Prüfungen)

berufsbegleitend im Abendbereich (in Abstimmung späterer Einstieg möglich)

Fächer (1. Jahr): Mathe, Biologie, Geschichte, Französisch

Fächer (2. Jahr): Deutsch, Physik, Wirtschaft-Recht, Englisch

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

- Bei Antragstellung zur Prüfungszulassung Mindestalter 19

- bei Antragstellung zur Prüfungszulassung erster Wohnsitz mindestens 12 Monate in Thüringen

- parallel nicht Schüler einer staatlichen Schule (Ausnahmen entscheidet das Schulamt)

- Erklärung über vorhergehende Prüfungen zur Erlangung der allgemeinen Hochschulreife

Prüfungen: 4 schriftlich, mindestens 4 mündlich

15FN604.00 Donnerstag, 27.08.2015, 17:30 - 19:00

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Dozententeam Do, 1x2 UStd., 2,0 UStd., gebührenfrei

Alphabetisierung

VHS Lernzentrum
Lesen und Schreiben

VIELE DEUTSCHE
KÖNNEN NICHT LESEN
UND SCHREIBEN!



Wenn Sie diesen

Text lesen können, sind Sie besser dran als circa 7,5 Millionen Deutsche, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Für Analphabeten sind Zeitungs- und Buchtexte so wenig verständlich, wie für die meisten Bundesbürger chinesische Schriftzeichen. Wer die Schriftsprache nicht kennt, benutzt sie nicht. Das verringert für die Betroffenen nicht nur die Chancen auf dem Arbeitsmarkt, sondern beeinträchtigt auch ihre Lebensqualität und ihre gesellschaftliche Integration. Sie haben Schwierigkeiten mit den täglichen schriftlichen Dingen und sind auf fremde Hilfe angewiesen. Damit dies nicht so bleibt, bieten wir Erwachsenen und Jugendlichen an, in kleinen Gruppen das Lesen und Schreiben zu lernen - von Anfang an oder noch vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. Im VHS Lernzentrum Lesen und Schreiben bekommt jeder eine zweite Chance, sich diese Grundkompetenzen anzueignen. Allein in Thüringen leben ca. 200.000 deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben können. Bedenklich ist aber auch die Tatsache, dass jährlich fast 90.000 junge Menschen die Schule ohne Abschluss verlassen und somit vom Erwerb berufsbezogener Grundkompetenzen so gut wie ausgeschlossen sind. Die Volkshochschule in Nordh. bietet Kurse an, in denen Erwachsene lesen und schreiben lernen können. Noch einmal ganz von vorn oder genau das, was für den Alltag oder Beruf gebraucht wird. Wir beraten diejenigen, die einen Kurs besuchen wollen, aber auch alle anderen, die sich mit dem Thema beschäftigen. Selbstverständlich ist die Beratung vertraulich und kostenlos!

Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, geben Sie ihm bitte unsere Telefonnummer. Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Die Kursteilnahme ist in der Regel kostenlos und auch noch nach Kursbeginn möglich. Jeder Analphabet ist einer zu viel!

15FN607.11 Dienstag, ab 10.02.2015, 16:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.

Heidi Radtke-Seidu, Di, 22 x 2 UStd., gebührenfrei

15FN607.12 Mittwoch, ab 11.02.2015, 16:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.

Gabriela Klein, Mi, 22 x 2 UStd., gebührenfrei

Lernförderung BuT § 28 SGB II

(Infotext siehe Außenstellen)

15FN600.01 ab 09.02.2015, Termine nach Vereinbarung.

Kreisvolkshochschule, R 23, Grimmelallee 60, Nordhausen

Dozententeam Bildung und Teilhabe Mo - Fr Teilnahme wie vereinbart, individuelle Gebühr

**Das Bildungspaket
Mitmachen möglich**



Senioren-Englisch A1, 1. Semester

benötigte Vorkenntnisse: keine
Lehrwerk: Headway A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

Englisch ist nichts für Senioren, weil viel zu schwer? Falsch! In unseren Kursen lernen sie Englisch für Ihre Interessen, in Ihrem Tempo und mit vielen Wiederholungen und Übungen.

15FS406.11 Donnerstag, ab 26.02.2015, 17:00 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Liudmyla Smirnova, Do, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd., € 66,00

**Senioren-Englisch A1, 2. Semester**

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: Headway A1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FS406.12 Dienstag, ab 24.02.2015, 17:00 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Martin Kleemann, Di, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd. € 66,00

Senioren-Englisch A1, 5. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: Network starter (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FS406.15 Donnerstag, ab 26.02.2015, 08:15 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Susanne Saint-Mont, Do, 15x2 UStd, 30,0 UStd., € 66,00

Senioren-Englisch A1, 7. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: Network 1 (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FS406.17 Freitag, ab 27.02.2015, 08:15 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 048, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Susanne Saint-Mont, Fr, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd., € 66,00

Senioren-Englisch A2, 1. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A1

Lehrwerk: nach Absprache im Kurs

15FS406.21 Freitag, ab 27.02.2015, 10:00 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 054, Wiedigsburg 7/8, Nordh.

Susanne Saint-Mont, Fr, 15 x 2 UStd, 30,0 UStd., € 66,00

Senioren-Englisch B1, 4. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A2

Lehrwerk: face 2 face pre-intermediate (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FS406.34 Mittwoch, ab 25.02.2015, 10:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordh.

Susanne Saint-Mont, Mi, 15x2 UStd, 30,0 UStd., € 66,00

Senioren-Englisch B1, 5. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A2

Lehrwerk: Network Plus (bitte erst nach genauer Absprache im Kurs bestellen)

15FS406.35 Donnerstag, ab 26.02.2015, 10:00 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordh.

Susanne Saint-Mont, Do, 15x2 UStd, 30,0 UStd., € 66,00

Wieviel Computer braucht der Mensch?

Tipps für Ihren Computer-Kauf

PC, Laptop oder TabletPC, welches Gerät ist das richtige für mich? Was brauche ich wirklich an Ausstattung, Programmen und Zubehör? Wie sind Angebote und Service zu bewerten? Und was ist mit dem Fachchinesisch, von CPU bis RAM? An Beispielen informieren wir Sie über aktuelle Geräte und Software. Ihre Fragen können Sie in der Veranstaltung stellen und erhalten kompetente Antwort.

15FS501.00

Donnerstag, 12.02.2015, 08:30 - 10:45

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.

Wolfgang Reuter, Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 8,85

Umgang mit dem Computer für Senioren - Grundkurs

Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erhalten einen Überblick über die Funktionsweise und die Nutzungsmöglichkeiten eines Computers. Im Kurs lernen Sie das Benutzen von Maus und Tastatur, die Bedienung und die individuelle Gestaltung der Windows-Benutzeroberfläche, das Handhaben von Programmen und die Dateiverwaltung (Dateien und Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, kopieren, löschen). Es werden Übungen mit verschiedenen Programmbeispielen in MS Windows 7 durchgeführt.

15FS501.10

Montag, ab 16.02.2015, 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.

Carola Eichentopf, Mo, Di, Do, 10 x 3 UStd., € 82,50

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

**NEU: Wie funktioniert eine Digitale Kamera?**

Sie haben sich eine digitale Kamera zugelegt und möchten Ihre ersten Fotos schießen - doch die Gebrauchsanweisung ist verwirrend? Im Kurs bekommen Sie Hilfe zu Ihrem eigenen Gerät. Bringen Sie zum Kurs Ihre Kamera mit.

