

Semesterbeginn Herbst 2010

Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,

Gesundheit ist keine reine Glücksache - auch wenn zum persönlichen Glück die eigene Gesundheit natürlich nicht fehlen darf! Spätestens seit dem Beginn der Wellness-Welle wenden sich immer mehr Menschen einer bewussten Lebensführung zu, denn das persönliche Wohlbefinden kann von jedem selbst entscheidend verbessert werden. Mit „bunter Küche“, „Wildpflanzen und Kräutern“, „gesunder Vollwertkost“, „alten Hausmitteln“ und „frisch zubereiteten Menüs“ legen Sie z. B. das Fundament für eine **richtige Ernährung**. Über „Rückenschule“, „Aerobic“, und „Kräftigung der Tiefenmuskulatur“ wirken Sie einseitigen Fehlbelastungen des Alltags entgegen und sorgen für **ausgleichende Bewegung**. Den heutzutage allgegenwärtigen Stress bauen Sie mit „Yoga“, „Positiv Denken“ und „Taj Chi – QiGong“ ab und schaffen so **erholende Entspannung**. Wer dann für die Harmonie zwischen Körper und Geist noch weiteres Futter benötigt, findet unter den mehr als 150 Kursangeboten der anderen Themenbereiche Politik, Kultur, Sprache, Beruf und Allgemeinbildung bestimmt noch etwas Passendes.

Zum Glück gibt es die Volkshochschulen!

Gerhard Tölle
Direktor

Joachim Claus
Landrat

Lehrprogramm der Kreisvolkshochschule Nordhausen für das **Herbst-/Wintersemester 2010**

Ab sofort werden im Sekretariat der Kreisvolkshochschule Nordhausen Anmeldungen entgegengenommen.

Anmeldungen:	<ul style="list-style-type: none">● persönlich● schriftlich● telefonisch● Fax● Internet● E-Mail	Nordhausen, Grimmelallee 60 Postfach 10 06 64, 99726 Nordhausen (0 36 31 60 91-0 (0 36 31 90 22 23 http://www.vhs-nordhausen.de post@vhs-nordhausen.de vhs-nordhausen@t-online.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

Giselher Becker
EDV, Gesundheitsbildung

Kornelia Hökelmann
EDV, Kultur – Gestalten

**Anmeldungen
in Bleicherode**
Wilfried Weinreich
Nordhäuser Straße 104
99752 Bleicherode
Tel.: (036338) 6 25 89

in Ellrich
Eva Kothe
An der Sülze 18
99755 Ellrich
Tel. (03 63 32) 7 04 22
Fax: (03 63 32) 2 10 73

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

Volkssolidarität
Beratungsstelle
Löwentorstraße 2
Tel.: (036338) 4 82 98
Mo – Do 08:00 - 11:00 Uhr
Mo – Do 11:30 - 15:00 Uhr
Fr 08:00 - 12:00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

JUNGE VHS	2
1. POLITK-GESELLSCHAFT-UMWELT	3
2. KULTUR-GESTALTEN	4
3. GESUNDHEIT	9
4. SPRACHEN	13
5. ARBEIT-BERUF-EDV	15
6. GRUNDBILDUNG SCHULABSCHLÜSSE	21
SENIORENAKADEMIE	22
AUSSENSTELLE BLEICHERODE	23
AUSSENSTELLE ELLRICH	25
AUSSENSTELLE HERINGEN	26

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

JUNGE VHS



NEU: Informationsveranstaltungen Au Pair

Seit 1989 vermittelt die Agentur Cultural Care Au Pair junge Menschen aus aller Welt in die USA, um dort in einer Gastfamilie zu leben, die Kinder zu betreuen und Traditionen und Kultur kennen zu lernen. Diese Veranstaltung informiert über die Aufgaben des Au Pairs, die Voraussetzungen und die Agentur Cultural Care Au Pair. Termine sind: 11.Sep., 9.Okt., 6.Nov., 11.Dez., 8.Jan. und 5. Feb. (Es ist nur eine einmalige Teilnahme notwendig.) Interessenten melden sich bitte unter 03631/609127 an!

10HJ100.11 Samstag, ab 11.09.2010 10:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Sophie Altman Sa, 6 x 5 UStd. = 30,0 UStd. gebührenfrei

NEU: Modeschmuck - für Junge Leute und Interessierte

Ein großes Sortiment an hochwertigen Perlen bietet für jeden Geschmack zahlreiche Möglichkeiten, Schmuck selber zu gestalten.

10HJ212.04 Donnerstag, 14.10.2010 16:30 - 18:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Do, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: Perlensterne - für Junge Leute und Interessierte

Die Veranstaltung beinhaltet das Gestalten von Perlensternen für Eure/Ihre Weihnachtsdekoration.

10HJ212.06 Donnerstag, 09.12.2010 16:30 - 18:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mo, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

Kosmetik für Junge Leute

In diesem Kurs mit zwei Veranstaltungen gibt die Kosmetikmeisterin Frau Sabine Fütterer jungen Leuten und Interessierten Tipps zur Haut- und Körperpflege und erklärt Probleme der jugendlichen Haut. Viele stellen sich immer wieder für Freizeit, Beruf oder die Disco die Fragen: Welches Make-up? Welche Frisur? Welche Mode? Darauf gibt es Antworten und individuelle Vorschläge.

10HJ214.11 Donnerstag, ab 21.10.2010 18:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Sabine Fütterer Do, 2 x 2 UStd. = 4,0 UStd. € 7,20

Tanz-Aerobic

In diesem Kurs werden vorrangig Elemente aus der bekannten Aerobic, sowie Tanzschritte wie Mambo, Hip Hop Elemente, Drehungen usw. verwendet. Es stehen die sportliche Bewegung und der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Mindestalter 14 Jahre

10HJ302.31 Freitag, ab 03.09.2010 17:00 Uhr
Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteinerstr. 9, 99734 NDH
Annett Jülich Fr, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Jugend-Surf-Club

Surfen bis zum Abwinken! An 10 PCs kann über unseren DSL-Zugang das WWW durchstöbert werden. Für Fragen zwischendurch wird sich bestimmt immer 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.

10HJ501.01 Dienstag, ab 14.09.2010 14:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Dozententeam Di, 18 x 2 UStd. = 36,0 UStd. € 1,00
je Nutzungstag, 1)

NEU: Zeitalter Apple

Ihr wollt Euch einen Computer kaufen und habt von einem Mac gehört. Ihr habt bei Bekannten einen gesehen und fragt Euch, welche Vorteile der Mac gegenüber einem PC hat? Wir wollen Euch in einer Präsentation die Vorzüge des Mac erklären und Euch gegebenenfalls Tipps für den eigenen Umgang mit dem Mac zeigen.

10HJ501.70 Freitag, 22.10.2010 09:30 - 11:45
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Fr, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00 1)

NEU: Gestaltung eines Fotobuches am PC

Was macht Ihr mit Euren digitalen Fotos? Nur am PC anschauen ist doch langweilig. Das es auch anders geht, soll Euch dieser Kurs vermitteln. Fotobücher liegen voll im Trend. Vom einfachen gedruckten Heft bis zum Echtfotobuch, auf verschiedenen Papieroberflächen mit lebenslanger Garantie auf die Bildqualität, reicht die Palette. Als gelungene Erinnerung für sich selbst oder als geliebtes Geschenk - die Nachfrage nach Fotobüchern steigt ständig. Anhand einer von Fotografen entwickelten und mittlerweile sehr bekannten und beliebten Software kann jeder Teilnehmer den Umgang mit dem Programm kennen lernen und sein eigenes Fotobuch gestalten. Der persönlichen Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Schritt für Schritt gelangen wir gemeinsam zum fertigen Projekt. Ihr werdet überrascht sein, wenn Ihr Euer ganz individuelles Fotobuch fertig in den Händen haltet. Grundkenntnisse am PC sind erforderlich. Jeder Teilnehmer sollte seine eigenen Fotos auf einem Speichermedium mitbringen. Die benötigte Software gibt es kostenlos zum Veranstaltungsbeginn.

10HJ501.48 Montag, 18.10.2010 09:30 - 12:45
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Daniel Knoblich Mo, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00

NEU: Einführung in das kostenlose OpenOffice für Junge Leute und Interessierte

Ob im Büro oder für die private Nutzung: Das freie Office-Paket auf OpenOffice.org bietet dem Nutzer eine umfangreiche Software zur Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Datenbank- und Grafikerstellung. Dieser einführende Kurs gibt Euch einen Einblick in die gängigen Anwendungen, etwa zum Schreiben von Briefen, zum Erstellen von Kalkulationen oder Präsentationen. Bringt bitte Euren USB-Stick mit.

10HJ502.10 Montag, ab 11.10.2010 09:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mo, Di, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

PowerPoint - das Präsentationsprogramm - mit dem Präsentieren Spaß macht

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 Eure Präsentation zu einer visuellen Verdeutlichung der Inhalte werden. Das Zufügen von Ton und Video macht die Präsentation noch anschaulicher. Windows - Grundkenntnisse sind dafür erforderlich.

10HJ502.30 Mi/Do/Fr, 13.10.2010 - 15.10.2010, 09:30 - 12:45
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mi, Do, Fr, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 33,00

Neu: „eBay - 3-2-1 Meins“ für Junge Leute und Interessierte

Der Internetmarktplatz eBay wird immer beliebter. In diesem Kurs bekommt Ihr Tipps, wie man Artikel ersteigert oder mit vorher bearbeiteten Bildern (kostenloses Bildbearbeitungsprogramm GIMP) anbietet, welche Kosten entstehen, wie der Kauf bzw. Verkauf nach dem Zuschlag abgewickelt wird und vieles mehr. EDV Vorkenntnisse nötig.

10HJ502.40 Mittwoch, 20.10.2010 09:30 - 12:45
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mi, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Schreiben am Computer (Tast schreiben - Ferienkurs)

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.

10HJ504.32 Montag, ab 11.10.2010 09:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmellallee 60, Nordhausen
Dozenten der KVHS Mo-Do, 8 x 5 UStd. = 40,0 UStd. € 102,00

NEU: www, DSL, Web 2.0. für Junge Leute und Interessierte

www, DSL, Web 2.0, Spam, Phishing? Eine Einführung in die gängigen technischen Begriffe der Neuzeit und deren Bedeutung.

10HJ502.41 Dienstag, 19.10.2010 09:30 - 12:45
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordhausen
Anja Barth Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00

NEU: Alternative Bewerbungsformen über den Computer

E-Mail - Bewerbung, Onlineformular, Bewerberwebsite

10HJ502.47 Donnerstag, 21.10.2010 09:30 - 12:45
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmellallee 60, Nordhausen
Anja Barth Do, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00



1.POLITIK-GESELLSCHAFT-UMWELT



NEU: BILDUNGSFAHRT „Straßbourg“

Reisen in Deutschland und Europa: War ich da schon? Zum Thüringer Landtag nach Erfurt und zum Bundestag nach Berlin haben wir schon interessante Bildungsreisen durchgeführt. Immer haben wir dabei auch den Abgeordneten „über die Schulter“ und „auf die Finger“ sehen können. Das haben wir uns im Herbst (voraussichtlich 22.-24.09.2010) nun auch für das Europapalament in Straßbourg vorgenommen. Natürlich gekoppelt an ein interessantes und buntes Begleitprogramm - informieren Sie sich.

10HN100.00 Mittwoch, ab 22.09.2010 08:00 Uhr
Dozententeam Mi, Do, Fr 3 x 8 UStd. = 24,0 UStd. € 250,00 ¹⁾

Sicher durchs Leben

Die Polizeidirektion Nordhausen gibt Tipps und Hinweise

10HN105.41 Mittwoch, 26.01.2011 18:00 - 19:30
Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Reiner Stranz Mi, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. gebührenfrei,

NEU Tiergestützte Pädagogik und Therapie

Dieser Vortrag richtet sich an Fachleute aus Pädagogik, Psychologie und Gesundheitswesen und interessierte Laien. Der Referent, der einen Lamahof führt, spricht über Hintergründe und Erfahrungen zu folgenden Schwerpunkten: Grundlagen der Mensch-Tier-Beziehung, Tier-Zuordnung, Unterschied zwischen tiergestützter Pädagogik und Therapie, Tierbesuchsdienst, Kommunikation zwischen Mensch und Tier, Hygiene, Beispiele: Physiotherapie, Psychotherapie, Klinik, Senioren- und Pflegeheime, pädagogische Felder und soziale Projekte. Anmeldung bis zum 29.10.10 erforderlich.

10HN107.11 Mittwoch, 03.11.2010 18:00 - 20:15
Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Ralf Kolbe Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00

Aktuelle Hinweise für Verkehrsteilnehmer

Als Kraftfahrer kommt man täglich in Situationen, bei denen man sich fragt, ob man sich richtig verhalten hat. Dies gilt besonders, wenn man sich längere Zeit nicht mit den Bestimmungen beschäftigt hat oder wenn sich Bestimmungen verändert haben. Um diese Unsicherheiten zu beseitigen, bietet die Kreisvolkshochschule Informationskurse für Kraftfahrer an.

Neuer Veranstaltungsort!

Immer im Herder-Gymn., AulaRaum 417, Wiedigsburg 7/8, NDH

10HN105.11 Mittwoch, 08.09.2010 18:30 - 20:00
Dieter Biedermann Mi, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾
10HN105.12 Mittwoch, 10.11.2010 18:30 - 20:00
Dieter Biedermann Mi, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾
10HN105.13 Mittwoch, 12.01.2011 18:30 - 20:00
Dieter Biedermann Mi, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾

Vollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Jeder Bürger hat ein Recht auf Selbstbestimmung. Wer aber denkt schon, wenn es ihm gut geht daran, dass sich von heute auf morgen alles ändern kann? Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jeden von uns in eine Situation bringen, in der einem selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Nach heutiger Rechtslage sind Ihre Familienangehörigen nicht automatisch in der Lage, für Sie rechtsverbindlich zu handeln. Hier gibt eine von Ihnen erlassene Vollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung die erforderliche Rechtssicherheit.

In dieser Informationsveranstaltung werden die gegebenen Möglichkeiten erläutert und ihre Unterschiede dargestellt. Muster und Formulierungsvorschläge werden angeboten.

10HN105.31 Donnerstag, 09.09.2010, 16:30 - 18:00
Herder-Gymnasium, Aula, Raum 417, Wiedigsburg 7/8, NDH
Silvia Böhme Do 1 x 2 UStd = 2,0 UStd. gebührenfrei
10HN105.32 Donnerstag, 07.10.2010, 16:30 - 18:00
Herder-Gymnasium, Aula, Raum 417, Wiedigsburg 7/8, NDH
Silvia Böhme Do 1 x 2 UStd = 2,0 UStd. gebührenfrei
10HN105.33 Donnerstag, 04.11.2010, 16:30 - 18:00
Herder-Gymnasium, Aula, Raum 417, Wiedigsburg 7/8, NDH
Silvia Böhme Do 1 x 2 UStd = 2,0 UStd. gebührenfrei

NEU Südafrika - Hinter den Kulissen

Südafrika - die Regenbogennation. Ein Land, in welchem Menschen aller Couleur friedlich miteinander leben. Damit lockt der Post-Apartheid-Staat Touristen, Besucher und Arbeitssuchende aus aller Welt zu sich. Doch leider bietet das Land auch einige Schattenseiten. Die Kluft zwischen Arm und Reich wird immer größer. Die ärmeren Haushalte haben keinen oder nur sehr schlechten Zugang zur Bildung. Eliten wandern ab, und was bleibt sind Frust und Hoffnungslosigkeit der Bevölkerung. Der Vortrag gibt einen Einblick hinter die Kulissen des schönen Urlaubslandes - wo der Kampf um Gerechtigkeit allgegenwärtig ist. Durch eigene Erfahrungen und die Mitarbeit an verschiedenen Projekten in Südafrika kann die Referentin authentisch über die Thematik berichten.

10HN110.11 Dienstag, 21.09.2010 17:30 - 19:00
Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Francie Hagedorn Di, 1 x 2 UStd = 2,0 UStd. € 3,50

Auf den Spuren der Heiligen drei Könige

Im Planetarium unternehmen die Teilnehmer eine Zeitreise und folgen den Heiligen drei Königen auf der Suche nach dem „neugeborenen König der Juden“. Wegweiser sind verborgene astronomische Aussagen im Matthäus-Evangelium. Sollte es möglich sein, den Text zu entschlüsseln und die biblische Geschichte von der Geburt Jesu anhand astronomischer Phänomene nachzuvollziehen?

10HN110.15 Dienstag, 04.01.2011 19:00 - 20:30
Herder-Gymnasium, Planetarium, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Horst Hildebrand Di, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Qualifizierung von Tagespflegepersonen

Wer als Tagespflegeperson tätig sein möchte, muss eine entsprechende Qualifizierung nachweisen. Die Thüringer Verordnung zur Ausgestaltung der Kindertagespflege vom 20. Juni 2006 (ThürKitapfleg) trifft in § 4 Festlegungen zu geforderten Ausbildungsinhalten und Fristen. Auch bereits aktive Tagesmütter müssen innerhalb von 5 Jahren eine Qualifizierung nachholen und nachweisen. In Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Nordhausen wird ein entsprechender Lehrgang angeboten. Bei vorliegenden Voraussetzungen und vorhandenem Bedarf werden persönliche Bewerbungen für die Teilnahme am Kurs im Jugendamt Nordhausen (Frau Kopischke, 03631/911525) entgegengenommen.

Im Rahmenlehrplan sind u. a. folgende Themen vorgesehen:

- Erziehungshandeln
- Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Hygiene
- Soziales Management
- Rechts- und Versicherungsfragen

Der Qualifizierungslehrgang ist durch das Thüringer Ministerium für Familie, Soziales und Gesundheit anerkannt.

10HN106.10 Di/Sa, 28.09.2010 - 25.01.2011 16:30 - 20:30
 Herder-Gymnasium, Raum 054, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
 Heidrun Schieke / Elke Reuter / Gunnar Reuter / Astrid Aksteiner /
 Ines Thielbeer / Marlis Schwerdt / Marita Pflume / Dozententeam /
 Petra Heydecke
 Di 14x5 UStd., Sa 12x6 UStd., + 18 UStd. = 160,0 UStd. € 320,00 ¹⁾

Umgang mit Navigationsgeräten

In diesem Kurs erfahren Sie alles über Koordinatensysteme, GPS, die Software und den Aufbau sowie die Anwendung von Navigationsgeräten. Das neueste System „Galileo“ wird vorgestellt. Sie können Ihre Navis mitbringen und die Fragen stellen, die Sie schon immer stellen wollten.

Inhalte:
 Die Navigation von gestern bis heute
 Entwicklung der Navigation
 Technikstand heute
 Umgang mit Hard - und Software
 Trends der Navigation für die Zukunft

10HN116.11 Montag, 04.10.2010 17:00 - 20:15
 Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmallee 60, Nordhausen
 Roland Schmidt Mo 1 x 4 Ust = 4,0 UStd. € 7,20

Geführte Wanderungen durch die Gipskarstlandschaft

Die Kreisvolkshochschulen Nordhausen, Sangerhausen und Osterode und die Arbeitsgemeinschaft Karstwanderweg Südharz bieten als Gemeinschaftsveranstaltung geführte Wanderungen durch die einzigartige Gipskarst-Landschaft im Südharz an. Hier Beispiele. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.karstwanderweg.de/!

Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Wanderziel
12.09.10	14:00	Parkplatz Ortsausgang Mackenrode/ Richtung Nüxei an der B 243	Entlang historischer Grenzen
19.09.10	14:00	Steigerthal/Gaststätte Felsenkeller	Tiefe Uvalas und Marienglas im Alten Stolberg
19.09.10	16:00	Im Ostertal vor dem Pädagogium in Bad Sachsa	Vulkanismus bei Bad Sachsa: Kuckanstal und Ravensberg
26.09.10	14:00	Parkplatz gegenüber dem Wacker-Sportplatz, Parkallee Nordhausen/Krimderode	Auf neuer Route von Obersalza über Krimderode durch die Rüdigsdorfer Schweiz
10.10.10	14:00	Dorfgemeinschaftshaus Neuhoft	Höllstein - Sachsenstein - Mehholz
10.10.10	14:00	Parkplatz Bauerngraben zwischen Roßla und Agnesdorf	Familienwanderung durch die bunte Karstlandschaft – ein Erlebnis für Jung und Alt mit vielen Überraschungen.

Veranstaltungen in der Dichterstätte Sarah Kirsch

Die Dichterstätte Sarah Kirsch, Lange Reihe 11, 99755 Hohenstein / OT Limlingerode, bietet verschiedene literarische Veranstaltungen an. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon 03631/990960 oder unter www.dichterstaette-sarah-kirsch-online.de

Samstag, den 28. August um 14:30:

**Wer viel einst zu verkünden hat, schweigt viel in sich hinein.
 Wer einst den Blitz zu zünden hat, muß lange - Wolke sein.**

Friedrich Nietzsche

Der Philosoph und Autor Friedrich Nietzsche (1844 bis 1900) schrieb von Jugend an Gedichte. Er war philologisch und künstlerisch gleichermaßen begabt. Seine Verse enthalten biographische Angaben und machen auch mit seinen verschlungenen Wegen zur Selbsterkundung bekannt. Wichtige Poeten waren für ihn Goethe, Hölderlin und Heine.

Samstag, den 25. September um 14.30 Uhr

**... Kopfweiden schwarze Häupter säumen kahl rasiert den Bach
 ich weiß schon wen sie beweinen ...**

Helga M. Novak

Helga M. Novak wurde 1935 in Berlin Köpenick geboren, wuchs bei Adoptiveltern auf. Kindheit und Jugend schufen Verletzungen. Sie studierte bis 1957 in Leipzig Journalistik und Philosophie, arbeitete dann in verschiedenen Berufen, heiratete 1961 nach Island, reiste nach Frankreich, Spanien, in die USA. Sie befreundete sich mit Sarah Kirsch, als sie gemeinsam am Literaturinstitut Johannes R. Becher in Leipzig Mitte der 1960er Jahre studierten. Allerdings wurde die Novak 1965 des Institutes verwiesen.

Samstag, den 30. Oktober um 14. 30 Uhr

Lesung aus dem lyrischen Werken von Peter Huchel, Michael Hamburger und Jan Scácel und Eröffnung der HausART NR. XXIII von Heinz Peter Reinelt

Peter Huchel (1903-1981) ist einer der Großen der deutschen Sprache des 20. Jahrhunderts und inspiriert bis heute Autoren. Bleiben wird auch sein Verdienst als Chefredakteur der Literaturzeitung "Sinn und Form", die unter seiner Leitung zu der bedeutendsten Kulturzeitung beider deutscher Staaten wurde. Die Staatssicherheit war bei ihm immer präsent. 1971 durfte er nach vielen Querelen aus der DDR in die BRD ausreisen.

