

The logo for the Kreisvolkshochschule Börde, featuring the letters 'vhs' in a large, white, sans-serif font. To the right of the 'vhs' are three stylized circles: a yellow circle at the top, a red circle below it, and a blue circle to the right of the red one.

Kreisvolkshochschule
Börde

Programm Januar - Juli 2024

kvhs.landkreis-boerde.de

Das Team der KVHS Börde



© KVHS Börde 2023

Die Kreisvolkshochschule Börde ist seit dem 18.04.2019 gemäß § 178 SGB III zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung und AZAV-zertifiziert.



KVHS-Leitung



Sylvia Wolf

Tel. 03904 72407266

E-Mail: sylvia.wolf@landkreis-boerde.de

Einrichtungsleiterin
Sonderprogramme, Grundbildung
Qualitätsmanagement

Pädagogische Mitarbeiter/innen



Uwe Küchenhoff

Tel.: 03904 72407263

E-Mail: uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiter
Arbeit & Beruf/EDV
Recht



Saskia Leberecht

Tel.: 03904 72407264

E-Mail: saskia.leberecht@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiterin
Gesundheit (Nord)
Fremdsprachen (Nord)



Doreen Lefèvre

Tel.: 03904 72407265

E-Mail: doreen.lefevre@landkreis-boerde.de

Pädagogische Mitarbeiterin (Nord)
Integration, Deutsch als Fremdsprache
Lehrerin Deutsch als Fremdsprache



Manuela Kohlheim

Tel.: 03904 72407282

E-Mail: manuela.kohlheim@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiterin
Gesundheit (Süd)
Politik/Gesellschaft/Umwelt



Katrin Schuchna

Tel.: 03904 72407283

E-Mail: katrin.schuchna@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiterin
Integration, Deutsch als Fremdsprache
Grundbildung (Süd)



Dr. Ioannis Andreas Panteleon

Tel.: 03904 72407284

E-Mail: ioannis.panteleon@landkreis-boerde.de

Programmbereichsleiter
Fremdsprachen (Süd)
Kultur/Kreativ

Verwaltungsmitarbeiter/innen

**Silke Damm**

Tel.: 03904 72407260

E-Mail: silke.damm@landkreis-boerde.de

Sachbearbeiterin (Nord)

Anmeldung

**Sascha Jennrich**

Tel.: 03904 72407261

E-Mail: sascha.jennrich@landkreis-boerde.de

Sachbearbeiter (Nord)

Anmeldung

Finanzen

**Kathrin Kreuz**

Tel.: 03904 72407262

E-Mail: kathrin.kreuz@landkreis-boerde.de

Sachbearbeiterin (Nord)

Finanzen

**Mandy Obitz**

Tel.: 03904 72407280

E-Mail: mandy.obitz@landkreis-boerde.de

Sachbearbeiterin (Süd)

Anmeldung und Finanzen

Hauptberufliche Lehrkräfte

**Jana Włodasch de Rivera**

Tel.: 03904 72407268

E-Mail: jana.włodasch@landkreis-boerde.de

Lehrerin Deutsch als Fremdsprache
und Grundbildung (Haldensleben)

**Jelena Stauch**

Tel.: 03904 72407269

E-Mail: jelena.stauch@landkreis-boerde.de

Lehrerin Deutsch als Fremdsprache
und Grundbildung (Haldensleben)

**Christine Kurzhals**

Tel.: 03904 72407270

E-Mail: christine.kurzhals@landkreis-boerde.de

Lehrerin Deutsch als Fremdsprache
(Wolmirstedt)

**Dr. Atanas Damianov**

Tel.: 03904 72407285

E-Mail: atanas.damianov@landkreis-boerde.de

Lehrer Deutsch als Fremdsprache
(Oschersleben)

Beirat der KVHS

Folgende Vertreter aus Politik, Gesellschaft und Verwaltung sind Mitglieder im aktuellen Beirat der Kreisvolkshochschule Börde:

Jürgen Kebernik	Fraktionsvertreter CDU
Wolfgang Rehfeld	Fraktionsvertreter AfD
Joachim Hoeft	Fraktionsvertreter SPD
Gudrun Tiedge	Fraktionsvertreterin DIE LINKE
Frank Frenkel	Fraktionsvertreter UWG
Johanna Mirr	Fraktionsvertreterin FDP
Klaus-Dieter Albrecht	Fraktionsvertreter Bündnis 90/Die Grünen
Friederike Hecht	Vertreter/in der Verwaltung des Landkreises Börde
Angelika Ermel	Vertreterin der kulturellen Einrichtungen des Landkreises Börde
Brita Keilhoff	Vertreterin der Dozenten der Kreisvolkshochschule Börde
Sylvia Wolf	Vertreterin der Kreisvolkshochschule Börde



So können Sie uns erreichen



Hauptsitz Haldensleben

Warmsdorfer Str. 20
39340 Haldensleben
Tel.: 03904 72407260
Fax: 03904 724057260

Sprechzeiten:

Mo bis Mi: 07.30 – 16.00 Uhr
Do: 07.30 – 18.00 Uhr
Fr: 07.00 – 12.00 Uhr



Nebenstelle Oschersleben

Burgbreite 3
39387 Oschersleben
Tel.: 03904 72407280
Fax: 03904 724057260

Sprechzeiten:

Mo bis Mi: 08.00 – 16.00 Uhr
Do: 08.00 – 18.00 Uhr
Fr: 08.00 – 12.00 Uhr



Geschäftsstelle Wolmirstedt

Schwimmbadstraße 2 a
39326 Wolmirstedt
Tel.: 03904 72407270
Fax: 03904 724057260

Sprechzeiten:

Do: 13.00 – 18.00 Uhr

Außerhalb der Sprechzeiten nur nach
Terminvereinbarung

E-Mail: kvhs@landkreis-boerde.de
Internet: kvhs.landkreis-boerde.de

In den Sommerferien und während der Weihnachtspause gelten geänderte Sprechzeiten. Diese entnehmen Sie bitte den aktuellen Veröffentlichungen auf unserer Homepage im Internet sowie den lokalen Aushängen.

Inhaltsverzeichnis



Spezial // Grundbildung // Alphabetisierung	7
Alphabetisierung/Grundbildung.....	8
Bildungsurlaub an der KVHS.....	9
Bildungstage an der KVHS.....	10



Fremdsprachen.....	11
Englisch.....	14
Französisch	19
Spanisch.....	19
Ungarisch	20
Gebärdensprache.....	20



Gesundheit.....	21
Entspannung und Stressbewältigung	22
Bewegung und Fitness	32
Essen und Trinken/Ernährung	43
Gesundheit und Psyche	50
Angebote für Kinder	51



Arbeit & Beruf // Digitalisierung	53
PC-Einsteiger- und Grundlagenkurse	54
Internet und mobile Welten.....	58
Office-Anwendungen (Word, Excel, PowerPoint, Outlook)	61
Lernen mit Muße – Kurse (nicht nur) für Ältere	70
Kaufmännische Aus- und Weiterbildung (Xpert Business).....	74



Kultur // Kreativ.....	81
Literatur	82
Malen/Drucktechniken	83
Plastisches Gestalten	83
Musik	84
Tanz	84
Fotografie	87
Textiles Gestalten	89



Politik // Gesellschaft // Umwelt.....	95
Integration/Deutsch als Fremdsprache	96
Recht und Verbraucherfragen	101
Erziehungsfragen und Pädagogik	102
Umweltbildung/globales Lernen/Bildung für nachhaltige Entwicklung	103

Allgemeine Teilnahmebedingungen.....	106
Kulturelle Einrichtungen in Trägerschaft des Landkreises Börde.....	107
Semesterkalender.....	108
Bildung auf Bestellung – vhs inhouse.....	109



Bildungsmanagement im digitalen Zeitalter

vielseitig und modular

www.vhs.cloud

Spezial // Grundbildung // Alphabetisierung



Sylvia Wolf
Leitung KVHS

Telefon: 03904 7240 7266

E-Mail: sylvia.wolf@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de



berufliche
Weiterbildung

**Lesen und Schreiben
für Erwachsene**

Bildungsurlaub
Lern- und Förderangebote für Kinder

Firmenschulungen
Bildungstage

Alphabetisierung

Alphabetisierung/Grundbildung

Grundbildungskurs für erwachsene Lerner



Lerninhalte sind:

- Verbesserung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen
- Sprach- und Kommunikationstraining
- Vermittlung von PC-Grundkenntnissen
- Lernen im Internet mit dem VHS-Lernportal und in der VHS-Cloud
- Bewerbertraining, Jobsuche im Internet, Erstellung von Bewerbungsunterlagen

Gründe, um Grundbildungsinhalte aufzufrischen:

- Sie helfen bei der Jobsuche oder im Arbeitsalltag.
- Sie eröffnen neue berufliche Möglichkeiten.
- Sie erleichtern den Alltag.
- Sie ermöglichen das Aneignen von neuem Wissen.

Weiterhin bieten wir jedem Teilnehmer persönliche Hilfen und Beratung an. Dieses Kursangebot ist für alle Teilnehmer/innen kostenfrei. Der Quereinstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten. Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Wolf (Tel.: 03904 72407266). Wir freuen uns auf Sie.

Ort:	Haldensleben, KVHS
Kurszeitraum:	04.03.2024 – 27.02.2025
Kurszeiten:	montags und donnerstags 13.15 – 15.45 Uhr 100 Termine, 250 Unterrichtsstunden
Leitung:	Jelena Stauch, Jana Włodasch de Rivera
Gebühr:	keine
Kurs-Nr.:	N 241700000



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Bildungsurlaub an der KVHS

In vielen Bundesländern haben Beschäftigte einen Anspruch auf (in der Regel) fünf Tage bezahlten Sonderurlaub im Jahr für ihre individuelle berufliche Weiterbildung. Entsprechende Landesgesetze regeln die Einzelheiten. Entscheidend für die Gewährung von Bildungsurlaub ist das Bundesland, in dem die Beschäftigten arbeiten. Wollen sie an einem Bildungsurlaub teilnehmen, so müssen Beschäftigte dafür eine Freistellung bei ihrem Arbeitgeber beantragen. Dieser hat allerdings ein Mitspracherecht bei der Gewährung von Bildungsurlaub und kann den Antrag des Arbeitnehmers

auch ablehnen (wenn etwa dringende betriebliche Gründe einer Freistellung zu einem bestimmten Zeitpunkt entgegenstehen).

Die nachfolgenden Veranstaltungen sind nach dem Bildungsfreistellungsgesetz des Landes Sachsen-Anhalt und auch nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaubsveranstaltungen anerkannt. Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf den jeweils angegebenen Heftseiten.

Kurs-Nr.	Kurstitel	Beginn	Ende	Ort	Heftseite
N241211002	Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	15.04.24	19.04.24	Magdeburg	88
N241406820	Englisch für den Beruf (A2)	11.03.24	15.03.24	Haldensleben	14
N241301000	Entspannt mit Lebensfreude durch den Tag	18.03.24	22.03.24	Haldensleben	23
S241301001		03.06.24	07.06.24	Oschersleben	23
S241305003	Gesundheitsprävention - Fit, gesund, Wunschgewicht	04.03.24	08.03.24	Oschersleben	43
S241501820	Professionelle Präsentationen mit PowerPoint	13.05.24	17.05.24	Oschersleben	68
N241501820		03.06.24	07.06.24	Haldensleben	68
N241501821		10.06.24	14.06.24	Wolmirstedt	68
S241501420	Tabellenkalkulation mit Excel	26.02.24	01.03.24	Oschersleben	64
N241501421		11.03.24	15.03.24	Wolmirstedt	64
N241501420		13.05.24	17.05.24	Haldensleben	64
N241501228	Textverarbeitung mit Word	05.02.24	09.02.24	Wolmirstedt	61
S241501223		03.06.24	07.06.24	Oschersleben	61
N241501229		10.06.24	14.06.24	Haldensleben	61
N241501121	Word, Excel und Power-Point im täglichen Einsatz	12.02.24	16.02.24	Wolmirstedt	57
N241501120		04.03.24	08.03.24	Haldensleben	57
S241501115		15.04.24	19.04.24	Oschersleben	57

Bildungstage an der KVHS

Die Bildungstage sind eintägige Veranstaltungen. Sie sind jedoch kein Bildungsurlaub im Sinne des Bildungsfreistellungsgesetzes Sachsen-Anhalt bzw. des Bildungsurlaubsgesetzes Niedersachsen

Kurs-Nr.	Kurstitel	Beginn	von	bis	Ort	Heftseite
N241501230	Arbeiten an großen Dokumenten und wissenschaftlichen Texten mit Word	03.04.24	8:30	16:30	Haldensleben	63
N241501231		01.02.24	8:30	16:30	Wolmirstedt	63
S241501231		05.03.24	8:30	16:30	Oschersleben	63
N241501412	Excel - Formeln und Funktionen richtig einsetzen	18.06.24	8:30	16:30	Haldensleben	65
N241501413		14.05.24	8:30	16:30	Wolmirstedt	66
S241501413		06.03.24	8:30	16:30	Oschersleben	65
N241501410	Filter und Pivot-Tabellen in Excel effektiv nutzen	27.02.24	8:30	16:30	Haldensleben	66
N241501411		06.06.24	8:30	16:30	Wolmirstedt	66
S241501410		19.02.24	8:30	16:30	Oschersleben	66
N241501225	Serienbriefe und Vorlagen mit WORD	30.01.24	8:30	16:30	Haldensleben	63
N241501227		29.01.24	8:30	16:30	Wolmirstedt	63
S241501225		28.05.24	8:30	16:30	Oschersleben	63
N241501414	Statistik mit Excel	24.06.24	8:30	15:30	Haldensleben	66
N241501415		16.05.24	8:30	15:30	Wolmirstedt	67
S241501415		08.05.24	8:30	15:30	Oschersleben	66
N241501109	Windows richtig nutzen	17.06.24	8:30	16:30	Haldensleben	56
N241501110		30.05.24	8:30	16:30	Wolmirstedt	57
S241501110		20.02.24	8:30	16:30	Oschersleben	57

Fremdsprachen



Saskia Leberecht

Programmbereichsleitung Nord

Telefon: 03904 7240 7264

E-Mail: saskia.leberecht@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de



Dr. Ioannis Panteleon

Programmbereichsleitung Süd

Telefon: 03949 4878

E-Mail: ioannis.panteleon@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de

Englisch

Online-Sprachkurse

Spanisch

Gebärdensprache

Französisch

Bildungsurlaub

Konversation

Ungarisch

Das Beherrschen von Fremdsprachen gehört zu den grundlegenden Schlüsselqualifikationen in unserer Gesellschaft. Die Notwendigkeit und der Drang zur internationalen Kommunikation ist sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich ungebrochen. Sprachen verbinden Welten, sie erleichtern die Kommunikation, schaffen Kontakte, bereichern Urlaub und Beruf und vertiefen das Verständnis für andere Kulturen und Denkweisen.