15FS501.20

Dienstag, ab 10.03.2015, 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.

Carola Eichentopf, Di, Do, 3 x 3 UStd., 6,0 UStd., € 17,70

Dateien, Ordner und Programme

Ordnung schaffen mit Windows

Computer und Notebooks speichern große Datenmengen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Überblick behalten und Ihre Daten gut finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem probieren Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks und anderen Datenträgern zu sichern. Und weil die auf Ihrem Rechner installierten Programme ebenfalls viel Speicherplatz beanspruchen, lernen Sie, wie Sie Ihre Programme sinnvoll verwalten.

Themen des Kurses sind also: eine Ordnerstruktur anlegen, Dateien verwalten, mit Bibliotheken arbeiten, der schnelle Zugriff auf Dateien (Favoriten, Startmenü, Taskleiste, Verknüpfungen), Daten sichern (USB-Stick und andere Datenträger), Programme verwalten usw. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

15FS501.21

Montag, ab 23.03.2015, 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.

Carola Eichentopf, Mo, Di, Do, 3 x 3 UStd., € 26,55

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Briefe selbst schreiben

Sie benötigen für Ihren Briefverkehr ein Programm zum Texte verfassen? Im Kurs werden die Grundlagen einer Textverarbeitung und Briefnormen erläutert. Es stehen mehrere Textverarbeitungsprogramme zur Verfügung. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

15FS501.22

Montag, ab 13.04.2015, 08:30 Uhr
Kreiskolshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mo, Di, Do, 3 x 3 UStd., € 26,55

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Im Internet einkaufen

Immer mehr Firmen bieten Ihre Artikel und Waren im Internet an. Wie Sie sicher damit umgehen können, erfahren Sie im Kurs. Es gibt viele Kleinigkeiten zu beachten, um erfolgreich einzukaufen.

Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

15FS501.23

Montag, ab 20.04.2015, 08:30 Uhr
Kreiskolshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mo, Di, 2 x 3 UStd., 6,0 UStd., € 17,70

Das eigene Fotobuch erstellen

Oft werden Ihre gelungenen Aufnahmen am Monitor oder gar nur im Handy angesehen und bald vergessen. Ein richtiges Buch mit Ihren schönsten Erinnerungen ist da



doch etwas ganz anderes. Ein Fotobuch zu erstellen ist nicht kompliziert - Bilder zusammenstellen, eventuell Texte dazugeben. Mit der entsprechenden Software von den Anbietern wird die Zusammenstellung online abgeschickt und Tage später halten Sie Ihr Fotobuch in der Hand. Probieren Sie in diesem Kurs, wie ein schönes Geschenk



oder eine bleibende Erinnerung erstellt wird.

Teilnahme auch mit eigenem Computer möglich, Windowsgrundkenntnisse sind sinnvoll.

15FS501.24

Montag, ab 04.05.2015, 08:30 Uhr
Kreiskolshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Wolfgang Reuter, Mo, Di, Do, 3x3 UStd., 9,0 UStd., € 26,55

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Präsentation Ihrer Urlaubsbilder

Sie möchten Ihre Urlaubseindrücke aus dem Urlaub Bekannten und Freunden präsentieren? Es sollen aber nicht nur die Bilder an sich sein, sondern mit Text unterlegt. Im Kurs PowerPoint lernen Sie in einfachen Schritten, wie Sie vorgehen müssen. Die Präsentation lässt sich bei Freunden und Bekannten an einem gemütlichen Abend am Freunde-PC vorführen. Grundkenntnisse am PC sind erwünscht.

15FS501.25 Montag, ab 01.06.2015, 08:30 Uhr

Kreiskolshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Carola Eichentopf, Mo, Di, Do, 3 x 3 UStd., € 26,55

Viren, Würmern und Trojaner - Sicherheit im Internet

Wir alle nutzen das Internet um zu googeln, einzukaufen, E-Mails zu versenden oder aber auch online unsere Bankgeschäfte zu erledigen. Bei all diesen Tätigkeiten geht es aber fast immer um sehr vertrauliche Daten. Welche Gefahren und Risiken drohen im Netz tatsächlich und wie kann ich mich vor Würmern und Trojanern schützen? Denn diese Parasiten können einem den Spaß am Internet gründlich verderben. Systemabstürze, Datenverlust und Spionage müssen aber nicht sein. Hier erfahren Sie, wie Viren und Konsorten funktionieren, mit welchen Tricks sie arbeiten und wie man ihnen beikommt. Die Einhaltung einfacher Grundsätze gepaart mit der richtigen Software sorgt für bestmögliche Sicherheit beim Surfen und E-Mail-Empfang. Schützen Sie sich vor dem Verlust Ihrer Daten, der Manipulation oder dem unerlaubten Zugriff auf Ihren Computer durch Dritte.

15FS501.26 Montag, 11.05.2015, 08:30 - 10:45

Kreiskolshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Wolfgang Reuter, Mo, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 8,85

Internet: Senioren ans Netz

Der PC- und Internet-Club steht allen Senioren offen, die schon an EDV-Lehrgängen der Kreiskolshochschule teilgenommen haben oder gegenwärtig Teilnehmer solcher Kurse sind. In aufgelockerter Form kann das bereits erworbene Wissen wiederholt, eingeübt, gefestigt oder einfach ausprobiert werden. Er bietet auch all den Senioren die Möglichkeit, die noch keinen Internetzugang an ihrem Computer haben, die Weiten des Internets zu erforschen.

Auch die eine oder andere offen gebliebene Fachfrage wird sich in kleiner Runde klären lassen - kein Unterricht, sondern ein Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.

Die Teilnahme kann individuell nach Bedarf erfolgen.

Die Gebühr für die Nutzung der Technik (1 € je Nutzungstag) wird entsprechend der Teilnahmehäufigkeit am Ende des Semesters bargeldlos erhoben.

15FS501.61 Mittwoch, ab 11.02.2015, 13:00 Uhr

Kreiskolshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordh.
Rudolf Zimmermann / Heinz Schmidt Mi, 23 x 4 UStd., 92,0 UStd., € 1,00 je Nutzungstag, (keine Ermäßigung)

Vertrauen ist gut - Vorsorge ist besser

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
Anmeldeschluss 09.02.15

14HB105.04 Dienstag, 24.02.2015, 19:00 - 20:30
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Mühlhaus, Rechtsanwältin, Di, 1 x 2 UStd., € 4,00

Der dominante Hund - wer ist hier der Chef

Der Hund darf nicht zuerst durch die Tür! Der Hund darf nicht auf die Couch! Der Mensch muss der Rudelführer sein! Sind solche Rangordnungsregeln sinnvoll oder nicht? Gibt es DEN dominanten Hund überhaupt? Muss sich der Hund immer unterordnen? Welche Hierarchie gibt es im "Mensch-Hund-Rudel"? Ist eine strenge Erziehung hilfreich oder hinderlich? Der Vortrag zeigt, wie ein entspanntes Miteinander, ohne Dominanzprobleme, aussehen kann.

14HB114.01 Mittwoch, 11.02.2015, 18:30 - 20:45
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Nicole Gerwig Mi, 1 x 3 UStd, 3,0 UStd. € 6,00

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs vermittelt Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag. Er orientiert auf eine bewusste Körperschulung zur Verbesserung der Körperhaltung durch Kräftigungs-, Dehnungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen. Ziel des Kurses ist es eine muskuläre Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule zu erreichen.