Mittags das weiße Feuer / Der Verse über den Urnen tanzt, / Gedenke, mein Sohn. Gedenke derer, / Die einst Gespräche wie Bäume gepflanzt

Der Sternenhimmel im Herbst und Winter

Am nächtlichen Sternenhimmel hat man beim frühen dunkel werden im Herbst und Winter wieder öfter die Gelegenheit, Sternbilder und Planeten zu beobachten. Bei dieser Veranstaltung der Kreisvolkshochschule werden Himmelskörper und ihre Bewegungen erklärt und der Umgang mit der Sternkarte geübt. Auch werden Sternbilder durch Mythen und Sagen lebendig. So kann man später das im Planetarium erlebte in der Natur nachvollziehen.

10HN110.14 Dienstag, 02.11.2010 19:00 - 20:30
 Herder-Gymnasium, Planetarium, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
 Horst Hildebrand Di, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾



¹⁾ keine Ermäßigung möglich

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. Entdecken Sie verborgene Talente beim schöpferischen Spiel mit Form und Farbe. Die Förderung der eigenen Kreativität erhöht das Selbstvertrauen, erleichtert das Loslösen von Alltagsproblemen und gibt ein neues Lebensgefühl. Leistungsdruck ist beim Kurs ein Fremdwort. Es geht um die Freude am Malen und Erkunden im Kreise Gleichgesinnter. Natürlich werden Ihnen alle Grundkenntnisse wie Farbenlehre, Komposition, Perspektive, Kontrast, Anatomie sowie die Gestaltung von Licht und Raumdiefe durch Farbe vermittelt. Bitte mitbringen, soweit vorhanden: Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Aquarellblock, verschiedene Pinsel, Wassergefäß, Naturschwamm, Küchenrolle, Malunterlage, eigene Arbeiten. Die Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

10HN205.11 Montag, ab 13.09.2010 18:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Jost Brendemühl Mo, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00
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 Farbtintensität. Auch sie sind hervorragend geeignet, um ausdrucksstarke Bilder zu gestalten. Sie sind einfach in der Anwendung und unkompliziert im Farbauftrag. 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. Naturalistische Motive oder abstrakte Darstellungen sind möglich. Viele Tipps und Tricks helfen, mit relativ einfachen Mitteln beeindruckende Bilder entstehen zu lassen. Natürlich werden Ihnen auch alle Grundkenntnisse wie Farbenlehre, Komposition, Perspektive, Kontrast, Anatomie sowie die Gestaltung von Licht und Raumdiefe 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.

10HN205.14 Freitag, ab 10.09.2010 18:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, Nordhausen
Jost Brendemühl Fr, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00
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. Vermittelt wird Zeichnen als Grundlage für künstlerische Gestaltung im klassischen Sinn. Der Kursteilnehmer lernt einfache Gegenstände und Motive vor Ort sehen, erfassen und auf die Fläche zu übertragen. Die Konzentration auf wenige Motive erleichtert das Erfassen von Proportionen, Licht und Schatten. Blattgestaltung, perspektivische Regeln und Darstellungstechniken sind weitere Themen. Die gegenständliche Zeichnung kann dazu dienen, einen Einstieg in die Kunst zu finden und berufs- bzw. studienorientiertes Zeichnen zu erlernen. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken mit unterschiedlichen Materialien ausprobiert. Gezeichnet wird mit Bleistift, Feder und Tusche, verschiedenen Pinseln, Aquarellstiften sowie Zeichenkohle. Experimentieren Sie mit Licht- und Schattenwirkungen oder mit unterschiedlichen Dimensionen. Themen können Stilleben, Landschaften, Architektur oder Modelle sein. Entfalten Sie Ihre Kreativität und entdecken Sie Ihren eigenen Stil! Bitte mitbringen: Zeichenblock, verschiedene Bleistifte, Kohle, Radierknete- oder -gummi, eventuell eigene Arbeiten. Ausführliche Materialbesprechung erfolgt bei der ersten Veranstaltung

10HN205.13 Freitag, ab 10.09.2010 16:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Jost Brendemühl Fr, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00
zzgl. anfallender Kursmaterialien

NEU: Lew Tolstoi – Vortrag

Anlässlich des 100. Todestages von Lew Tolstoi findet ein Vortrag über das Leben und das Werk des großen russischen Schriftstellers in der Stadtbibliothek Nordhausen statt. Der Name Tolstoi ist ein Mythos. Soldat, Literat, mönchischer Bauer, religiöser Sozialist, politischer Opponent, Querulant und Talent. Die bekannten Verfilmungen zeigen die großen literarischen Epen, die er geschaffen hat. Sein Leben zeigt Widerstand nach allen Seiten. Unzufrieden immer und produktiv über lange Phasen hat er Großes geschaffen und zugleich auch Provozierendes. Ein Scherz des Zaren einmal zum Schriftsteller: „Einsperren könnten wir ihre Person schon, aber ihre Gedanken kann kein Gefängnis fassen.“

Vortrag von Pastor Dr. Bodo Seidel, Niedersachswerfen.
Hauptwerke von Lew Tolstoi sind „Krieg und Frieden“ und „Anna Karenina“. Der in diesem Jahr im Kino gezeigte Film „Ein russischer Sommer“ spielt im Sommer 1910 und zeigt die letzten Wochen Tolstois. Er ist die Verfilmung eines biografischen Romans des Schriftstellers Jay Parini über das letzte Lebensjahr Leo Tolstois.

10HN200.00 Dienstag, 19.10.2010 19:30 - 21:00
Stadtbibliothek, Wilhelm-Nebelung-Straße 10, 99734 Nordhausen

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 sollten Gelegenheit bekommen, mehr Überzeugungskraft und mehr Sicherheit im Auftreten zu gewinnen sowie schwierige Redesituationen besser zu meistern. Es erfolgen eine Einführung in die Rhetorik, Abbau von Hemmungen und Sprechängsten. 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.

10HN202.11 Samstag, ab 13.11.2010 09:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Sandra Bady Sa, 3 x 7 UStd. = 21,0 UStd. € 69,30

Schreibschule

Bringen Sie Liebe zur Sprache mit und lernen Sie in der Gruppe das Schreiben von Texten, Kurzgeschichten, Märchen, Gedichten oder auch ganzen Büchern. Sie erfahren die Geheimnisse über die Wirkung von Sprache und Gesetzmäßigkeiten im Aufbau von literarischen Texten. Erfahren Sie, wie Sie sogenannte Schreibblockaden lösen und Ängste überwinden können. Die erfahrene Dozentin Andrea Rütter führt sachkundig durch die verschiedenen Themengebiete und hilft, das erworbene Wissen praktisch und professionell zur Anwendung bringen zu können.

10HN201.01 Freitag, ab 24.09.2010 18:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordhausen
Andrea Rütter Fr, 8 x 2 UStd. = 16,0 UStd. € 32,00

Trommeln für Einsteiger - „Trommeln, Singen, Lachen“

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>“

10HN208.02 Samstag, ab 09.10.2010 09:30 Uhr
Nordhausen, Hallesche Straße 24 Klaus Hagedorn
Sa 1 x 8 UStd., So 1 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 21,60

Fotokurs Fortgeschrittene

Der Umgang mit der Farbfotografie ist zur Alltäglichkeit geworden. Oftmals reichen aber die fertigen Bilder im Ausdruck nicht an das heran, was man gesehen hat. Der Weg zum gelungenerem Foto soll in diesem Kurs gegangen werden. Wer sich intensiver mit der Fotografie beschäftigen möchte, wird einen Einblick in technische Parameter ebenso brauchen wie Kenntnisse über Bildgestaltung und Motivwahl. In diesem Kurs geht es um die Aspekte der digitalen und analogen Farbfotografie. Es werden die relevanten Grundlagen der Belichtungs- und Beleuchtungspraxis vermittelt. Außerdem sollen die erworbenen Kenntnisse in Bildbesprechungen und während Exkursionen praktisch angewendet werden. Ein eigener Fotoapparat sollte mitgebracht werden. Zzgl. anfallende Kursmaterialien

10HN204.01 Montag, ab 18.10.2010 18:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordhausen
Kathrin Kind Mo, 7 x 2 UStd. = 14,0 UStd. € 25,20

Keramik

Die Kurse vermitteln Kenntnisse im Umgang mit einem der ältesten Baustoffe, dem Ton. Es werden Keramiken angefertigt, glasiert und gebrannt. Jeweils zzgl. anfallender Kursmaterialien

Immer in der Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, NDH

10HN206.20 Mittwoch, ab 01.09.2010 18:30 Uhr
Sabine Henning Mi, 7 x 3 UStd. = 21,0 UStd. € 37,80

10HN206.21 Montag, ab 06.09.2010 09:00 Uhr
Sabine Henning Mo, 7 x 3 UStd. = 21,0 UStd. € 37,80

Keramik in Südafrika für Fortgeschrittene

10HN206.22 Samstag, ab 13.11.2010 09:30 Uhr
Dagmar Zimmermann Sa, 2 x 8 UStd. = 16,0 UStd. € 28,80

Keramik

10HN206.23 Sonntag, ab 14.11.2010 09:30 Uhr
Dagmar Zimmermann So, 2 x 8 UStd. = 16,0 UStd. € 28,80

Keramik

10HN206.24 Montag, ab 06.12.2010 18:30 Uhr
Annekathrin Schmied Mo, 7 x 3 UStd. = 21,0 UStd. € 37,80

Plastisches Gestalten mit Speckstein

Ein Wochenendworkshop

Lassen Sie sich von der Bezeichnung dieses wunderbaren Naturmaterials nicht irritieren, denn es ist weder speckig noch steinhart! 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. Es macht einfach Freude, sich mit diesem schönen Material auseinander zu setzen und es zu formen. Speckstein ist aufgrund seiner besonderen Eigenschaften leicht zu bearbeiten und somit hervorragend für erste kleine Versuche geeignet. Am Anfang sollte man sich von der Rohform des Steins anregen lassen. Kleine Anhänger oder Handschmeichler wurden schon zu allen Zeiten und in allen Kulturen angefertigt. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. 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 und die Arbeit mit dem Speckstein macht viel Spaß. 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.)

10HN207.31 Samstag, 02.10.2010 09:30 - 15:00
Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, Nordhausen
Jost Brendemühl Sa, 1 x 7 UStd. = 7,0 UStd. € 12,60
zzgl. anfallender Kursmaterialien

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.

10HN209.40 Samstag, ab 18.09.2010 09:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Sylvia John Sa, 3 x 2 UStd. = 6,0 UStd. € 10,80

Discofox - Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die den Discofox bereits tanzen und ihre Tanzkenntnisse für die Disco oder andere Gelegenheiten erweitern wollen.

10HN209.41 Samstag, ab 16.10.2010 09:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Sylvia John Sa, 3 x 2 UStd. = 6,0 UStd. € 10,80

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. Der Einzelne wird aktiviert, sich für die Gesellschaft bzw. das Allgemeinwohl einzusetzen und politische sowie soziale Verantwortung zu übernehmen. 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. Mit diesem ganzheitlichen Angebot soll der Kurs dazu beitragen allem Fremden, ob Kultur, Geschichte, Sprache oder Religion mit Offenheit und Achtung zu begegnen.

10HN209.10 Donnerstag, ab 02.09.2010 17:00 Uhr
Wiedigsburghalle Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9, 99734 NDH
Renate Wenkel Do, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00

Fun Dancing in Line

„der etwas andere Line Dance Kurs“ für Anfänger

Für ALLE, die Freude an der Bewegung zur Musik haben und auch etwas tänzerisches Hintergrundwissen erlangen möchten z.B. zur Geschichte und Entstehung des Line Dance oder verschiedene Tanztechniken. Sie erlernen im Kurs komplette Choreographien in den verschiedenen „Motions“ zum Beispiel im 3/4 Takt, als Cha Cha Cha oder Nightclub Two Step. Der Kurs dient auch zur Erlangung von Fitness und Koordination und ist für jedes Alter geeignet. Er ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Immer im Herder-Gymnasium, Sporthalle, Wiedigsburg 7/8, NDH

10HN209.23 Donnerstag, ab 02.09.2010 19:15 Uhr
Katja Billert Do, 12 x 1 Std. = 16,0 UStd. € 21,60

Fun Dancing in Line „der etwas andere Line Dance Kurs“ Teil 3

Geeignet für Interessierte mit Vorkenntnissen.

10HN209.20 Donnerstag, ab 02.09.2010 18:00 Uhr
Katja Billert Do, 12 x 1 Std. = 16,0 UStd. € 21,60

Salsa Tropical für Interessenten mit und ohne Vorkenntnisse

Entfliehen Sie dem Alltag, tauchen Sie für einige Abende in die Südamerikanische Welt ein und lassen Sie sich von einem ecuadorianischen Tanzlehrer in die Welt des Salsa entführen. Verzaubert von den Rhythmen der Musik werden Sie schnell merken, dass auch in Ihnen feuriges Blut fließt. Genießen Sie für einige Abende die Rhythmen des Salsa, der Rumbera, des Merengué, Bachata und Cumbia.

10HN209.33 Mittwoch, ab 15.09.2010 19:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Sporthalle, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen

Javier Jakson Rivas Linares
Mi, 12 x 2 UStd. = 24,0 UStd. € 43,20

NEU: Schmuckkeramik Grundkurs

Individuelle, edle Schmuckunikate werden mit der einzigartigen Schmuck-Keramik gestaltet. Durch das miteinander Verknüten der einzelnen Farben entsteht eine unendliche Vielzahl an Metallic- und Marmorierereffekten. Nach dem Härten im Backofen kann die Keramik gebohrt, poliert und mit Schmucklack lackiert werden. Ornamentperlen in Kombination mit Lederbändern ergeben

einzigartige Schmuckstücke. Am Ende des Abends kann jeder ein Schmuckunikat mit nach Hause nehmen.

10HN212.00 Mittwoch, 15.09.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: Schmuckkeramik Aufbaukurs 1

Aufbaukurs 1: Exklusiver Schmuck in Lavasteinoptik. (schwarze Perlen mit grobkörniger Oberfläche)

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
jeweils zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)
10HN212.01 Mittwoch, 22.09.2010 18:30 - 20:45
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00

NEU: Schmuckkeramik Aufbaukurs 2

10HN212.02 Mittwoch, 29.09.2010 18:30 - 20:45
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00

NEU: Schmuckkreation mit Knotentechnik

Modische Schmuckstücke aus edlen Kordeln und schönen Perlen einfach selber knüpfen. Dieser Kurs liefert Ihnen Ideen, Inspirationen, trendige Anleitungen aller benötigten Knotentechniken für einzigartige Ketten.

10HN212.03 Mittwoch, 06.10.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: LICHTERZAUBER: Windlicht mit Naturpapier

Natürlich und stimmungsvoll: Pflanzenfasern verleihen dem Naturpapier Strohseide seinen einzigartigen Charakter und eine außerordentlich reiß- und wasserfeste Struktur. Besonders schöne Effekte lassen sich durch Reißen des Papiers erzielen.

10HN212.05 Mittwoch, 27.10.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: LICHTERZAUBER: Acrylkugeln mit Loch für Lichterkette

Auch Acrylkugeln lassen sich mit dieser Reißtechnik ideal bekleben. Dieses hochwertige Papier aus natürlichen Pflanzenfasern verleihen den Kugeln eine faserige Texturoptik, welche beleuchtet noch besser zur Geltung kommt. So entsteht eine Lichterkette als besonderer Hingucker in der Weihnachtsdeko.

10HN212.06 Mittwoch, 10.11.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: LICHTERZAUBER: Leuchtkugel & Windlichter

Transparentpapiere mit Marmorierereffekt verarbeiten wir um eine Lichterkugel aus zwölf fünfeckigen Seitenzuschnitten zu erstellen. Der Durchmesser beträgt etwa 15cm.

10HN212.07 Mittwoch, 13.10.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: Geschenkverpackungen in der Weihnachtszeit

Fantasievolle Geschenkverpackungen selber falten: Mit hochwertigen Papieren und Schablonen als Vorlage, für verschiedenste Formen von Verpackungen.

Kleine Geschenke sind darin hübsch und schnell verpackt.
10HN212.12 Mittwoch, 08.12.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: STERNZAUBER: Klappstern

Weihnachten ist die Zeit der Sterne. Selbst gebastelt sind die besonders schön: Aus 5 Spitztüten erhalten wir Sterne im Durchmesser von 23 cm und 32 cm Durchmesser. Die Tüten sind schon ausgestanzt und vorgefalzt. So bleibt viel Zeit zum Dekorieren und Verzieren mit Schere, Stanzer und Hintergrundpapier. Schnell wird daraus ein dekorativer Raum und Fensterschmuck, welcher sich zusammenfalten und damit wieder gut verstauen lässt.

10HN212.09 Mittwoch, 17.11.2010 18:30 - 20:45

Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: STERNZAUBER: Adventssterne aus dem Erzgebirge

Marienberger Sterne mit Beleuchtung: Aus 12 ausgestanzten und vorgefalteten Spitztüten basteln wir einen Stern mit 12 Spitzen und einem Durchmesser von 17 cm. Charakteristisch für diesen Stern ist sein farbiger Kern mit heller Spitze. Es sind für 3 Sterne mit Beleuchtung mit Trafo Materialkosten 19,80 € vorgesehen - ein Vorteilspreis nur für Teilnehmer der KVHS.

10HN212.10 Mittwoch, 24.11.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Willner Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00 1)

NEU: Scherenschnitte

Sie suchen Ideen zur vorweihnachtlichen künstlerischen Gestaltung ihrer Glastüren und Fenster. Unter Anleitung erstellen Sie wunderschöne Scherenschnitte mit winterlichen Motiven. Bitte Schere und Cuttermesser mitbringen.

10HN212.20 Donnerstag, 04.11.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Natalia Bergmann Do, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 4,- € anfallender Kursmaterialien 1)

NEU: Herbstfloristik - Früchte und mehr...

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie zu jeder Jahreszeit auch besonders im Herbst schöne Gestecke und Blumenarrangements aus unterschiedlichsten Materialien selbst herstellen können. Entsprechend Ihren Gestaltungswünschen entstehen zusätzliche Materialkosten.

10HN212.28 Dienstag, ab 28.09.2010 18:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, Nordhausen
Bianka Degener Di, 5 x 3 UStd. = 15,0 UStd. € 27,00

NEU: Floristik - Weihnachtsspecial

Floristik - Weihnachtsspecial: Floristik rund um das Fest - Gestecke mit persönlicher Note! Entsprechend Ihren Gestaltungswünschen entstehen zusätzliche Materialkosten.

10HN212.29 Dienstag, ab 09.11.2010 18:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 02, Grimmelallee 60, Nordhausen
Bianka Degener Di, 5 x 3 UStd. = 15,0 UStd. € 27,00



Bob Ross Inc.
A Registered Trademark of Bob Ross, Inc.

NEU: Floristik & Malschule in der Kreativwerkstatt

Nass in Nass Ölmaltechnik nach Bob Ross

Schnupperversammlung

10HN212.36 Samstag, 04.09.2010 09:00 - 11:00
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Hans-Joachim Kohlhasse Sa, 1 x 2 Std. = 2,0 UStd. gebührenfrei

NEU: Floristik & Malschule in der Kreativwerkstatt

Herbstfloristik

In diesen Seminaren erlernen Sie Grundkenntnisse des floristischen Handwerkes. Ihr Interesse vorausgesetzt soll es Ihnen helfen kleinere florale Werkstücke selbst anzufertigen. Die benötigten Materialien können Sie selbst mitbringen, oder aber auch nach Bedarf käuflich erwerben. Es können Materialkosten entstehen. Zu den Floristikkursen bitte Werkzeug mitbringen.

Jeweils Werkstatt „Blumenhase“, Stolberger Straße 50, 99734 Nordhausen und zzgl. anfallender Kursmaterialien:
10HN212.30 Mittwoch, ab 01.09.2010 18:30 Uhr
Hans-Joachim Kohlhasse Mi, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 21,60
10HN212.32 Donnerstag, ab 02.09.2010, 18:30 Uhr
Hans-Joachim Kohlhasse Do, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 21,60

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

NEU: Floristik & Malschule in der Kreativwerkstatt**Gedenktags Floristik**

10HN212.33 Dienstag, 16.11.2010 18:30 - 21:30
 Hans-Joachim Kohlhasse Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 7,20

NEU: Floristik & Malschule in der Kreativwerkstatt**Advent Floristik**

10HN212.34 Mittwoch, ab 10.11.2010 18:30 Uhr
 Hans-Joachim Kohlhasse Mi, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 21,60
10HN212.35 Donnerstag, ab 11.11.2010 18:30 Uhr
 Hans-Joachim Kohlhasse Do, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 21,60

NEU: Floristik & Malschule in der Kreativwerkstatt**Nass in Nass Ölmaltechnik nach Bob Ross****Grundkurs: Landschaft**

20,00 Euro Materialkosten pro Kurs, für Bereitstellung aller Werkzeuge, sowie Farben, Reiniger und Leinwand 30x40

10HN212.37 Mittwoch, ab 06.10.2010 18:30 Uhr
 Werkstatt „Blumenhase“, Stolberger Straße 50, 99734 Nordhausen
 Hans-Joachim Kohlhasse Mi, Do 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 16,00

Aufbaukurs: Landschaft

10HN212.38 Mittwoch, ab 13.10.2010 18:30 Uhr
 Werkstatt „Blumenhase“, Stolberger Straße 50, 99734 Nordhausen
 Hans-Joachim Kohlhasse 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 16,00

Künstlerische Textildesign/Patchwork

Patchwork und Quilting - uralte Techniken der textilen Gestaltung - erfreuen sich seit Jahren auch hierzulande zunehmender Beliebtheit. Von europäischen Einwanderern in die Neue Welt gebracht wurde die Tradition des Nähens von Patchworkquilts zu einer verbreiteten Volkskunst in Amerika. Neue Werkzeuge und Schnitt-Techniken vereinfachen heute Patchwork und Quilting zu einem beliebten Hobby für jedermann. In dem Kurs werden traditionelle amerikanische Techniken, wie: „Log Cabin“, „Ocean Waves“, „Jacobs Ladder“, „Ohio Star“, „Irish Chain“, etc. vermittelt, aber auch moderne Schnitt- und Nähetechniken, wie z.B. „Atarashi“, eine japanische Patchwork - Variation. Je nach Wunsch können Kissenhüllen, Decken, Wandschmuck, Kleidung, Taschen, etc. angefertigt werden. Es entstehen Materialkosten.