Die EU betrachtet Mehrsprachigkeit als ein wichtiges Element der Wettbewerbsfähigkeit Europas. Zu den Zielen der EU-Sprachenpolitik gehört deshalb, dass europäische Bürger*innen zusätzlich zu ihrer Muttersprache zwei weitere Sprachen beherrschen sollten. Der Sprachenbereich an der Kreisvolkshochschule Börde wird von einer pädagogischen Abteilung auf der Basis des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) koordiniert. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die eingesetzten Kursleitenden sind Fachlehrer für die entsprechende Sprache bzw. Muttersprachler oder haben lange Zeit im jeweiligen Land gelebt und gearbeitet. Sie verfügen also über die nötige Sprachkompetenz und über pädagogische und methodische Fertigkeiten.

Um für Sie den richtigen Kurs zu finden, nutzen Sie bitte die kompetente und individuelle Beratung durch die Programmabteilung vor Ort. Sie erhalten Hilfe bei der Kurswahl und erfahren Wissenswertes über Lerntechniken und aktuelle zusätzliche Kurse sowie Prüfungsangebote.

**Gestalte das
bunte Angebot.**



vhs
Kreisvolkshochschule
Börde

A1	A2	B1	B2	C1	C2
Elementare Sprachverwendung		Selbständige Sprachverwendung		Kompetente Sprachverwendung	
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern verständigen.	Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.	Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.
Ich kann z.B.:	Ich kann z.B.:	Ich kann z.B.:	Ich kann z.B.:	Ich kann z.B.:	Ich kann z.B.:
<ul style="list-style-type: none"> • jemanden begrüßen und mich vorstellen • einfache Fragen stellen und beantworten • Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen • eine kurze Notiz schreiben • auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • etwas zum Essen und Trinken bestellen • nach dem Weg fragen • eine kurze Ansage wie z.B. im Flughafen verstehen • eine kurze Postkarte schreiben • in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) 	<ul style="list-style-type: none"> • einen einfachen Zeitungsartikel verstehen • persönliche Briefe schreiben • einfache Gespräche über vertraute Themen führen • eine Telefon-nachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird • mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen 	<ul style="list-style-type: none"> • mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen • fachbezogene Korrespondenz lesen • einer Nachrichten-sendung im Fernsehen folgen • gewöhnliche Geschäftsbriebe schreiben • in Diskussionen meine Ansichten begründen 	<ul style="list-style-type: none"> • komplexe Sachverhalte darstellen • Berichte und Briefe aller Art schreiben • den meisten Fernseh-sendungen problemlos folgen • mit Muttersprachler/ innen über anspruchsvolle Themen diskutieren • Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen 	<ul style="list-style-type: none"> • anspruchsvolle Texte aller Art schreiben • Literatur und Sachbücher lesen • fließend sprechen und auch feinere Bedeutungs-nuancen genau ausdrücken • mich mühe los an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/ innen beteiligen • ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird

Englisch

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf (A2)

Solide und flüssige Englischkenntnisse sind längst zu einer wichtigen Voraussetzung für beruflichen Erfolg geworden. In unserer zunehmend globalisierten Welt gehören sicherer Umgang mit Zahlen und Buchstaben, Telefonate, Beratungen auf Englisch sowie korrektes Auftreten gegenüber Kunden in der Fremdsprache heute zum Berufsalltag. Innerhalb der Kernbereiche des berufsorientierten Englischunterrichts können Teilnehmende in diesem Kurs ihr vorhandenes Wissen vertiefen, in authentischen Situationen anwenden und neues Wissen und Fertigkeiten erwerben. Sie sollen in die Lage versetzt werden, ihr Unternehmen und ihre Produkte zu präsentieren, an Beratungen teilzunehmen, zu verhandeln, zu telefonieren, Geschäftskorrespondenz zu verfassen und Kontakte zu knüpfen. Sie lernen in der Geschäftswelt häufige grammatische Strukturen und typisches Vokabular kennen und wenden diese in lebensnahen Situationen an.

Haldensleben, KVHS

Mo, 11.03.2024, 08:00 - 15:30 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Ursel Schmidt, 160,00 €
N241406820

später auch auf Reisen oder im Beruf anwenden lassen. Die Materialien werden Ihnen über das Online-Portal vhs.cloud zur Verfügung gestellt. Vor Beginn des Kurses erhalten Sie den Zugang zur Lernplattform und eine kurze Einführung.

Technische Voraussetzungen:

Sie benötigen einen PC oder Laptop; eine gute und stabile Internetverbindung; Mikrofon, Lautsprecher und Kamera/Webcam. Es wird ein Headset empfohlen.

Online-Kurs

Mo, 22.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
3 Termine, 6 UE, Montag bis Mittwoch
Hendrik Nitz, 21,00 €
N241406100

• •

Englisch - Bleiben Sie dabei! (A1/2)

In diesem Kurs, der auf geringen Vorkenntnissen aufbaut, festigen und erweitern Sie Ihren Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen immer besser und ausführlicher verständigen können. Hören und Sprechen stehen im Mittelpunkt. Kursinhalte: Alltagssituationen, Familie und Wohnung, Urlaub und Reisen.

Haldensleben, KVHS

Mi, 14.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
13 Termine, 26 UE, mittwochs
Susanne Englerth, 91,00 €
N241406120

Haldensleben, KVHS

Do, 25.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
15 Termine, 30 UE, donnerstags
Harald Spitzer, 105,00 €
N241406121

• •

Online: Englisch - Schnupperabende

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Personen, die gerne die englische Sprache in einem Onlineformat kennenlernen wollen. Es werden typische Redewendungen für Anfänger gelernt, die sich

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 22.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
15 Termine, 30 UE, montags
Andi Zefi, 105,00 €
N241406122

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Englisch macht Spaß (A1/3)

Sie verstehen bereits einzelne Wörter und kurze Texte aus dem persönlichen Umfeld? Dieser Kurs ist der richtige, um dieses Wissen auszubauen. Sie festigen und erweitern Ihren Grundwortschatz zu den Themen Lebensmittel, Einkauf und Essen im Restaurant, verbessern Ihre Aussprache und erweitern Ihre Grammatikkenntnisse. Die mündliche Kommunikation steht im Mittelpunkt.

Haldensleben, KVHS

Mi, 14.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
13 Termine, 26 UE, mittwochs
Susanne Englert, 91,00 €
N241406130

• • • • • • • • • • • • •

Englisch mit Ausdauer (A1/4)

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Englischen erworben? Dann können Sie diese in diesem Kurs ausbauen. In Alltagssituationen trainieren Sie weiterhin die mündliche Kommunikation. Sie erweitern Ihren Vokabelschatz mit den Themen Wetter und Klima, Migration und Kulturen, lernen Sprachmaterial zum Beschreiben zukünftiger Ereignisse kennen und schließen mit einem wiederholenden Rückblick das Semester ab.

Haldensleben, KVHS

Do, 25.01.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
15 Termine, 30 UE, donnerstags
Harald Spitzer, 105,00 €
N241406140

• • • • • • • • • • • • •

English again - Now! (A2/1)

Sie haben in Ihrer Schulzeit bereits mehr als 4 Jahre Englisch gelernt und Sie können bereits alltägliche Themen verstehen und an einfachen, kurzen Gesprächen teilnehmen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Spektrum in Wort und Grammatik u.a. zu den Themen Freizeit, Reisen, Lebenslauf, Restaurants, Wetter und Internet.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mi, 10.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
14 Termine, 28 UE, mittwochs
Susanne Jende, 98,00 €
S241406220

• • • • • • • • • • • • •

English continued (A2/3)

Ihre sprachlichen Vorkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, sich in kurzen einfachen Sätzen sowohl über Ihr persönliches als auch berufliches Umfeld zu verständigen, können Sie hier ausbauen. Sie sprechen u.a. über die Themen Reisen, Umzug und Verhalten in Notfällen.

Hötensleben, Rathaus, Hospitalstraße 1

Mi, 17.01.2024, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Termine, 20 UE, mittwochs
Jennifer Lindup, 70,00 €
S241406231

• • • • • • • • • • • • •

Hötensleben, Rathaus, Hospitalstraße 1

Mi. 03.04.2024, 18:45 - 20:15 Uhr

10 Termine, 20 UE, mittwochs

Jennifer Lindup. 70.00 €

S241406232

English - fit for every day (A2/4)

Sie können sich in alltäglichen Situationen, aber auch im Urlaub und auf Reisen auf einfache Weise ausdrücken, häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und somit Gespräche führen, um sich orientieren zu können. Bei Bedarf können Sie Ihre erworbene Sprachkompetenz in einem A2-Test nachweisen.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Di, 13.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine, 20 UE, dienstags

Margit Richter. 70.00 €

S241406241

Irxleben. Grundschule. Im Fuchstal 85

Di. 13.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 UE, dienstags

Ursel Schmidt 105,00 €

N241406240

vhs Kreisvolkshochschule
Börde

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

Englisch (A2/Konversation)

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die sich auf Englisch schon verständigen können, jedoch Lust haben, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Anhand von Texten und Übungen unterhalten sie sich in entspannter Atmosphäre über abwechslungsreiche Themen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Wolmirstedt, KVHS

Do, 25.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr

15 Termine, 30 UE, donnerstags

Andi Zefi 105,00 €

N241406250

Online: Englisch (A2/B1)

Sie treffen sich wöchentlich zu einem festen Termin mit unserem erfahrenen Dozenten online und erlernen die englische Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern die Sprechfertigkeit. Sie können sich in alltäglichen Situationen, aber auch im Urlaub und auf Reisen auf einfache Weise ausdrücken, häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und somit Gespräche führen, um sich orientieren zu können. Vor Beginn des Kurses erhalten Sie den Zugang zur Lernplattform und eine kurze Einführung.

Technische Voraussetzungen:

Sie benötigen einen PC oder Laptop; eine gute und stabile Internetverbindung; Mikrofon, Lautsprecher und Kamera/Webcam. Es wird ein Headset empfohlen.

Online-Kurs

Do, 08.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
15 Termine, 30 UE, donnerstags
Hendrik Nitz, 105,00 €
N241406300

Brush up your English! (B1/1)

You learnt English at school for at least six years; you can understand quite a lot in almost all everyday situations. But still you want to improve your English. Come and join this course to talk about interesting topics. And your English will get more fluent.

Oschersleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
15 Termine, 30 UE, donnerstags
Ingrid Fuchs, 105,00 €
S241406311

Barleben, Gemeinschaftsschule, Feldstraße 20

Mi, 14.02.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
15 Termine, 30 UE, mittwochs
Ursel Schmidt, 105,00 €
N241406310

English small talk (B1/Conversation)

You learnt English at school for at least six years. You can exchange information and ideas with people from English speaking countries. But you feel that your English still needs to be improved for good conversation. In this course you have the chance to talk about interesting topics such as yourself, music, books, news, and a lot more.

Haldensleben, KVHS

Mi, 14.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine, 30 UE, mittwochs
Matti Pressel, 105,00 €
N241406350

Wolmirstedt, KVHS

Mi, 14.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
15 Termine, 30 UE, mittwochs
Sabine Jahnel, 105,00 €
N241406351

Irxleben. Grundschule. Im Fuchstal 85

Di, 13.02.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
15 Termine, 30 UE, dienstags
Ursel Schmidt, 105,00 €

Englisch am Vormittag (A1)

Kommen Sie zu uns und lernen Sie am Vormittag ohne Vorkenntnisse und mit viel Spaß die englische Sprache. Sie erwerben einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen verständigen können, und erlernen Grundregeln der Aussprache und Grammatik. Themen sind Kennenlernen, Zahlen, Buchstabieren sowie Freizeitgestaltung.

Oschersleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr
14 Termine, 28 UE, mittwochs
Susanne Jende, 98,00 €
S241406612

Englisch am Vormittag (A1/4)

Kommen Sie zu uns und lernen Sie am Vormittag mit Vorkenntnissen und mit viel Spaß die englische Sprache. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern die Sprechfertigkeit. Sie können sich in alltäglichen Situationen, aber auch im Urlaub und auf Reisen auf einfache Weise ausdrücken, häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und somit Gespräche führen, um sich orientieren zu können.

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Internat, Zollstr. 1

Di, 13.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
12 Termine, 24 UE, dienstags
Margrit Jänicke, 96,00 €
N241406640

Haldensleben, KVHS

Mo, 12.02.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Termine, 20 UE, montags
Annerose Dudei, 80,00 €
N241406641

Start the day with English (B1)

You learnt English a long time ago and have kept going somehow ever since, either going on holiday to English speaking countries or communicating with people in this language. You want to keep your English up-to-date, but in the evenings you have other things to do. Why not start the day with English? In the morning you are highly motivated and can learn best. Come and join the course and you will improve your language competence and get to know other people with similar interests.

Oschersleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 10:45 - 12:15 Uhr
14 Termine, 28 UE, mittwochs
Susanne Jende, 98,00 €
S241406621

Gestalte das
bunte Angebot.



Französisch

Französisch lernen - Jetzt! (A1/2)

In diesem Anfängerkurs erwerben Sie einen Grundwortschatz der französischen Sprache, mit dem Sie sich in einfachen Situationen verständigen können. Kursinhalte: Grundregeln der Aussprache und Grammatik, sich kennenlernen, Buchstaben, Zahlen, der Kalender, Uhrzeit, Wegbeschreibungen, Essen und Trinken, auf Reisen.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mi, 14.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
10 Termine, 20 UE, mittwochs
Gudrun Bühring-Güttler, 70,00 €
S241408120

Haldensleben, KVHS

Di, 13.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
13 Termine, 26 UE, dienstags
Roberto Harksen, 91,00 €
N241422230

Spanisch (A2/Konversation)

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die sich auf Spanisch schon verständigen können, jedoch Lust haben, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Anhand von Texten und Übungen unterhalten sie sich in entspannter Atmosphäre über abwechslungsreiche Themen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Haldensleben, KVHS

Mi, 14.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
13 Termine, 26 UE, mittwochs
Roberto Harksen, 91,00 €
N241422250

Spanisch

¡Bienvenidos al mundo del Español! (A2/3)

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Spanischen erworben? Sie möchten weiter lernen und sich vielleicht auf eine Sprachprüfung A2 vorbereiten? Dann melden Sie sich zu diesem Kurs an. In Alltagssituationen trainieren Sie gezielt die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation und die Interaktion im Kurs gelegt wird. Hier erweitern und verbessern Sie Ihr Vokabular und lernen von einem Muttersprachler.



Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter kvhs@landkreis-boerde.de oder ganz einfach online auf kvhs.landkreis-boerde.de. So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Ungarisch

Ungarisch - es geht weiter

Der Kurs vermittelt Kenntnisse der ungarischen Sprache auf dem Niveau A2+. In alltäglichen Gesprächssituationen und anhand kurzer Texte werden Wortschatz, Grammatik und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

vhs.cloud-Kurs

Do, 11.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termin, 24 UE, donnerstags
Katrin Schuchna, 84,00 €
S241425001

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist die visuell-manuelle Sprache, in der gehörlose und schwerhörige Personen in Deutschland untereinander kommunizieren. Dieser Kurs richtet sich (natürlich neben Interessierten und Angehörigen) an Personen, welche in pädagogischen, medizinischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und diese Zusatzqualifikation erwerben möchten. In diesem Kurs werden Sie mit Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache vertraut gemacht. Sie erhalten Informationen zur Spezifik und Methodik der nonverbalen zwischenmenschlichen Kommunikation und werden eingeführt in die Symbolik des Fingeralphabets.

Haldensleben, KVHS

Di, 27.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Termine, 20 UE, dienstags
Simone Wehrlein, 80,00 €
N241428000

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

Eröffne anderen
Perspektiven.



Gesundheit



Saskia Leberecht

Programmbereichsleitung Nord

Telefon: 03904 7240 7264

E-Mail: saskia.leberecht@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de



Manuela Kohlheim

Programmbereichsleitung Süd

Telefon: 03949 4877

E-Mail: manuela.kohlheim@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de

Yoga

Zumba®

Gesundheitsförderung

Entspannung

Qigong

Fit für den Alltag

Bewegung

Ernährung

Stressbewältigung

Body fit

Bildungsurlaub

Prävention

Die Kreisvolkshochschule Börde versteht Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ganzheitlich. Mit unseren Angeboten und Aktivitäten fördern wir eigenverantwortliches gesundheitsorientiertes Handeln der Teilnehmer im Zusammenspiel von psychischen, körperlichen, geistigen und sozialen Komponenten. Die Kurse werden durch qualifizierte Fachdozenten angeleitet.

Da gesellschaftliche Teilhabe und soziales Miteinander einen wichtigen Beitrag zu körperlicher und geistiger Gesundheit leisten und Bildung wie körperliche Aktivität einen entscheidenden Einfluss auf gesundheitliche Chancengleichheit haben, trägt die Kreisvolkshochschule Börde mit ihrem Gesundheitsprogramm ebenso wie mit ihrem Weiterbildungsangebot insgesamt maßgeblich zum Abbau sozialer Ungleichheit bei. Die gesundheitlichen Chancen aller werden erweitert.

Mit unseren Angeboten im Bereich der Gesundheitsbildung verfolgen wir folgende Ziele:

- Vertrauen in die eigene Gesundheits- und Handlungskompetenz stärken;
- gesundheitserhaltende Ressourcen und Wohlbefinden fördern;
- sozialen, ethnischen, alters- und geschlechtspezifischen Unterschieden von Lernerfahrungen gerecht werden;
- Menschen mit ihren unterschiedlichen Belangen und Bedürfnissen in ihrem jeweiligen sozialen und ökologischen Umfeld berücksichtigen;
- körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren verbinden;
- Lernen mit allen Sinnen ermöglichen;
- Gesundheit als kontinuierlichen Lernprozess begreifen und mit biographischen Erfahrungen verknüpfen (lebenslanges Lernen);

- die Selbstbestimmung von Menschen über ihre Gesundheit als kollektive Aufgabe fördern und individuellen Schuldzuweisungen oder jeglicher Bevormundung entgegensteuern.

Gesundheitspräventionskurse in der KVHS

In unserem Gesundheitsangebot befinden sich auch Präventionskurse nach § 20 SGB V. Diese sind gekennzeichnet. Bitte erkundigen Sie sich dennoch vor Kursanmeldung bei Ihrer Krankenkasse, ob der jeweilige Kurs anerkannt ist.

Entspannung und Stressbewältigung

Bildungsurlaub: Entspannt mit Lebensfreude durch den Tag - Ganzheitliches Stressmanagement - vital und gelassen in Beruf und Alltag

In diesem Kurs möchte ich Sie enttäuschen und verwirren. In der Verwirrung werden die eigenen Muster erkannt und die Enttäuschung bringt Sie aus der Täuschung. Erkennen Sie das Hamsterrad, welches sich von innen wie eine Karriereleiter anfühlt. Läuft es im Beruf nicht so wie Sie denken - denken Sie anders! Sie erwarten Spiel, Spaß und Freude und dazwischen ein wenig Theorie und Praxis. Sie erfahren in dem Kurs eine Einführung in die Meditation - ganz entspannt so auch für Anfänger. Und jeder Tag hält eine Yogastunde in verschiedenen angepassten Leichtigkeitsgraden bereit. Wir sprechen über „Sprach- und Denkhygiene“ sowie schönere und leichtere Verhaltensmuster mit vielen Denkanstößen für ein Leben in Gelassen-

heit und Leichtigkeit. Als Mensch, der Entspannung lebt und ausstrahlt, sind Sie ein Gewinn für Betrieb, Team, Freunde, Familie und für sich.

Haldensleben, KVHS

Mo, 18.03.2024, 08:00 - 15:30 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Thomas Czernik, 160,00 €
N241301000

Oschersleben, KVHS

Mo, 03.06.2024, 08:00 - 15:30 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Thomas Czernik, 160,00 €
S241301001

Achtsam und entspannt in und durch die Wechseljahre

In keiner Phase im Leben einer Frau ist so viel los wie in der Zeit der Wechseljahre. Ganz unbedeutend schleichen sie sich ein. Ein Zipperlein hier, eine kleine melancholische Episode da. Und ist da schon ein graues Haar? Nicht selten stellen sich jetzt auch schwere Erkrankungen ein, stehen Trennungen vom Partner ins Haus, kommt die eigene kleine Welt ins Schwanken. Die Kinder gehen aus dem Haus, wir fühlen uns nicht mehr gebraucht. Aber besonders bewegt uns Frauen doch in dieser Zeit: Bin ich noch weiblich genug?

Dieses Kompaktangebot bietet Ihnen einen Mix aus Entspannung, Bewegung und Atmen sowie kreativitätsfördernden Phantasiereisen und Schreibangeboten. Erleben Sie die entlastende Wirkung des Schreibens und gehen Sie den Fragen auf die Spur, die Sie als Frau rund um und in den Wechseljahren bewegen können. Mit Hilfe von Entspannungs- und sanften Bewegungstechniken entdecken Sie Ihr kreatives Potential und dürfen staunen, was dann

mit Hilfe anregender Schreibübungen mit Ihren Worten auf Papier entsteht. Daneben erlernen Sie, neben bekannten Elementen aus dem Autogenen Training oder Progressiver Muskelentspannung, die junge Methode des Breathwalk® (Laufyoga). Diese Methode vereint die positiven dynamischen Elemente des Yoga mit Meditation, Walking, bewusstem Atmen und Achtsamkeit. Halten Sie an diesem Tag inne und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, um die neuen beruflichen sowie familiären Herausforderungen zu meistern und sich bewusst zu werden, wo Sie stehen, was Sie möchten und was Sie selbst tun können.

Bitte mitbringen: eine Decke, dicke Socken, Schreibzeug, wetterentsprechende Kleidung für den Outdoor-Teil, Selbstverpflegung.

Haldensleben, KVHS

Sa, 16.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 8 UE, Samstag
Daniela Röding, 32,00 €
N241301100

Meditative Walderkundung

Unsere Yogatrainerin nimmt Sie mit auf ein etwas anderes Naturerlebnis. Erlernen Sie Entspannungs- und Meditationsübungen und erfahren Sie die Wirkung dieser in der freien Natur. Ein Entspannungserlebnis der besonderen Art erwartet Sie, wobei Sie wertvolle Techniken zur Stressbewältigung für Ihren (Berufs-)Alltag mitnehmen können. Treffpunkt ist der Parkplatz der Gaststätte „Alte Schmiede“ in Süplingen. Bei schlechtem Wetter wird der Termin verschoben.

Süplingen, Gaststätte Alte Schmiede, Parkplatz

Sa. 01.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

1. Termin, 4. UE, Samstag

Grit Borchers. 16.00 €

N241301200

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren. Im Kurs erlernen Sie schrittweise, sich mit Hilfe bestimmter Gedanken und Vorstellungen von körperlichen und seelischen Verspannungen zu lösen. Ergänzung sind Körperwahrnehmungsübungen, aktive Muskelentspannung und Kurzentspannungstechniken, die Sie zur Stressbewältigung für Ihren (Berufs-)Alltag mitnehmen können. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine eigene Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Haldensleben, KVHS

Do, 07.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

7 Termine, 9,3 UE, donnerstags

Doreen Werner-Hahn, 37.32 €

N241301300

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Stress, innere Unruhe, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Spannungskopfschmerzen/Migräne verbessert werden. Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird

eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung (Wohlspannung) kennen zu lernen, um mit dieser Wahrnehmung und Erfahrung dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können. Sie lernen damit eine Strategie zur Stärkung und Erweiterung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen kennen und erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der PMR. Diese können Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine eigene Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Haldensleben, KVHS

Mi. 21.02.2024, 16:45 - 17:45 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, mittwochs

Regina Krüger, 42,68 €

N241301301



Kreisvolkshochschule
Börde

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter kvhs@landkreis-boerde.de oder ganz einfach online auf kvhs.landkreis-boerde.de. So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Qigong

Mit vielfältiger Körperwahrnehmung, wohltuenden Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Qigong lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehn-, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mit.

Qigong am Vormittag

Haldensleben, KVHS

Mo, 22.01.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, montags
Cordula Speitel, 42,68 €
N241301400

Haldensleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, montags
Cordula Speitel, 53,32 €
N241301401

Wolmirstedt, KVHS

Mi, 06.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 20 UE, mittwochs
Ursula Kaiser-Haug, 80,00 €
N241301402
Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Qigong am Nachmittag/Abend

Haldensleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, dienstags
Cordula Speitel, 53,32 €
N241301404

Haldensleben, KVHS

Di, 09.04.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, dienstags
Cordula Speitel, 53,32 €
N241301405

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.01.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, montags
Rosemarie Hellmann, 53,32 €
S241301400

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, montags
Rosemarie Hellmann, 53,32 €
S241301401

Oschersleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, mittwochs
Rosemarie Hellmann, 53,32 €
S241301402

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
9 Termine, 12 UE, montags
Rosemarie Hellmann, 48,00 €
S241301403

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

9 Termine, 12 UE, montags

Rosemarie Hellmann, 48,00 €

S241301404

Oschersleben, KVHS

Mi, 10.04.2024, 16:30 - 17:30 Uhr

9 Termine, 12 UE, mittwochs

Rosemarie Hellmann, 48,00 €

S241301405

Oschersleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 10:15 - 11:15 Uhr

9 Termine, 12 UE, donnerstags

Sabine Schenke, 48,00 €

S241301410

Oschersleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 10:15 - 11:15 Uhr

9 Termine, 12 UE, donnerstags

Sabine Schenke, 48,00 €

S241301411

Wolmirstedt, KVHS

Mi, 06.03.2024, 16:30 - 18:00 Uhr

10 Termine, 20 UE, mittwochs

Ursula Kaiser-Haug, 80,00 €

N241301403

Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Yoga (Ashtanga)

Sie möchten etwas sportlicher Yoga praktizieren? Ashtanga gehört zu den anstrengendsten Yogastilen, kann aber auch in einer entspannteren Form erlernt und praktiziert werden. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Sie als Anfänger oder bereits Yoga

Praktizierenden. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundelemente des Ashtanga Yoga in einer Form, welche für jeden geeignet ist. Ganz sicher auch für Sie. Sie werden begleitet durch einen Yogalehrer, welcher in mehreren Traditionen zu Hause ist und mehrere Yogatherapieausbildungen mitbringt.