14HB304.12 Donnerstag, ab 12.02.2015, 19:00 Uhr
Physiotherapie - Praxis, Bahnhofstrasse 22a, Bleicherode
Mario Walgenbach, Do, 5 x 2 UStd., 10,0 UStd. € 22,00

Geschichte der Bleicheröder Gaststätten Teil 2

Nachdem bereits im Herbstsemester in der "Alten Kanzlei" eine gut besuchte Veranstaltung zur Geschichte der Bleicheröder Gaststätten stattfand, wird auf vielfachen Wunsch nochmals auf historische Überlieferungen zu diesem Themenkomplex eingegangen. Zur Auflockerung der Veranstaltung ist die Vorstellung heutiger Bleicheröder Gaststätten geplant, welche eine Bierverkostung anbieten.

15FB101.01 Freitag, 29.05.2015, 18:00 - 19:30
Alte Kanzlei, Hauptstraße 135, Bleicherode
Dr. Franz Thost, Fr, 1x2 UStd., gebührenfrei

Aktuelle Informationen für Verkehrsteilnehmer

Alles was aktuell und wichtig ist in Sachen Straßenverkehr erfahren Sie an diesem Abend.

15FB105.01 Montag, 02.03.2015, 19:00 - 20:30
Fahrschule Engelke, Am Zierbrunnen, Bleicherode
Gabriele Engelke, Mo, 1 x 2 UStd, € 4,00

15FB105.02 Montag, 01.06.2015, 19:00 - 20:30
Fahrschule Engelke, Am Zierbrunnen, Bleicherode
Gabriele Engelke, Mo, 1 x 2 UStd € 4,00

Die Kreisvolkshochschule
Nordhausen ist in Facebook über
folgenden Link erreichbar:

www.facebook.com/vhsnordhausen



NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

vhs

NEU: Motivationsstrategien für den Alltag

Wieder mal keine Lust? Wieder einmal verschieben Sie etwas, was Ihnen lästig ist oder unangenehm? Wir Menschen neigen ab und an zu Vermeidungsverhalten, vor allem bei unbequemen und anstrengenden Aufgaben. Danach fühlen wir uns unwohl, ändern aber dennoch nichts. Ziel des Seminars ist es, alltagstaugliche Strategien für die Selbstmotivation vorzustellen.

15FB202.11 Dienstag, ab 28.04.2015, 18:30 Uhr
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Anja Barth Di, 2 x 2 UStd., 4,0 UStd. € 8,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

vhs

NEU: Schulung Obstbaumschnitt

Der richtige Schnitt wirkt für Obstbäume wie eine Gesundheitskur: Er formt das Astwerk und fördert Blütenreichtum sowie Ernteertrag der Obstbäume. Das Frühjahr ist die richtige Zeit für den Obstbaumschnitt. Durch den warmen Winter treiben auch die Bäume schon früher aus als üblich. Deshalb sollte man mit dem Obstbaumschnitt nicht zu spät beginnen. Welche Arbeiten sollten im zeitigen Frühjahr durchgeführt werden und was ist beim Obstbaumschnitt zu beachten.

15FB212.90 Donnerstag, 19.02.2015, 18:00 - 20:15
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Werner Buggisch, Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

vhs

NEU: Essbare Pflanzen im Garten

Wussten Sie das Lilien- und Chrysanthemenblüten nicht nur gut aussehen, sondern auch gut schmecken? Und dass eine Art der ökologischen Unkrautvernichtung im Verzehr der Störenfriede besteht? Alle wissen, dass Apfel, Birne und Kirsche gesundes Obst sind. Aber wer weiß, dass auch Kornelkirsche, Felsenbirne, Maulbeere und Kirschpflaumen Früchte sind, die gut schmecken.

15FB212.93 Donnerstag, 28.05.2015, 18:30 - 20:45
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Heike Tanner Do, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++

vhs

NEU: Der Bauerngarten

Den Begriff hat bestimmt jeder schon mal gehört, aber was macht den Bauerngarten aus? Welche Pflanzen befinden sich darin und an welchen Gestaltungselementen erkennt man ihn? Sie erfahren in diesem Kurs, wie der Bauerngarten entstand und bekommen durch die vielen Beispielbilder Anregungen für ihren Garten zu Hause.

15FB212.95 Dienstag, 17.03.2015, 18:30 - 20:00
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Heike Tanner Di, 1 x 2 UStd., 2,0 UStd. € 4,00

Möchten auch Sie zu unserer
qualifizierten Dozentengemeinschaft gehören?

Haben Sie Lust, Ihre Fachkenntnisse als

KURSLEITER oder KURSLEITERIN

an unserer Volkshochschule weiter zu geben?
Wir nehmen Ihre Themenvorschläge gerne entgegen.

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Akupunktur - eine alternative Heilmethode

An diesem Abend lernen Sie die vielfältigen Facetten der Akupunktur kennen. Die Informationsveranstaltung umfasst u.a. folgende Themen, die gemeinsam mit Ihnen besprochen und erörtert werden sollen:

1. Methoden der Akupunktur
 2. Woran erkenne ich eine gute Akupunkturbehandlung
 3. Ablauf einer Behandlung und Anwendungsgebiete
- Frau Dr. Müller wird Ihnen anschaulich das Thema Akupunktur nahebringen und bestehende Fragen gern beantworten.

15FB212.96 Donnerstag, 18.06.2015, 18:30 - 20:00
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Dr. Renate Müller, Do, 1 x 2 UStd., 2,0 UStd. € 4,00



NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Kreatives Stricken und Häkeln

Durch die Vermittlung von einfachen Strick- und Häkelanleitungen erlernen sie mit den Nadeln umzugehen. Wer Lust hat kreativ zu sein und etwas Neues ausprobieren möchte, bekommt Masche für Masche erklärt, so dass sie mit Freude eigene Handarbeiten anfertigen können.

15FB213.39 Donnerstag, ab 04.06.2015, 18:00 Uhr
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Carola Eichentopf, Do, 3 x 3 UStd., 9,0 UStd. € 18,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Kreative Tischdekorationen zum Selbermachen

Ein schön gestalteter Tisch inspiriert, verführt und berührt unsere Sinne. Nach diesem Grundsatz sind ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Sie erstellen ihre individuelle Tischdekoration. Jede Jahreszeit hat eigene Möglichkeiten den Tisch zu gestalten, egal welcher Anlass. Tischbänder, Perlen, Steine, Servietten und frische Blumen verleihen jeder Tafel einen besonderen Akzent und lassen sich immer wieder neu kombinieren.

15FB213.40 Donnerstag, ab 25.06.2015, 18:00 Uhr
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Carola Eichentopf, Do, 2 x 2 UStd., 4,0 UStd. € 8,00

Yoga für Anfänger - mit Reina Hartung

Yoga beinhaltet Körperübungen zur Verbesserung der Haltung, zur Linderung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Nervosität, Schlafstörungen und anderer Krankheitsbeschwerden unserer Zeit. Der Anfänger lernt zunächst seinen Körper kennen und zu koordinieren. Mit Stellungen, welche Flexibilität, Ausdauer und Kraft fördern, das Gleichgewicht und die Konzentration schulen, sowie durch das Erlernen von Entspannungs- und Atemtechniken wird er in die Lage versetzt, seinen Allgemeinzustand durch selbstständiges Üben erheblich zu verbessern.