10HN213.11 Mittwoch, ab 22.09.2010 17:00 Uhr
 Herder-Gymnasium, Raum 055, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
 Lilo Gerhardt Mi, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00

Klößeln

Wer denkt, dass man nur Spitze und Deckchen klößeln 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 Klößelkongress, wo man sich neue wertvolle Anregungen holen kann. Jeweils Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen und zzgl. anfallender Kursmaterialien:

10HN213.31 Mittwoch, ab 15.09.2010 16:00 Uhr
 Monika Kluge Mi, 14-tägig, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00
10HN213.32 Mittwoch, ab 22.09.2010 16:00 Uhr
 Monika Kluge Mi, 14-tägig, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00

Nähen

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

10HN213.41 Dienstag, ab 21.09.2010 16:00 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
 Monika Kluge Di, 14-tägig, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00
 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.

10HN213.39 Dienstag, ab 02.11.2010 18:30 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
 Gudrun Dörnert Di, 6 x 3 UStd. = 18,0 UStd. € 32,40
 zzgl. anfallender Kursmaterialien

Wir stricken Strümpfe

Schöne selbstgestrickte Strümpfe liegen voll im Trend. Wer keine Oma mehr hat, die Strümpfe strickt, muss es selber machen. Auch Anfänger können die Technik lernen und sich selber Wohlfühlstrümpfe stricken. In diesem Lehrgang lernen Sie die Neuheit beim Strümpfe stricken, die Bumerang-Ferse und Sternspitze. Strumpfgarn und Stricknadeln können auch bei der Kursleiterin günstig erworben werden.

10HN213.40 Dienstag, ab 05.10.2010 18:30 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
 Gudrun Dörnert Di, 4 x 3 UStd. = 12,0 UStd. € 21,60
 zzgl. anfallender Kursmaterialien

NEU: 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. Jeweils Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen

10HN214.01 Dienstag, 28.09.2010 19:00 - 20:30
 Erika Herzel Di, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾
10HN214.02 Dienstag, 18.01.2011 19:00 - 20:30
 Erika Herzel Di, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾

NEU: Wir nähen eine große, moderne Einkaufstasche (Shopper)

Nähen Sie sich ein schickes, dezentes oder farbenfrohes Accessoire, passend zu Ihrem Äußeren. Nähen Sie sich einen modernen Blickfang zum Einkauf, zum Bummeln, zum Sport gehen, zum Aufbewahren, zum Verschenken, zum Angeben und Gernhaben. Diese große Tasche ist leicht zu arbeiten. Ihr raffinierter Schnitt aber macht sie zu einem Meisterwerk und echtem Hingucker. Durch ihre individuelle Farbwahl der Stoffe entstehen immer wieder überraschende Varianten. Ohne Henkel wird der Shopper ca. 45 Zentimeter lang und ca. 35 Zentimeter breit werden. Hier lassen sich schon einige Sachen sehr gut „verstecken“ und diese Tasche zu einen unentbehrlichen Begleiter werden. Für die Anfertigung brauchen Sie nicht viel: Ein bisschen Zeit, eigenes Zubehör (Garn, Stecknadeln, Schere, einen Stift zum Notieren) und Ihre Nähmaschine. Die benötigten hochwertigen Baumwollstoffe und das Vlies werden von mir mitgebracht. Aus meinem bunten Stoff-Arsenal können Sie sich zwei Stoffe in Ihren Lieblingsfarben aussuchen und verarbeiten. Sie werden ohne die schöne Tasche nicht mehr aus dem Haus gehen wollen! Es entstehen 16,- EUR Materialkosten

10HN213.43 Mittwoch, ab 27.10.2010 19:00 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordhausen
 Marina Benndorf Mi, 3 x 3 UStd. = 9,0 UStd. € 16,20

NEU: Wir nähen eine Cerafeld Abdeckung und Topflappen

Erlernen Sie eine der ältesten Techniken des Patchwork: den Blockhaus- Stil. Dieser Stil ist sehr leicht erlernbar und kann auf vielfältigste Art immer wieder angewendet werden. Wir werden uns mit seiner Wirkung eine neue Küche „zaubern“, d.h. Sie gestalten sich Ihre eigene Küche mit diesen neuen netten Accessoires wie neu. Dazu brauchen Sie nicht viel: Ein bisschen Zeit, eigenes Zubehör (Garn, Stecknadeln, Schere, einen Stift zum Notieren) und Ihre Nähmaschine. Die benötigten hochwertigen Baumwollstoffe und das Vlies werden von mir mitgebracht. Aus meinem bunten Stoff-Arsenal können Sie sich drei bis vier Stoffe in Ihren Lieblingsfarben aussuchen und verarbeiten. Ihre neue Küche wird sich freuen!

10HN213.44 Mittwoch, ab 17.11.2010 19:00 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordhausen
 Marina Benndorf Mi, 2 x 3 UStd. = 9,0 UStd. € 16,20
 zzgl. 10,- EUR Materialkosten

Ihr Typ – Ihr Stil

Jeder Mensch hat das natürliche Bedürfnis sich und anderen zu gefallen. Wie dies am besten gelingt - diese Fragen 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 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.

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

- gemeinsames Erarbeiten des persönlichen Stils
- Erarbeiten der Kleidungs- und Schnittformen für jede Teilnehmerin, aufgrund der Figur
- wie können Sie sich zu verschiedenen Anlässen (z.B. Beruf, Bewerbungsgespräch, Familienfeiern u.s.w) optimal kleiden.
- Schminken jeder Teilnehmerin am letzten Abend - bitte Spiegel mitbringen

10HN214.31 Mittwoch, ab 01.12.2010 18:30 Uhr
 Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
 Angelika Hochapfel Mi-Fr, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 30,00



3. GESUNDHEIT

Information für TeilnehmerInnen an VHS-Kursen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort. Mit der Kursbestätigung (Kurskarte, Zahlungsbeleg, Teilnahmebesch., etc.) Ihrer Volkshochschule können Sie dann bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.



Positiv denken: Raja-Yoga und Meditation (Fortg. 1)

Dieser Kurs ist für alle, die schon einmal einen Kurs „Positives Denken“ in der Kreisvolkshochschule Nordhausen besucht haben. So kann das Gelernte vertieft und neue Erkenntnisse erworben werden. Positiv denken heißt positiv handeln . . . den ganzen Tag lang. Positives Denken ist praktische Lebenshilfe. Um das positive Denken zu verstehen, werden in diesem Kurs nicht nur das positive Denken, sondern auch die geistigen Grundlagen dazu vermittelt. Wir wollen in diesem Kurs unsere Gedanken positiv gestalten und nach innen richten. So können wir die Macht des Unterbewussten anzapfen und unser Leben nachhaltig verändern und bereichern. Positives Denken soll auf keinen Fall Schwierigkeiten oder Schicksalsschläge schön reden. Stattdessen gilt es, eine optimistischere Lebenseinstellung zu erwerben und sich mit deren Hilfe das Leben zu erleichtern. Die Welt um uns herum ist so wie sie ist. Das, was wir daraus machen, bestimmt unser Leben. Nutzen wir unsere geistigen Fähigkeiten - zu denken, abzuwägen, logisch zu überlegen, Wissen zu erfahren - erkennen wir, dass Schönheit, Liebe und Güte mindestens die Hälfte unseres Lebens ausmachen. Lernen wir Verantwortung für unsere Krankheiten zu übernehmen und deren Sinn erkennen. Durch Meditation verstärken wir Wissen und Erkenntnisse und bekommen direkten Zugang zur Lebensenergie und Lebensfreude, die überall reichlich vorhanden ist. Raja-Yoga ist das Yoga der Gedanken. Durch bewusste Kontrolle unserer Gedanken erweitern wir das Bewusstsein und finden den Kontakt zur Seele. Die Teilnehmer sollten den Anfängerkurs schon einmal belegt haben. Jeweils in der Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen

10HN301.21 Mittwoch, ab 13.10.2010 19:00 Uhr
 Hans Röger Mi, 7 x 3 UStd. = 21,0 UStd. € 42,00

Positiv denken: Raja-Yoga und Meditation (Fortg. 2)

10HN301.22 Mittwoch, ab 20.10.2010 19:00 Uhr
 Hans Röger Mi, 7 x 3 UStd. = 21,0 UStd. € 42,00

Positiv denken: Weihnachtsmeditation

Für alle Teilnehmer der Kurse „Positiv Denken“, auch ehemalige.

10HN301.24 Donnerstag, 16.12.2010 19:00 - 21:15
 Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
 Hans Röger Do, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. gebührenfrei

Yoga für Anfänger

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 Reina Hartung, Tel. 036337-4 01 59.

10HN301.11 Montag, ab 06.09.2010, 19:15 Uhr

Seminar-Raum, NDH, Behring-Straße 1a, Jüttner-Sanitätshaus

Reina Hartung Mo, 10 x 2 UStd. = 20,0 UStd. € 50,00

10HN301.12 Donnerstag, ab 09.09.2010 17:30 Uhr

Seminar-Raum, NDH, Behring-Straße 1a, Jüttner-Sanitätshaus

Reina Hartung Do, 10 x 2 UStd. = 20,0 UStd. € 50,00

10HN301.13 Donnerstag, ab 25.11.2010 17:30 Uhr

Seminar-Raum, NDH, Behring-Straße 1a, Jüttner-Sanitätshaus

Reina Hartung Do, 10 x 2 UStd. = 20,0 UStd. € 50,00

Positiv denken: Raja-Yoga und Meditation (Anfänger)

Durch positives Denken lernen wir Probleme zu lösen, Ängste zu verringern, Freude zu schenken, gelassener zu werden, Hemmungen abzubauen, Kreativität zu steigern, Liebe zu pflegen, Gesundheit zu erhalten, Heilung von Krankheiten zu unterstützen. Durch Meditation stärken wir unsere Lebenskraft, werden phantasievoller und erreichen eine friedvolle und harmonische Lebensweise.

10HN301.20 Dienstag, ab 26.10.2010 19:00 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen

Hans Röger Di, 7 x 3 UStd. = 21,0 UStd. € 42,00

BKK Anzeige

NEU! Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung - Grundstufe

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.

10HN301.32	Dienstag, ab 14.09.2010	17:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Lutz Ropte	Di, 8 x 2 UStd. = 16,0 UStd.	€ 32,00
10HN301.33	Mittwoch, ab 15.09.2010	14:00 Uhr
Regelschule, Schleifweg 3, Wolframshausen		
Lutz Ropte	Mi, 8 x 2 UStd. = 16,0 UStd.	€ 32,00



NEU! Geübt entspannen / Fortg. 1 Mittel- und Oberstufe

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. 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. Im Verlauf dieses 8 - wöchigen Kurses vertiefen Sie schrittweise die 7 Grundübungen des Autogenen Trainings und verbinden diese mit Ihren individuellen formelhaften Vorsätzen. Fantasiereisen und bildhafte Vorstellungen fördern Ihre Kreativität. Voraussetzung für diesen Kurs ist das sichere Beherrschen der Grundstufe des Autogenen Trainings.

10HN301.34	Mittwoch, ab 15.09.2010	17:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Lutz Ropte	Mi, 8 x 2 UStd. = 16,0 UStd.	€ 32,00

NEU: Integraler Yoga Stufe 1 YOGA = Harmonie und Einheit

Yoga kann dir dabei helfen, deine innere Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden wiederzuentdecken sowie all deine verborgenen Fähigkeiten zu entfalten. Der ganzheitliche Yogaansatz (Integraler Yoga) ist ein praktisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene. Dieses System beinhaltet richtige ASANAS (Körperstellungen), richtiges PRANAYAMA (Atemübungen), richtige TIEFENENTSPANNUNG, Positives Denken und MEDITATION und gesunde ERNÄHRUNG. Im 5-Wochen-Einsteigerkurs erlernst du die Grundlagen der körperlichen Yogapraxis. Dazu gehören einfache Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemübungen), Entspannungs-techniken sowie das richtige Ausführen des Sonnengrußes als Aufwärmübung und Grundlage jeglichen Übens! Die Teilnahme an diesem Kurs ist unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Jeweils im Yoga-Zentrum,

Vor dem Hagentor 5, Nordhausen

10HN301.14	Montag, ab 06.09.2010	19:00 Uhr
Jenny Kirmse	Mo, 5 x 2 UStd. = 10,0 UStd.	€ 25,00

NEU: Integraler Yoga Stufe 2 YOGA = Harmonie und Einheit

10HN301.15	Donnerstag, ab 09.09.2010	17:15 Uhr
Jenny Kirmse	Do, 5 x 2 UStd. = 10,0 UStd.	€ 25,00

Tai Chi (Formenkurs)

Tai Chi Quan ist eine Verbindung von ganzheitlicher Gesundheitsübung, Meditation und innerer Kampfkunst. Durch Achtsamkeitsschulung verbessert sich die Fähigkeit zur Konzentration und zur Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die langsamen, harmonischen Bewegungen stellen eine interessante Herausforderung für Körper und Geist dar. Sie fördern dabei Beweglichkeit und Reaktionsvermögen, lassen aber auch zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Tai Chi ist nicht nur eine Quelle von mehr Wohlbefinden und Lebensfreude, sondern kann Hilfe geben, Halt zu finden im Alltag und gleichzeitig flexibel zu sein. Im Kurs werden Teile aus der 24er Pekingform vermittelt. Der Tai Chi - Formenkurs ist für alle Interessierten geeignet, die Spaß am Erlernen komplexerer Bewegungen haben. TEILNAHME-VORAUSSETZUNG: Grundkenntnisse in QiGong, Tai Chi Quan oder anderen inneren Kampfkünsten.

10HN301.42	Freitag, ab 03.09.2010	19:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Petra Wanke	Fr, 11 x 2 UStd. = 22,0 UStd.	€ 44,00

Schnupperabend: QiGong und Tai Chi Quan

Zum Schauen, Mitmachen und Fragen stellen, offen für alle Interessenten von 16 bis 106. Suchst Du einen Ausgleich für Dich, um mit Stress und Hektik im Alltag besser umgehen zu können? Möchtest Du wieder beweglicher werden und Körper und Kreislauf in Schwung bringen? Was ist „Qi“ und was ist der Unterschied zwischen QiGong und Tai Chi? An diesem Abend hast Du die Möglichkeit auszuprobieren, ob ruhige fließende Bewegungen voller Anmut und Harmonie oder auch Übungen in Stille etwas für Dich sind. Gönn Dir Zeit zum Erholen und Ausspannen und entdecke dabei Neues für Dich. Qi Gong und Tai Chi Quan können alle Menschen lernen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen. Bequeme Kleidung, flache Schuhe oder dicke Socken mitbringen!

10HN301.40	Donnerstag, 02.09.2010	18:00 - 20:15
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Petra Wanke	Do, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd.	gebührenfrei

Tai Chi-QiGong - zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden

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. TaiChi - QiGong ist ein möglicher Weg dies zu erreichen und zu pflegen. Die sanften, harmonischen Bewegungen, ursprünglich aus China stammend, sind leicht zu lernen, machen Spaß und sind spannend zugleich. Unsere Abwehrkräfte, bzw. unsere Körperkonstitution werden gestärkt, der Geist wird klarer. TaiChi QiGong verbindet die Vorteile von Tai Chi Quan (Bewegungsmeditation und Kampfkunst) und QiGong (Atemübungen). Ein Kurs für alle, die zentrierter und gelassener ihren Alltag bewältigen wollen. Tai Chi -QiGong können alle Menschen lernen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

10HN301.41	Freitag, ab 03.09.2010	17:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Petra Wanke	Fr, 11 x 2 UStd. = 22,0 UStd.	€ 44,00

QiGong

Halt finden im Alltag, aber auch flexibel sein, sich als Ganzes sehen und in Harmonie mit sich selbst und seiner Umgebung sein, daraus mehr Wohlbefinden und mehr Lebensqualität schöpfen. Die Übungen des QiGong, einem der Pfeiler der traditionellen chinesischen Medizin, stoßen auch bei uns auf immer größeres Interesse. Die langsamen, fließenden Bewegungen in Harmonie mit dem Atem können körperliche Energieblockaden lösen und den Geist in Schwung bringen. Mit dem für den Kurs ausgewählten Programm kann der Körper ins Gleichgewicht gebracht werden, um so zu Ruhe und mehr Gelassenheit zu finden. Die Übungen können die Beweglichkeit fördern, Herz und Kreislauf anregen. Sie wirken positiv auf Stoffwechsel und Psyche und können so Hilfe zum Entspannen sein. QiGong können alle Menschen lernen, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.

10HN301.43	Donnerstag, ab 09.09.2010	17:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Petra Wanke	Do, 11 x 2 UStd. = 22,0 UStd.	€ 44,00

Atmen - von innen weit werden

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. Die einfachen Übungen dieses Abends ermöglichen eine ganzheitliche Ansprache des Atems - sie wirken dabei gleichermaßen harmonisierend und vitalisierend. Bequeme Kleidung, flache Schuhe oder dicke Socken mitbringen!

10HN301.44 Donnerstag, 25.11.2010 17:30 - 20:30
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Petra Wanke Do, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. €8,00 ¹⁾

Aerobic, Stufe 3

Ziel und Inhalt des Kurses ist das Erlernen eines vorbeugenden, gesundheitsfördernden Ganzkörpertrainings, wobei die Stärkung des Herz-Kreislauf -Systems, die Fettverbrennung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Bei einem sanften Ausdauertraining mit Musik werden die Muskulatur gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Ungeübte Teilnehmer werden an den Leistungsstand von geübteren Teilnehmern herangeführt.

10HN302.11 Dienstag, ab 07.09.2010 18:45 Uhr
Wiedigsburghalle, Gymn.Raum, Hohensteiner Str. 9, 99734 NDH
Jenny Kirmse Di, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. €40,00

Aerobic, Stufe 4

10HN302.12 Dienstag, ab 07.09.2010 17:30 Uhr
Wiedigsburghalle, Gymn.Raum, Hohensteiner Str. 9, 99734 NDH
Jenny Kirmse Di, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. €40,00

Nordic Walking

Walking ist ein zügiges, schnelles Gehen, und Nordic Walking ist Walking mit speziellen Stöcken. Es belastet die Gelenke nicht und ist auch für weniger sportliche Menschen geeignet. Nordic Walking bietet noch weitere Vorteile: Anders als beim Jogging oder klassischem Walking wird durch den Einsatz von Stöcken die Rückenmuskulatur trainiert. Es ist sehr leicht und schnell erlernbar, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und entlastet den Bewegungsapparat. Dozentin Nancy Stille stellt sich auf das individuelle Anforderungsniveau aller Teilnehmer ein.

10HN302.52 Mittwoch, ab 22.09.2010 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Außengelände, Grimmelallee 60, NDH
Nancy Stille Mi, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. €32,00

Von Kopf bis Fuß - Massage für den Hausgebrauch

Dieser Kurs ist eine Einführung in die Techniken der klassischen Massage. Die Teilnehmer lernen spannungslösende und wohltuende Massagegriffe, z. B. für den Schulter-Nacken-Bereich, den Rücken und das Gesicht kennen. Auch die Füße, oftmals vernachlässigt, sollen durch eine Fußmassage und gymnastische Übungen Entlastung erfahren. Günstig wäre es, wenn Sie paarweise zum Kurs kommen, um sich gegenseitig massieren zu können.

10HN304.11 Montag, ab 11.10.2010 20:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Petra Guder Mo, 6 x 1 Std. = 8,0 UStd. €16,00

Rückenschule Anfänger

Der Kurs vermittelt Grundlagen über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule. Durch zielgerichtete Gymnastik erhält man praktische Anleitung für eine rüchenschonende Haltung und Bewegung in Beruf, Haushalt und Freizeit. Bitte ein Handtuch mitbringen.

10HN304.21 Donnerstag, ab 02.09.2010 18:45 Uhr
Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str 9, 99734 NDH
Petra Guder Do, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. €40,00

Rückenschule Fortgeschrittene

10HN304.22 Donnerstag, ab 02.09.2010 20:00 Uhr
Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str 9, 99734 NDH
Petra Guder Do, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. €40,00

Homöopathie - eine naturheilkundliche Alternative

Homöopathie bietet bei vielen Beschwerden eine echte Alternative zur Schulmedizin. Sowohl akute als auch chronische Erkrankungen können mit diesem Heilverfahren gebessert oder geheilt werden. In diesem Kurs wird auf die Möglichkeiten der Homöopathie eingegangen und es werden einfache Anwendungsmöglichkeiten im Alltag aufgezeigt.

10HN304.50 Montag, 29.11.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Sonja Dechant Mo, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. €5,00 ¹⁾

Homöopathie für Kinder

Kinder ohne Nebenwirkungen behandeln - diesen Wunsch haben immer mehr Eltern. In diesem Kurs werden Möglichkeiten homöopathischer Behandlung aufgezeigt und wichtige Mittel für Kinder vorgestellt. Dabei gehe ich vor allem auf Mittel für Zahnungsbeschwerden, Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen und Fieber ein.

10HN304.51 Montag, 13.12.2010 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Sonja Dechant Mo, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. €5,00 ¹⁾

Alte Hausmittel wiederentdecken

Ob Ohrenschmerzen, Husten oder Verstopfung - viele Beschwerden lassen sich mit einfachen Hausmitteln bzw. Heilpflanzen sehr wirkungsvoll lindern oder vorbeugen. Dieser Kurs bietet einen interessanten Einblick in gut bewährte - teilweise fast vergessene - Möglichkeiten der „Mutter Natur“.

10HN304.52 Montag, 10.01.2011 18:30 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Sonja Dechant Mo, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. €5,00 ¹⁾

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 Pflegetätigkeit 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.

10HN305.00 Di/Do, 28.09.2010 - 07.10.2010, 16:00 - 19:15
Berufsschule 1 (Medizin), R 206; Dr.-Robert-Koch-Straße 40, NDH
Sabine Tölle / Constanze Meux / Marlis Schwerdt /
Dozententeam Di/Do, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. gebührenfrei

NEU: Essbare Wildpflanzen, Blüten und Früchte - gesunder Genuss zum Nulltarif

Die Natur bietet viele Möglichkeiten gesunde Lebensmittel selbst zu sammeln. Der Vortrag informiert über die wichtigsten essbaren Wildpflanzen, wann wo was zu ernten ist und wie man damit in der Küche umgeht. Bei einem anschließenden Spaziergang durch die Natur (NDH-Ost, Windlücke) wird das sichere Bestimmen der Pflanzen geübt.