Oschersleben, KVHS

Do, 18.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

8 Termine, 16 UE, donnerstags

Thomas Czernik, 64,00 €

S241301501

Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus dem Hatha-Yoga lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, warme Socken sowie eine Decke mit.

Hatha-Yoga am Vormittag

Haldensleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
8 Termine, 16 UE, dienstags
Grit Borchers, 72,00 €
N241301500

Haldensleben, KVHS

Di, 02.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
9 Termine, 18 UE, dienstags
Grit Borchers, 81,00 €
N241301501

Haldensleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 11:15 - 12:45 Uhr
8 Termine, 16 UE, dienstags
Grit Borchers, 72,00 €
N241301502

Haldensleben, KVHS

Di, 02.04.2024, 11:15 - 12:45 Uhr
9 Termine, 18 UE, dienstags
Grit Borchers, 81,00 €
N241301503

Haldensleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
8 Termine, 16 UE, donnerstags
Grit Borchers, 72,00 €
N241301504

Haldensleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
8 Termine, 16 UE, donnerstags
Grit Borchers, 72,00 €
N241301505

Haldensleben, KVHS

Fr, 19.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
7 Termine, 14 UE, freitags
Grit Borchers, 63,00 €
N241301506

Haldensleben, KVHS

Fr, 05.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
8 Termine, 16 UE, freitags
Grit Borchers, 72,00 €
N241301507

Oschersleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Termine, 20 UE, dienstags
Anett Milbradt, 90,00 €
S241301502

Oschersleben, KVHS

Di, 09.04.2024, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Termine, 20 UE, dienstags
Anett Milbradt, 90,00 €
S241301503

Hatha-Yoga am Nachmittag/Abend

Haldensleben, KVHS

Mo, 08.01.2024, 15:30 - 17:00 Uhr
8 Termine, 16 UE, montags
Grit Borchers, 72,00 €
N241301520

Haldensleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 15:30 - 17:00 Uhr
8 Termine, 16 UE, montags
Grit Borchers, 72,00 €
N241301521

Haldensleben, KVHS

Mo, 15.01.2024, 15:45 - 17:15 Uhr

9 Termine, 18 UE, montags

Petra Wolff, 72,00 €

N241301522

Haldensleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 15:45 - 17:15 Uhr

7 Termine, 14 UE, montags

Petra Wolff, 56,00 €

N241301523

Haldensleben, KVHS

Mo, 08.01.2024, 17:15 - 18:45 Uhr

8 Termine, 16 UE, montags

Grit Borchers, 72,00 €

N241301524

Haldensleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 17:15 - 18:45 Uhr

8 Termine, 16 UE, montags

Grit Borchers, 72,00 €

N241301525

Haldensleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 17:45 - 19:15 Uhr

10 Termine, 20 UE, dienstags

Cordula Speitel, 80,00 €

N241301526

Haldensleben, KVHS

Di, 09.04.2024, 17:45 - 19:15 Uhr

10 Termine, 20 UE, dienstags

Cordula Speitel, 80,00 €

N241301527

Haldensleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 17:45 - 19:00 Uhr

9 Termine, 15 UE, dienstags

Anja Krakow, 60,00 €

N241301528

Haldensleben, KVHS

Di, 02.04.2024, 17:45 - 19:00 Uhr

10 Termine, 16,7 UE, dienstags

Anja Krakow, 66,68 €

N241301529

Haldensleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 19:15 - 20:45 Uhr

8 Termine, 16 UE, dienstags

Birgit Rausch, 64,00 €

N241301530

Haldensleben, KVHS

Di, 02.04.2024, 19:15 - 20:45 Uhr

8 Termine, 16 UE, dienstags

Birgit Rausch, 64,00 €

N241301531

Haldensleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 16:45 - 18:15 Uhr

8 Termine, 16 UE, mittwochs

Grit Borchers, 72,00 €

N241301532

Haldensleben, KVHS

Mi, 03.04.2024, 16:45 - 18:15 Uhr

8 Termine, 16 UE, mittwochs

Grit Borchers, 72,00 €

N241301533

Haldensleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 16 UE, mittwochs
Grit Borchers, 72,00 €
N241301534

Haldensleben, KVHS

Mi, 03.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 16 UE, mittwochs
Grit Borchers, 72,00 €
N241301535

Wolmirstedt, KVHS

Di, 09.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Termine, 20 UE, dienstags
Steffen Kuhnert, 80,00 €
N241301556

Wolmirstedt, KVHS

Di, 09.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Termine, 20 UE, dienstags
Steffen Kuhnert, 80,00 €
N241301557

Wolmirstedt, KVHS

Di, 09.01.2024, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Termine, 20 UE, dienstags
Steffen Kuhnert, 80,00 €
N241301558

Wolmirstedt, KVHS

Di, 09.04.2024, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Termine, 20 UE, dienstags
Steffen Kuhnert, 80,00 €
N241301559

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mi, 10.01.2024, 17:15 - 18:15 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, mittwochs
Uta Knorre, 56,65 €
S241301510

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mi, 10.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, mittwochs
Uta Knorre, 56,65 €
S241301511

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mi, 10.01.2024, 19:45 - 20:45 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, mittwochs
Uta Knorre, 56,65 €
S241301512

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mi, 03.04.2024, 17:15 - 18:15 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, mittwochs
Uta Knorre, 56,65 €
S241301513

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mi, 03.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, mittwochs
Uta Knorre, 56,65 €
S241301514

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mi, 03.04.2024, 19:45 - 20:45 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, mittwochs

Uta Knorreck, 56,65 €

S241301515

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Ummendorf, Börde-Museum, Meyendorffstr. 4,

Di, 30.07.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

6 Termine, 8 UE, dienstags

Marianne Schwienhorst, 32,00 €

S241301505

Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden

Der Kurs beinhaltet leichte und auch anspruchsvollere Yogaübungen. Die Übungen halten die Wirbelsäule geschmeidig, kräftigen die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie den Beckenboden. Es werden auch theoretische Kenntnisse zu Körperformen und Körperhaltung vermittelt. Außerdem geht es um den Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und seelischem Befinden.

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

9 Termine, 12 UE, montags

Sabine Schenke, 48,00 €

S241301530

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

9 Termine, 12 UE, montags

Sabine Schenke, 48,00 €

S241301531

Online: Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Hatha-Yoga-Kurs ist für alle gut geeignet, die über Grundkenntnisse in Yoga-Asanas verfügen. Wir werden klassisch mit der Anfangsentspannung beginnen, nach einer Pranayama-Runde mit dem Sonnengruß die Energien aktivieren,

um anschließend die Wirkung der Asanas zu genießen. Für einen guten Ausgleich beenden wir die Einheiten mit der Tiefenentspannung. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht. Materialien: Matte, Decke, Yogakissen nach Bedarf

Online-Kurs

Di, 20.02.2024, 20:00 - 21:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, dienstags

Natalja Seel, 80,00 €

N241301580

Yoga-Pilates

Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, welches sich für ambitionierte Einsteiger eignet, aber vor allem Fortgeschrittenen eine schöne Herausforderung bietet. Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Yoga- und Pilates-Übungen werden gezielt Kraft, Beweglichkeit und Balance verbessert, um den Nebenwirkungen von langem Sitzen entgegenzuwirken oder auch um ein sonst sehr lineares Krafttraining zu ergänzen.

Haldensleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, mittwochs

André Krippendorf, 53,32 €

N241301600

Haldensleben, KVHS

Mi, 03.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, mittwochs

André Krippendorf, 53,32 €

N241301601

Haldensleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, mittwochs

André Krippendorf, 53,32 €

N241301602

Haldensleben, KVHS

Mi, 03.04.2024, 19:15 - 20:15 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, mittwochs

André Krippendorf, 53,32 €

N241301603

Haldensleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, donnerstags

André Krippendorf, 53,32 €

N241301604

Haldensleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, donnerstags

André Krippendorf, 53,32 €

N241301605

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, montags

Gudrun Zahn, 56,65 €

S241301600

Oschersleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 18:10 - 19:10 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, donnerstags
Gudrun Zahn, 56,65 €
S241301601

Oschersleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, dienstags
Gudrun Zahn, 56,65 €
S241301602

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
9 Termine, 12 UE, montags
Gudrun Zahn, 51,00 €
S241301603

Oschersleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 18:10 - 19:10 Uhr
9 Termine, 12 UE, donnerstags
Gudrun Zahn, 51,00 €
S241301604

Oschersleben, KVHS

Di, 02.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
9 Termine, 12 UE, dienstags
Gudrun Zahn, 51,00 €
S241301605

Bewegung und Fitness

Online: Pilates

In diesem Kurs wird sanft die innere Muskulatur am ganzen Körper gekräftigt. Mit Cardioübungen wird der Körper erwärmt, um anschließend mit sanften Kräftigungsübungen die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken werden Massagetechniken und wichtige Dehnübungen vermittelt. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht. Materialien: Matte, Handtuch, kleiner Ball

Online-Kurs

Fr, 23.02.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, freitags
Natalja Seel, 80,00 €
N241302142

Pilates

Pilates ist ein intensives, ganzheitliches Trainingsprogramm, benannt nach seinem Begründer Joseph Pilates, das gleichermaßen aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen besteht. Diese Kombination stärkt und formt die Muskeln und hilft zu einer besseren Körperhaltung, einem strafferen Körper und mehr Beweglichkeit. Während des Trainings werden Bewegungsfluss und Atmung ganz bewusst verbunden. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken sowie eine Decke mit.



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.01.2024, 16:45 - 17:45 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, montags

Gudrun Zahn, 56,65 €

S241302001

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.01.2024, 17:50 - 18:50 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, montags

Gudrun Zahn, 56,65 €

S241302002

Oschersleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, donnerstags

Gudrun Zahn, 56,65 €

S241302003

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 16:45 - 17:45 Uhr

9 Termine, 12 UE, montags

Gudrun Zahn, 51,00 €

S241302004

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 17:50 - 18:50 Uhr

9 Termine, 12 UE, montags

Gudrun Zahn, 51,00 €

S241302005

Oschersleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

9 Termine, 12 UE, donnerstags

Gudrun Zahn, 51,00 €

S241302006

Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien-)Alltag erweitert.

Haldensleben, KVHS

Mi, 10.04.2024, 11:00 - 12:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, mittwochs

Ulrich Schütte, 45,35 €

N241302100

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.



Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter kvhs@landkreis-boerde.de oder ganz einfach online auf kvhs.landkreis-boerde.de. So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsman- gel und einseitiger Belastung des (Berufs-) Alltags vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag werden erweitert.

Haldensleben, KVHS

Do, 11.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Ulrich Schütte, 45,35 €
N241302110

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Oschersleben, KVHS

Mo, 04.03.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, montags
Marita Gieschen, 53,32 €
S241302104

Oschersleben, KVHS

Mi, 06.03.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, mittwochs
Marita Gieschen, 53,32 €
S241302105

Wolmirstedt, KVHS

Do, 01.02.2024, 10:30 - 11:30 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Reinhard Vogler, 45,35 €
N241302102

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wolmirstedt, KVHS

Do, 11.04.2024, 10:30 - 11:30 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Reinhard Vogler, 45,35 €
N241302103

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wolmirstedt, KVHS

Do, 11.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
12 Termine, 16 UE, donnerstags
Detlef Planert, 68,00 €
N241302111

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum

Di, 09.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, dienstags
Monika Berg, 56,65 €
S241302100

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum

Di, 09.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, dienstags
Monika Berg, 56,65 €
S241302101

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum

Di, 09.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, dienstags

Monika Berg, 45,35 €

S241302102

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum

Di, 09.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, dienstags

Monika Berg, 45,35 €

S241302103

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Wolmirstedt, KVHS

Mi, 31.01.2024, 18:45 - 19:45 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, mittwochs

Reinhard Vogler, 45,35 €

N241302122

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wolmirstedt, KVHS

Mi, 10.04.2024, 18:45 - 19:45 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, mittwochs

Reinhard Vogler, 45,35 €

N241302123

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wolmirstedt, KVHS

Do, 11.01.2024, 18:45 - 19:45 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Detlef Planert, 68,00 €

N241302124

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wolmirstedt, KVHS

Fr, 02.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, freitags

Reinhard Vogler, 45,35 €

N241302125

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wolmirstedt, KVHS

Fr, 12.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, freitags

Reinhard Vogler, 45,35 €

N241302126

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum

Do, 15.02.2024, 19:30 - 20:30 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Cornelia Ulrich, 68,00 €

S241302120

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Gesundheitstraining Body fit

Dieses Ganzkörpertraining nach Musik dient der Verbesserung der eigenen Kondition und der Stärkung des gesamten Muskel- und Bewegungsapparates. Besonders die Muskelgruppen in den Bereichen Bauch, Beine, Po und Arme werden gezielt gestärkt. Ziele sind die Steigerung der eigenen Vitalität und die Straffung des Körpers. Abschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden dieses Training ab.

Haldensleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
9 Termine, 12 UE, montags
Karola Schütte, 48,00 €
N241302130

Groß Santersleben, Kultursaal, Hauptstr. 33

Do, 04.04.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Karen Breitkopf, 42,68 €
N241302134

Kraft- und Balancetraining

Mit zunehmendem Alter lassen Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit und Kraft erheblich nach. Deshalb ist regelmäßiger Sport für ältere Menschen wichtig. Dieses Kraft- und Balancetraining soll dazu beitragen, die Beweglichkeit zu erhalten sowie die Muskulatur zu kräftigen, um gerade die häufig auftretende Sturzneigung zu verringern und stabil und sicher den Alltag zu bewältigen.