Informationen über Fortsetzungs- und Aufbaukurse erhalten Sie durch die Dozentin Tel. 03 63 37-4 01 59.

15FB301.01 Dienstag, ab 19.05.2015, 17:30 Uhr
A.-Petermann-Schule, Sportraum, Postweg 11
Reina Hartung Di, 7 x 2 UStd., 14,0 UStd. € 37,80

15FB301.02 Mittwoch, ab 25.02.2015, 19:15 Uhr
A.-Petermann-Schule, Sportraum, Postweg 11
Reina Hartung, Mi, 10 x 2 UStd., 20,0 UStd. € 54,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: QiGong - für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

Der Kurs bietet einfache Übungen der chinesischen Bewegungskunst, die Herz und Kreislauf anregen, positiv auf den Stoffwechsel und die Psyche wirken und so Hilfe zum Entspannen sein können.

QiGong-Übungen stellen eine Kombination von natürlicher Atmung und bewusster Bewegung dar. Atem und Bewegung begleiten und unterstützen einander und wirken zusammen stärkend und harmonisierend auf Funktionen im Körper.

Nach unten schwer, nach oben leicht, im Unterbauch gesammelt. So Ausgerichtet und Zentriert verliert man auch im stürmischen Fluss des Lebens nicht das Gleichgewicht. Im Inneren ausgeglichen, kann man flexibler auf Ungewohntes reagieren und den Rhythmus des Alltags besser den eigenen Bedürfnissen anpassen.

QiGong können alle Menschen lernen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

Geübt wird im Sitzen und im Stehen.

Ein Hinweis für Neugierige und Unentschlossene: am 18.02.2015 (Mittwoch) findet von 18:00 – 20:15 Uhr in Nordh. im Haus der KVHS, Grimmelallee 60, Raum 32, ein gebührenfreier Schnupperabend statt.

15FB301.48

Montag, ab 09.03.2015, 18:30 Uhr
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Petra Wanke Mo, 9 x 2 UStd., 21,0 UStd. € 39,60

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Ruhig und in Bewegung sein durch Tai Chi Quan - ein Schnupperkurs

Aus der Ruhe – hier widmen wir uns dem Zusammenspiel von Atem und innerer Bewegung - gehen wir auf die Suche nach Wohlspeisung im Körper. In der Bewegung wollen wir den Körper lockern und dehnen, unser Gleichgewicht schulen, Koordination und Beweglichkeit trainieren...

Nach innen spüren, wahrnehmen, wo genau eine Bewegung ihren Ursprung hat.

Sich bewusst bewegen, schärft die eigene (Körper-) Wahrnehmung und lässt uns innere Gesetzmäßigkeiten von Bewegungen erkennen. Mit diesem Wissen können wir uns der oft schon in Vergessenheit geratenen Natürlichkeit in unseren Bewegungen wieder annähern. -

Dadurch werden unsere Abwehrkräfte, bzw. unsere Körperkonstitution insgesamt gestärkt, der Geist wird klarer, unsere Stimmung hebt sich, Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Durch Bewegung des Körpers können wir Bewegung in unser Leben bringen, aber auch Ruhe und Harmonie.

Im Kurs werden Basis-Übungen unterrichtet.

Anhand einzelner Bewegungsbilder können die Kursteilnehmer universelle Bewegungsprinzipien kennenlernen.

Für alle Neugierigen, die Spaß am Erlernen interessanter Bewegungsabläufe haben, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

15FB301.49

Montag, ab 01.06.2015, 18:30 Uhr

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode

Petra Wanke Mo, 4 x 3 UStd., 12,0 UStd. € 26,40

ZUMBA® fitness - mit Theresa Kirchner (Level 2)

Das ZUMBA - Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Für ZUMBA fitness muss man nicht tanzen können oder Aerobic Erfahrung haben. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben, während der ganze Körper intensiv trainiert wird. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. ZUMBA ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

15FB302.16 Montag, ab 16.02.2015, 19:15 Uhr

A.-Petermann-Schule, Sportraum, Postweg 11

Theresa Kirchner, Mo, 15x 1UStd., 20,0 UStd. € 44,00

ZUMBA® Fitness - mit Kristin Kunze (Level 2)

15FB302.17 Donnerstag, ab 19.02.2015, 18:30 Uhr

A.-Petermann-Schule, Sportraum, Postweg 11

Kristin Kunze Do, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Vorbeugen und Heilen mit Schüßler-Salzen

Mineralstoffe sind für den menschlichen Körper lebenswichtig. Es ist allseits bekannt, dass ein längerfristiger Mangel zu Krankheiten führen kann. Schüßler-Salze bieten eine besonders gute Möglichkeit, Mängeln vorzubeugen oder sie auszugleichen, weil sie von den Körperzellen besonders gut aufgenommen werden können. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die Grundlagen und viele praktische Tipps.

15FB304.34

Mittwoch, 15.04.2015, 18:30 - 20:45

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode

Sonja Dechant Mi, 1 x 3 UStd., 3,0 UStd. € 6,00

(keine Ermäßigung)

Beweg dich Gesund - Fit mit Conny Hoche

Erlernen Sie in diesem Kurs vorbeugende und gesundheitsfördernde Bewegungsaktivität für den ganzen Körper. Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, fördern Sie die Fettverbrennung und verbessern Sie Ihr Wohlbefinden. Bei der Durchführung der Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird Wert auf die Schonung der Gelenke und die Verbesserung der Haltung gelegt. Sie wollen Freunde an der Bewegung genießen? Dann sind Sie hier genau richtig! Ungeübte Teilnehmer werden an den Leistungsstand von geübteren Teilnehmern herangeführt.

15FB305.21 Mittwoch, ab 11.02.2015, 17:30 Uhr

Schiller-Gymnasium, Sporthalle, Bleicherode

Cornelia Hoche Mi, 18 x 1 Std., 24,0 UStd. € 52,80

Englisch A1, 1. Semester

Vorkenntnisse: keine; Lehrwerk: Network Starter

15FB406.11 Dienstag, ab 10.02.2015, 19:15 Uhr

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode

Dr. Albert Jacques, Di, 15 x 2 UStd., 30,0 UStd. € 66,00

Englisch A1, 3. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: Network Starter

15FB406.13 Donnerstag, ab 19.02.2015, 19:00 Uhr

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode

Dr. Albert Jacques, Do, 15 x 2 UStd., 30,0 UStd., € 66,00

Englisch A2,7. Semester

Vorkenntnisse: A1; Lehrwerk: Network 3

15FB406.27 Mittwoch, ab 04.03.2015, 19:00 Uhr

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode

Sabine Plaumann, Mi, 15 x 2 UStd., 30,0 UStd. € 66,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Fit für den PC - Computeranfängerkurs für die Generation 50+

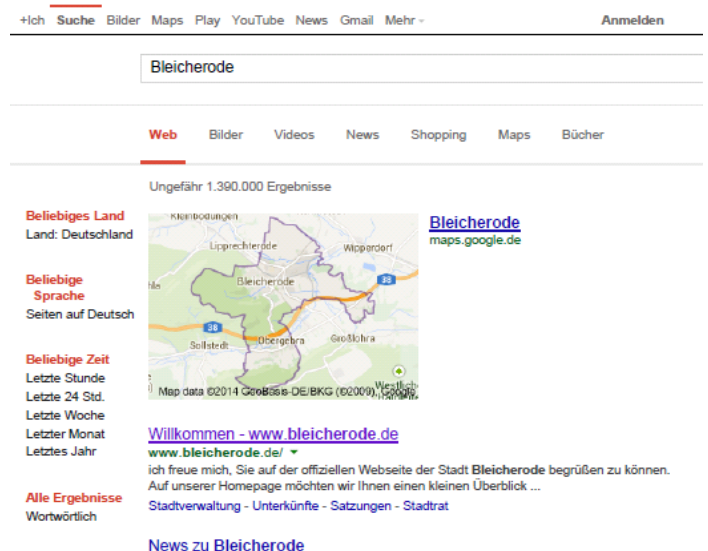
Die Nutzung des Computers ist für alle Altersgruppen sinnvoll und interessant. Gerade auch für ältere Menschen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen oder wenige Vorkenntnisse besitzen, bietet dieser Kurs einen leichten Einstieg. Hier lernen Sie, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Im Umgang mit dem Computer starten Sie Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben. Sie sorgen für Ordnung auf der Festplatte und installieren Programme. Im Kurs lernen Sie einige Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen.