10HN307.01 Samstag, 11.09.2010 14:00 - 17:00
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen
Dr. Markus Strauß 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. €8,00

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Beweg dich Gesund, 50+ für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet vornehmlich an ältere Teilnehmer, die ihre körperliche Fitness verbessern wollen. Ziel und Inhalt des Kurses ist das Erlernen einer vorbeugenden, gesundheitsfördernden Bewegungsaktivität des ganzen Körpers, wobei die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Fettverbrennung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Mit den erlernten Übungen, wird zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur und zur Stärkung und dem Erhalt der Knochen beigetragen. 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 die Handlungs- und Selbstbestimmungsfähigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, zeigt ihnen einen sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und vermittelt die Freude an der Bewegung.

Ungeübte Teilnehmer werden an den Leistungsstand von geübteren Teilnehmern herangeführt. Immer in der Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str. 9, 99734 Nordhausen

10HN305.11 Montag, ab 30.08.2010 16:00 Uhr
Ilona Mertens Mo, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Beweg dich Gesund, 50+ für Einsteiger

10HN305.12 Montag, ab 30.08.2010 17:15 Uhr
Ilona Mertens Mo, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Beweg dich Gesund, Stufe 4

Ziel und Inhalt des Kurses ist das Erlernen einer vorbeugenden, gesundheitsfördernden Bewegungsaktivität des ganzen Körpers, wobei die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Fettverbrennung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Mit den erlernten Übungen, wird zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur und zur Stärkung und dem Erhalt der Knochen beigetragen. 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 die Handlungs- und Selbstbestimmungsfähigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, zeigt ihnen einen sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und vermittelt die Freude an der Bewegung. Ungeübte Teilnehmer werden an den Leistungsstand von geübteren Teilnehmern herangeführt. Immer in der Wiedigsburghalle,

Gymn.Raum, Hohensteiner Str. 9, 99734 Nordhausen

10HN305.04 Mittwoch, ab 01.09.2010 16:15 Uhr
Steffi Hahn Mi, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Beweg dich Gesund, Stufe 5

10HN305.05 Mittwoch, ab 01.09.2010 17:30 Uhr
Steffi Hahn Mi, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Beweg dich Gesund, Stufe 5

10HN305.24 Mittwoch, ab 01.09.2010 18:45 Uhr
Ingrid Friebel Mi, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Beweg dich Gesund, Stufe 6

10HN305.25 Mittwoch, ab 01.09.2010 20:00 Uhr
Ingrid Friebel Mi, 15x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Beweg dich Gesund, Stufe 4

10HN305.26 Freitag, ab 03.09.2010 18:15 Uhr
Annett Jülich Fr, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Beweg dich Gesund, Stufe 4

10HN305.21 Dienstag, ab 07.09.2010 20:00 Uhr
Jenny Kirmse Di, 20 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Stufe 2

Bei diesen Übungen handelt es sich, ähnlich wie bei Callanetics, um ein Programm zur Kräftigung und Dehnung der Tiefenmuskulatur, wobei die speziellen Bewegungen, die nach modernen sportmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt werden, sehr langsam, kontrolliert und mit geringer Bewegungsamplitude ausgeführt werden. In diesem Kurs erlernen und festigen Sie die Übungen, mit denen man u. a. gezielt Muskeln und Gewebe der Problemzonen des Körpers straffen, die Beweglichkeit der Gelenke verbessern, Verspannungen lösen und zur allgemeinen Ausgeglichenheit und Entspannung erheblich beitragen kann. Darüber hinaus lernen die TeilnehmerInnen, ihren Körper und ihre Haltung bewusster wahrzunehmen und zu beherrschen.

10HN305.31 Montag, ab 06.09.2010 18:30 Uhr
Wiedigsburghalle, Gymnastikraum, Hohensteiner Str 9, 99734 NDH
Petra Guder Mo, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

„Bunte Küche für alle Tage“

- gesund, preiswert, familientauglich!

Das Angebot an frischen Lebensmitteln ist abwechslungsreich wie nie - trotzdem steigen Auswahl und Popularität von Fertiggerichten ständig an. Der Kochkurs zeigt auf einfache und ansprechende Weise die Herstellung verschiedenster Gerichte, die den Familienspeisenplan auf schmackhafte und gesunde Weise bereichern können. Eingeladen sind Hobbyköche Eltern, Großeltern und Kinder (ab 8 Jahren), um gemeinsam zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren. Preiswert und einfach in der Zubereitung, vitaminreich und leicht zu variieren - diesen Anforderungen entsprechen unsere Speisen, bei deren Herstellung Kinder schon prima mithelfen können! Die Kursteilnahme ist komplett (8 Termine) oder auch an einzelnen Terminen möglich.

Auf dem Speiseplan stehen heute:

- Orangen-Suppe mit roten Linsen
- Königsberger Klopse in Kapernsoße
- Möhrensalat mit Äpfeln, Sellerie und Nüssen
- Stachelbeercreme

10HN307.20 Dienstag, 28.09.2010 17:00 - 20:00

Alle Kurse finden statt:

Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

„Bunte Küche für alle Tage“ Auf dem Speiseplan stehen heute:

- Herstellung bunter vegetarischer Brotaufstriche
- Backen von Gebäck und Wacholderbrezeln

10HN307.21 Dienstag, 12.10.2010 17:00 - 20:00

Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

„Bunte Küche für alle Tage“ Auf dem Speiseplan stehen heute:

- Spezialitäten der russischen Küche (Borschtsch, Pirotschki, Pelmeni, Blini und Watruschki)

10HN307.22 Dienstag, 26.10.2010 17:00 - 20:00

Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

„Bunte Küche für alle Tage“ Auf dem Speiseplan stehen heute:

- Fischspezialitäten (Bergener Fischsuppe, Mallorquinischer Fischtopf, mariniertes Matjes, dazu frischer ein Salat und Käsegebäck)

10HN307.23 Dienstag, 09.11.2010 17:00 - 20:00

Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

„Bunte Küche für alle Tage“ Auf dem Speiseplan stehen heute:

- Kleine Köstlichkeiten für verschiedene Anlässe (Ragout fin, Schinken-Käse-Röllchen, Käsepastete, Rucola mit Walnüssen und Birnen, Teecreme)

10HN307.24 Dienstag, 23.11.2010 17:00 - 20:00

Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

„Bunte Küche für alle Tage“ Auf dem Speiseplan stehen heute:

- Rosenkohlsuppe
- Wildgulasch mit böhmischen Kartoffelknödeln
- Wirsing-Möhren-Gemüse
- Bayrische Creme

10HN307.26 Dienstag, 07.12.2010 17:00 - 20:00

Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

„Bunte Küche für alle Tage“ Auf dem Speiseplan stehen heute:

- Internationale Spezialitäten (italienische Minestrone, indische Teigtaschen, Gurkensalat aus Guinea, schwedische Preiselbeertorte)

10HN307.27 Dienstag, 11.01.2011 17:00 - 20:00

Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

„Bunte Küche für alle Tage“ Auf dem Speiseplan stehen heute:

- Pizza & Co. (Backen von Pizza, Quiche und Zwiebelkuchen)
- Bayrische Creme

10HN307.28 Dienstag, 25.01.2011 17:00 - 20:00

Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Bienen - nur Honigproduzenten?

Unsere Honigbiene ist unverzichtbarer Bestandteil des Ökosystems. Ein virtueller Blick ins Innenleben dieses faszinierenden Organismus soll Zusammenhänge aufzeigen. Weiterhin soll anschaulich vermittelt werden, welche Grundkenntnisse, Voraussetzungen und Gerätschaften für einfaches, erfolgreiches Imkern wichtig sind. Die Teilnehmer erfahren auch, wie Honig und weitere Bienenprodukte im Stock entstehen, wie sie verarbeitet und genutzt werden. Nuancenreiche Kostproben sollen diesen Abend versüßen.

10HN307.03 Freitag, 28.01.2011 19:00 - 21:15
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. €7,00
In der Gebühr sind 3,50 € für Lebensmittel u. Materialien enthalten. 1)

Wild- und Heilkräuter - fit durch das Jahr

Oft suchen wir teure Wundermittel in der Ferne, doch täglich laufen wir über solche in der eigenen Umgebung. Sichereres Wissen darüber, welche Pflanzen oder deren Teile gesammelt werden können, ist die Grundvoraussetzung für die Verwendung dieser kraftvollen Naturprodukte. Darüber sollen Teilnehmer anschaulich mit praktischen Aktivitäten, wie die Zubereitung von Suppen, Salaten und Tees in diesem Grundkurs aufgeklärt werden.

10HN307.10 Mittwoch, 22.09.2010 18:30 - 20:45
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. €8,50
In der Gebühr sind 3,50 € für Lebensmittel u. Materialien enthalten. 1)

Schweden-Impressionen

Idyllische Landschaften mit Seen, Wäldern und Elchen sowie gepflegte Grundstücke mit roten Holzhäusern, so sehen Touristen dieses skandinavische Land am liebsten. Wenn man nun noch den schwedischen Alltag und die Arbeitswelt kennen gelernt hat, weiß man, dass dort wirklich „die Uhren anders gehen“. Lassen sie sich in diesen Teil der Welt mit reizvollen Bildern, Insiderinformationen und kulinarischen Spezialitäten einen Abend lang entführen.

10HN307.11 Mittwoch, 27.10.2010 18:30 - 20:45
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. €8,50
In der Gebühr sind 3,50 € für Lebensmittel u. Materialien enthalten. 1)

Bioprodukte - Qualität und Fairness

Wenn zwei das gleiche tun, ist es noch lange nicht dasselbe. Wo Bio drauf steht, sollte auch Bio drin sein. Bei fair erzeugter Bioware stehen Umwelt-, Sozial-, und Gesundheitsaspekte im Vordergrund, ohne dass der Genusswert zu kurz kommt. In diesem Kurs wird auch vermittelt, was qualitativ hochwertige Bioprodukte auszeichnet und wie man sie erkennt. Die Kursteilnehmer können sich durch Kostproben davon überzeugen.

10HN307.12 Montag, 22.11.2010 19:00 - 21:15
Herder-Gymnasium, Lehrküche, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Wolf Schetzior Mo, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. €7,00
In der Gebühr sind 3,50 € für Lebensmittel u. Materialien enthalten. 1)

Anti Mobbing Training

Mobbing gilt als Tabuthema, doch es ist weit verbreitet. Auch in Schulen aller Art, Vereinen oder Weiterbildungseinrichtungen können Menschen Mobbing ausgesetzt sein. Die Art von Ausgrenzung kann wehtun und krank machen. Aber nicht nur die direkt Geschädigten sind die Leidtragenden, sondern auch die Firmen oder Organisationen in denen Mobbing offen oder versteckt stattfindet. Denn kultiviert sich Mobbing als regelmäßige Übung, werden auch kommunikative Prozesse innerhalb des Betriebes überlastet, Gruppenstrukturen können sich negativ verändern und die Leistungsfähigkeit einer Gemeinschaft kann nachhaltig geschädigt werden. Dozentin Andrea Rüter gibt als langjährige Mobbingberaterin, Coach und Supervisorin in diesem Kurs wertvolle Hinweise und Lösungsmöglichkeiten für Multiplikatoren. Inhalt des Kurses bilden alle einschlägigen Themen wie Konfliktmanagement, Kommunikationstraining und Lösungsmöglichkeiten aber auch das Erkennen der Signale zur Früherkennung werden trainiert.

10HN304.01 Donnerstag, ab 30.09.2010 18:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordhausen
Andrea Rüter Do, 8 x 2 UStd. = 16,0 UStd. €32,00



4. SPRACHEN



Herzlich Willkommen im Bereich Sprachen!

Gemeinsam Sprachen lernen macht Spaß und führt zu effektiven Lernergebnissen. Sprachenlernen in der Gruppe bedeutet, Zuhören, Verstehen, und Sprechen sofort gemeinsam üben zu können. Unsere Dozenten, die z.T. Muttersprachler sind, bringen Ihnen dabei neben der Sprache auch Landeskunde und Kultur nahe. Entscheidend für den Lernerfolg ist aber die richtige Kurswahl. Wir bieten Ihnen folgende Kursarten an:

Einbürgerungstest Anmeldeschluss 04.10.2010

Die Teilnehmer melden sich per Anmeldeformular bei der KVHS an, bitte Passkopie mitbringen. Sie erhalten 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 der Teilnehmer dann auch die Einladung zum Einbürgerungstest.

10HN400.02 Freitag, 05.11.2010 15:00 - 16:00
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Beate Walzel 1,0 UStd. gebührenfrei

Senioren-Sprachkurse

Die Seniorensprachkurse sind ähnlich den „normalen“ Sprachkursen ausgerichtet, berücksichtigen aber die andere Lernweise von Älteren.

Geschäfts-Sprachkurse

Diese Kurse vermitteln Sprachkenntnisse für das Berufsleben, z.B. betreffs der Arbeitsorganisation, Korrespondenz und Kundenbetreuung. Auf den Wortschatz einzelner Berufe kann wegen der zu großen Spezifik leider nicht eingegangen werden.

Deutsch als Fremdsprache

Die Kreisvolkshochschule Nordhausen ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zugelassener Träger und bietet Integrationskurse, Alphabetisierungskurse und Wiederholerkurse für Migranten an. Sobald mindestens acht Teilnehmer angemeldet sind, findet ein Sprachkurs statt.

Falls Sie eine nicht aufgeführte Sprache erlernen möchten, melden Sie sich bitte bei uns. Bei mehreren Interessenten versuchen wir, einen Kurs zu organisieren. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg beim Sprachenlernen!

Fremdsprachen-Kurse

Die Fremdsprache wird systematisch mit den Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erlernt. Ein Kurs wird über mehrere Semester fortgeführt. Entsprechend Ihren Vorkenntnissen können Sie in verschiedene Kurs-Stufen einsteigen. Das verhindert eine Über- bzw. Unterforderung und erspart Ihnen die Gebühren für „unnötige“ Kurse. Lassen Sie sich von uns beraten! Für Englisch können Sie in der Kreisvolkshochschule auch einen Einstufungstest durchführen. In vielen Sprachen können Sie, wenn Sie möchten, Prüfungen zur Erlangung eines Zertifikats gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen ablegen.

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Elementare Sprachverwendung

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbständige Sprachverwendung

B1

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

B2

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

C1

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2

Kann praktisch alles, was er / sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Chinesisch 2 benötigte Vorkenntnisse: Grundkenntnisse

Dieser Termin kann späteren Änderungen unterliegen.

Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle.

10HN402.21 Mittwoch, ab 08.09.2010 18:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Sisi Li Mi, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 54,00

Englisch 1. Semester 1. Teil

benötigte Vorkenntnisse: keine

10HN406.11 Montag, ab 06.09.2010 17:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Susanne Saint-Mont Mo 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 1. Semester 2. Teil

benötigte Vorkenntnisse: A1.1 GER

10HN406.12 Montag, ab 06.09.2010 18:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Susanne Saint-Mont Mo 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 2. Semester 1 Teil a

benötigte Vorkenntnisse: A 1.2 GER

10HN406.21 Dienstag, ab 07.09.2010 18:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Ina Holz Di, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 2. Semester 1. Teil b

benötigt Vorkenntnisse: A 1.2 GER

10HN406.22 Donnerstag, ab 09.09.2010 18:15 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 113, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Ina Holz Do, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 4. Semester

benötigte Vorkenntnisse: A2.2. GER

10HN406.41 Di/Do, 07.09.2010 - 11.01.2011, 18:25 - 19:55
Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Helga König Di, Do, 30 x 2 UStd. = 60,0 UStd. € 120,00

Englisch 6. Semester

benötigte Vorkenntnisse: B1.2 GER

10HN406.61 Di/Do, 07.09.2010 - 11.01.2011, 16:45 - 18:15
Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Helga König Di, Do, 30 x 2 UStd. = 60,0 UStd. € 120,00

Englisch 7. Semester 1. Teil

benötigt Vorkenntnisse: A 2.3 GER

10HN406.71 Montag, ab 06.09.2010 18:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 125, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Evelyn Schilling Mo, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 8. Semester 2. Teil

benötigt Vorkenntnisse: C1.1 GER

10HN406.82 Dienstag, ab 07.09.2010, 18:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 108, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Marie-Luis Folwaczny Di, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 60,00

Geschäftswirtschaftsenglisch 6

benötigte Vorkenntnisse: B2.3. GER,

fortgeschrittene Kenntnisse in Geschäftswirtschaftsenglisch

10HN406.96 Montag, ab 06.09.2010 17:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 108, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Gabriele Kiosze Mo, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 66,00

Französisch 2. Semester 1. Teil

benötigt Grundkenntnisse

10HN408.21 Dienstag, ab 07.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 126, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Barbara Böcke Di, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Französisch 7. Semester 1. Teil

benötigte Vorkenntnisse: Fortgeschrittenenkenntnisse

10HN408.71 Montag, ab 06.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 126, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Barbara Böcke Mo, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Italienisch 3

benötigte Vorkenntnisse: Grundkenntnisse

10HN409.31 Dienstag, ab 07.09.2010 18:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Helga Volz Di, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00

Italienisch 7

benötigte Vorkenntnisse: sehr gute Fortgeschrittenenkenntnisse

10HN409.71 Donnerstag, ab 09.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Helga Volz Do, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00

Italienisch 15

benötigte Vorkenntnisse: sehr gute Kenntnisse

10HN409.95 Dienstag, ab 07.09.2010 17:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 112, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Helga Volz Di, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00

Russisch 1. Semester 1. Teil

keine Vorkenntnisse benötigt

10HN419.11 Donnerstag, ab 09.09.2010 17:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 126, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Olga Getz 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 60,00

Russisch 2. Semester 2. Teil

benötigte Vorkenntnisse: „altes“ Schulrussisch, für Wiedereinsteiger

10HN419.22 Donnerstag, ab 09.09.2010 18:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 126, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Olga Getz 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 60,00

Spanisch 1

benötigte Vorkenntnisse: keine

10HN422.11 Mittwoch, ab 08.09.2010 18:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Dennis Schettler Mi, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 54,00

Spanisch 2 a

benötigte Vorkenntnisse: gering

10HN422.21 Donnerstag, ab 09.09.2010 17:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Dennis Schettler Do, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 54,00

Spanisch 2 b

benötigte Vorkenntnisse: gering

10HN422.22 Donnerstag, ab 09.09.2010 18:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Dennis Schettler Do, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 54,00

Spanisch 3 a

benötigte Vorkenntnisse: Grundkenntnisse

10HN422.31 Montag, ab 06.09.2010 17:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Dennis Schettler Mo, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 54,00

Spanisch 3 b

benötigte Vorkenntnisse: Grundkenntnisse

10HN422.32 Montag, ab 06.09.2010 18:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Dennis Schettler Mo, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 54,00

NEU Kiswahili 1

benötigte Vorkenntnisse: keine

KARIBU! Die Bantusprache Kiswahili ist eine der meist verbreiteten Sprachen in Ostafrika. Unter anderem ist sie die Hauptverkehrssprache in Tansania, Kenia und Uganda. Schon länger ist Afrika ein beliebtes Reiseziel. Immer mehr Touristen oder Individualreisende wollen die Kultur, die Tierwelt und die Natur Afrikas bestaunen. In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, die Grundkenntnisse dieser Sprache über den Reiseführer hinaus zu erlernen. Die Dozentin hat Afrikanistik studiert und hat bereits mehrfach Afrika bereist, so dass sie mit vielen Insidertipps Ihren Urlaub zu etwas ganz Besonderem machen kann. Asante sana. Kwa heri.

10HN426.11 Donnerstag, ab 09.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 108, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Francie Hagedorn Do, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00

Polnisch 2

benötigte Vorkenntnisse: gering

10HN417.21 Montag, ab 06.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Marzena Kurtz Mo, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 54,00

Thailand-Touristenkurs

benötigte Vorkenntnisse: keine

Wer sein Urlaubsziel Thailand vor oder nach der Reise näher kennenlernen möchte, ist recht herzlich zu diesem Kurs eingeladen. Unsere Dozentin ist gebürtige Thailänderin und bringt Ihnen ihr Land näher: Sprache, Geschichte und Kultur, Religion, Kunst und Sehenswürdigkeiten, Sitten und Bräuche, Küche, Verkehrsmittel u.v.m. Nach dem Kurs können Sie sich mit einfachen Mitteln auf Thailändisch verständigen und sich in Ihrem Urlaubsland gut zurechtfinden.

10HN426.21 Dienstag, ab 07.09.2010 17:45 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 114, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Wilai Schloß Di 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 54,00

Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs für Migranten

10HN404.81 Montag, ab 03.01.2011 08:00 Uhr
Kreiskolkhochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Marie-Luis Folwaczny / Marina Holzapfel 645,0 UStd.



5. ARBEIT - BERUF - EDV

BILDUNGSPRÄMIE Information und Beratung

10HN500.00

Mittwoch, 01.09.2010, 16:30 - 18:00
Kreiskolkhochschule, Raum 31, Grimmelallee 60, Nordhausen
Laufende Beratung unter +49 3631 60 91 26.
Individuelle Beratungstermine nach Vereinbarung
Frank Münnich Mi, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd.

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Sichern Sie sich die Bildungsprämie und sparen Sie bares Geld bei den Kursgebühren. Einen Prämiegutschein in Höhe von maximal 500 € können alle Bürgerinnen und Bürger erhalten, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 € (oder 51.200 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.

Voraussetzung ist eine Erwerbstätigkeit (auch geringfügige Beschäftigung oder Berufsrückkehrer). Gefördert werden Kurse, die Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln, die dem beruflichen Fortkommen dienen. Pro Person ist ein Gutschein pro Kalenderjahr erhältlich. Den Prämiegutschein erhalten sie völlig unkompliziert bei einem Beratungsgespräch in der Kreiskolkhochschule. Sollten die genannten Punkte auf Sie zutreffen, fragen Sie gleich bei der Anmeldung für Ihren nächsten Kurs nach der Bildungsprämie. Wir beraten Sie gern weiter.

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



EUROPÄISCHE UNION

Lehrgangskonzeption „Xpert Europäischer ComputerPass“

Die Lehrgangskonzeption Xpert richtet sich an Interessenten aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbstständige mit Klein- und Mittelbetrieben. Dieses Lehrgangssystem vermittelt dem Teilnehmer fundierte Kenntnisse aller gängigen Office-Anwenderprogramme. Das System besteht aus acht Modulen.