Haldensleben, KVHS

Mo, 12.02.2024, 10:45 - 12:15 Uhr
8 Termine, 16 UE, montags
Dieter Brummunt, 64,00 €
N241302135

Groß Santersleben, Kultursaal, Hauptstr. 33

Do, 11.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Karen Breitkopf, 42,68 €
N241302131

Groß Santersleben, Kultursaal, Hauptstr. 33

Do, 04.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Karen Breitkopf, 42,68 €
N241302132

Groß Santersleben, Kultursaal, Hauptstr. 33

Do, 11.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Karen Breitkopf, 42,68 €
N241302133

Online:

Aktive Mittagspause leichter Rücken

Die „Aktive Mittagspause leichter Rücken“ ist ein 15-Minuten-Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer ler-

nen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht.

Online-Kurs

Mo, 19.02.2024, 12:00 - 12:15 Uhr

8 Termine, 2,7 UE, montags

Natalja Seel, 16,02 €

N241302140

Online: Rückenfit

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs werden verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Faszienball gezeigt. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jedes Alters und Fitnesslevels. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie, unabhängig von der Teilnehmerzahl. Sie bekommen vor Kursbeginn durch die Kreisvolkshochschule einen Zoom-Link zugesandt, der Ihnen den Zutritt zu dem Kurs ermöglicht. Benötigte Materialien: Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch

Online-Kurs

Di, 20.02.2024, 19:00 - 19:45 Uhr

10 Termine, 10 UE, dienstags

Natalja Seel, 60,00 €

N241302141

Fatburner

Wer bei motivierender Musik so richtig ins Schwitzen geraten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Dieser Kurs bietet ein intensives Herz-, Kreislauf- und Fettverbrennungstraining mit effektiven Straffungsübungen. Ein gezieltes Muskeltraining mittels eines funktionellen Workouts rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Handtuch.

Haldensleben, KVHS

Fr, 19.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr

12 Termine, 16 UE, freitags

Nina Mally, 64,00 €

N241302150

Oschersleben, Sporthalle „Am Bruch“, Burgbreite 4

Di, 09.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

15 Termine, 20 UE, dienstags

Gudrun Zahn, 85,00 €

S241302150

BBP - Bauch-Beine-Po

In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer wird gefördert. Dabei werden zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durchgeführt, die für Einsteiger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching

und ein Entspannungsteil runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch.

Haldensleben, KVHS

Mo, 15.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, montags

Katja Koglin, 42,68 €

N241302160

Haldensleben, KVHS

Mo, 15.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

7 Termine, 9,3 UE, montags

Katja Koglin, 37,32 €

N241302161

Oschersleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, donnerstags

Birgit Straubing, 53,32 €

S241302160

Oschersleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, donnerstags

Birgit Straubing, 53,32 €

S241302161

Ganzheitliches Körper- und Rückentraining

Dieser Kurs beinhaltet neben wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen zur Stärkung des Rückens auch ein vielfältiges Training für den gesamten Muskel- und Bewegungsapparat. Mit abwechslungsreichen Kräftigungs-, Dehnungs-, Koordinations- und Lockerungsübungen lernen Sie Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und

Muskelverspannungen vorzubeugen. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und die Ressourcen für den Alltag werden erweitert. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Haldensleben, Johann-Heinrich-Pestalozzi-Schule, Sporthalle, Maschenpromenade 4

Mo, 08.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, montags

Janine Draphoen, 42,68 €

N241302162

Haldensleben, Johann-Heinrich-Pestalozzi-Schule, Sporthalle, Maschenpromenade 4

Mo, 08.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, montags

Janine Draphoen, 42,68 €

N241302163

Haldensleben, KVHS

Fr, 12.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, freitags

Janine Draphoen, 42,68 €

N241302164

Haldensleben, KVHS

Fr, 12.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, freitags

Janine Draphoen, 42,68 €

N241302165

Oschersleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, dienstags

Birgit Straubing, 53,32 €

S241302162

Oschersleben, KVHS

Di, 09.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, dienstags

Birgit Straubing, 53,32 €

S241302163

Oschersleben, KVHS

Di, 02.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, dienstags

Birgit Straubing, 53,32 €

S241302164

Oschersleben, KVHS

Di, 02.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, 13,3 UE, dienstags

Birgit Straubing, 53,32 €

S241302165

Step-Aerobic

Steppen Sie sich fit! In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Schrittkombinationen und die ersten Choreographien. Alle Übungen erfolgen nach Musik und sind ideal zur Fettverbrennung und Konditionsverbesserung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch.

Oschersleben, KVHS

Di, 06.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

6 Termine, 8 UE, dienstags

Birgit Straubing, 32,00 €

S241302166

Wanzleben, Sarresporthalle, Gymnastikraum

Do, 15.02.2024, 18:30 - 19:30 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Cornelia Ulrich, 64,00 €

S241302152

Zumba®

Zumba® ist die Fitnesssportart aus den USA. Es wird getanzt und gleichzeitig trainiert. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und jeder kann sofort mitmachen. Zumba ist Aerobic gepaart mit Latino-Musik wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop. Die Kursleiter sind zugelassene Zumba-Trainer.

Haldensleben, Johann-Heinrich-Pestalozzi-Schule, Sporthalle, Maschenpromenade 4

Mi, 10.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

8 Termine, 10,7 UE, mittwochs

Sara König, 42,68 €

N241302200

Haldensleben, Johann-Heinrich-Pestalozzi-Schule, Sporthalle, Maschenpromenade 4

Mi, 03.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

7 Termine, 9,3 UE, mittwochs

Sara König, 37,32 €

N241302201

Wolmirstedt, Gymnasium, Sporthalle, Schwimmbadstraße 1

Mo, 08.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr

7 Termine, 9,3 UE, montags

Jana Borchardt, 37,32 €

N241302202

Wolmirstedt, Gymnasium, Sporthalle, Schwimmbadstraße 1

Mo, 08.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr

7 Termine, 9,3 UE, montags

Jana Borchardt, 37,32 €

N241302203

Colbitz, Gaststätte „Zum Volkshaus“, Lindhorster Straße 17

Do, 11.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
5 Termine, 6,7 UE, donnerstags
Jana Borchardt, 28,35 €
N241302204

Colbitz, Gaststätte „Zum Volkshaus“, Lindhorster Straße 17

Do, 04.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
7 Termine, 9,3 UE, donnerstags
Jana Borchardt, 39,65 €
N241302205

Flechtingen, Haus der Jugend und Vereine, Sportplatzweg 1

Do, 11.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
9 Termine, 12 UE, donnerstags
Sara König, 51,00 €
N241302206

Flechtingen, Haus der Jugend und Vereine, Sportplatzweg 1

Do, 04.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Sara König, 45,35 €
N241302207

Flechtingen, Haus der Jugend und Vereine, Sportplatzweg 1

Do, 11.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
9 Termine, 12 UE, donnerstags
Sara König, 51,00 €
N241302208

Flechtingen, Haus der Jugend und Vereine, Sportplatzweg 1

Do, 04.04.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, donnerstags
Sara König, 45,35 €
N241302209

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Die Kursleiterin ist zugelassene Zumba Gold®-Trainerin.

Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg, Dammühlenweg 21

Di, 09.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, dienstags
Monia Georgius, 45,35 €
N241302240

Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg, Dammühlenweg 21

Di, 02.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, dienstags
Monia Georgius, 56,65 €
N241302241

Aqua-Power

Aqua-Power ist eine Form der Aqua-Fitness. Es ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht. Aqua-Power nutzt den natürlichen Wasserwiderstand und den Auftrieb; kombiniert mit Trainingsgeräten und Musik ist diese Form der Aqua-Fitness sehr effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend.

Das intensive Training ist für Personen jedes Alters und jeder Fitness-Stufe geeignet. Es werden neben Kondition und Koordination auch Beweglichkeit und Muskelkraft trainiert.

Das Training findet im Nichtschwimmerbecken statt. Bitte mitbringen: 10 € Pfand für das Armband, welches für Einlass und Spind gilt.

Oschersleben, BEWOS Badezentrum

Di, 09.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
15 Termine, 20 UE, dienstags
Wolfgang Werner, 110,00 €
S241302301

handen und werden in dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining eingebaut.

Bitte mitbringen: 10 € Pfand für das Armband, welches für Einlass und Spind gilt.

Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer

Oschersleben, BEWOS Badezentrum

Di, 09.01.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
15 Termine, 20 UE, dienstags
Wolfgang Werner, 110,00 €
S241302302

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Aqua-Gymnastik trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und ist ein schonendes Training für den ganzen Körper. Materialien wie Aquajogginggürtel, Auftriebsschuhe, Wassernudeln und Wasserhanteln sind vorhanden und werden in dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining eingebaut. Das Training findet im Tiefwasserbecken statt. Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer.

Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Mo, 08.01.2024, 15:00 - 15:45 Uhr
8 Termine, 8 UE, montags
Reimund Woschny, 82,00 €
N241302300

Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Mo, 08.04.2024, 15:00 - 15:45 Uhr
8 Termine, 8 UE, montags
Reimund Woschny, 82,00 €
N241302301

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und ist trotz der Bewegungsintensität ein schonendes Training für den ganzen Körper. Der natürliche Auftrieb und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder, die Wirbelsäule und die Gelenke zu entlasten. Beim Training wird der Stoffwechsel angeregt, die Beweglichkeit verbessert, die Atemmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt.

Materialien wie Aquajogginggürtel, Auftriebsschuhe, Wassernudeln und Wasserhanteln sind vor-

Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Do, 15.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Reinhard Vogler, 164,00 €

N241302302

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Do, 15.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Reinhard Vogler, 164,00 €

N241302304

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Do, 15.02.2024, 20:00 - 21:00 Uhr

12 Termine, 16 UE, donnerstags

Reinhard Vogler, 164,00 €

N241302306

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Fr, 05.01.2024, 18:30 - 19:15 Uhr

9 Termine, 9 UE, freitags

Reimund Woschny, 92,25 €

N241302308

Haldensleben, Rolli-Bad, Waldring 117

Fr, 05.04.2024, 18:30 - 19:15 Uhr

9 Termine, 9 UE, freitags

Reimund Woschny, 92,25 €

N241302309

Faszination Pferd - Reiten für Erwachsene

Erfüllen Sie sich einen langgehegten Wunsch! Lassen Sie sich von unserer erfahrenen Reitlehrerin

behutsam in den Umgang mit dem Partner Pferd, den Reitsport und seine Regeln einführen. Sie lernen, wie die Pferde geputzt, gesattelt, geführt und geritten werden. Körperliche Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Motorik werden dabei geschult.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk.

Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

Sa, 18.05.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Samstag

Elvira König, 16,00 €

N241302905

Reittherapie - Was ist das?

Die Therapie mit Pferden ist eine ganzheitliche Therapieform, bei der Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen, Behinderungen oder Störungen durch den Kontakt mit dem Vierbeiner gefördert und unterstützt werden. An diesem Tag soll aufgezeigt werden, wie der intensive Kontakt zum Pferd Kinder und Jugendliche nicht nur körperlich, sondern auch sozial und geistig fördert. Der Kurs wird unterstützt durch Frau Annette Gärtner, Geschäftsführerin der Ambulanten Kinderkrankenpflege in Magdeburg, die auch aufzeigt, wie finanzielle Hilfen in Anspruch genommen werden können.

Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

So, 05.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2,7 UE, Sonntag

Elvira König, 10,68 €

N241302906

Essen und Trinken/Ernährung

Bildungsurlaub: Gesundheitsprävention - Fit, gesund, Wunschgewicht

Eine Woche voller Informationen, aber auch aktiver Übungen zum Thema Ernährung und Lebensqualität. Unterstützt wird die westliche Ernährungslehre mit Joule/kcal und Grundlagen wie Kohlehydrate, Fette und Eiweiße mit der Ernährungslehre der 5-Elemente-Ernährung der fernöstlichen traditionellen chinesischen Medizin und der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen nach der TCM. Der Zusammenhang zu Bewegung und ausgeglichinem Kcal-Haushalt wird betrachtet und in kleinen Bewegungsübungen werden Anregungen für den Alltag gegeben. Eine Woche Vorbeugung gegen ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes, Fettleber, Entzündungsherde im Körper, Allergien, Autoimmunerkrankungen bis zu Krebs. Jede dieser Krankheiten wird durch falsche Ernährung, meist zu viel Zucker und Fastfood, mindestens verschlechtert. Im Theorieteil wird betrachtet:

- Istaufnahme der Ernährung
- Bewegung im Alltag
- Nährstoffdichtebilanz, leere Kalorien und was sie bewirken
- Wasser, Element des Lebens
- Kohlehydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe
- 5 Geschmacksrichtungen
- Fasten

Eine gute Mischung aus Theorie und Praxis sorgt dafür, dass die Teilnehmenden viel für den Alltag mitnehmen können. Beispielsweise werden kleine Energiekugeln als Alternative zu Süßigkeiten hergestellt, Vollkornreis gekocht, Salat mit Bitterstoffen probiert.