15FB501.01 Dienstag, ab 10.02.2015, 18:30 Uhr

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode

Wolfgang Reuter, Di, 7 x 3 UStd., 21,0 UStd. € 57,75

Sie sind hier: www.bleicherode.de » Rathaus & Service » Stadtverwaltung



NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



Fit für das Internet - vorrangig für die Generation 50+

Starten Sie in das Internet und nutzen Sie dessen vielfältige Möglichkeiten! Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Internet heran. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen sowie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden. Im Internet einkaufen und Bankgeschäfte erledigen, das Plaudern im Internet sind weitere Möglichkeiten des Internets. Natürlich lernen Sie auch, wie Sie elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen können und wie Sie sich vor Computerviren schützen.

Ein Kurs für alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt haben und nun wissen möchten, wie sie ins Internet gelangen und wie sie im Internet Informationen suchen, finden und nutzen können.

Teilnahme auch mit eigenem Computer möglich, Windowsgrundkenntnisse sind sinnvoll.

15FB502.02 Dienstag, ab 14.04.2015, 18:30 Uhr
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Wolfgang Reuter, Di, 4 x 3 UStd., 12,0 UStd. € 33,00



NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: PowerPoint 2010 - kompakt

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte, wie ist das erst mit einer Präsentation vieler Bilder?

Sie möchten anschauliche und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint 2010 erstellen? Dann ist dieser kompakte Kurs genau das Richtige für Sie. Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen können. Sparen Sie viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie erlernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren und einprägsam zu gestalten. Am Ende des Kurses kennen Sie auch die notwendigen Handgriffe, um Ihre Zuhörer mit fachgerechtem Begleitmaterial zu versorgen und Ihre Präsentation reibungslos vorzuführen. Teilnahme auch mit eigenem Computer möglich, Windowsgrundkenntnisse sind sinnvoll.

15FB502.04 Dienstag, ab 12.05.2015, 18:30 Uhr
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Wolfgang Reuter, Di, 5 x 3 UStd., 15,0 UStd. € 41,25

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



Kennen Sie Ihren Laptop mit seinen Funktionen?

"Am Computer geht alles von allein" - verspricht die Werbung. Nur Schade, dass die Praxis anders aussieht. Viele Nutzer der tragbaren Computer können die vielen Möglichkeiten nicht anwenden oder kennen sie gar nicht. Sie erhalten einen Einblick in die Einstellungen von Windows 7 / 8 und sorgen für Ordnung auf den Datenträgern, erlernen den Umgang mit dem USB-Stick und das Installieren von kostenlosen Programmen. Für das Internet und die elektronische Post wird ein WLAN-Zugang beispielhaft eingerichtet. Sicherheit und kostenfreie Programme runden den Kurs ab.

Für Teilnehmer ohne eigenen PC stehen die Rechner der Schule zur Verfügung.

15FB502.09 Di/Do, 16.06.2015-25.06.2015, 18:30 - 20:45
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Wolfgang Reuter, Di, Do, 4 x 3 UStd., 12,0 UStd., € 33,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



Lernförderung

Bildung und Teilhabe - zusammen mit dem regionalen Jobcenter und dem Landratsamt Nordh. steht die Kreisvolkshochschule für Chancenausgleich, den Abbau von Defiziten und eine gezielte Lernförderung!

Wir bieten bedarfsgerechten Förderunterricht an einem oder mehreren Wochentagen für Schüler der Klassenstufen 5-12 (Hauptschule/Realschule/Gymnasien) an. Interessenten werden ggf. in bestehende Kurse integriert oder zu neuen Lerngruppen zusammengestellt, auch Einzelunterricht ist evt. möglich. Eine individuelle Abstimmung ist in jedem Fall erforderlich. Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Geschichte, Sozialkunde, Wirtschaft/Recht, Biologie und Physik angeboten - bei Bedarf auch in weiteren Themenbereichen. Im Förderunterricht wird auf richtige Lerntechniken geachtet, es gibt wertvolle Hinweise für ein konzentriertes und effektives Arbeiten sowie eine gezielte Vorbereitung auf anstehende Prüfungen.

Leistungsberechtigte beantragen im Jobcenter eine individuelle Förderung. Freie Interessenten können mit aufgenommen werden - die Teilnahmegebühren sind von Art, Anzahl und Belegung der einzelnen Veranstaltungen abhängig.

15FB600.01

ab, 09.02.2015, 14:30 - 17:30

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Dozententeam Bildung und Teilhabe Mo-Do Teilnahme nach Bedarf und Möglichkeit, individuelle Gebühr,

Bleicherode

**Das Bildungspaket
Mitmachen möglich**



Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Es gibt Situationen, wo man seine Angelegenheiten nicht selbst regeln oder seinen Willen nicht äußern kann, z.B. aufgrund von Krankheiten, Unfällen o.ä. Durch eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung kann man im voraus bestimmen, wie man dann betreut und behandelt werden möchte. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

15FE105.01 Donnerstag, 25.06.2015, 17:00 - 18:30

Raum des Familienvereins, Mühlhof 1, Ellrich

Karin Kamprad Do, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Verkehrsrecht

Der Kursleiter Herr Rechtsanwalt Steffen Bannert informiert Sie über die wichtigsten Regeln für das Verhalten nach einem Verkehrsunfall. Er gibt Hinweise zum Fahrerlaubnisrecht und zu verkehrsrechtlichen Verstößen. Auch über mögliche zivilrechtliche Ansprüche nach Unfällen gibt es Informationen. Aufkommende Fragen können im Anschluss geklärt werden. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

15FE105.03 Donnerstag, 07.05.2015, 17:00 - 18:30

Raum des Familienvereins, Mühlhof 1, Ellrich

Steffen Bannert Do, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Grundstücksrecht

Sie wollen ein Grundstück erwerben oder eines abstoßen? Sie haben ein Grundstück geerbt oder möchten eines vererben? Sie haben ein Grundstück und kommen nicht mit den rechtlichen Gegebenheiten klar? Frau Rechtsanwältin Kamprad gibt in diesem Vortrag einen Überblick über das deutsche Grundstücksrecht. Neben Grundbuch, Rechten an Grundstücken und Möglichkeiten ihrer Veränderung geht es auch um die Themen Zwangsversteigerung und Nachbarschaftsrecht. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

15FE105.04 Donnerstag, 04.06.2015, 17:00 - 18:30

Raum des Familienvereins, Mühlhof 1, Ellrich

Karin Kamprad Do, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Vererben - Erbfolge richtig planen