Win@Internet 1 (Windows und Internet)
Textverarbeitung Basics (Word)

Präsentation (Power Point)
Tabellenkalkulation (Excel)

Kommunikation / Organisation (Outlook)
Datenbankanwendung (Access)

Textverarbeitung Pro (Word)
Win@Internet 2 (Windows u. Internet für Fortgeschrittene)

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Lehrgangskonzeption „Xpert Europäischer ComputerPass“

Alle Bausteine können auch **einzel**n belegt werden. Die Teilnahme an den Prüfungen ist **freigestellt** (Prüfungsgebühr je Baustein 45,00 €). Für jede bestandene Teilprüfung wird ein Einzelzeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss der drei ersten Module wird der Abschluss zum „**European Computer Passport Xpert**“ erreicht. Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss „**European Computer Passport Xpert Master**“ erworben.

EDV-Grundkurs

Im Kurs werden die Grundbegriffe der Datenverarbeitung, des Betriebssystems WINDOWS XP, der Textverarbeitung mit MS-Word, der Tabellenkalkulation mit MS-Excel und der Arbeit mit Datenbanken erlernt. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

10HN501.01 Montag, ab 20.09.2010 08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mo - Fr, Mo - Mi, 8 x 5 UStd. = 40,0 UStd. € 102,00
10HN501.02 Mo/Mi, 04.10.2010 - 03.11.2010, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Ilse Roesch
Mo, Mi, 10 x 4 UStd. = 40,0 UStd. € 102,00

EDV-Grundkurs am Laptop

Ich habe mir ein Laptop gekauft und habe keine Vorkenntnisse am Laptop oder PC. Wie handhabe ich den ?? Wie kann ich damit arbeiten? In diesem Lehrgang werden ihre Fragen in den Grundeigenschaften bis hin zum täglichen Gebrauch des Laptops beantwortet. Hier werden also auch die Grundbegriffe der Datenverarbeitung, des Betriebssystems WINDOWS XP, der Textverarbeitung mit MS-Word, der Tabellenkalkulation mit MS-Excel und der Arbeit mit Datenbanken erlernt.

10HN501.03 Montag, ab 22.11.2010 08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth
Mo - Fr, Mo - Mi, 8 x 5 UStd. = 40,0 UStd. € 102,00

EDV-Grundkurs

Im Kurs werden die Grundbegriffe der Datenverarbeitung, des Betriebssystems WINDOWS XP/Vista, der Textverarbeitung mit MS-Word, der Tabellenkalkulation mit MS-Excel und der Arbeit mit Datenbanken erlernt. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

10HN501.04 Di/Do, 04.01.2011 - 03.02.2011, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Di, Do, 10 x 4 UStd. = 40,0 UStd. € 102,00
10HN501.05 Montag, ab 10.01.2011 08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf
Mo - Fr, Mo - Mi, 8 x 5 UStd. = 40,0 UStd. € 102,00

EDV-Übungskurs

Im Kurs werden die Grundbegriffe der Datenverarbeitung, des Betriebssystems WINDOWS XP/ Vista gefestigt und Übungen mit dem Internet Explorer, der Textverarbeitung mit MS-Word und der Tabellenkalkulation mit MS-Excel durchgeführt. Es gibt erste Hinweise für Photo Paint/Gimp und die Arbeit mit der Digitalkamera. Voraussetzung für den Kurs sind Grundkenntnisse in Windows.

10HN501.10 Mo - Do, 04.10.2010 - 07.10.2010 08:30 - 11:45
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mo - Do, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 40,80
10HN501.11 Mi/Mo, 10.11.2010 - 22.11.2010, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mi, Mo, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 40,80
10HN501.12 Mo-Do, 13.12.2010 - 16.12.2010 08:30 - 11:45
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mo - Do, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 40,80

NEU: EDV-Aufbaukurs I und II kompakt am Vormittag

Im Kurs werden die Grundbegriffe der Datenverarbeitung, des Betriebssystems WINDOWS XP gefestigt und Übungen mit dem Internet Explorer, der Textverarbeitung mit MS-Word und der Tabellenkalkulation mit MS-Excel durchgeführt. Aufgenommene Digitalfotos werden in der Bildbearbeitung einfach bearbeitet und in anderen Programmen verwendet. Das Arbeiten im Internet Explorer und Photo Paint oder Gimp und die Einführung in die Arbeit mit dem

Scanner, Brenner und der Digitalkamera sind u.a. Kursinhalte. Im zweiten Teil wird eine PowerPoint-Präsentation mit digitalen Klassenfotos und Bildern aus dem Internet erstellt. Im Unterricht lernen die Teilnehmer die Serienbriefferstellung mit Word und die Datenbankfunktion von Excel kennen. Jeweils in der Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen

10HN501.14 Montag, ab 25.10.2010 08:30 Uhr
Anja Barth
Mo-Do 4x4 UStd. und Fr, Mo-Mi 4x5 UStd. = 36,0 UStd. € 99,00

EDV-Aufbaukurs I

10HN501.15 Mo/Mi, 29.11.2010 - 08.12.2010 16:30 - 19:45
Anja Barth Mo, Mi, 4x4 UStd. = 16,0 UStd. € 44,00

10HN501.16 Di-Fr, 04.01.2011 - 07.01.2011, 08:30 - 11:45
Anja Barth Di - Fr, 4x4 UStd. = 16,0 UStd. € 44,00

EDV-Aufbaukurs II

10HN501.18 Di/Do, 04.01.2011 - 18.01.2011, 16:30 - 19:45
Anja Barth Di, Do, 5 x 4 UStd. = 20,0 UStd. € 55,00

10HN501.19 Mo-Do, 17.01.2011 - 20.01.2011, 08:30 - 12:30
Anja Barth Mo - Do, 4 x 5 UStd. = 20,0 UStd. € 55,00

EDV-Aufbaukurs III

10HN501.21 Mo-Mi, 24.01.2011 - 26.01.2011, 08:30 - 11:45
Anja Barth Mo - Mi, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 33,00

Installation und Deinstallation von Programmen

Sie haben einen Einsteigerkurs besucht, trauen sich aber bisher keine Programminstallation zu. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Programme erfolgreich installieren und wieder von ihrem Rechner entfernen. Sie werden Schritt für Schritt durch verschiedene Installationen geführt und erfahren dabei, wie und wo sich Programme auf dem Computer einquartieren.

10HN501.23 Donnerstag, 20.01.2011 16:30 - 19:45
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Do, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,80

Der Laptop (Umsteigerkurs)

Ich habe schon am PC gearbeitet. Nun habe ich mir ein Laptop gekauft, doch wie handhabe ich den?? Was ist anders gegenüber dem Rechner? Viele Fragen, die sich anfänglich jeder stellt - doch in diesem Kurs stellen wir uns den Problemen. In diesem Lehrgang werden ihre Fragen in den Grundeigenschaften bis hin zum täglichen Gebrauch des Laptops beantwortet.

10HN501.28 Donnerstag, ab 02.12.2010 08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Do, Fr, 2 x 5 UStd. = 10,0 UStd. € 27,50

NEU: Betriebssystem Windows 7

ein Betriebssystem, das noch anwenderfreundlicher ist

Windows 7

- ist schneller und leichter zugänglich,
- einfache Benutzeroberfläche
- Suchfunktion, um Zeit zu sparen
- Fenster mit einem Klick positionieren
- Meist benutzte Programme schneller finden
- Ein Heimnetzwerk für mehrere Computer leichter einrichten
- Windows live - Verbindung zum PC im Nachbarzimmer
- Öffnen von Programmen mit Stichwort
- Schutz des Computers
- Mediacenter

10HN501.25 Montag, ab 01.11.2010 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Mi, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

NEU: Umstieg auf Microsoft Windows 7

Der Kurs bietet einen schnellen Überblick über die Änderungen von Windows 7 und die wichtigsten Neuerungen.

Themen, die im Kurs angesprochen werden, sind:

Der schnelle Umstieg auf Windows 7 // Dateien und Ordner im Griff // Dateien clever sichern // Systempflege leicht gemacht // Eingabe und Ausgabe optimieren // Besondere Einstellungen und Funktionen u.v.m.

10HN501.26 Mittwoch, ab 08.12.2010 08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mi, Fr, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

Videobearbeitung - Urlaubsvideos am eigenen PC

Erstellen Sie aus Ihren schönsten Urlaubsvideos einen Film. Der MovieMaker ermöglicht das Übertragen Ihrer schönsten Urlaubserinnerungen auf Ihren eigenen PC. Er bietet Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung der Filme mit Audio und Videoübergängen. Diese Filme lassen sich auf CD archivieren, um auch Ihre schönsten Urlaubserinnerungen Freunden zu zeigen. Hinweise im Umgang mit einem Soundbearbeitungsprogramm gibt es in diesem Kurs auch. Mit Hilfe von Soundbearbeitung können Sie die Urlaubsvideos oder Diashows aufwerten.

10HN501.33 Di/Do, 19.10.2010 - 28.10.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Di, Do, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 44,00

Mein digitales Fotoarchiv

Ich habe einige hundert Bilder gemacht und abgespeichert, aber ich finde mich in der Menge der Fotos nicht mehr zurecht. Wie kann ich hier mehr Ordnung und System hineinbringen. Der Kurs soll Ihnen hier einige Tipps und Tricks verraten. Aber auch Fragen zu einfachen Problemen beantworten, wie das Ändern der Größe, das Drehen des Bildes, Wie erhalte ich einen Bildausschnitt oder füge Text ein? Es werden dabei Hinweise zum Brennen der Bilder auf CD und zur Gestaltung einer Fotoschau gegeben. Auch das Archivieren von analogen Fotos, Negativen und Dias, sowie die Probleme mit den beliebten Movies der Digitalapparate werden Themen in diesem Kurs sein.

10HN501.35 Montag, ab 10.01.2011 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Günter Stanislawsky Mo, Mi 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 33,00

Einführung digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Digitalkamera, Scanner Handys... Jedes Bild ist einzigartig - doch was tun, wenn hier und da etwas nicht stimmt - retuschieren, ausdrucken, privates Fotobuch oder für das Versenden im Internet? Hier wird nun Abhilfe geschaffen. Für diese Aufgaben steht das kostenlose GIMP bereit - die Alternative für Photoshop oder Corel PhotoPaint. Wichtige Grundbegriffe in der Bildbearbeitung, Download, Installation, Werkzeugtools, Menüs usw. sind Themen, die angesprochen werden.

10HN501.38 Di/Do, 28.09.2010 - 12.10.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Di, Do, 5 x 4 UStd. = 20,0 UStd. € 55,00

Wie brenne ich Daten auf eine CD oder DVD?

Erläutert werden Unterschiede und Vorgehensweise. Windows-Betriebssystem-Kenntnisse sind erforderlich.

10HN501.41 Donnerstag, 23.09.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Do, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00

Digitale Bildbearbeitung

Viele besitzen bereits einen digitalen Fotoapparat oder scannen Bilder auf die Festplatte ihres PCs oder Laptops. Doch oft ist man mit dem Aussehen des Fotos unzufrieden, man möchte es verbessern, mit Text versehen, retuschieren oder ins Internet stellen. Es gibt zwar viele einfache Programme, doch nicht immer kommen diese allen Bedürfnissen nach. Mit Corel PhotoPaint z.B., können Sie alles in einem Programm realisieren. Kursinhalte: Bilder scannen, laden, exportieren. Bilder bearbeiten, retuschieren. Arbeiten mit Masken, Objekten, Texten, Füllungen, Optimieren der Bildqualität, Effekte anwenden und mehr. Grundkenntn. in MS-Windows sind erforderlich.

10HN501.36 Mi/Mo, 05.01.2011 - 19.01.2011 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mi, Mo, 5 x 4 UStd. = 20,0 UStd. € 55,00

Grundlagen Vektorgrafiken (CorelDRAW)

CorelDRAW ist ein umfassendes Grafik-Programm, mit dem man problemlos professionelle Grafiken von einfachen Logos bis hin zu komplizierten technischen Zeichnungen erstellen kann. Die Anwendung CorelDRAW ist für die Anforderungen von Produktionsprofis konzipiert. Auf Wunsch kann ein Kurs auch als Inhouse-Schulung erfolgen.

10HN501.40 Do/Di, 04.11.2010 - 07.12.2010 18:15 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Do, Di, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd. € 82,50

Fotoservice im Internet

In diesem Kurs werden Ihnen Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie Ihre Fotos preisgünstig über das Internet drucken lassen können.

10HN501.44 Dienstag, 21.09.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00

Ihr digitales Fotoalbum mit Audiohintergrund

Sie erstellen im Kurs Ihr eigenes Fotoalbum und unterlegen die Bilder mit Ihren persönlichen Urlaubseindrücken und Musiksounds. Wiedergegeben werden kann das audiovisuelle Fotoalbum in verschiedenen Medien wie Fernseher und DVD- Player.

10HN501.46 Montag, ab 29.11.2010 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Mi, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

NEU: Gestaltung eines Fotobuches am PC

Was machen Sie mit Ihren digitalen Fotos? Zeigen Sie Ihren Freunden Ihre Urlaubsfotos doch einmal auf völlig andere Art und Weise als bisher. Fotobücher liegen voll im Trend. Vom einfachen gedruckten Heft bis zum Echtfotobuch, auf verschiedenen Papieroberflächen mit lebenslanger Garantie auf die Bildqualität, reicht die Palette. Als gelungene Erinnerung für sich selbst oder als geliebtes Geschenk für Freunde und Verwandte - die Nachfrage nach Fotobüchern steigt ständig. Anhand einer von Fotografen entwickelten und mittlerweile sehr bekannten und beliebten Software kann jeder Teilnehmer den Umgang mit dem Programm kennen lernen und sein eigenes Fotobuch gestalten. Der persönlichen Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Schritt für Schritt gelangen wir gemeinsam zum fertigen Projekt. Sie werden staunen, wenn Sie ihr ganz individuelles Fotobuch fertig in den Händen halten. Grundkenntnisse am PC sind erforderlich.

Jeder Teilnehmer sollte seine eigenen Fotos auf einem Speichermedium mitbringen. Die benötigte Software gibt es kostenlos zum Veranstaltungsbeginn.

10HN501.48 Montag, ab 27.09.2010 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Daniel Knoblich Mo, Mi, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00
10HN501.49 Mittwoch, ab 26.01.2011 08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Daniel Knoblich Mi, Fr, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

Bilder bearbeiten und Ebay - alles in einem!

Endlich aufräumen, doch was nun mit dem ganzen Besitzstand? Trödelmarkt? Verschenken? Zeitungsanzeige schalten? Das geht doch auch einfacher! Ob Verkäufer oder Käufer - eBay ist eines der größten Onlineauktionshäuser weltweit. Doch wie fotografiere ich mein Produkt richtig, wie setze sie es ins richtige Licht und was muss ich beachten? Werden Sie bei uns nicht nur zum „eBay“er, sondern auch zum passenden Grafiker!!

10HN501.50 Montag, ab 08.11.2010 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mo, Mi, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

Was bedeutet der Begriff OCR?

Mit OCR können Sie in eine Textverarbeitung gescannten Text einlesen und dort als reinen Text weiterverarbeiten. Das ist interessant für Schüler bis Senioren. Lästiges Eingeben fällt weg.

10HN501.61 Montag, 08.11.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00

Zeitalter Apple

Sie wollen sich einen Computer kaufen und haben von einem Mac gehört. Sie haben bei Bekannten einen gesehen und fragen sich, welche Vorteile der Mac gegenüber einem PC hat? Wir wollen Ihnen in einer Präsentation die Vorzüge des Mac erklären und Ihnen gegebenenfalls Tipps für den eigenen Umgang mit dem Mac zeigen.

10HN501.70 Montag, 15.11.2010 18:15 - 20:45
Kreisvolkshochschule, Raum 32, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mo, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00 ¹⁾

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

NEU: Einführung in OpenOffice

Ob im Büro oder für die private Nutzung: Das freie Office-Paket OpenOffice.org bietet dem Nutzer eine umfangreiche Software zur Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Datenbank- und Grafikerstellung. Dieser einführende Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die gängigen Anwendungen, etwa zum Schreiben von Briefen, zum Erstellen von Kalkulationen oder Präsentationen. Bringen Sie bitte Ihren USB-Stick mit.

10HN502.08 Dienstag, ab 25.01.2011 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Di, Do, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

Word 2007 - Grundlagen - kompakt

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.

10HN502.10 Mo/Mi, 18.10.2010 - 27.10.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Elke Franke Mo, Mi, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 44,00

Umstieg auf Word 2007

Sie sind auf das neue Microsoft Office Word 2007 umgestiegen - und finden selbst einfachste Befehle und Funktionen nicht mehr? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wir machen Sie schnell und effektiv mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut. Sie erfahren kurz und bündig, wie Sie Aufgaben, die früher nur umständlich zu bewerkstelligen waren, mit wenigen Mausclicks erledigen können. Voraussetzungen: Sie haben mit einer älteren Word-Version gearbeitet und sind mit der Bedienung von Windows vertraut.

10HN502.12 Montag, ab 03.01.2011 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Ilse Roesch Mo, Mi, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

NEU: Microsoft Word 2007 online nutzen

Sie suchen einen Mietvertrag, Faxvorlage oder Kaufvertrag. Kein Problem! Mit Grundkenntnissen am PC erhalten Sie eine Einführung in die Word- Online-Tools

10HN502.14 Dienstag, ab 14.09.2010 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Di, Do, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

NEU: Excel 2007 - Grundlagen

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, Mittelwert, ANZAHL) nutzen

Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen

10HN502.20 Di/Do, 09.11.2010 - 25.11.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Ilse Roesch Di, Do, 6 x 4 UStd. = 24,0 UStd. € 66,00

NEU: Excel 2007 - Aufbaukurs

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

10HN502.21 Di/Do, 30.11.2010 - 09.12.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Ilse Roesch Di, Do, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 44,00

Umstieg auf Excel 2007

Sie sind auf das neue Microsoft Office Excel 2007 umgestiegen - und finden selbst einfachste Befehle und Funktionen nicht mehr? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wir machen Sie schnell und effektiv mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut. Sie erfahren kurz und bündig, wie Sie Aufgaben, die früher nur umständlich zu bewerkstelligen waren, mit wenigen Mausclicks erledigen können. Voraussetzungen: Sie haben mit einer älteren Excel-Version gearbeitet und sind mit der Bedienung von Windows vertraut.

10HN502.22 Montag, ab 24.01.2011 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Ilse Roesch Mo, Mi 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

NEU: PowerPoint 2007 - Grundlagen

Inhalte:

- Präsentationen erstellen und gestalten
- Fotos präsentieren mit Powerpoint
- Reiseberichte und Präsentationen am Bildschirm vorführen

10HN502.30 Dienstag, ab 28.09.2010 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Birgit Scharfe Di, Do, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 33,00

NEU: Professionell präsentieren mit PowerPoint 2007

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.

10HN502.31 Donnerstag, ab 07.10.2010 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Birgit Scharfe Do, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 33,00

Umstieg auf PowerPoint 2007

Sie sind auf das neue Microsoft Office PowerPoint 2007 umgestiegen - und finden selbst einfachste Befehle und Funktionen nicht mehr? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wir machen Sie schnell und effektiv mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut. Sie erfahren kurz und bündig, wie Sie Aufgaben, die früher nur umständlich zu bewerkstelligen waren, mit wenigen Mausclicks erledigen können. Voraussetzungen: Sie haben mit einer älteren PowerPoint-Version gearbeitet und sind mit der Bedienung von Windows vertraut.

10HN502.32 Montag, ab 13.12.2010 18:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Ilse Roesch Mo, Mi 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

NEU: PowerPoint als Unterrichtsbegleiter

Mit einer Power Point Präsentation lässt sich eine Unterrichtsstunde anschaulicher, effizienter und interessanter gestalten. PowerPoint ist nicht nur ein Präsentationsprogramm, sondern auch eine Möglichkeit Aufmerksamkeit beim Zuhörer zu erreichen.

10HN502.33 Mo/Mi, 24.01.2011 - 07.02.2011, 17:45 - 21:00
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Mi, 5 x 4 UStd. = 20,0 UStd. € 55,00

NEU: Sie erhalten Arbeitsaufträge per E-Mail?

Das Programm Outlook

Sie erhalten Arbeitsaufträge per E-Mail? Outlook ist im Berufsalltag immer notwendiger. Firmen kommunizieren untereinander, Chefs legen Termine fest, Mitarbeiter sollen Ihre Aufgaben nach diesen Anweisungen erledigen. Sie haben noch Probleme mit Outlook als Terminplaner und E-Mail- Programm? Der Kurs gibt Einblicke in die Arbeitsweise von Outlook.

10HN502.34 Montag, ab 06.12.2010 17:45 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Mi, 2 x 4 UStd. = 8,0 UStd. € 22,00

Das Neue Office 2007

Das neue Office 2007 - Veränderte Benutzeroberfläche, neue Features, neues Handling altbekannter Funktionen im Programm - der Kurs gestaffelt in die Textverarbeitung Word 2007, Tabellenkalkulation Excel 2007 und Präsentationsprogramm PowerPoint 2007 bringt Sie schnell auf den neusten Stand. Voraussetzung für den Kurs sind Grundkenntnisse in Windows.
10HN502.35 Mo/Mi, 04.10.2010 - 13.10.2010 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Mi, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 44,00

NEU: Neu im Job!? Frischen Sie Ihre PC-Kenntnisse auf - Windows XP war gestern!

- Windows 7 - das neue Betriebssystem
- zeitsparender, schneller, effizienter
- Office 2007 - die neue Bürosoftware
- Textverarbeitung Word 2007
- Listen, Geschäftsbriefe, Protokolle, Tabellen und Berichte
- Tabellenkalkulation Excel 2007
- Berechnungen, Diagramme und Smart-Art-Grafiken
- Terminplaner und E-Mail-Client Outlook 2007
- Termine planen, verwalten, Aufgaben erteilen
- E-Mails versenden und erhalten
- Präsentationsprogramm PowerPoint 2007
- Präsentation von Firmen, Produkten, Vereinen

10HN502.38
Montag - Freitag, 08.11.2010 - 12.11.2010 08:30 - 12:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo - Fr, 5 x 5 UST = 25,0 UStd. € 68,75

NEU: WWW, DSL, Web 2.0...