Oschersleben, KVHS

Mo, 04.03.2024, 09:30 - 17:00 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Sabine Schenke, 160,00 €
S241305003

• •

Fasten, Entschlacken, Loslassen

Ein Wochenende lang entschleunigen und fasten, um die Widerstandskraft zu aktivieren, die Gesundheit zu fördern und das volle Energiepotential auszuschöpfen. Fasten hat eine jahrhundertelange Tradition und dient der inneren Reinigung. Nicht der Gewichtsabbau steht im Fokus, sondern die Besinnung auf wirklich Wichtiges. Wir üben loszulassen und besinnen uns auf das Hier und Jetzt. An diesem Wochenende lernen Sie die Tradition des Fastens kennen und erwerben wertvolles Hintergrundwissen zu deren Wirkung auf den Körper. Den Hauptteil bilden aktive Entspannungsübungen aus dem Yoga und Qigong und die Spaziergänge im Bruch und in der Feldmark. Es werden auch kleine Meditationen im Liegen durchgeführt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Sitzkissen (Yogakissen), eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mit. Es besteht die Möglichkeit, in einem Einzelzimmer oder Doppelzimmer zu übernachten, so dass Sie ganz dem Alltag entfliehen können. Die Kosten dafür betragen 25,00 EUR pro Person und Nacht. Die anteiligen Kosten für die Getränke (max. 5,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Oschersleben, KVHS

Fr, 16.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
3 Termine, 18 UE, Freitag bis Sonntag
Sa/So 9.30 – 17.30 Uhr
Sabine Schenke, 72,00 €
S241305004

• •

Kochkurse

In den Kochkursen lernen Sie, alle Lebensmittel gesund und schonend zuzubereiten, erfahren in den internationalen Kochkursen etwas über die Länder, Sprachen und Kulturen und erwerben Wissen zur Lebensmittelkunde und sachgerechten Lagerung.

Die Kochkurse in Haldensleben finden in der Lehrküche der Berufsschule statt. Bitte beachten Sie, dass die Küche in der Berufsschule nur über die Seiteneingänge zu erreichen ist (Straße: Am Kloster oder Waldstraße). Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie zum Kurs ein Paar Wechselschuhe mitzubringen. Bitte bringen Sie auch zu allen Kochkursen kleine Transportbehälter für nicht verzehrte Speisen mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kurspreis nicht enthalten und wird bar vor Ort an den Kochdozenten entrichtet.

Gesundes Fingerfood und Partysnacks

Keine Party ohne Fingerfoods! Diese sind nicht nur schön anzusehen und schmackhaft, sondern zudem auch sehr praktisch. Ohne Messer, Gabel und Teller sind diese mitunter blitzschnell im Mund verschwunden.

In diesem Kochkurs lernen Sie, dass Partysnacks und Fingerfood keineswegs ungesund sein müssen, aber dennoch schmackhaft sind! In der Küche werden Fingerfood und kleine Häppchen, von herhaft bis süß (vegan und vegetarisch) zubereitet. Die Dozentin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 21.02.2024, 17:15 - 21:00 Uhr

1 Termin, 5 UE, Mittwoch

Sandra Niclaus, 17,50 €

N241305100



Stressessen mit der richtigen Nervennahrung

Stressessen ist im Berufsalltag und vor allem im Büro keine Seltenheit. Dabei ist es genau in diesen Momenten so unglaublich wichtig, den Körper bei der Stressbewältigung zu unterstützen. Stress und volle Arbeitstage fordern immer enorm viele Nährstoffe ein, die unbedingt wieder aufgefüllt werden sollten. Jeder Prozess im Organismus braucht so genannte Vitalstoffe. Das wird an diesem Abend in der Küche gleich umgesetzt. Es wird wertvolle Nervennahrung zubereitet. Von Energyballs über Müsliriegel, Gemüsemuffins und anderen Leckereien für den Notfall. Es ist für so ziemlich jede Alltags situation was Passendes dabei. Die Dozentin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Oschersleben, KVHS

Di, 27.02.2024, 17:15 - 21:00 Uhr

1 Termin, 5 UE, Dienstag

Sandra Niclaus, 17,50 €

S241305100



Im KVHS-Porträt:

Sandra Niclaus

Gesunde Ernährung



Wenn Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität im Fokus stehen, anstatt ein Schönheitsideal, dann sind Sie in meinen Kochkursen genau richtig. Ich bin Sandra Niclaus, ganzheitliche Ernährungsberaterin und auch Lebensmitteltechnologin. Ich gebe nicht nur Kochkurse zu ausgewählten Themen, sondern bin auch Buchautorin und Mitbegründerin des Podcasts „Knäckebrot & Jogginghose“. Im Vordergrund meiner Arbeit steht vor allem die Umsetzung einer gesunden Lebensweise im Alltag, die Überwindung des „inneren Schweinehunds“, die Themen Motivation und das dazugehörige Mindset.

(Foto: Privat Sandra Niclaus)

Ayurvedisch-indische Küche

Erleben Sie eine Geruchs- und Geschmackswelt der ganz besonderen Art. Sie stellen gemeinsam mit der ayurvedischen Gesundheitsberaterin ein 3-Gänge-Menü mit fernöstlichen Gewürzen her. Gleichzeitig erhalten Sie einen Einblick in die älteste indische Lehre und erfahren, was Ihren Körper gesund und fit hält und wie Sie Krankheiten vorbeugen können. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 25,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 24.01.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5,3 UE, Mittwoch
Kerstin Weinrich, 18,66 €
N241305101

• •

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 28.02.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5,3 UE, Mittwoch
Kerstin Weinrich, 18,66 €
N241305102

• •

Die gesunde Lunchbox für die ganze Familie

Wir machen Schluss mit langweiligen Käse- und Wurstbrot. In diesem Kurs bekommen Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie gesunde Pausen-snacks und wertvolle Mahlzeiten für unterwegs zubereiten können. Sie lernen, wieso die meisten Brote gar nicht so gesund sind und welche Alternativen es gibt. Außerdem schauen wir uns an, was anstelle von Brot in eine tolle Lunchbox ge-

raten könnte und wie Sie auch Gemüse integrieren können, um gut durch Ihren Tag zu kommen. Die Dozentin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 06.03.2024, 17:15 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5 UE, Mittwoch
Sandra Niclaus, 17,50 €
N241305103

• •

Oschersleben, KVHS

Di, 07.05.2024, 17:15 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5 UE, Dienstag
Sandra Niclaus, 17,50 €
S241305103

• •

Brot und Knäcke - mehr als nur langweilige Käsebrote

Brot ist nicht gleich Brot. Krustenbrot, Mischbrot, Weißbrot, Vollkornbrot, Kartoffelbrot, die Auswahl scheint manchmal unüberschaubar. Von ungenießbar bis ungesund ist vieles dabei. Und so manche Zutatenliste lässt uns wundern. In diesem Kurs bereiten wir uns einfache und leckere Brot- und Knäckebrotvarianten zu, dazu gesellen sich frische Dips und tolle Brot aufstriche. Die Dozentin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Haldensleben, Berufsbildende Schulen,
Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 24.04.2024, 17:15 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5 UE, Mittwoch
Sandra Niclaus, 17,50 €
N241305104

Oschersleben, KVHS

Di, 19.03.2024, 17:15 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5 UE, Dienstag
Sandra Niclaus, 17,50 €
S241305104

Tolle Knolle - alles rund um die Kartoffel

Die gute alte Kartoffel ist tatsächlich besser als ihr Ruf. Langweilig, trocken, zu viele Kohlenhydrate. Nein, die Kartoffel ist ein wahres Superfood mit ihren unzähligen Vitalstoffen. Zudem vielseitig einsetzbar und mit der richtigen Zubereitung alles andere als langweilig und trocken. In diesem Kochkurs verarbeiten wir die gute alte Kartoffel in ganz verschiedenen Speisen. Von der Vorspeise bis zum Dessert ist alles dabei. Die Rezepte sind allesamt vegetarisch bzw. vegan und stammen aus der basenüberschüssigen Ernährung, eine leichte und sehr gesunde Küche. Die Dozentin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Oschersleben KVHS

Di, 09.04.2024, 17:15 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5 UE, ~~Mittwoch~~
Sandra Niclaus, 17,50 €
S241305101

Basisches Sommermenü

Wenn die heißen Temperaturen im Sommer so richtig zuschlagen, bleibt der Appetit auf deftige und heiße Speisen oft aus. Die basische Küche kommt dem sehr entgegen, eine leichte Küche, ohne Fleisch, dafür mit viel Gemüse und Genuss. An diesem Kochabend bereiten Sie ein buntes Buffet mit vielen Leckereien zu. Alle Rezepte sind dabei vegetarisch bzw. vegan und können gut in eine basische Ernährung eingebaut werden. Sie erfahren außerdem, warum eine basische Ernährung so gesund ist, woran Sie eine Übersäuerung erkennen und vor allem, was Sie dagegen tun können. Die Dozentin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 15.05.2024, 17:15 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5 UE, Mittwoch
Sandra Niclaus, 17,50 €
N241305105

Pizza backen im Lehmofen

Pizza selbst zubereiten und belegen, teilweise mit Zutaten frisch aus dem Burggarten. Die Veranstaltung findet bei entsprechender Witterung im Freien statt. Es handelt sich um eine Kooperation des Börde-Museums Burg Ummendorf und der KVHS Börde. Der Unkostenbeitrag für Lebensmittel i. H. v. 10,00 EUR pro Person ist am Veranstaltungsabend in bar zu begleichen.

Ummendorf, Börde-Museum, Meyendorffstr. 4

Sa, 04.05.2024, 12:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Samstag

Renate Maibach/Jörg Neubauer, 14,00 €

S241305114

Indische Küche

Entdecken Sie die Welt der indischen Gewürze! An diesem Abend bereiten Sie mit anderen Gleichgesinnten ein köstliches indisches Dinner aus verschiedenen Gängen sowie einen passenden Erfahrungstrunk. Die Kursleiterin ist Inderin und bringt viele interessante Rezepte sowie Wissenswertes über die indische Kultur mit. Der Kostenbeitrag für Lebensmittel i. H. v. 15,00 € pro Person ist am Veranstaltungsabend in bar zu begleichen.

Dieses Angebot kann bei der KVHS auch als geschlossene Gruppenveranstaltung gebucht werden.

Mit zu bringen: Getränke nach persönlichem Geschmack, für die eventuelle Mitnahme von Überbleibseln bitte entsprechende Gefäße mitbringen; ggf. Schürze.

Oschersleben, KVHS

Fr, 15.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Freitag

Jennifer Lindup, 14,00 €

S241305110

Oschersleben, KVHS

Fr, 26.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Freitag

Jennifer Lindup, 14,00 €

S241305111

Oschersleben, KVHS

Fr, 17.05.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Freitag

Jennifer Lindup, 14,00 €

S241305112

Oschersleben, KVHS

Fr, 14.06.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Freitag

Jennifer Lindup, 14,00 €

S241305113

Saisonale Frühlingsküche

Der Frühling steht vor der Tür und mit ihm auch wieder die Lust auf frische und leichte Küche. Mit saisonalem Gemüse bereiten Sie an diesem Abend ein schmackhaftes Frühlingsmenü zu. Der Dozent ist ausgebildeter Koch. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46f

Mi, 13.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Mittwoch

Nihal Alexander Dalpadado Costapatabendige,

14,00 €

N241305106



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!

Drei-Länder-Küche

An diesem Abend werden Gerichte der indischen, griechischen sowie der Küche Sri Lankas zubereitet. Der Dozent ist ausgebildeter Koch. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (max. 15,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46f

Mi, 10.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Mittwoch

Nihal Alexander Dalpadado Costapatabendige,
14,00 €

N241305107

Haldensleben, Berufsbildende Schulen, Neuhaldensleber Str. 46 f

Mi, 17.04.2024, 17:00 - 21:00Uhr

1 Termin, 5,3 UE, Mittwoch

Kerstin Weinrich, 18,66 €

N241305108

Kreative Resteküche

Gemeinsam mit der Interessengemeinschaft LebensMittelpunkt Oschersleben und in Zusammenarbeit mit foodsharing.de bieten wir einen Kochabend zum Thema "Kreative Resteküche" an. Wie lassen sich aus Resten einfache und schnelle Gerichte selbst zubereiten, die gut schmecken? Wir werfen viel zu viele Lebensmittel in die Biotonne. Zwei Drittel können vermieden werden, sagt die Kampagne "Zu gut für die Tonne" des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Wir wollen uns an diesem Abend dazu austauschen, wie die eigene Lebensmittelverschwendungen reduziert werden kann. Die "Kreative Restküche" zeigt, wie das geht - auch im Sinne der Wertschätzung von Lebensmitteln. Gemeinsam wird aus Resten gekocht und ein leckeres Resteessen zubereitet. Bitte bringen Sie Reste von Weihnachtssüßigkeiten, Reste aus Ihrem Kühlschrank, Vorrats- und / oder Gefrierschrank mit. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Oschersleben, KVHS

Fr, 26.01.2024, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 4 UE, Freitag

Sabine Kramer, kostenlos

S241104001

Rund um die Brennnessel-Kochen mit einem Heikraut

Die Brennnessel ist ein Tausendsassa, wenn es um die verschiedensten Beschwerden in Bezug auf Unwohlsein und Krankheiten geht. Wie dieses Kraut mit seinen vielen Spurenelementen und Vitaminen jeden Körper unterstützen kann erfahren Sie in diesem Kochkurs. Es werden schmackhafte Gerichte aus leckeren Rezepten zubereitet und verkostet. Lassen Sie sich beeindrucken von einem Kraut, welches fast überall wächst, große Wirkung beim Verzehr zeigt und oben drein noch lecker schmeckt. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel (ca. 20,00 €) werden vor Ort erhoben und persönlich beim Dozenten abgerechnet.

Gesundheit und Psyche

Vortrag: Entgiftung und Entschlackung

Das tägliche Reinigen der Zähne und der Haut wird als selbstverständlich empfunden. Doch wie sieht es mit der Reinigung des inneren Körpers aus? Die Zellen sind Tag und Nacht im Einsatz. Sie sorgen dafür, dass das Gehirn, das Nervensystem, die Organe und Blutgefäße reibungslos funktionieren können. Damit das geschehen kann, müssen auch sie regelmäßig gereinigt, entlastet und mit entsprechenden Nährstoffen versorgt werden. In diesem Vortrag wird darauf hingewiesen, auf welche Weise sich Gifte ansammeln können und wie der Körper allmählich verschlackt. Es wird aufgezeigt, wie man dem entgegenwirken kann und den Körper sanft, jedoch wirkungsvoll mit naturbelassenen Mitteln entgiften und entschlacken kann. Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 4 Euro wird vor Ort erhoben und persönlich bei der Dozentin abgerechnet.