Die meisten Menschen bewegt, was mit ihrem Vermögen nach ihrem Tod geschieht. Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wenn man keine Verfügung getroffen hat? Was kann man mit Testament, Erbvertrag, Vermächtnis und Auflage regeln? Was ist der Pflichtteil? In diesem Vortrag gibt Frau Rechtsanwältin Kamprad einen Überblick über das deutsche Erbrecht. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

15FE105.05 Donnerstag, 23.04.2015, 17:00 - 18:30

Raum des Familienvereins, Mühlhof 1, Ellrich

Karin Kamprad Do, 1 x 2 UStd, 2,0 UStd. € 4,00

Wegweiser für schwere Stunden

Im Trauerfall sind zahlreiche Entscheidungen zu treffen und viele Dinge zu bedenken. In den meisten Fällen tritt ein solcher Fall überraschend ein. Der Kursleiter, Herr Engelhardt, möchte Sie über die verschiedenen Möglichkeiten der Bestattungsformen, die Wahl des Bestattungsortes sowie die notwendigen Formalitäten im Trauerfall informieren. Die Möglichkeiten der Vorsorge für

den Bestattungsfall und die entstehenden Kosten für eine Beerdigung werden erläutert.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

15FE116.02 Donnerstag, 26.02.2015, 18:00 - 19:30

Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich

Thorsten Engelhardt, Do, 1 x 2 UStd, gebührenfrei

Line Dance für Jedermann

Erlernen Sie in diesem Kurs die Form des Tanzes, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Linedance ist passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen.

15FE209.02 Mittwoch, ab 11.02.2015, 18:00 Uhr

Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich

Gina Nebe, Mi, 14-tägig, 9 x 2 UStd., 18,0 UStd., € 39,60

Grußkarten gestalten

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie aus einfachen Dingen schöne und vor allem individuelle Grußkarten gestalten können. Dabei kommt es nicht immer auf den Preis des verwendeten Materials an, auch mit einfachen Dingen kann man ein persönliches Einzelstück gestalten. Anmeldung erforderlich

15FE212.18 Donnerstag, 16.04.2015, 18:00 - 21:00

Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich

Erika Herzel Do, 1 x 4 UStd., 4,0 UStd. € 8,00

Schals, Tücher und Krawatten perfekt binden

Mit Tüchern und Schals, abwechslungsreich gebunden, lässt sich die vorhandene Garderobe ohne großen Aufwand auf das neue Farbbewusstsein einstellen. Aber auch das Problem des Krawatten-Bindens wird gelöst. Anmeldung erforderlich

15FE214.31 Donnerstag, 21.05.2015, 18:00 - 19:30

Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich

Erika Herzel Do, 1 x 2 UStd., 2,0 UStd. € 4,00

Entspannung vom Alltag für Anfänger

Entspannung vom Alltag - Weniger Stress und mehr innere Ruhe durch 3 anerkannte suggestive Entspannungsverfahren:

1. Autogenes Training
2. progressive Muskelrelaxation und
3. Fantasiereisen

Das Autogene Training ist ein anerkanntes, suggestives Entspannungsverfahren und wurde von Professor J. H. Schultz entwickelt. Verschiedene Übungen ermöglichen es Ihnen, sich selbst in einen Entspannungszustand zu versetzen. Durch bewusste Konzentration auf den eigenen Körper wird Einfluss auf das vegetative Nervensystem genommen, um so einen Zustand tiefer Entspannung und Ruhe selbständig (autogen) herbeizuführen. Im Verlauf dieses 8 - wöchigen Kurses lernen Sie schrittweise die 7 Grundübungen des Autogenen Trainings selbständig anzuwenden. Eine 14 stufige progressive Muskelrelaxation nach dem Arzt Edmund Jacobson, Fantasiereisen, Yoga Nidra und Atemübungen runden das Kurs-Programm ab. Entspannen will gelernt sein - geübt entspannen - probieren Sie es aus!

15FE301.32

Mittwoch, ab 11.02.2015, 18:30 Uhr

Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich

Lutz Ropte Mi, 8 x 2 UStd., 16,0 UStd. € 35,20

Geübt entspannen - Kurs für Fortgeschrittene

Geübt entspannen - Kurs für Fortgeschrittene im Autogenen Training nach Professor J.H. Schultz & progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson. Der erfahrene Kursleiter Lutz Ropte bietet in diesem achtwöchigen Kurs im Autogenen Training professionelle und weiterführende Übungen für die Mittel- und Oberstufe an die Ihnen einen Weg in die Meditation aufzeigen. Nach dem Verinnerlichen des Autogenen Trainings kann dieses jederzeit und an jedem Ort angewendet werden. Abgerundet wird der Kurs durch Übungen zur progressiven Muskelrelaxation, die eine rasche körperliche Entspannung nach einem aktiven Alltag ermöglichen und meditative Fantasiereisen, die Ihnen neue persönliche Perspektiven ermöglichen können. Entspannen will gelernt sein - geübt entspannen - probieren Sie es aus!

15FE301.33 Mittwoch, ab 22.04.2015, 18:30 Uhr

Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich

Lutz Ropte Mi, 8 x 2 UStd., 16,0 UStd. € 35,20

Fitness mit Kleingeräten

Ziel dieses Kurses ist es, durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Hanteln, Bänder, Bälle oder auch nur durch die Schwerkraft des eigenen Körpers, Kraft, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination in Kombination mit Musik zu trainieren und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

15FE302.01 Freitag, ab 13.02.2015, 19:00 Uhr

Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich

Peggy Langner Fr, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Aerobic - mit Peggy Langner

Kursleiterin Peggy Langner verhilft Ihnen in diesem Kurs zu einem gesundheitsfördernden Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauerentwicklung im Mittelpunkt steht. Wesentliche Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination werden in enger Verbindung mit der Musik zusammengeführt. Die individuelle Betreuung aller Kursteilnehmer sichert Ihnen einen hohen Wissenstransfer und schnelle Erfolge.

15FE302.11 Freitag, ab 13.02.2015, 20:15 Uhr

Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich

Peggy Langner Fr, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Bauch-Beine-Po-Rücken (Ganzkörperworkout)

Training für Bauch, Beine, Po und Rücken ist einfach und unkompliziert, es sind nicht zwingend zusätzliche Geräte nötig. Der Kursleiter vermittelt Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen, welche auch zu Hause leicht durchzuführen sind, ihre Muskulatur stärken können. Der Kurs eignet sich für alle die gern etwas für sich tun möchten, auch wenn schon länger kein Sport getrieben wurde. Im Anschluß an die

Kräftigung erfolgt eine Dehnung der trainierten Muskulatur.

15FE302.94 Donnerstag, ab 12.02.2015, 19:00 Uhr

Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich

Steffen Worbes Do, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Englisch A1, 1. Semester

benötigte Vorkenntnisse: keine

Lehrwerk: nach Absprache im Kurs

15FE406.11 Dienstag, ab 10.02.2015, 18:00 Uhr

Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich

Liudmyla Smirnova, Di, 15 x 2 UStd., 30,0 UStd., € 66,00

Englisch A1, 4. Semester

benötigte Vorkenntnisse: geringe

Lehrwerk: nach Absprache im Kurs

15FE406.14 Dienstag, ab 10.02.2015, 19:00 Uhr

Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich

Klaus Jürgen Henning, Di, 15 x 2 UStd., € 66,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Sabines Computerkurs

Lernen Sie, was man unbedingt wissen sollte, um mit dem PC Freude zu haben. Wir schreiben Texte und erstellen mit einfachen Mitteln ansprechende Dokumente. Lernen Sie, die Bilder Ihrer Digitalkamera auf dem PC zu speichern, zu verwalten und wieder zu verwenden. Sie erfahren wichtige Tipps und Hinweise zum sicheren Surfen im Internet und gern gehe ich auf Ihre individuellen Themen ein.