WWW, DSL, Web 2.0, Spam, Phishing? Eine Einführung in die gängigen technischen Begriffe der Neuzeit und deren Bedeutung.
10HN502.41
Mittwoch, Donnerstag, Freitag, 19.10.2010, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mi, Do, Fr, 3 x 4 UStd. = 12,0 UStd. € 33,00

Möglichkeiten des privaten Gebrauchs vom Internet

Die Nutzung des Internets ist fester Bestandteil der heutigen Informationsgesellschaft. Lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten des privaten Gebrauchs vom Internet kennen und anwenden. Kursinhalte: Den Internetzugang einrichten, mit dem Internet Explorer arbeiten, den Internet Explorer anpassen, Suchmaschinen einsetzen, E-Mail-Konto und Windows Mail einrichten, Nachrichten verschicken und verwalten, Newsgroups und Chat. Voraussetzung für den Kurs sind Grundkenntnisse in Windows.

10HN502.40 Mo/Mi, 20.09.2010 - 29.09.2010, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Mi, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 47,20

Sicher im Internet surfen

Wer sich mit dem Internet verbindet, ist immer einer gewissen Gefahr ausgesetzt. So können unbeabsichtigt Dinge aus dem Internet auf den eigenen Computer gelangen, die dort z.B. Schaden anrichten. Dass so der eigene PC auch von Fremden für Straftaten im Internet genutzt werden kann, bleibt meist unberücksichtigt. Lernen Sie ganz simple Methoden kennen, um die Sicherheit Ihres PC drastisch zu erhöhen. Lernen Sie auch, wie Sie durch Ihr eigenes Verhalten sicherer im Internet surfen.

10HN502.42 Mittwoch, 24.11.2010, 16:30 - 19:45
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mi, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 ¹⁾

Alternative Bewerbungsformen über den Computer

E-Mail - Bewerbung, Onlineformular, Bewerberwebsite
10HN502.47 Montag, 20.09.2010, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Anja Barth Mo, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00, ¹⁾

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.

10HN503.11 Samstag, ab 30.10.2010, 08:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Thomas Kämmer Sa, 10 x 6 UStd. = 60,0 UStd. € 177,00,

CAD Aufbaukurs mit Autodesk INVENTOR

Aufbauend auf den Grundlagenkurs bzw. vorhandene Vorkenntnisse werden weiterführende Funktionen von Autodesk Inventor vermittelt. Das Kursangebot ist an Fachleute gerichtet, die bereits sicher mit einem CAD-System arbeiten und den entscheidenden Vorteil von INVENTOR kennen lernen möchten - die funktionsbestimmte Konstruktion. Dabei handelt es sich um einen völlig neuen Konstruktionsansatz, durch den sich Inventor von vergleichbaren Lösungen absetzt.

Diese bahnbrechende Technologie beinhaltet nicht nur eine Reihe von neuen Funktionen, sondern eröffnet Konstrukteuren innovative Möglichkeiten, die weit über die einfache 3-D-Modellierung anhand geometrischer Beschreibungen und Abhängigkeiten hinausgehen. Die funktionsbestimmte Konstruktion ermöglicht es Anwendern, sich auf ihre Ideen zu konzentrieren und diese - ausgehend von den tatsächlichen mechanischen Zusammenhängen - mit Hilfe von Inventor in intelligenten 3-D-Modellen umzusetzen. AutoCAD-Anwender profitieren von erheblichen Zeiteinsparungen, kurzen Einarbeitungszeiten und kreativeren Arbeitsprozessen.

10HN503.12 Samstag, ab 18.09.2010 08:00 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Karl Große Sa, 13 x 6 UStd. = 78,0 UStd. € 230,10

Aufbau und Gestaltung von Web/Internetseiten

Themen des Kurses sind:

- Wie kommt meine Seite ins Netz?
- Anlegen der Struktur der Internetseiten
- Seitengestaltung mit WYSIYG-Editoren und mit HTML-Editoren
- HTML nicht nur für das Internet

10HN502.45 Mo/Mi, 15.11.2010 - 24.11.2010, 18:15 - 21:30
Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Ilse Roesch Mo, Mi, 4 x 4 UStd. = 16,0 UStd. € 47,20

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.

10HN504.31 Mi/Mo, 15.09.2010 - 22.11.2010 16:30 - 18:00
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Larissa Busch Mo, Mi, 20 x 2 UStd. = 40,0 UStd. € 102,00

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)“.

10HN504.61 Mittwoch, ab 29.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 107, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Mona Friedel Mi, 12 x 4 UStd. = 48,0 UStd. € 105,60

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Lohn- und Gehaltsabrechnung (EDV)

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 BusinessOffice pro“ und in Kooperation mit der C-Partner Systemhaus GmbH „Sage Classic Line - Lohn und Gehalt“ bzw. „Sage Personalwirtschaft“ 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)“.

10HN504.62 Donnerstag, ab 23.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 107, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Mona Friedel Do, 10 x 4 UStd. = 40,0 UStd. € 118,00

Lehrgangskonzeption „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“

Die Lehrgangskonzeption „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ ist insbesondere bestimmt für Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im Rechnungswesen anstreben. Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage zu versetzen, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Das Kurssystem besteht aus folgenden Bausteinen:

- * **Buchführung (Grund- und Aufbaukurs)**
- * **Recht und Finanzen, Grundwissen**
- * **Kosten- und Leistungsrechnung**
- * **Bilanzierung**
- * **Betriebliches Steuerrecht**
- * **EDV-Finanzbuchhaltung**

Alle Bausteine können auch **einzel**n belegt werden. Die Teilnahme an den Prüfungen ist **freigestellt** (Prüfungsgebühr je Baustein 36,00 bzw. 41,00 €). Über das Ablegen der einzelnen Prüfungen wird jeweils ein entsprechendes Zeugnis ausgestellt. Nach dem erfolgreichen Abschluss aller Module innerhalb von 4 Jahren wird das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ vergeben.

Buchführung - Grundkurs

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ Der Kurs vermittelt 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.

10HN506.01 Montag, ab 27.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Bernd Koch Mo, 13 x 4 UStd. = 52,0 UStd. € 114,40

Buchführung - Aufbaukurs

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ Auf der Grundlage von Vorkenntnissen werden insbesondere folgende Themen weiter vertieft: Wechselbuchungen, zeitliche Abgrenzungen, Rückstellungen, Bewertung der Forderungen, Steuerbuchungen, Auswertung von Bilanzen und der Jahresabschlussrechnung.

10HN506.11 Dienstag, ab 28.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Bernd Koch Di, 13 x 4 UStd. = 52,0 UStd. € 114,40

Recht und Finanzen, Grundwissen

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ Grundlegende Kenntnisse zu Rechtsformen der Unternehmen, Vertragsarten und -störungen werden vermittelt sowie darauf aufbauende finanzwirtschaftliche Themen wie Eigen- und Fremdfinanzierung, Kredite und deren Sicherung.

10HN506.21 Montag, ab 27.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Rainer Schmidt Mo, 13 x 4 UStd. = 52,0 UStd. € 114,40

EDV-Finanzbuchhaltung mit LEXWARE

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ In diesem Lehrgangsmodule lernen die TeilnehmerInnen Aufbau, Struktur, Arbeitsweise und Vorteile professioneller Buchungssoftware kennen. Betriebe setzen EDV-Finanzbuchhaltungsprogramme ein, da sie schnelle und exakte Informationen für betriebswirtschaftliche Entscheidungen liefern. In diesem Kurs erlernen und üben Sie, Buchungen am Computer durchzuführen (verfügbare 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 Computer erforderlich.

10HN506.91 Samstag, ab 30.10.2010 08:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Regina Glasow Sa, 10 x 6 UStd. = 60,0 UStd. € 177,00

Doppik Intensivkurs (Doppelte Buchführung für Verwaltungen)

In den öffentlichen Verwaltungen wird zur Zeit schrittweise eine Reform des kommunalen Haushalts- und Rechnungswesens umgesetzt. Dabei handelt es sich nicht nur um die Einführung der doppelten Buchführung, sondern um einen umfassenden Systemwechsel der es ermöglichen soll, Steuerungsprozesse zielorientierter und effizienter zu gestalten. Verwaltungsmitarbeiter können sich mit Fortbildungen auf die Anforderungen in einem „Neuen Kommunalen Finanzwesen Thüringens“ vorbereiten. Wir gehen davon aus, dass zunächst noch keine Vorkenntnisse im Bereich der kaufmännischen Buchführung vorhanden sind. Der Kurs vermittelt Ziele, Aufgaben und ein solides, anwendungsbereites Grundlagenwissen der doppelten Buchführung. Behandelt werden u. a. Inventur, Inventar, Bilanz, Kontenführung bei Bestands- und Erfolgskonten, Umsatzsteuer, Abschreibung, Besonderheiten beim Ein- und Verkauf.

10HN506.06 Mo/Sa, 25.10.2010 - 17.01.2011 16:30 - 20:30
Herder-Gymnasium, Raum 107, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Heidrun Krause
Mo, 10 x 5 UStd.; Sa (08:00), 5 x 6 UStd. = 80,0 UStd. € 176,00

Kosten- und Leistungsrechnung

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ In diesem Lehrgangsmodule erhalten die Teilnehmer/innen 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.

10HN506.31 Mittwoch, ab 15.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Bernd Koch Mi, 15 x 4 UStd. = 60,0 UStd. € 132,00

Bilanzierung

Dieser Kurs gehört zur Lehrgangskonzeption „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ Aufbauend auf dem Modul „Buchführung“ werden die Jahresabschlussarbeiten dargestellt. Die Kursteilnehmer lernen handels- und steuerrechtliche Bewertungsmaßstäbe und -prinzipien kennen und anwenden unter Berücksichtigung der bilanzpolitischen Ziele des Unternehmens. Jahresabschlüsse werden analysiert und Kennziffern, z. B. der Liquidität und der Rentabilität, errechnet.

10HN506.41 Samstag, ab 25.09.2010 08:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 108, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Bernd Koch Sa, 10 x 6 UStd. = 60,0 UStd. € 132,00

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 und Steueranmeldungen und Steuererklärungen sowie die entsprechenden Formulare gehören ebenfalls zum Inhalt.

10HN506.51 Donnerstag, ab 16.09.2010 17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 109, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen
Gunnar Müller Do, 15 x 4 UStd. = 60,0 UStd. € 132,00

Geprüfter Bilanzbuchhalter (IHK) 1. Semester

Der Vorbereitungslehrgang auf die Prüfung zum Bilanzbuchhalter wird in Zusammenarbeit mit dem regionalen IHK-Service-Center Nordhausen durchgeführt. Folgende Inhalte werden berufsbegleitend an einem Wochentag und an den Samstagen über einen Zeitraum von 2 Jahren von April 2010 bis April 2012 vermittelt:

- Buchführung, Buchhaltungsorganisation
- Jahresabschluss und -analyse
- Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Finanzwirtschaft der Unternehmung

Voraussetzung für eine Prüfungszulassung ist eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten kaufmännischen Ausbildungsberuf und eine umfassende berufliche Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen von mindestens 3 Jahren (ohne Ausbildungszeit) oder eine mindestens sechsjährige Berufspraxis. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist gegebenenfalls noch möglich.

10HN506.95 Mittwoch, 27.10.2010 16:30 - 20:30
IHK Nordhausen, Wallrothstr. 4

Reinhard Höhmann / Uwe Haußen / Patrick Manthey

Ines Langer / Dozententeam / Bettina Lange

Mi, Sa, 04/2010 - 04/2012 (insgesamt 850 UStd.) € 3400,00

+ 305,00 EUR Prüfungsgebühr (IHK), keine Ermäßigung

Anmeldung und weitere Informationen unter (03 63 38) 4 18 81 und <http://www.unternehmensberatung-reisse.de>.

10HN509.11 Samstag, ab 18.09.2010 08:00 Uhr

Schulungsraum, Sollstedt, Halle-Kasseler-Straße 61

Frank Reißer Sa, So, Sa, 3 x 8 UStd. = 24,0 UStd. € 40,00

10HN509.12 Samstag, ab 30.10.2010 08:00 Uhr

Schulungsraum, Sollstedt, Halle-Kasseler-Straße 61

Frank Reißer Sa, So, Sa, 3 x 8 UStd. = 24,0 UStd. € 40,00

10HN509.13 Samstag, ab 22.01.2011 08:00 Uhr

Schulungsraum, Sollstedt, Halle-Kasseler-Straße 61

Frank Reißer Sa, So, Sa, 3 x 8 UStd. = 24,0 UStd. € 40,00



6. GRUNDBILDUNG SCHULABSCHLÜSSE



Ausbildereignungsprüfung (AEVO) - Vorbereitungslehrgang

Sie werden intensiv auf die Prüfung entsprechend der neuen Ausbilder-Eignungsverordnung 2010 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 und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen und
4. Ausbildung abschließen

10HN509.31 Mi/Sa, 29.09.2010 - 26.01.2011 17:30 - 20:45

Herder-Gymnasium, Raum 106, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen

Gabriele Herrmann Mi 14 x 4 UStd. (17:30),

Sa 10 x 6 UStd. (08:00) = 115,0 UStd. € 230,00

Neu: Geprüfter Bilanzbuchhalter International (IHK) 1. Semester

Der Vorbereitungslehrgang auf die Prüfung zum Bilanzbuchhalter International wird in Zusammenarbeit mit dem regionalen IHK-Service-Center Nordhausen durchgeführt. Folgende Inhalte werden berufsbegleitend an einem Wochentag und an den Samstagen über einen Zeitraum von ca. 10 Monaten vermittelt:

- Internationales Rechnungswesen
- Internationales Steuerrecht
- Fachbezogenes Englisch

Voraussetzung für eine Prüfungszulassung ist eine mit Erfolg abgeschlossene IHK-Weiterbildung zum Bilanzbuchhalter oder ein mit Erfolg abgeschlossenes fachnahes wirtschaftswissenschaftliches Studium.

10HN506.97 Donnerstag, 28.10.2010 16:30 - 20:30

IHK Nordhausen, Wallrothstr. 4

Uwe Haußen / Patrick Manthey / Ines Langer / Bettina Lange

Do, Sa, 10/2010 - 10/2011 (insgesamt 300 UStd.) € 1400,00 +

305,00 EUR Prüfungsgebühr (IHK), keine Ermäßigung

Abitur (Allgemeine Hochschulreife) - G 11/G12

Fächer (1. Jahr): Deutsch, Wirtschaft-Recht, Physik, Englisch

Fächer (2. Jahr): Mathematik, Biologie, Geschichte, Französisch

Dauer: 2 Jahre, geteiltes Prüfungsverfahren (pro Jahr 4 Prüfungen)

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

- zum Zeitpunkt der Antragstellung zur Zulassung für die Abiturprüfung muss das Mindestalter 19 Jahre betragen
- zum Zeitpunkt der Antragstellung zur Zulassung für die Abiturprüfung Nachweis über ersten Hauptwohnsitz seit mindestens zwölf Monaten in Thüringen
- in dieser Zeit nicht Schüler eines Gymnasiums, eines beruflichen Gymnasiums oder eines Kollegs
- Erklärung über vorhergehende Prüfungen zur Erlangung der allgemeinen Hochschulreife

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 Semestergebühr wird auf der Grundlage des ermäßigten Stundensatzes von 0,60 € berechnet.

Die Belegung von Teilen dieser Kurse ist möglich.

10HN604.10

Montag, ab 30.08.2010, 17:30 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 128, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen

Dozententeam / Olaf Wedde / Sabine Fuhrmann / Karin Ströbele /

Mario Jödicke / Ingo Kalitzki

Mo - Do, ca. 150 x 5; Sa, 8 x 6 UStd., ca. 800,0 UStd. € 500,00 ¹⁾

Existenzgründerseminar

Das Seminar wird nach den Richtlinien der BAFA und der IHK Thüringen durchgeführt. Es entspricht den Anforderungen zur Gewährung von Existenzgründungshilfe.

Folgende Themen werden behandelt:

1. Die Person des Existenzgründers
2. Gründungsidee und Marktstrategie
3. Planung des Vorhabens
4. Rechtliche Aspekte
5. Finanzierung
6. Steuereinkünfte
7. Rentabilität
8. Information und Hilfen

Die Teilnahmegebühr beträgt 40,00 €.

Hauptschulabschluss (Klasse 9)

Fächer: Deutsch (5), Mathematik (6), Englisch (6), Wirtschaft, Recht, Technik (5), Geschichte (4), Biologie (4). Dauer: im Allgemeinen 1 Jahr, je nach Voraussetzungen; Vollzeitbereich, in Abstimmung mit der ARGE späterer Einstieg möglich.

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

Mindestalter 16 Jahre zum Zeitpunkt der Prüfung nicht Schüler einer Regelschule, eines Gymnasiums, einer Gesamtschule, einer Förderschule, einer Berufsschule, einer Berufsfachschule (über Ausnahmen entscheidet das Schulamt)

Prüfung: extern (3 schriftlich, 1 praktisch, mindestens 2 mündlich)

10HN601.10 Montag, ab 04.10.2010 07:30 Uhr

Herder-Gymnasium, Raum 026, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen

Monika Schneeberg / Helga König / Hartmut Will / Betreuer AGH /

Dietmar Rehder / Dozententeam / Ausbilder IKL

Mo - Fr, 198 x 7 UStd. = 1386,0 UStd. gebührenfrei

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Alphabetisierung

In der Bundesrepublik Deutschland gibt es ca. 4 Millionen Jugendliche bzw. Erwachsene, die bisher nicht die Möglichkeit hatten, das Lesen und Schreiben in ausreichendem Maße zu erlernen. Das fehlende Verständnis der Umwelt „zwingt“ die Betroffenen zum Verbergen ihrer Lese- und Schreibschwierigkeiten. Der erste Schritt, diese Situation zu ändern, ist immer der schwerste. Er ist ohne Hilfe von Vertrauenspersonen kaum zu bewältigen. Jeder, der dies gern nachholen möchte, sollte unbedingt zur Teilnahme ermutigt werden. Wer dies liest und jemanden kennt, für den dieser Kurs von Bedeutung sein könnte, wird gebeten, Kontakt mit der Geschäftsstelle aufzunehmen. Selbstverständlich werden alle Gespräche vertraulich geführt. Der Unterricht findet jeden Dienstag oder Mittwoch, von 16:30 bis 18:00 Uhr statt. Ein Einstieg in den bereits laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Die Teilnahme an den Veranstaltungen wird über Förderprogramme finanziert und ist für alle Interessenten gebührenfrei. Zusätzlich bieten wir in unserem Haus auch die Möglichkeit der kostenlosen Nutzung des Internet-Lernportals www.ich-will-schreiben-lernen.de.

10HN607.11	Dienstag, ab 07.09.2010	16:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Gabriela Klein	Di, 22 x 2 UStd. = 44,0 UStd.	gebührenfrei
10HN607.12	Mittwoch, ab 01.09.2010	16:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 23, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Gabriela Klein	Mi, 22 x 2 UStd. = 44,0 UStd.	gebührenfrei

NEU: Prüfungsvorbereitung für Auszubildende

Der Vorbereitungskurs ist für Auszubildende in einer kaufmännischen Ausbildung (Automobil-, Büro-, Bank-, Einzel-, Groß-, und Außenhandels- und Industriekaufleute...) geeignet, die sicher die Prüfung bestehen wollen und ihre Leistungen noch verbessern möchten. Es werden die Inhalte für die IHK/HWK-Abschlussprüfungen sowie die schulischen Abschlussprüfungen behandelt. In den zurückliegenden Prüfungen hat sich herausgestellt, dass der Bereich Rechnungswesen (Buchführung, Kosten- und Leistungsrechnung und Bilanzanalyse) die größten Schwierigkeiten verursacht - daher liegt der Kursschwerpunkt in diesem Bereich. Folgende Inhalte werden wiederholt und mit Übungs- und Prüfungsfragen gefestigt:

- Grundlagen des Rechnungswesen/Buchführung (Inventur, Inventar, Bilanz, GoB...)
- Buchungen im Absatz-, Anlagen-, Beschaffungs-, Forderungs-, Lager- und Personalbereich
- Jahresabschlussbuchungen (Zeitliche Abgrenzungen, - Rückstellungen, Kontenabschlüsse)
- Vollkostenrechnung (Abgrenzungstabelle, BAB)
- Teilkostenrechnung
- Kalkulationsarten
- Jahresabschlussanalyse / Kennziffern

Für jeden Ausbildungsberuf ist das Fach Wirtschafts- und Sozialkunde wichtig. Hier werden berufsübergreifend Themenkomplexe wie Entstehung von Märkten, Konjunkturphasen, Kaufverträge, Bruttoinlandsprodukt, Betriebsrat & Co. wiederholt. Gezielte Vorbereitung auf die Zwischen- und Abschlussprüfungen - das zahlt sich nicht nur für die Auszubildenden sondern auch für die Betriebe aus (95% Erfolgsquote)! An vielen Standorten finden derartige Lehrgänge schon seit Jahrzehnten statt und werden in den meisten Fällen auch von den Firmen finanziert. Fragen Sie in der Chefetage nach.

10HN608.11	Montag, ab 10.01.2011	17:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 31, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Patrick Manthey		
Teilnahme nach Bedarf und Möglichkeit = 32,0 UStd. € 64,00 ¹⁾		

Realschulabschluss (Mittlere Reife, Klasse 10) - R 10

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geografie, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik

Dauer: im Allgemeinen 1 Jahr, je nach Voraussetzungen berufsbegleitend, in Absprache späterer Einstieg möglich

Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung:

- Mindestalter 16 Jahre zum Zeitpunkt der Prüfung
 - nicht Schüler einer Regelschule, eines Gymnasiums, einer Gesamtschule, einer Förderschule, einer Berufsschule, einer Berufsfachschule (über Ausnahmen entscheidet das Schulamt)
- Prüfung: extern (4 schriftlich, mindestens 4 mündlich)

10HN602.10	Montag, ab 30.08.2010	17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 127, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen		
Monika Stade / Ina Holz / Hans-Jürgen Grönke / Winfried Brüggener / Birgit Ludwig / Angelika Herrmann / Dozententeam / Heike Taubald		
Mo - Do, ca. 150 x 5; Sa, 8 x 6 UStd, ca. 800,0 UStd. € 500,00 ¹⁾		

SENIORENAKADEMIE

Hinweise zu den ausgewählten Themen sowie genaue Angaben zu Terminen, Dauerdetails, Kostenbeiträgen und Dozenten werden, soweit sie nicht bekannt gegeben sind, im Seniorenbegegnungszentrum, Stolberger Straße 131 veröffentlicht.

Aktuelle Hinweise für Verkehrsteilnehmer

Vorträge zur Nordhäuser Stadt- und Regionalgeschichte

Theater, Kunst & Co.