**Haldensleben, Gesundheitspraxis Borchardt,
Bahnhofstraße 4**

Do, 25.01.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UE, Donnerstag

Ines Borchardt, 12,00 €

N241306001

• •

Vortrag: Wie wichtig unsere Darmgesundheit ist!

Der Darm: Nicht nur ein Verdauungssystem, sondern er beinhaltet auch den größten Teil des Immunsystems. Ist er geschwächter, wirkt es sich negativ auf die Gesundheit aus. Neben bestimmten Nahrungsmitteln und schlechten Gewohnheiten können auch seelische Aspekte negativ auf den

Darm wirken und den Menschen ins Ungleichgewicht bringen. Welche Vorteile hat ein intakter Darm? Welche körperlichen Zusammenhänge können nur dann funktionieren? Dieser Vortrag zeigt auf, wie der Darm Schaden nehmen kann, aber auch, wie dem vorgebeugt werden kann. Es wird erläutert, wie der Darm unterstützt werden kann und wie er auf natürliche wirkungsvolle Weise gereinigt und aufgebaut wird. Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 4 Euro wird vor Ort erhoben und persönlich bei der Dozentin abgerechnet.

**Haldensleben, Gesundheitspraxis Borchardt,
Bahnhofstraße 4**

Do, 07.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UE, Donnerstag

Ines Borchardt, 12,00 €

N241306001

• •

Vortrag: Die Wirkung unserer Gedanken

Die Wirkung unserer Gedanken sollten wir nicht unterschätzen. Sie sind allgegenwärtig und führen uns in ganz bestimmte Situationen. So ist es uns möglich, einen Weg zu ebnen, der uns Freude, Wohlstand, gesundheitliches Wohlbefinden und Glück beschert. Doch wir sind genauso gut in der Lage, einen für uns weniger erfreulichen Weg einzuschlagen, von dem es uns schwerfällt oder einfach nicht gelingen will abzukommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie macht- und wirkungsvoll unsere Gedanken sein können und welchen Einfluss sie auf unsere Gesundheit, Psyche und zwischenmenschlichen Beziehungen haben können, positiv wie negativ. Es lohnt sich immer, unsere Gedanken zu überprüfen und klug zu wählen. Wie kann uns das gelingen? Welche Überzeugungen können durch unsere Gedanken entstehen und

wie erreiche ich eine positive Wandlung meiner Lebenssituation? Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 4 Euro wird vor Ort erhoben und persönlich bei der Dozentin abgerechnet.

Haldensleben, Gesundheitspraxis Borchardt, Bahnhofstraße 4

Do, 18.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin, 3 UE, Donnerstag
Ines Borchardt, 12,00 €
N241306002

• •

Angebote für Kinder

Ferientag auf dem Reiterhof

Dieser Ferientag auf dem Reiterhof führt in die Welt des Pferdesports ein. Eine ausgebildete Reitlehrerin stellt den Kindern vor, was zum Reitsport und auch zur Pferdepflege gehört. Ihr Kind lernt, wie Pferde geputzt, gesattelt, geführt und geritten werden. Dieser Kurs ist für Kinder ohne Vorkenntnisse und eignet sich besonders für Kinder im Grundschulalter. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk, Mittags-snack/Brotbox.

Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

Mo, 25.03.2024, 09:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 8 UE, Montag
Elvira König, 32,00 €
N241302900

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Pony-Spaß für Kinder

Dieser Nachmittag auf dem Reiterhof führt in die Welt des Pferdesports ein. Eine ausgebildete Reitlehrerin stellt den Kindern vor, was zum Reitsport und auch zur Pferdepflege gehört. Dabei werden die soziale Kompetenz und die sensomotorische Entwicklung unterstützt. Neben dem Führen, Putzen und Striegeln kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk.

Pony-Spaß für Kindergartenkinder (ab 4 Jahren)

Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

So, 26.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Termin, 2,7 UE, Sonntag
Elvira König, 10,68 €
N241302901

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Pony-Spaß für Grundschulkinder

Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer Straße 106 a

So, 02.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Termin, 2,7 UE, Sonntag
Elvira König, 10,68 €
N241302902

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Voltigieren auf dem Pferd

Das Turnen auf dem Pferd ist ein idealer Einstieg für die Kinder in die Welt des Pferdesports. Trainiert werden dabei Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Wenn Ihr Kind Pferde liebt und einen großen Bewegungsdrang hat, kann Voltigieren der richtige Sport sein. Der Respekt vor dem Lebewesen Pferd wird dabei ganz natürlich mit vermittelt. Die Dozentin ist ausgebildete Reitlehrerin. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Helm (gern auch Fahrradhelm), Getränk.

Voltigieren auf dem Pferd (Kinderkergartenkinder ab 4 Jahren)

Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer
Straße 106 a

Sa, 11.05.2024, 13:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 2,7 UE, Samstag
Elvira König, 10,68 €
N241302903

Voltigieren auf dem Pferd (1.-4. Klasse)

Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer
Straße 106 a

Sa, 11.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 2,7 UE, Samstag
Elvira König, 10,68 €
N241302904

Reittherapie - Was ist das?

Die Therapie mit Pferden ist eine ganzheitliche Therapieform, bei der Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen, Behinderungen oder Störungen durch den Kontakt mit dem Vierbeiner gefördert und unterstützt werden. An diesem Tag soll aufgezeigt werden, wie der intensive Kontakt zum Pferd Kinder und Jugendliche nicht nur körperlich, sondern auch sozial und geistig fördert. Der Kurs wird unterstützt durch Frau Annette Gärtner, Geschäftsführerin der Ambulanten Kinderkrankenpflege in Magdeburg, die auch aufzeigt, wie finanzielle Hilfen in Anspruch genommen werden können.

**Haldensleben, Reiterhof König, Bülstringer
Straße 106 a**

So. 05.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2,7 UE, Sonntag

Elvira König, 10,68 €

N241302906



vhs Kreisvolkshochschule
Börde

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter kvhs@landkreis-boerde.de oder ganz einfach online auf kvhs.landkreis-boerde.de. So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Arbeit & Beruf // EDV



Uwe Küchenhoff
Programmbereichsleitung



Telefon: 03904 7240 7263

E-Mail: uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de



IT-Grundkompetenzen

PC-Einsteigerkurse

Smartphone- und Tablet-Kurse

VHS-Cloud

Textverarbeitung

Tabellenkalkulation

Bildbearbeitung

Bildungsurlaub/Bildungstage

PC-Seniorenkurse

Xpert Business LernNetz

Online-Kurse

Präsentation

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Im Zuge des demografischen Wandels und der rasanten technischen Entwicklungen steigt der Bedarf an gut ausgebildeten Menschen stetig.

Gesellschaftliche Teilhabe durch Erwerb, Besitz und Ausbau von digitalen Grundkompetenzen endet aber ebenso wenig mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben wie das lebenslange Lernen überhaupt. Daher richten sich die Kursangebote der Kreisvolkshochschule nicht nur an die berufstätige Bevölkerung, sondern eben auch an ältere Menschen, die genauso vor den digitalen Herausforderungen unserer Zeit stehen.

Die von uns eingesetzten Dozentinnen und Dozenten verfügen über eine langjährige Erfahrung als Kursleitung in diesem Programmreich. Sie besitzen nicht nur die notwendige Fachkenntnis, sondern auch die entsprechenden methodisch-didaktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Arbeit in der Erwachsenenbildung.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher der richtige Kurs für Sie ist oder Sie ein Weiterbildungangebot vermissen, nehmen Sie Kontakt mit uns auf und nutzen Sie die Möglichkeit, sich beraten zu lassen. Ihr Ansprechpartner für diesen Programmreich ist:

Uwe Küchenhoff, Tel 03904 72407263,
E-Mail: uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de
(für alle Standorte der KVHS im Landkreis Börde).

PC-Einsteiger- und Grundlagenkurse

PC-Einsteigerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die bisher nur sehr wenig oder gar nicht mit einem Computer gearbeitet haben und nun grundlegende, systematische und beruflich oder privat verwertbare Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer und seinen wichtigsten Programmen erwerben möchten.

Inhaltliche Schwerpunkte, die behandelt werden, sind:

- Aufbau/Komponenten eines typischen Computer-Systems
- Benutzeroberfläche des Betriebssystems Windows - grundlegende Bedienung (START-Menü, Desktop, Apps suchen und starten/beenden, Arbeiten mit Fenstern)
- Windows-Anmeldung: Benutzerkonten (lokales Konto, Microsoft-Konto)
- Datenträger, Ordner und Dateien mit dem Explorer verwalten (erstellen, kopieren, verschieben, umbenennen und löschen)
- Übersicht über wichtige Anwenderprogramme (Apps) wie beispielsweise Word oder WordPad; Unterschiede zwischen Windows-Apps und Desktop-Apps
- Einblick in die Nutzungsmöglichkeiten des Internets und seiner Dienste wie www und E-Mail

Haldensleben, KVHS

Mo, 29.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
8 Termine, 32 UE, montags und mittwochs
Joachim Preine, 112,00 €
N241501101



Oschersleben, KVHS

Mo. 29.01.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

8 Termine, 32 UE, montags und dienstags

Werner Schmidt, 112.00 €

S241501101

Wolmirstedt, KVHS

Di. 06.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Termine, 32 UE, dienstags und donnerstags

Jörg Prellberg 112.00 €

N241501103

PC-Einsteigerkurs kompakt

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die bisher nur sehr wenig oder gar nicht mit einem Computer gearbeitet haben und nun grundlegende, systematische und beruflich oder privat verwertbare Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer und seinen wichtigsten Programmen erwerben möchten.

Inhaltliche Schwerpunkte, die behandelt werden, sind:

- Aufbau/Komponenten eines typischen Computer-Systems
 - Benutzeroberfläche des Betriebssystems Windows - grundlegende Bedienung (START-Menü, Desktop, Apps suchen und starten/beenden, Arbeiten mit Fenstern)
 - Windows-Anmeldung: Benutzerkonten (lokales Konto, Microsoft-Konto)
 - Datenträger, Ordner und Dateien mit dem Explorer verwalten (erstellen, kopieren, verschieben, umbenennen und löschen)
 - Übersicht über wichtige Anwenderprogramme (Apps) wie beispielsweise Word oder WordPad; Unterschiede zwischen Windows-Apps und Desktop-Apps

- Einblick in die Nutzungsmöglichkeiten des Internets und seiner Dienste wie www und E-Mail

Haldensleben, KVHS

Mo. 03.06.2024, 17:00 - 21:00 Uhr

5 Termine, 25 UE, Montag bis Freitag

Martina Hinz 87,50 €

N241501102

Wolmirstedt, KVHS

Mo 10.06.2024 17:00 - 21:00 Uhr

5 Termine 25 UE Montag bis Freitag

Jörg Prellberg 87,50 €

N241501104

Windows richtig nutzen

Im Sommer 2015 brachte Microsoft die zehnte Version seines Betriebssystems Windows auf den Markt, vor zwei Jahren folgte Windows 11. Neue PC, Laptops oder Tablets werden nur noch mit Windows 10 oder 11 ausgeliefert. Fast halbjährlich gibt es seither umfangreichere Updates, mit denen neue Funktionen eingeführt werden und Änderungen/Anpassungen an die Bedienoberfläche stattfinden. Für die Anwender heißt das, sich immer wieder auf Veränderungen bzw. Neuerungen einzustellen. Dieser Kurs soll dabei helfen, immer auf dem aktuellsten Stand zu bleiben. Schwerpunkte des Kurses sind:

- Windows-Start, der neue Desktop mit dem neuen Start-Menü
 - Grundlagen zu Apps (Apps starten, beenden, App-Rechte verwalten, den Windows-Store verwenden)
 - Desktop individuell anpassen und effektiv nutzen

- Ordner- und Dateiverwaltung mit dem neuen Explorer
- Edge - der neue Internetbrowser
- Termine und Kontakte verwalten
- Neues zu Systempflege, Sicherheit und Datenschutz

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit Computer-Grundkenntnissen wie etwa aus dem PC-Einsteigerkurs.

Haldensleben, KVHS

Fr, 05.04.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

2 Termine, 10 UE, Freitag (18:00 - 21:00 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)

Joachim Preine, 35,00 €

N241501106

.....

Oschersleben, KVHS

Fr, 01.03.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

2 Termine, 10 UE, Freitag (17:30 - 20:45 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)

Werner Schmidt, 35,00 €

S241501107

.....

Wolmirstedt, KVHS

Fr, 19.04.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

2 Termine, 10 UE, Freitag (18:00 - 21:00 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501108

.....

Bildungstag: Windows richtig nutzen

Im Sommer 2015 brachte Microsoft die zehnte Version seines Betriebssystems Windows auf den Markt, vor zwei Jahren folgte Windows 11. Neue PC, Laptops oder Tablets werden nur noch mit Windows 10 oder 11 ausgeliefert. Fast halbjährlich gibt es seither umfangreichere Updates, mit denen neue Funktionen eingeführt werden und Änderungen/Anpassungen an die Bedienoberfläche stattfinden. Für die Anwender heißt das, sich immer wieder auf Veränderungen bzw. Neuerungen einzustellen. Dieser Kurs soll dabei helfen, immer auf dem aktuellsten Stand zu bleiben. Schwerpunkte des Kurses sind:

- Windows-Start, der neue Desktop mit dem neuen Start-Menü
- Grundlagen zu Apps (Apps starten, beenden, App-Rechte verwalten, den Windows-Store verwenden)
- Desktop individuell anpassen und effektiv nutzen
- Ordner- und Dateiverwaltung mit dem neuen Explorer
- Edge - der neue Internetbrowser
- Termine und Kontakte verwalten
- Neues zu Systempflege, Sicherheit und Datenschutz

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit Computer-Grundkenntnissen wie etwa aus dem PC-Einsteigerkurs.