Zur Absprache individueller Themen und zur genauen Terminplanung findet am 09.02.2015 um 17.00 Uhr in der Regelschule Ellrich eine kostenlose Infoveranstaltung statt. Anmeldung erforderlich

15FE501.02 Mo/Mi, 16.02.2015- 1.03.2015, 16:00 - 19:15

Regelschule, Raum 8, Hospitalstraße 36, Ellrich

Sabine Ziehn Mo, Mi, 8 x 4 UStd., 32,0 UStd. € 88,00

Lernförderung

Bildung und Teilhabe - zusammen mit dem regionalen Jobcenter und dem Landratsamt Nordh. steht die Kreisvolkshochschule für Chancenausgleich, den Abbau von Defiziten und eine gezielte Lernförderung!

Wir bieten bedarfsgerechten Förderunterricht an einem oder mehreren Wochentagen für Schüler der Klassenstufen 5-12 (Hauptschule/Realschule/Gymnasien) an. Interessenten werden ggf. in bestehende Kurse integriert oder zu neuen Lerngruppen zusammengestellt, auch Einzelunterricht ist möglich. Eine individuelle Abstimmung ist in jedem Fall erforderlich. Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Geschichte, Sozialkunde, Wirtschaft/Recht, Biologie und Physik angeboten - bei Bedarf auch in weiteren Themenbereichen. Im Förderunterricht wird auf richtige Lerntechniken geachtet, es gibt wertvolle Hinweise für ein konzentriertes und effektives Arbeiten sowie eine gezielte Vorbereitung auf anstehende Prüfungen.

Leistungsberechtigte beantragen im Jobcenter eine individuelle Förderung. Freie Interessenten können mit aufgenommen werden - die Teilnahmegebühren sind von Art, Anzahl und Belegung der einzelnen Veranstaltungen abhängig.

15FE600.01

ab 09.02.2015, 14:30 - 17:30

Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich

Dozententeam Bildung und Teilhabe Mo-Do Teilnahme nach Bedarf und Möglichkeit, individuelle Gebühr

**Das Bildungspaket
Mitmachen möglich**



Ellrich

BauchBeinePo / Ganzkörpertraining

BBP/ Ganzkörpertraining ist nicht kompliziert, es ist ein einfaches, nachvollziehbares Training

Es ist die ideale Stunde für alle, die ihren Körper straffen wollen. Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken machen diesen Kurs zum optimalen Ganzkörpertraining. Dieser Kurs ist auch bestens geeignet, für die, die schon länger keinen Sport getrieben haben und nun ihre Kraft und Ausdauer wieder verbessern möchten. In diesem Kurs werden wir mit verschiedenen Kleingeräten gezielt die Muskulatur trainieren und anschließend folgt ein Stretching der trainierten Muskulatur.

15FH302.04 Dienstag, ab 03.03.2015, 18:00 Uhr

Regelschule, Turnhalle, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Simone Wendschuh, Di, 12 x 1 Std., 16,0 UStd., € 35,20

15FH302.05 Donnerstag, ab 19.03.2015, 18:30 Uhr

Regelschule, Turnhalle, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Simone Wendschuh, Do, 12 x 1 Std., 16,0 UStd., € 35,20

Männer- Fitnesskurs mit Langhanteln

Das Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers.

Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtübungen. Der Schwerpunkt liegt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungsrate und geringer Gewichtsbelastung. Dadurch bekommst Du Kraft und eine athletische Körpermuskulatur. Tolle Musik und Deine persönliche Gewichts Auswahl inspirieren Dich und bringen Dir Deine Wunschergebnisse, schneller als Du es für möglich hältst.

TRAININGSERFOLGE

- Du steigerst Deine Kraft
- Du leistest 70 - 100 Wiederholungen pro Körperteil und erreichst damit bis zu 800 Wiederholungen in einer einzigen Trainingsstunde
- Du verbesserst Deine allgemeine Fitness
- Du stärkst und formst Deine Muskulatur, ohne sie zu sehr 'aufzupumpen'
- Du schützt Deine Knochen und Gelenke vor Verletzungen
- Du kommst schnell in Form und verbrennst ca. 600 Kalorien
- Du bekommst Selbstvertrauen

15FH302.16

Montag, ab 02.03.2015, 19:00 Uhr

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Simone Wendschuh, Mo, 12 x 1 Std., 16,0 UStd., € 35,20

15FH302.17

Mittwoch, ab 18.03.2015, 19:00 Uhr

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Simone Wendschuh, Mi, 12 x 1 Std., 16,0 UStd., € 35,20

15FH302.18

Dienstag, ab 03.03.2015, 19:00 Uhr

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Simone Wendschuh, Di, 12 x 1 Std., 16,0 UStd., € 35,20

Die Kreisvolkshochschule
Nordhausen ist in Facebook über
folgenden Link erreichbar:

www.facebook.com/vhsnordhausen



ZUMBA® Fitness - mit Anika Engelhardt

Das ZUMBA - Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and easy to do". Für ZUMBA fitness muss man nicht tanzen können oder Aerobic Erfahrung haben. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben, während der ganze Körper intensiv trainiert wird. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. ZUMBA ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

15FH302.19

Montag, ab 09.02.2015, 17:00 Uhr

Regelschule, Turnhalle, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Anika Engelhardt, Mo, 15 x 1 Std., 20,0 UStd. € 44,00

Rückenschule

Der Kurs vermittelt Grundlagen über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule. Durch zielgerichtete Gymnastik erhält man praktische Anleitung für eine rückenschonende Haltung und Bewegung in Beruf, Haushalt und Freizeit.

15FH304.03 Montag, ab 23.02.2015, 18:00 Uhr

Physiotherapie-Praxis, Straße der Einheit 42, Heringen
Antje Pfitzmann Mo, 10 x 1 UStd., 10,0 UStd. € 27,00

15FH304.05 Mittwoch, ab 25.02.2015, 17:30 Uhr

Physiotherapie-Praxis, Straße der Einheit 42, Heringen
Antje Pfitzmann Mi, 10 x 1 UStd., 10,0 UStd. € 27,00

Step- Aerobic mit Dominique Schulz

Um in diesem Kurs Spaß zu haben und etwas für seinen Körper zu tun, muss man keinerlei Vorkenntnisse mitbringen. Die verschiedenen "Steps" erlernen sich leicht und ohne große Anstrengung. In Kombination mit unterschiedlichen Armbewegungen in verschiedenen Geschwindigkeiten ergeben sich ganz phantastische Choreographiemöglichkeiten. Vor allem aber bleibt man "Fit wie ein Turnschuh" und bekommt eine klasse Figur.

15FH305.24 Montag, ab 09.02.2015, 19:15 Uhr

Regelschule, Turnhalle, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Dominique Schulz, Mo, 15x 1Std., 20,0 UStd. € 44,00

NEU+++NEU+++NEU+++NEU+++



NEU: Fitness - Boxen!