Viva la Musica

Seniorentanz

Körper und Gesundheit

Gesunde Ernährung

Senioren-gymnastik

Englisch Seniorenkurs 1

benötigte Vorkenntnisse: keine

10HS406.11	Freitag, ab 10.09.2010	10:00 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 027, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen		
Susanne Saint-Mont	Fr, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd.	€ 54,00

Englisch Seniorenkurs 2

benötigte Vorkenntnisse: gering

10HS406.21	Mittwoch, ab 08.09.2010	17:30 Uhr
Herder-Gymnasium, Raum 108, Wiedigsburg 7/8, Nordhausen		
Marina Holzapfel	Mi, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd.	€ 54,00

Englisch Seniorenkurs 6

benötigte Vorkenntnisse: solide Grundkenntnisse

10HS406.61	Donnerstag, ab 09.09.2010	14:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Ina Holz	Do, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd.	€ 54,00

Englisch Seniorenkurs 15

benötigte Vorkenntnisse: sehr gute Kenntnisse

10HS406.15	Donnerstag, ab 09.09.2010	10:15 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Helmut Grabe	Do, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd.	€ 54,00

Englisch Seniorenkurs 17

benötigte Vorkenntnisse: sehr gute Kenntnisse

10HS406.17	Donnerstag, ab 09.09.2010	08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 15, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Helmut Grabe	Do, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd.	€ 54,00

Erste Schritte am Computer für aktive Senioren

Wenn Sie nicht mehr mitreden können, wenn sich Jüngere über Computer unterhalten oder wenn Sie selbst einen Computer bedienen möchten, dann bieten wir Ihnen einen Einführungskurs. In diesem Kurs können Sie z. B. den Computer genauer kennenlernen, mit Windows beginnen, eine Einladung mit Word schreiben, Ordnung bei Dateien und Ordnern auf Datenträgern herstellen und vieles mehr.

10HS501.10	Donnerstag, ab 16.09.2010	08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Carola Eichentopf	Mo, Di, Do, 10 x 3 UStd. = 30,0 UStd.	€ 76,50

Internet, E-Mails und mehr

Immer mehr gehört das Internet und die E-Mail wie selbstverständlich in unseren Alltag. Auch Sie möchten beides nutzen können? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das Internet kennen lernen können, wie Sie gezielt etwas suchen und finden und wie Sie Texte und Bilder aus dem Internet für eigene Zwecke nutzen können. Außerdem richten Sie sich eine eigene E-Mail-Adresse ein und lernen, diese zu verschicken und zu empfangen. Und mehr!

10HS501.31	Donnerstag, ab 20.01.2011	08:30 Uhr
Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen		
Carola Eichentopf	Mo, Di, Do, 7 x 3 UStd. = 21,0 UStd.	€ 61,95

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Gut vernetzt mit Familie und Freunden - mit Ihrer Volkshochschule und Microsoft ins Internet in jedem Alter

Fotos bearbeiten, online mit den Enkeln in Kontakt bleiben, Fahrkarten im Internet kaufen, Dokumente verwalten, ... das würden Sie auch gerne alles können? Kein Problem, in neuen modular aufgebauten Computerkursen erhalten Sie eine Einführung in das Internet Office und Windows. Sie werden sehen, wie spannend und zugleich einfach der Umgang mit dem PC ist.

NEU: Online in Kontakt bleiben

Familie und Freunde wohnen nicht in unmittelbarer Nähe? Bleiben Sie dennoch regelmäßig in Kontakt - schreiben Sie E-Mails oder verabreden Sie sich online, um sich auszutauschen. Wie das geht und welche Möglichkeiten Sie haben, erlernen Sie in diesem Modul von Anfang an mit Windows Live. Sie richten Ihre eigene E-Mail-Adresse ein und lernen Ihren Posteingang, Ihren digitalen Briefkasten, kennen. Dann sprechen wir über das Internet, den Nutzen, die Gefahren und wo Sie wie finden, was Sie suchen. In Kontakt bleiben können Sie dann auch über Internet-Foren und Gemeinschaften. Und was es heißt, miteinander zu „chatten“, probieren wir dann gleich vor Ort aus.

10HS501.21 Montag, ab 25.10.2010 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Di, Do, 3 x 3 UStd. = 9,0 UStd. € 26,55

NEU: Mit Texten und Bildern umgehen - Office nutzen

Mit Texten und Bildern umgehen - Office nutzen

Lernen Sie Office 2007 kennen und für die wichtigsten Aufgaben und Funktionen praktisch anzuwenden. Erstellen Sie Ihre ersten Texte und Tabellen und stellen Sie fest, wie einfach die Gestaltung Ihrer Dokumente sein kann und wie Sie das Erstellte wieder finden. Nutzen Sie Vorlagen aus dem Internet und gestalten Sie damit einfach und schnell ansprechende Geburtstagskarten oder erleichtern Sie mit vorgefertigten Einkaufslisten oder Haushaltsplänen Ihren Alltag. Dieses Modul vermittelt Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe, damit Sie sich in allen Lebenslagen besser organisieren können.

10HS501.22 Montag, ab 15.11.2010 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Di, Do, 3 x 3 UStd. = 9,0 UStd. € 26,55

Neu: Mit Bildern Erlebnisse teilen

Mit Bildern Erlebnisse teilen

Nicht alle Ihre Urlaubsfotos sind perfekt? Keine Sorge, in diesem Modul lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos nicht nur auf den PC bringen, sondern wie Sie z.B. rote Augen entfernen, Horizonte begradigen und Fotos zuschneiden. Wenn Sie das beherrschen, gilt es, Effekte einzusetzen, die schönsten Fotos vielleicht für ein Fotobuch auszuwählen. Sie möchten zu einem bestimmten Anlass eine kleine Diashow zeigen oder Familie und Freunde mit einem Kurzfilm überraschen? Wir zeigen Ihnen, wie das geht. Die staunenden Blicke sind Ihnen schon jetzt sicher.

10HS501.23 Montag, ab 22.11.2010 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Di, Do, 3 x 3 UStd. = 9,0 UStd. € 26,55

NEU: Reiseplanung - Auf und davon...

Sind Sie gerade wieder dabei, Ihr nächstes Reiseziel ins Auge zu fassen? Wir unterstützen Sie, Ihre Planung zu optimieren. Mit Wikipedia, der führenden Online-Enzyklopädie, lernen Sie bereits zuhause Land und Leute kennen oder unternehmen virtuelle Besichtigungstouren durch Museen. Wir helfen Ihnen, sich mit dem Routenplaner zurechtzufinden, Treibstoffpreise zu prüfen oder Flugkosten zu vergleichen. Auch das passende Hotel will gefunden werden. Bilder können täuschen, Hotelbewertungen von anderen Urlaubern sind wesentlich aussagekräftiger. Sie erhalten wichtige Informationen für den sicheren Datenverkehr im Internet. Sie können ein Webmailkonto einrichten, um mit der Familie zuhause in Kontakt zu bleiben. Gute Reise!

10HS501.24 Montag, ab 06.12.2010 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Di, Do, 3 x 3 UStd. = 9,0 UStd. € 26,55

Internet: Senioren ans Netz

Der PC- und Internet-Club steht allen Senioren offen, die schon an EDV-Lehrgängen der Volkshochschule 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.

10HS501.61 Mittwoch, ab 01.09.2010 13:00 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 24, Grimmelallee 60, Nordhausen
Helmuth Marold Mi, 22 x 4 UStd. = 88,0 UStd. € 1,00

(je Nutzungstag, 1)

Neu: Wichtiges aus Zeitschriften und Tagespresse am PC archivieren

Sie lesen gern Zeitungen und Zeitschriften? Gesammelte Artikel aus der Presse möchten Sie mit dem PC archivieren? Der Kurs zeigt, wie das geht und wie man im Internet auch Pressemitteilungen finden kann.

10HS501.26 Montag, ab 29.11.2010 08:30 Uhr

Kreisvolkshochschule, Raum 22, Grimmelallee 60, Nordhausen
Carola Eichentopf Mo, Di, 2 x 3 UStd. = 6,0 UStd. € 17,70

AUSSENSTELLE BLEICHERODE

NEU: STERNZAUBER: Klappstern

Weihnachten ist die Zeit der Sterne. Selbst gebastelt sind die besonders schön: Aus 5 Spitztüten erhalten wir Sterne im Durchmesser von 23 cm und 32cm Durchmesser. Die Tüten sind schon ausgestanzt und vorgefalzt. So bleibt viel Zeit zum Dekorieren und Verzieren mit Schere, Stanzer und Hintergrundpapier. Schnell wird daraus ein dekorativer Raum und Fensterschmuck, welcher sich zusammenfallen und damit wieder gut verstauen lässt.

10HB212.09 Dienstag 16.11.2010 18:30 - 20:45

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Carola Willner Di, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00

NEU: Geschenkverpackungen in der Weihnachtszeit

Fantasievolle Geschenkverpackungen selber falten: Mit hochwertigen Papieren und Schablonen als Vorlage, für verschiedenste Formen von Verpackungen. Kleine Geschenke sind darin hübsch und schnell verpackt.

10HB212.12 Dienstag, 07.12.2010 18:30 - 20:45

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Carola Willner Di, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00

Jeweils zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

Vollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Jeder Bürger hat ein Recht auf Selbstbestimmung. Wer aber denkt schon, wenn es ihm gut geht, daran, dass sich von heute auf morgen alles ändern kann? Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jeden von uns in eine Situation bringen, in der einem selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können.

Nach heutiger Rechtslage sind Ihre Familienangehörigen nicht automatisch in der Lage, für Sie rechtsverbindlich zu handeln. Hier gibt eine von Ihnen erlassene Vollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung die erforderliche Rechtssicherheit.

In dieser Informationsveranstaltung werden die gegebenen Möglichkeiten erläutert und ihre Unterschiede dargestellt. Muster und Formulierungsvorschläge werden angeboten.

10HB105.11 Donnerstag, 18.11.2010 16:30 - 18:00 Uhr

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Silvia Böhme 2,0 UStd. gebührenfrei

NEU: Schmuckkreation mit Knotentechnik

Modische Schmuckstücke aus edlen Kordeln und schönen Perlen einfach selber knüpfen. Dieser Kurs liefert Ihnen Ideen, Inspirationen, trendige Anleitungen aller benötigten Knotentechniken für einzigartige Ketten.

10HB212.07 Dienstag, 05.10.2010 18:30 - 20:45

Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Carola Willner Di, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00

zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien 1)

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Wild- und Heilkräuter

Oft suchen wir teure Wundermittel in der Ferne, doch täglich laufen wir über solche in der eigenen Umgebung. Sichereres Wissen darüber, welche Pflanzen oder deren Teile gesammelt werden können, ist die Grundvoraussetzung für die Verwendung dieser kraftvollen Naturprodukte. Darüber sollen Teilnehmer anschaulich mit praktischen Aktivitäten, wie die Zubereitung von Suppen, Salaten und Tees in diesem Grundkurs aufgeklärt werden. Auch die herbstliche Natur hat noch einiges zu bieten.

10HB307.10 Dienstag, 21.09.2010 18:30 - 20:45
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 8,50
In der Kursgebühr sind 3,50 € für die verwendeten Lebensmittel und Materialien enthalten.

Yoga für Anfänger

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. Anmeldung über die Geschäftsstelle Nordhausen, Tel. 0 36 31-60 91-0 bzw. die Außenstelle Bleicherode 036 338 4 82 98. Informationen über Fortsetzungs- und Aufbaukurse erhalten Sie durch die Dozentin Reina Hartung, Tel. 03 63 37-4 01 59.

10HB301.11 Mittwoch, ab 08.09.2010 19:15 Uhr
A.-Petermann-Schule, Sportraum, Postweg 11, 99752 Bleicherode
Reina Hartung Mi, 10 x 2 UStd. = 20,0 UStd. € 50,00
10HB301.12 Dienstag, ab 30.11.2010 17:30 Uhr
A.-Petermann-Schule, Sportraum, Postweg 11, 99752 Bleicherode
Reina Hartung Di, 10 x 2 UStd. = 20,0 UStd. € 50,00

Installation und Deinstallation von Programmen

Sie haben einen Einsteigerkurs besucht, trauen sich aber bisher keine Programminstallation zu. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Programme erfolgreich installieren und wieder von Ihrem Rechner entfernen.

10HB501.23 Donnerstag, 20.01.2011, 17:00 - 20:00
Schiller-Gym., Computerraum (VHS), Gartenstraße 67, Bleicherode
Annette Tauber Do, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00¹⁾

Beweg dich Gesund - Fit mit Conny

Ziel und Inhalt des Kurses ist das Erlernen einer vorbeugenden, gesundheitsfördernden Bewegungsaktivität des ganzen Körpers, wobei die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Fettverbrennung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Mit den erlernten Übungen, wird zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur und zur Stärkung und dem Erhalt der Knochen beigetragen. 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 die Handlungs- und Selbstbestimmungsfähigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, zeigt ihnen einen sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und vermittelt die Freude an der Bewegung. Ungeübte Teilnehmer werden an den Leistungsstand von geübteren Teilnehmern herangeführt.

10HB305.21 Mittwoch, ab 25.08.2010 17:30 Uhr
Schiller-Gymnasium, Sporthalle, Bleicherode
Cornelia Hoche Mi, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Schweden-Impressionen

Idyllische Landschaften mit Seen, Wäldern und Elchen sowie gepflegte Grundstücke mit roten Holzhäusern, so sehen Touristen dieses skandinavische Land am liebsten. Wenn man nun noch den schwedischen Alltag und die Arbeitswelt kennen gelernt hat, weiß man, dass dort wirklich „die Uhren anders gehen“. Lassen sie sich in diesen Teil der Welt mit reizvollen Bildern, Insiderinformationen und kulinarischen Spezialitäten einen Abend lang entföhren.

10HB307.11 Dienstag, 23.11.2010 19:00 - 21:15
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 8,50
3,50 € für die verwendeten Lebensmittel erforderlich. 1)

Englisch 1. Semester 1. Teil

Die Teilnehmer dieses Anfängerkurses benötigen keine Vorkenntnisse.

10HB406.11 Mittwoch, ab 08.09.2010 17:30 Uhr
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Sabine Plaumann Mi, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 1. Semester (2. Teil)

Der Kurs ist für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Neben dem systematischen Erlernen der Sprache wird natürlich auch auf Landeskunde und Kultur eingegangen.

10HB406.12 Donnerstag, ab 09.09.2010 18:30 Uhr
Schiller-Gymnasium, Gartenstraße 67, Bleicherode
Sigrid Scharff Do, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 3. Semester (2. Teil)

In diesem Semester werden die Kenntnisse der Teilnehmer erweitert. Neben vielen neuen Vokabeln lernen die Teilnehmer vor allem, sich in Alltagssituationen sicher auszudrücken. Neue Redewendungen aus dem Business - Englisch werden ebenfalls vermittelt. Auch Interessantes über die Staaten im englischsprachigen Raum steht auf dem Lehrplan.

10HB406.32 Dienstag, ab 07.09.2010 18:30 Uhr
Regelschule, Löwentorstraße 32, Bleicherode
Angela Lasch Di, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

PC- Anwenderkurse für Einsteiger Kurs 1:

Keine Angst vorm weißen Bildschirm! Thematisch geordnet steigen Sie ein in die Welt der effektiven und strukturierten Arbeit an Ihrem PC. Egal ob im Büro oder zu Hause - eine sichere Anwendung Ihrer Programme erleichtert das Leben. Entscheiden Sie selbst, ob Sie den gesamten Kurs belegen wollen oder einzelne Bausteine für Sie besonders interessant sind!

10HB501.01 Di/Do, 07.09.2010 - 21.09.2010 18:30 - 20:00
Schiller-Gym., Computerraum (VHS), Gartenstraße 67, Bleicherode
Annette Tauber Di, Do 5 x 2 UStd. = 10,0 UStd. € 25,50

PC - Textverarbeitung - PC- Anwenderkurse Kurs 2:
Kurs 2: Textverarbeitung; Gestalten Sie Ihre Texte, egal ob Briefe oder Bewerbungen, mit MS Word.

10HB501.02 Do/Di, 23.09.2010 - 07.10.2010, 18:30 - 20:00
Schiller-Gym., Computerraum (VHS), Gartenstraße 67, Bleicherode
Annette Tauber Di, Do 5 x 2 UStd. = 10,0 UStd. € 25,50

PC - Tabellenkalkulation - PC- Anwenderkurse Kurs 3:
Tabellenkalkulation; Zahlen, Daten, Summen, Diagramme... Lernen Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von MS Excel kennen und anwenden!

10HB501.03 Di/Do, 26.10.2010 - 09.11.2010, 18:30 - 20:00
Schiller-Gym., Computerraum (VHS), Gartenstraße 67, Bleicherode
Annette Tauber Di, Do 5 x 2 UStd. = 10,0 UStd. € 25,50

PC - PowerPoint - PC- Anwenderkurse Kurs 4:
Power Point Bildschirmpräsentationen perfekt erstellen und sicher darbieten.

10HB501.04 Di/Do, 30.11.2010 - 14.12.2010, 18:30 - 20:00
Schiller-Gym., Computerraum (VHS), Gartenstraße 67, Bleicherode
Annette Tauber Di, Do 5 x 2 UStd. = 10,0 UStd. € 25,50

E-Mail - Anwendungen u. mehr - PC- Anwenderkurse Kurs 5:
Kurs 5: E-Mail - Anwendungen und mehr; Lernen Sie Ihr e-Mail-Programm sicher und optimal zu bedienen. So erreicht Ihre Nachricht auf jeden Fall die Zieladresse! Bei Bedarf können Aufbaukurse zu den einzelnen Modulen angeboten werden.

10HB501.05 Di/Do, 04.01.2011 - 18.01.2011, 18:30 - 20:00
Schiller-Gym., Computerraum (VHS), Gartenstraße 67, Bleicherode
Annette Tauber Di, Do 5 x 2 UStd. = 10,0 UStd. € 27,50

Schreiben am Computer (Tastschreiben)

Irgendwie über der Tastatur rumkreisen können alle, aber exakt und schnell schreiben? Dabei ist das eigentlich genau so wichtig wie die Nutzung moderner Medien überhaupt. Mit 10-Finger-Tastenschreiben erledigen Sie Ihre Aufgaben schneller, denn wer hat ab Klassenstufe 9 schon noch Zeit. Besonders wichtig ist Geschwindigkeit ja beim Surfen und Chatten. Peinlich, wenn die anderen schon beim übernächsten Thema sind.

Spätestens bei der Berufsausbildung oder beim Studium zahlt sich der Kurs aus. Die Teilnahmebescheinigung ist auch sehr gut als Anlage zu Bewerbungsschreiben geeignet. Direkt am Computer erlernen Sie das Maschinenschreiben nach einem entsprechenden

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Übungsprogramm. Am Ende der Lehrgänge beherrschen Sie das 10-Finger-Tastenschreiben sowie die Schreibregeln nach DIN 5008 und die formgerechte Gestaltung von Schriftstücken. Für Teilnehmer an diesem Kurs besteht die Möglichkeit Software zum „Studentenpreis“ zu erwerben.

10HB504.02 Freitag, ab 10.09.2010, 14:00 Uhr
Schiller-Gym., Computerraum (Schule), Gartenstraße 67, Bleicherode
Larissa Busch Fr, 20 x 2 UStd. = 40,0 UStd. € 102,00

und der psychosozialen Gesundheitsressourcen. Auch werden Selbstvertrauen und Selbstmotivation aufgebaut.

10HE304.01 Freitag, ab 03.09.2010 19:00 Uhr
Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich
Peggy Langner Fr, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00
10HE304.02 Mittwoch, ab 08.09.2010 19:30 Uhr
Grundschule, Turnhalle, Hagenstr. 15, Ellrich
Iris Oswald Mi, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

AUSSENSTELLE ELLRICH

Vollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Jeder Bürger hat ein Recht auf Selbstbestimmung. Wer aber denkt schon, wenn es ihm gut geht, daran, dass sich von heute auf morgen alles ändern kann? Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jeden von uns in eine Situation bringen, in der einem selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Nach heutiger Rechtslage sind Ihre Familienangehörigen nicht automatisch in der Lage, für Sie rechtsverbindlich zu handeln. Hier gibt eine von Ihnen erlassene Vollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung die erforderliche Rechtssicherheit. In dieser Informationsveranstaltung werden die gegebenen Möglichkeiten erläutert und ihre Unterschiede dargestellt. Muster und Formulierungsvorschläge werden angeboten.

10HE105.11 Donnerstag, 23.09.2010 16:30 - 18:00
Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich
Silvia Böhme 2,0 UStd. gebührenfrei

Tonkreationen

Der Kurs vermittelt Grundfertigkeiten mit dem Baustoff Ton. Dabei entstehen kreative Gebrauchsgegenstände.

10HE206.01 Dienstag, ab 14.09.2010 19:00 Uhr
Regelschule, Werkraum, Hospitalstraße 36, Ellrich
Eva Kothe Di, 3 x 2 UStd. = 6,0 UStd. € 10,80 zzgl.
10 € anfallender Materialkosten

NEU: Line Dance für Anfänger

Immer in der Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich
10HE209.02 Mittwoch, ab 08.09.2010 18:00 Uhr
Rita Müller Mi, 8 x 2 UStd. = 16,0 UStd. € 28,80

NEU: Line Dance für Fortgeschrittene

10HE209.03 Mittwoch, ab 15.09.2010 18:00 Uhr
Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich
Rita Müller Mi, 8 x 2 UStd. = 16,0 UStd. € 28,80

Tücher und Schals perfekt binden

Mit Tüchern und Schals, abwechslungsreich gebunden, lässt sich die vorhandene Garderobe ohne großen Aufwand auf das neue Farbbewusstsein einstellen. Immer in der Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich, Raum 11

10HE214.01 Donnerstag, 16.09.2010 19:00 - 20:30
Erika Herzel Do, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾
10HE214.02 Donnerstag, 13.01.2011 19:00 - 20:30
Erika Herzel Do, 1 x 2 UStd. = 2,0 UStd. € 3,50 ¹⁾

Aerobic

Ziel bzw. Inhalt des Kurses ist ein vorbeugendes, gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauerentwicklung im Mittelpunkt steht und wesentliche Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination in enger Verbindung mit der Musik zusammengeführt werden.

10HE302.11 Freitag, ab 03.09.2010 20:15 Uhr
Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich
Peggy Langner Fr, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Rücken-fit

Mit dem Kurs „Rücken-fit“ sollen die Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Ebenso werden die Körperwahrnehmung, das wirbelsäulen- und gelenkfreundliche Bewegungsverhalten im Alltag und der Abbau von Risikofaktoren gefördert. Es kommt zu einer Stärkung von individuellen Ressourcen, zur Beschwerdebewältigung

Vorbeugen und Heilen ist nicht so schwer - gute Tips aus Großmutter's Apotheke

Vorbeugen und heilen ist nicht so schwer, wenn man weiß, dass gegen fast jedes Leiden ein Kraut gewachsen ist. Neben den häufigst verwendeten Heilkräutern lernen Sie in diesem Kurs die bewährtesten Gesundheitstips sowie sowie Rezepte für die wirksamsten Hausmittel aus der guten alten Zeit kennen. Hausmittel sind leicht und preiswert für jedermann herzustellen und machen chemische Medikamente oft entbehrlich. Entdecken Sie die Schätze aus Großmutter's Hausapotheke und die Kraft der sanften Medizin.

10HE304.11 Dienstag, ab 07.09.2010 19:00 Uhr
Regelschule, Raum 4, Hospitalstraße 36, Ellrich
Andrea Schindler Di, 3 x 2 UStd. = 6,0 UStd. € 12,00

Sport und Fitness für den ganzen Körper

Ziel bzw. Inhalt des Kurses ist ein vorbeugendes, gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauerentwicklung im Mittelpunkt steht und wesentliche Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination in enger Verbindung mit der Musik zusammengeführt werden.

10HE305.01 Donnerstag, ab 02.09.2010 19:00 Uhr
Grundschule, Turnhalle, Hagenstraße 15, Ellrich
Steffi Hahn Do, 15 x 1 Std. = 20,0 UStd. € 40,00

Schweden-Impressionen

Idyllische Landschaften mit Seen, Wäldern und Elchen sowie gepflegte Grundstücke mit roten Holzhäusern, so sehen Touristen dieses skandinavische Land am liebsten. Wenn man nun noch den schwedischen Alltag und die Arbeitswelt kennen gelernt hat, weiß man, dass dort wirklich „die Uhren anders gehen“. Lassen sie sich in diesen Teil der Welt mit reizvollen Bildern, Insiderinformationen und kulinarischen Spezialitäten einen Abend lang entführen.

10HE307.01 Donnerstag, 04.11.2010 19:00 - 21:15
Regelschule, Schulklub, Hospitalstraße 36, Ellrich
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 8,50
3,50 € für die verwendeten Lebensmittel erforderlich. ¹⁾

Neu: Wild- und Heilkräuter - fit durch das Jahr

Oft suchen wir teure Wundermittel in der Ferne, doch täglich laufen wir über solche in der eigenen Umgebung. Sicheres Wissen darüber, welche Pflanzen oder deren Teile gesammelt werden können, ist die Grundvoraussetzung für die Verwendung dieser kraftvollen Naturprodukte. Darüber sollen Teilnehmer anschaulich mit praktischen Aktivitäten, wie die Zubereitung von Suppen, Salaten und Tees in diesem Grundkurs aufgeklärt werden. Auch die herbstliche Natur hat noch einiges zu bieten.

10HE307.02 Donnerstag, 09.09.2010 19:00 - 21:15
Regelschule, Schulklub, Hospitalstraße 36, Ellrich
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 8,50
3,50 € für die verwendeten Lebensmittel erforderlich. ¹⁾

Bienen - nur Honigproduzenten?

Unsere Honigbiene ist unverzichtbarer Bestandteil des Ökosystems. Ein virtueller Blick ins Innenleben dieses faszinierenden Organismus soll Zusammenhänge aufzeigen. Weiterhin soll anschaulich vermittelt werden, welche Grundkenntnisse, Voraussetzungen und Gerätschaften für einfaches, erfolgreiches Imkern wichtig sind. Die Teilnehmer erfahren auch, wie Honig und weitere Bienenprodukte im Stock entstehen, wie sie verarbeitet und genutzt werden. Nuancenreiche Kostproben sollen diesen Abend versüßen.

10HE307.03 Freitag, 14.01.2011 19:00 - 21:15
Regelschule, Schulklub, Hospitalstraße 36, Ellrich
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 7,00
3,50 € für die verwendeten Lebensmittel erforderlich. ¹⁾

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

Bioprodukte - Qualität und Fairness

Wenn zwei das gleiche tun, ist es noch lange nicht dasselbe. Wo Bio drauf steht, sollte auch Bio drin sein. Bei fair erzeugter Bioware stehen Umwelt-, Sozial-, und Gesundheitsaspekte im Vordergrund, ohne dass der Genusswert zu kurz kommt. In diesem Kurs wird auch vermittelt, was qualitativ hochwertige Bioprodukte auszeichnet und wie man sie erkennt. Die Kursteilnehmer können sich durch Kostproben davon überzeugen.

10HE307.04 Donnerstag, 18.11.2010 19:00 - 21:15
Regelschule, Schulklub, Hospitalstraße 36, Ellrich
Wolf Schetzior 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 7,00
3,50 € für die verwendeten Lebensmittel erforderlich. 1)

„Buntes Kochen für alle Tage“ (1)

Das Angebot an frischen Lebensmitteln ist abwechslungsreich wie nie - trotzdem steigen Auswahl und Popularität von Fertiggerichten ständig an. Der Kochkurs zeigt auf einfache und ansprechende Weise die Herstellung verschiedenster Gerichte, die den Familienspeisenplan auf schmackhafte und gesunde Weise bereichern können. Eingeladen sind Hobbyköche Eltern, Großeltern und Kinder (ab 8 Jahren), um gemeinsam zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren. Preiswert und einfach in der Zubereitung, vitaminreich und leicht zu variieren - diesen Anforderungen entsprechen unsere Speisen, bei deren Herstellung Kinder schon prima mithelfen können! Die Kursteilnahme ist komplett (3 Termine) oder auch an einzelnen Terminen möglich.

Auf dem Speiseplan stehen heute: „Kleines Festmenü“

- Spinatsüppchen
- Feldsalat mit Mango und Mozzarella
- Hähnchenbrust in Kirsch-Pfeffer-Soße
- Dauphinkartoffeln
- Mousse au chocolat

10HE307.20 Di, 14.09.2010, 17:00 - 20:00
Regelschule, Schulklub, Hospitalstraße 36, Ellrich
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 1)

Auf dem Speiseplan stehen heute: „Herzhaftes Herbstmenü“:

- Kürbiscremesuppe
- Rettichsalat
- Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf
- Bunter Gemüsekekuchen
- Heidelbeer-Smoothie

10HE307.21 Dienstag, 16.11.2010, 17:00 - 20:00
Regelschule, Schulklub, Hospitalstraße 36, Ellrich
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 1)

Auf dem Speiseplan stehen heute: „Fischspezialitäten“

- Fenchel-Zitronensuppe mit Lachs
- Fisch-Rucola-Salat
- Fischragout in Möhren-Orangen-Soße
- Tropischer Fruchtsalat mit Kokos-Ingwer-Marinade

10HE307.22 Dienstag, 18.01.2011, 17:00 - 20:00
Regelschule, Schulklub, Hospitalstraße 36, Ellrich
Silke Schulze Di, 1 x 4 UStd. = 4,0 UStd. € 11,00 1)

Englisch 2. Semester 1. Teil

10HE406.21 Mittwoch, ab 08.09.2010, 17:30 Uhr
Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich
Klaus Jürgen Henning Mi, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 3. Semester 1. Teil

10HE406.31 Mittwoch, ab 08.09.2010, 18:00 Uhr
Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich
Kerstin Tillack Mi, 15 x 2 UStd = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 4. Semester 2. Teil

10HE406.42 Mittwoch, ab 08.09.2010, 17:30 Uhr
Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich
Birgit Asche Mi, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Englisch 5. Semester 1. Teil

10HE406.52 Dienstag, ab 07.09.2010, 17:30 Uhr
Regelschule, Hospitalstraße 36, Ellrich
Birgit Asche Di, 15 x 2 UStd. = 30,0 UStd. € 60,00

Word - Tipps

In diesem Kurs können Sie sich Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm aneignen.
- Briefe perfekt schreiben

- Tabellenformen erstellen

10HE502.01 Dienstag, ab 26.10.2010, 19:00 Uhr
Regelschule, EDV-Raum, Hospitalstraße 36, Ellrich
Eva Kothe Di, 3 x 2 UStd. = 6,0 UStd. € 15,30

Excel für Anfänger

In diesem Kurs können Sie sich Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit einer Tabellenkalkulation aneignen.

- Haushaltsführung mit Tabellenkalkulation
10HE502.02 Dienstag, ab 23.11.2010 19:00 Uhr
Regelschule, EDV-Raum, Hospitalstr. 36, Ellrich
Eva Kothe Di, 3 x 2 UStd. = 6,0 UStd. € 15,30

Power Point für Urlaubserinnerungen

Power Point eignet sich nicht nur zur Darstellung von Präsentationen und Diagrammen, auch Urlaubserinnerungen können damit in eine ansprechende Form gebracht werden. Die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten können Sie sich in diesem Kurs aneignen.

10HE502.03 Dienstag, ab 11.01.2011 19:00 Uhr
Regelschule, EDV-Raum, Hospitalstr. 36, Ellrich
Eva Kothe Di, 3 x 2 UStd. = 6,0 UStd. € 15,30

AUSSENSTELLE HERINGEN

Vollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Jeder Bürger hat ein Recht auf Selbstbestimmung. Wer aber denkt schon, wenn es ihm gut geht, daran, dass sich von heute auf morgen alles ändern kann? Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jeden von uns in eine Situation bringen, in der einem selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Nach heutiger Rechtslage sind Ihre Familienangehörigen nicht automatisch in der Lage, für Sie rechtsverbindlich zu handeln. Hier gibt eine von Ihnen erlassene Vollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung die erforderliche Rechtssicherheit. In dieser Informationsveranstaltung werden die gegebenen Möglichkeiten erläutert und ihre Unterschiede dargestellt. Muster und Formulierungsvorschläge werden angeboten. Bitte anmelden.

10HH105.11 Donnerstag, 02.12.2010 16:30 - 18:00
Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Silvia Böhme 2,0 UStd. gebührenfrei

NEU: Schmuck mit Knotentechnik

Modische Schmuckstücke aus edlen Kordeln und schönen Perlen einfach selber knüpfen. Dieser Kurs liefert Ihnen Ideen, Inspirationen, trendige Anleitungen aller benötigten Knotentechniken für einzigartige Ketten.

10HH212.01 Donnerstag, 25.11.2010 19:00 - 21:15
Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Carola Willner Do, 1 x 3 UStd = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- EUR Materialkosten 1)

NEU: Leuchtkugel & Windlicht

Transparentpapiere mit Marmorierereffekt verarbeiten wir um eine Licherkugel aus zwölf fünfeckigen Seitenzuschnitten zu erstellen. Der Durchmesser beträgt etwa 15cm.

10HH212.02 Donnerstag, 07.10.2010 19:00 - 21:15
Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Carola Willner Do, 1 x 3 UStd = 3,0 UStd. € 5,00
zzgl. 10,- EUR Materialkosten 1)

Weihnachtsfloristik

Kränze, Sträuße und Gestecke in den traditionellen Farben rot und grün oder modisch bunt. Neue Ideen für eine dekorative Weihnachtsfloristik.

10HH212.08 Montag, 15.11.2010 19:00 - 21:15
Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen
Cindy Straube Mo, 1 x 3 UStd = 3,0 UStd. € 5,00
zuzüglich Materialkosten

Nassfilzen

In diesem Kurs werden wir aus Wolle eine Tasche filzen, der sie nach Lust und Laune ihre ganz individuelle Note geben können.

10HH212.09 Donnerstag, 09.09.2010 18:00 - 21:45

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen

Kerstin Herzog Do, 1 x 5 UStd. = 5,0 UStd. € 9,00

zzgl. anfallender Kursmaterialien

NEU: Klappstern & Marienberger Stern

Aus 5 Spitztüten erhalten wir Sterne im Durchmesser von 23 cm und 32 cm Durchmesser. Die Tüten sind schon ausgestanzt und vorgefalzt. So bleibt viel Zeit zum Dekorieren und Verzieren mit Schere, Stanzer und Hintergrundpapier. Schnell wird daraus ein dekorativer Raum und Fensterschmuck, welcher sich zusammenfalten und damit wieder gut verstauen lässt. Marienberger Stern (Adventsstern aus dem Erzgebirge): Aus 12 ausgestanzten und vorgefalteten Spitztüten basteln wir einen Stern mit 12 Spitzen und einem Durchmesser von 17 cm. Charakteristisch für diesen Stern ist sein farbiger Kern mit heller Spitze. Es sind für 3 Sterne mit Beleuchtung mit Trafo Materialkosten 19,80 € vorgesehen.

10HH212.03 Donnerstag, 18.11.2010 19:00 - 21:15

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen

Carola Willner Do, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 5,00 ¹⁾

NEU: Wir nähen eine große, moderne Einkaufstasche (Shopper)

Nähen Sie sich ein schickes, dezentes oder farbenfrohes Accessoire, passend zu Ihrem Äußeren. Nähen Sie sich einen modernen Blickfang zum Einkauf, zum Bummeln, zum Sport gehen, zum Aufbewahren, zum Verschenken, zum Angeben und Gernhaben. Diese große Tasche ist leicht zu arbeiten. Ihr raffiniert Schnitt aber macht sie zu einem Meisterwerk und echtem Hingucker. Durch ihre individuelle Farbwahl der Stoffe entstehen immer wieder überraschende Varianten. Ohne Henkel wird der Shopper ca. 45 Zentimeter lang und ca. 35 Zentimeter breit werden. Hier lassen sich schon einige Sachen sehr gut „verstecken“ und diese Tasche zu einem unentbehrlichen Begleiter werden. Für die Anfertigung brauchen Sie nicht viel: Ein bisschen Zeit, eigenes Zubehör (Garn, Stecknadeln, Schere, einen Stift zum Notieren) und Ihre Nähmaschine. Die benötigten hochwertigen Baumwollstoffe und das Vlies werden von mir mitgebracht. Aus meinem bunten Stoff-Arsenal können Sie sich zwei Stoffe in Ihren Lieblingsfarben aussuchen und verarbeiten. Sie werden ohne die schöne Tasche nicht mehr aus dem Haus gehen wollen! Es entstehen 16,- € Materialkosten.

10HH213.41 Dienstag, ab 26.10.2010 19:00 Uhr

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen

Marina Benndorf Di, 3 x 3 UStd. = 9,0 UStd. € 16,20

NEU: Wir nähen uns eine Ceranfeld - Abdeckung und ein Paar dazugehörige Topflappen

Erlernen Sie eine der ältesten Techniken des Patchwork: den Blockhaus- Stil. Dieser Stil ist sehr leicht erlernbar und kann auf vielfältigste Art immer wieder angewendet werden. Wir werden uns mit seiner Wirkung eine neue Küche „zaubern“, d.h. Sie gestalten sich Ihre eigene Küche mit diesen neuen netten Accessoires wie neu. Dazu brauchen Sie nicht viel: Ein bisschen Zeit, eigenes Zubehör (Garn, Stecknadeln, Schere, einen Stift zum Notieren) und Ihre Nähmaschine. Die benötigten hochwertigen Baumwollstoffe und das Vlies werden von mir mitgebracht. Aus meinem bunten Stoff-Arsenal können Sie sich drei bis vier Stoffe in Ihren Lieblingsfarben aussuchen und verarbeiten. Ihre neue Küche wird sich freuen!

10HH213.42 Dienstag, ab 16.11.2010 19:00 Uhr

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen

Marina Benndorf Di, 3 x 3 UStd. = 9,0 UStd. € 16,20

zzgl. 10,- € anfallender Kursmaterialien

Herz- Kreislauftraining mit Aerobic

Ziel und Inhalt des Kurses ist das Erlernen eines vorbeugenden, gesundheitsfördernden Ganzkörpertrainings, wobei die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Fettverbrennung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens im Vordergrund stehen. Bei einem sanften Ausdauertraining mit Musik werden die Muskulatur gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert.

10HH302.11 Dienstag, ab 07.09.2010 18:45 Uhr

Regelschule, Turnhalle, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen

Danielle Blanke Di 9 x 1 Std. = 12,0 UStd. € 24,00

Rückenschule

Der Kurs vermittelt Grundlagen über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule. Durch zielgerichtete Gymnastik erhält man praktische Anleitung für eine rüchenschonende Haltung und Bewegung in Beruf, Haushalt und Freizeit.

10HH304.01 Montag, ab 13.09.2010 17:30 Uhr

Physiotherapie-Praxis, Straße der Einheit 117, Heringen

Antje Pfitzmann Mo, 10 x 1 UStd. = 10,0 UStd. € 20,00

10HH304.02 Mittwoch, ab 15.09.2010 17:30 Uhr

Physiotherapie-Praxis, Straße der Einheit 117, Heringen

Antje Pfitzmann Mi, 10 x 1 UStd. = 10,0 UStd. € 20,00

Beckenbodengymnastik

Die Muskulatur des Beckenbodens hat Einfluss auf Haltung, Atmung und steht zugleich in Zusammenhang mit verschiedenen Gesundheitsproblemen. Wird der Beckenboden gezielt trainiert, kann vielen Beschwerden aktiv vorgebeugt werden. Dieses Programm bietet Kräftigungs- und Entspannungsübungen und verbessert ihr eigenes Körpergefühl.

10HH304.06 Freitag, ab 17.09.2010 16:00 Uhr

Physiotherapie-Praxis, Str. der Einheit 117, Heringen

Antje Pfitzmann Fr, 6 x 1 UStd. = 6,0 UStd. € 12,00

NEU: Burn out - Prävention durch Entspannungstechnik

In der Burn out Prävention erlernen und erleben die Teilnehmer Entspannungstechniken. Durch die Integration dieser Techniken in das private und berufliche Leben werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, ihren Alltag besser zu organisieren, ihre Kräfte besser einzusetzen, konzentrierter zu arbeiten und ein stressfreieres Verhältnis zu anderen Menschen aufzubauen.

10HH304.07 Donnerstag, ab 09.09.2010 18:30 Uhr

Kindergarten Heringen, Turnraum, Badestube 3

Katrin Ucke Do, 12 x 1 UStd. = 12,0 UStd. € 24,00

Schweden-Impressionen

Idyllische Landschaften mit Seen, Wäldern und Elchen sowie gepflegte Grundstücke mit roten Holzhäusern, so sehen Touristen dieses skandinavische Land am liebsten. Wenn man nun noch den schwedischen Alltag und die Arbeitswelt kennen gelernt hat, weiß man, dass dort wirklich „die Uhren anders gehen“. Lassen sie sich in diesen Teil der Welt mit reizvollen Bildern, Insiderinformationen und kulinarischen Spezialitäten einen Abend lang entföhren.

10HH307.10 Mittwoch, 08.09.2010 19:00 - 21:15

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen

Wolf Schetzior Mi, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 8,50

3,50 € für verwendete Lebensmittel und Materialien erforderlich. ¹⁾

Wild- und Heilkräuter

Oft suchen wir teure Wundermittel in der Ferne, doch täglich laufen wir über solche in der eigenen Umgebung. Sichereres Wissen darüber, welche Pflanzen oder deren Teile gesammelt werden können, ist die Grundvoraussetzung für die Verwendung dieser kraftvollen Naturprodukte. Darüber sollen Teilnehmer anschaulich mit praktischen Aktivitäten, wie die Zubereitung von Suppen, Salaten und Tees in diesem Grundkurs aufgeklärt werden. Auch die herbstliche Natur hat noch einiges zu bieten.

10HH307.11 Montag, 20.09.2010 19:00 - 21:15

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen

Wolf Schetzior Mo, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 8,50

3,50 € für verwendete Lebensmittel und Materialien erforderlich.

Bioprodukte - Qualität und Fairness

Wenn zwei das gleiche tun, ist es noch lange nicht dasselbe. Wo Bio drauf steht, sollte auch Bio drin sein. Bei fair erzeugter Bioware stehen Umwelt-, Sozial-, und Gesundheitsaspekte im Vordergrund, ohne dass der Genusswert zu kurz kommt. In diesem Kurs wird auch vermittelt, was qualitativ hochwertige Bioprodukte auszeichnet und wie man sie erkennt. Die Kursteilnehmer können sich durch Kostproben davon überzeugen.

10HH307.12 Montag, 25.10.2010 19:00 - 21:15

Regelschule, Rudolf-Breitscheid-Straße 5, Heringen

Wolf Schetzior Mo, 1 x 3 UStd. = 3,0 UStd. € 7,00

3,50 € für verwendete Lebensmittel und Materialien erforderlich. ¹⁾

¹⁾ keine Ermäßigung möglich

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 Kreisvolkshochschule geregelt und im Programmheft veröffentlicht. Bei späterem Einstieg in bereits laufende Kurse ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

4. Ermäßigungen

Empfänger von Arbeitslosengeld oder Erziehungsgeld sowie Wehrdienst- oder Zivildienstleistende, Studenten, Auszubildende und Schüler erhalten 25% Gebührenermäßigung. Empfänger von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II erhalten 50% Gebührenermäßigung. Die Gebührenermäßigung muss bei der Anmeldung beantragt werden. Bitte fügen Sie einen entsprechenden Nachweis (Kopie) bei. Später gestellte Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

5. Bezahlung

Mit der verbindlichen Anmeldung haben Sie uns eine EINMALIGE 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 5,00 € werden nicht erstattet.

8. Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßiger Teilnahme werden auf Wunsch Teilnahmebescheinigungen gegen eine Gebühr von 3,00 € 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.

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtende Gebühr zu Lasten meines Kontos **einmalig** durch Lastschrift einzuziehen.

Bank: _____
BLZ: _____
Konto-Nr.: _____
Kontoinhaber: _____

Ermäßigung ja
Der Antrag auf Ermäßigung kann nur bearbeitet werden, wenn Sie einen **Nachweis (Kopie)** beilegen.

Teilnahme-
bescheinigung Urkunde Krankenkasse
(3,00 €)

Datum/Unterschrift _____
Ich erkenne die Teilnahmebedingungen der Kvhs Nordhausen an.

Für Ihre Notizen

Ich habe mich für folgenden Kurs verbindlich angemeldet:

Kurs-Nr.: _____
Kurs-Titel: _____
Gebühr: _____
Beginn: _____
Uhrzeit: _____
Ort: _____
Vermerke: _____

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 flächendeckend in allen Haushalten des Landkreises anzubieten. Das ermöglicht vielen Menschen die Teilhabe an Bildung ohne Zutrittsschranken.

Die Mitarbeiter, Dozenten und Kursteilnehmer der Volkshochschule Nordhausen

¹⁾ keine Ermäßigung möglich