Von Sportmedizinern wird Fitness - Boxen als eine der gesündesten und effektivsten Sportarten angesehen. Ihr ganzer Körper wird trainiert, Ihre Reflexe werden geschult. Sie verfügen über eine bessere Ausdauer, schnellere Reaktion und Koordination. Nehmen Sie teil an einem der effektivsten Workouts, bauen Sie gleichzeitig Stress und Aggressionen ab. Ein Fitnesskonzept mit absoluter Langzeit Wirkung. Klassisches Fitness - Boxen in Verbindung mit modernen Bioenergetischen Übungen. Hier ist Ganz Körpertraining und Mental Training angesagt! Ein Training, dass man nie wieder aufgeben möchte.

15FH305.30 Mittwoch, ab 11.02.2015, 17:30 Uhr

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Frank Ballhause, Mi, 15 x 2 Ust., 20,0 UStd. € 44,00

Möchten auch Sie zu unserer
qualifizierten Dozentengemeinschaft gehören?

**Haben Sie Lust, Ihre Fachkenntnisse als
KURSLEITER oder KURSLEITERIN**

an unserer Volkshochschule weiter zu geben?
Wir nehmen Ihre Themenvorschläge gerne entgegen.

Wir bieten bedarfsgerechten Förderunterricht an einem oder mehreren Wochentagen für Schüler der Klassenstufen 5-12 (Hauptschule/Realschule/Gymnasien) an. Interessenten werden ggf. in bestehende Kurse integriert oder zu neuen Lerngruppen zusammengestellt, auch Einzelunterricht ist möglich. Eine individuelle Abstimmung ist in jedem Fall erforderlich. Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Geschichte, Sozialkunde, Wirtschaft/Recht, Biologie und Physik angeboten - bei Bedarf auch in weiteren Themenbereichen. Im Förderunterricht wird auf richtige Lerntechniken geachtet, es gibt wertvolle Hinweise für ein konzentriertes und effektives Arbeiten sowie eine gezielte Vorbereitung auf anstehende Prüfungen.

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Dozententeam Bildung und Teilhabe Mo-Do Teilnahme
nach Bedarf und Möglichkeit, individuelle Gebühr



Das Bildungspaket Mitmachen möglich

Februar

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

2

9

16

23

1

8

15

22

März

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

2

9

16

23

30

1

8

15

22

29

April

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

6

7

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Mai

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

4

11

18

25

1

8

15

22

29

31

Juni

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

3

10

17

24

4

11

18

25

5

12

19

26

6

13

20

27

7

14

21

28

Juli

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

6

7

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

August

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

3

10

17

24

1

8

15

22

29

30

31

Semesterbeginn:

9. Februar 2015

Ferien

Thüringen

Winterferien

Osterferien

Sommerferien

02.02. - 07.02. 2015

30.03. - 11.04.2015

13.07. - 21.08.2015

Ferien

Feiertage

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

Melden Sie sich mit der Anmeldekarte schriftlich oder persönlich an. Platzreservierungen können telefonisch, per E-Mail oder Fax erfolgen, eine verbindliche Anmeldung ist jedoch innerhalb von 3 Werktagen nachzuholen. Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist gewährleistet.

2. Anmeldebestätigung

Es erfolgt KEINE gesonderte Anmeldebestätigung. Sie werden von uns nur benachrichtigt, wenn ein Kurs überbelegt ist oder ausfallen muss.

3. Teilnahmegebühren

Die Höhe der Teilnahmegebühren ist in der Gebührensatzung der KVHS geregelt und im Programmheft veröffentlicht. Bei späterem Einstieg in bereits laufende Kurse ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

4. Ermäßigungen

Leistungsbezieher nach SGB II und SGB XII sowie von Wohngeld und Kinderzuschlag erhalten 50 % Gebührenermäßigung; Leistungsbezieher nach dem SGB III, von Elterngeld, Studenten, Auszubildende, Schüler sowie Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst, am Freiwillig Ökologischen Jahr und Freiwillig Sozialem Jahr 25 %. Die Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung beantragt werden. Bitte fügen Sie einen entsprechenden Nachweis (Kopie) bei. Später gestellte Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden. Eine Ermäßigung auf Einzelveranstaltungen ist nicht möglich.

5. Bezahlung

Mit der verbindlichen Anmeldung haben Sie uns eine Einzugsermächtigung mittels Lastschrift erteilt. Die Teilnahmegebühren werden erst dann abgebucht, wenn sich mindestens 8 Teilnehmer verbindlich angemeldet haben. Als Quittung dient Ihr Kontoauszug. Bei Einzelveranstaltungen ist Barzahlung vorgesehen.

6. Rücktritt/Abmeldung

Kostenfreier Rücktritt von einer Anmeldung ist ohne Angabe von Gründen bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Nichteinhaltung dieser Frist werden 50 % der Kursgebühren erhoben. Ausnahmen sind nur durch Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Die Abmeldung muss persönlich oder schriftlich in der Geschäftsstelle erfolgen. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei der Kursleitung sind NICHT rechtswirksam.

7. Rückerstattung

Bei Nichtzustandekommen oder Absetzung von Veranstaltungen werden bereits gezahlte Gebühren zurückerstattet. Teilnahmegebühren werden anteilig erstattet, wenn ein Teilnehmer nachweist, dass er aus wichtigem Grund (Krankheit, Wohnungswechsel, berufliche Abwesenheit) nicht in der Lage ist, weiter am Kurs teilzunehmen. Beträge unter 5,- EUR werden nicht erstattet.

8. Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßiger Teilnahme werden auf Wunsch Teilnahmebescheinigungen gegen eine Gebühr von 3,- EUR ausgestellt.

Anmeldung

Kurs-Nr.:

Kurs-Titel:

Gebühr:

Name:

Vorname:

geb. am:

Straße:

PLZ Ort:

Telefon (privat):

Telefon (dienstlich):

Mobiltelefon:

E-Mail:

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist gewährleistet.

SEPA- Lastschriftverfahren

Ich ermächtige die KVHS Nordhausen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KVHS Nordhausen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Bank:

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber:

Ermäßigung

☐ ja

Der Antrag auf Ermäßigung kann nur bearbeitet werden, wenn Sie einen **Nachweis (Kopie)** beilegen.

**Teilnahme-
bescheinigung**

☐

VHS-Urkunde (3,00 €)

☐

Beleg für Krankenkasse

Datum/Unterschrift

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen der KVHS NDH an

Die Gebäude, in denen die Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Nordhausen durchgeführt werden, sind nicht immer behindertengerecht ausgestattet. Wir bitten deshalb, dass sich betroffene Kursteilnehmer, insbesondere Rollstuhlfahrer, mit uns in Verbindung setzen.

Ein herzliches Dankeschön - auch im Namen der über sechstausend Kursteilnehmer und ca. 150 Dozenten - an alle Sponsoren des Programmheftes.

Ihre freundliche Unterstützung ermöglicht es, die Semesterplanung der Kreisvolkshochschule für Frühjahr/Sommer und Herbst/Winter zuverlässig und kontinuierlich zwei Mal im Jahr zu veröffentlichen. Sie helfen damit, unsere zahlreichen Bildungsangebote im Landkreis anzubieten. Das ermöglicht vielen Menschen die Teilhabe an Bildung ohne Zutrittschranken.

Die Mitarbeiter, Dozenten und Kursteilnehmer der Volkshochschule Nordhausen