Haldensleben, KVHS

Mo, 17.06.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Montag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501109

.....



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!

Oschersleben, KVHS

Di, 20.02.2024, 08:30 - 16:30 Uhr
1 Termin, 10 UE, Dienstag
Uwe Küchenhoff, 35,00 €
S241501110

.....

Wolmirstedt, KVHS

Do, 30.05.2024, 08:30 - 16:30 Uhr
1 Termin, 10 UE, Donnerstag
Uwe Küchenhoff, 35,00 €
N241501110

.....

Bildungsurlaub: Word, Excel und PowerPoint im täglichen Einsatz

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC gesammelt und möchten nun lernen, wie man verschiedene Alltagsaufgaben mit Standard-Anwendungsprogrammen wie Word, Excel oder PowerPoint effektiv erledigen kann. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie

- mit Word Texte schreiben, bearbeiten und gestalten,
- mit Excel Tabellen erstellen und gestalten, Formeln eingeben und damit Berechnungen durchführen,
- mit PowerPoint ansprechende Präsentationen erstellen und gestalten,
- mit den Programmen erstellte Texte, Tabellen oder Präsentationen speichern, wiederfinden und verwalten

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse (z.B. aus dem PC-Anfängerkurs)

Haldensleben, KVHS

Mo, 04.03.2024, 08:30 - 15:15 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Heinz-Peter Golomb, 140,00 €
N241501120

.....

Oschersleben, KVHS

Mo, 15.04.2024, 09:00 - 15:45 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Werner Schmidt, 140,00 €
S241501115

.....

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 12.02.2024, 08:30 - 15:15 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Uwe Küchenhoff, 140,00 €
N241501121

.....

Word, Excel und PowerPoint für Jugendliche in täglichen Einsatz - NEU

Viele Jugendliche sind zwar fit im Umgang mit mobilen Endgeräten wie Tablet und Smartphone, deren Apps oder der Nutzung von sozialen Netzwerken wie Instagram, TikTok, WhatsApp & Co. Wenn es aber um die schulische Nutzung von Office-Programmen wie Word, Excel oder PowerPoint am PC oder Laptop geht, gibt es hier oft noch Defizite. Genau hier setzt das Kursangebot der KVHS an, denn an zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen sollen die Kompetenzen auf diesem Gebiet gestärkt und ausgebaut werden. Schwerpunkt-mäßig geht es um folgende Themen:

- mit Word Texte schreiben, bearbeiten und gestalten,
- mit Excel Tabellen erstellen und gestalten, Formeln eingeben und damit Berechnungen durchführen,

- mit PowerPoint ansprechende Präsentationen erstellen und gestalten,
 - mit den Programmen erstellte Texte, Tabellen oder Präsentationen speichern, wiederfinden und verwalten

Haldensleben, KVHS

Di, 30.01.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

14 Termine, 37,3 UE, dienstags

Heinz-Peter Golomb, 130,55 €

N241501130

USB-Sticks das Linux-System live auf Ihrem Rechner zu erleben.

Haldensleben, KVHS

Beginn wird bekanntgegeben, wenn ausreichend Anmeldungen vorliegen.

1 Termin, 4 UE, 17:30 - 20:45 Uhr

Reinhard Friedrichs. 16.00 €

N241501140

Linux - das bessere Betriebssystem für private Rechner?

Linux ist ein Betriebssystem, welches neben Windows auch auf privaten Computern zum Einsatz kommt. Kenner schätzen es vor allem wegen der wesentlich geringeren Anfälligkeit gegenüber Viren, Trojanern und anderen Hackerangriffen auf herkömmlichen Windows-Rechnern. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Einsatzmöglichkeiten von Linux auf privaten Rechnern. Schwerpunkte dabei sind:

- Kurzer Abriss zur Geschichte von Linux
 - Übersicht zur Verbreitung von Linux auf Server und PC
 - Unterschiede zu Windows
 - Übersicht zu den Distributionen und Desktop-Oberflächen
 - Welche Aufgaben erledigen Sie mit dem Rechner im privaten Umfeld und geht das auch mit Linux?
 - Live-System und Installation
 - Demonstration alternative Anwendungsprogramme zu Windows am Live-System

Zur Veranstaltung können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen, um mithilfe eines vorbereiteten

Internet und mobile Welten

Das Internet sicher und souverän nutzen

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse und -fertigkeiten im Umgang mit dem Computer, aber mit der effektiven und sicheren Nutzung des Internets haben Sie noch Schwierigkeiten? Dann kann dieser Kurs Ihnen weiterhelfen. Es werden folgende Schwerpunkte behandelt:

- Internet-Grundlagen (Voraussetzungen, Zugangseinrichtung, erste Schritte im Browser, Sicherheit)
 - Kommunikation per E-Mail (E-Mail-Konto einrichten, E-Mails senden und empfangen, E-Mail-Anhänge)
 - Suchen und Finden von Informationen im Netz (Google & Co.)
 - Onlineshopping, Onlinebanking, Zahlungssysteme (PayPal u. a.)
 - soziale Netzwerke (Facebook u. a. - Anmeldung, Konto-Einrichtung, Kommunikation)
 - effektiver Umgang mit Webseiten (Seiten speichern, drucken, Favoriten, Webseitennotizen, Downloads)

Haldensleben, KVHS

Mo, 25.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
5 Termine, 20 UE, montags und mittwochs
Yves Rösener, 70,00 €
N241501301

Oschersleben, KVHS

Mi, 14.02.2024, 17:30 - 20:45 Uhr
4 Termine, 16 UE, mittwochs und donnerstags
Werner Schmidt, 56,00 €
S241501301

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 15.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
5 Termine, 20 UE, montags und mittwochs
Yves Rösener, 70,00 €
N241501302

Meine Daten in der (VHS-)Cloud

OneDrive, Google Drive, NextCloud oder Dropbox - die (in der Grundausstattung) kostenlosen Angebote zum Speichern und Austauschen von Daten im Internet werden immer beliebter, die Zahl der Nutzer steigt stetig. Das Fachwort dafür heißt Cloud-Computing. Doch was verbirgt sich dahinter? Heutzutage können Sie Ihre Dateien im Internet speichern und mit unterschiedlichen Geräten (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone) darauf zugreifen. Einen Nachteil haben die oben erwähnten Cloud-Dienste allerdings: Die Server, auf denen die Daten der Nutzer gespeichert werden, stehen meistens im Ausland, sehr oft z. B. in Nordamerika. Ein Cloud-Dienst, den speziell VHS-Teilnehmer/innen auch kostenlos nutzen können, ist die VHS-Cloud. Dieser Dienst hat seine Server in Deutschland und wird vom Deutschen Volkshochschulverband betrieben.

In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie sich am Beispiel der VHS-Cloud bei Cloud-Diensten anmelden, ein Konto einrichten und Ihre Daten hochladen, verwalten und mit anderen teilen können. Voraussetzung: Grundlegende Windows- und Internetkenntnisse. Sie benötigen für die Nutzung der VHS-Cloud ein E-Mail-Postfach (bitte Zugangsdaten = E-Mail-Adresse und Passwort mitbringen).

Haldensleben, KVHS

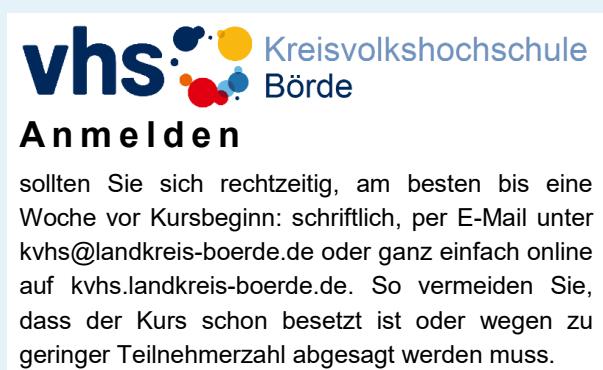
Mo, 15.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 8 UE, Montag und Mittwoch
Uwe Küchenhoff, 28,00 €
N241501305

Oschersleben KVHS

Mo, 25.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 8 UE, Montag und Dienstag
Uwe Küchenhoff, 28,00 €
S241501205

Wolmirstedt KVHS

Wohlfühl-Kurs
Di, 14.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 8 UE, Dienstag und Donnerstag
Uwe Küchenhoff, 28,00 €
N241501206



Android für jedermann und -frau - Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv

Android ist das führende Betriebssystem für mobile Endgeräte wie Tablets und Smartphones. Die Funktionalität von Android wird immer komplexer, viele Anwender fühlen sich damit überfordert und kennen nur einen Bruchteil der Funktionen ihres Gerätes. Dieser Kurs zeigt, wie man die Möglichkeiten von Android besser nutzen kann. Schwerpunkte dabei sind:

- Was ist Android und Unterschiede zu anderen Systemen wie iOS oder Windows Mobile
- Was kann ein Smartphone speziell mit Android?
- Begriffserklärungen: Apps, W-LAN, Bluetooth, GPS, ...
- Wischen und Tippen - die grundlegende Bedienung sogenannter Touch-Screens
- Benutzung von Apps: Finden, Herunterladen und Installieren, Kosten, Sicherheit
- E-Mail und andere Funktionen einrichten
- Kostenkontrolle mit Flatrates? - Unterschied zwischen Datenflat- und Internetflatrate; Kontrolle des eigenen Datenverbrauchs

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (kein iPhone und kein Windows-Phone) zum Kurs mit. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie das richtige Gerät zum Kurs haben, lassen Sie sich vorher beraten (Tel. 03904 72407263).

Haldensleben, KVHS

Fr, 19.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
2 Termine, 10 UE, Freitag (17:00 - 20:00 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)
Yves Rösener, 35,00 €
N241501350

Oschersleben, KVHS

Fr, 05.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
2 Termine, 10 UE, Freitag (17:00 - 20:00 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)
Yves Rösener, 35,00 €
S241501350

Wolmirstedt, KVHS

Fr, 24.05.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
2 Termine, 10 UE, Freitag (17:00 - 20:00 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)
Yves Rösener, 35,00 €
N241501351

Android Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die Themen aus dem Kurs „Android für jedermann und -frau - Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv“ vertieft und mit weiteren praktischen Übungen gefestigt. Insbesondere soll an diesem Tag auf Fragen und Probleme eingegangen werden, die sich bei den Teilnehmern nach den ersten eigenen Übungen ergeben haben.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Android-Smartphone mit.

Haldensleben, KVHS

Fr, 26.04.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5 UE, Freitag
Yves Rösener, 17,50 €
N241501352

Oschersleben, KVHS

Fr, 12.04.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 5 UE, Freitag
Yves Rösener, 17,50 €
S241501351

Oschersleben, KVHS

Mo, 04.03.2024, 17:30 - 20:45 Uhr
6 Termine, 24 UE, montags und dienstags
Werner Schmidt, 84,00 €
S241501201

Wolmirstedt, KVHS

Di, 12.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
6 Termine, 24 UE, dienstags und donnerstags
Jörg Prellberg, 84,00 €
N241501202

Word - Arbeiten mit Vorlagen

Vorlagen sind eine tolle Sache. Sie erleichtern und verkürzen das Erstellen von Dokumenten nicht nur erheblich, sondern sorgen auch für Einheitlichkeit und erhöhen damit den Wiedererkennungswert Ihrer Dokumente. Word unterscheidet dabei zwischen Formatvorlagen (für häufig verwendete Formatierungen) und Dokumentvorlagen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Vorlagen für Briefe, Einladungskarten, Faltblätter oder Aushänge erstellen und in Ihren Dokumenten verwenden. Grundkenntnisse der Textverarbeitung in Word werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Fr, 01.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 10 UE, Freitag (18:00 - 21:00 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)
Martina Hinz, 35,00 €
N241501220

Oschersleben, KVHS

Fr, 22.03.2024, 17:30 - 20:45 Uhr
2 Termine, 10 UE, Freitag (17:30 - 20:45 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)
Uwe Küchenhoff, 35,00 €
S241501220

Wolmirstedt, KVHS

Fr, 31.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 10 UE, Freitag (18:00 - 21:00 Uhr) und Samstag (9:00 - 14:00 Uhr)
Martina Hinz, 35,00 €
N241501221

Bildungstag: Serienbriefe und Vorlagen mit WORD

Vorlagen und Serienbriefe sind eine tolle Sache. So erleichtern und verkürzen Sie mithilfe von Vorlagen nicht nur das Erstellen von Dokumenten erheblich, sondern sorgen auch für Einheitlichkeit. Mit der Serienbrieffunktion von Word sind Sie beispielsweise in der Lage, sehr schnell und effektiv gleichartige Briefe für verschiedene Empfänger zu erstellen und zu drucken. Aber auch Einladungen, Urkunden oder Zeugnisse lassen sich auf diese Weise mühe-los anfertigen. Schwerpunkte des Kurstages:

- Vorlagen erstellen, bearbeiten, speichern und verwalten
 - Vorlagen für neue Dokumente verwenden
 - einfache Serienbriefe erstellen (Hauptdokument und Datenquelle erstellen, Seriendruckfelder einfügen, Seriendruck testen)
 - Verwendung von vorhandenen Datenquellen (Excel-Tabellen, Access-Datenbanken)
 - Steuerung eines Seriendrucks durch Regeln
 - Etiketten und Umschläge als Seriendruck
- Grundkenntnisse der Textverarbeitung in Word werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Di, 30.01.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Dienstag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501225

Oschersleben, KVHS

Di, 28.05.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Dienstag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

S241501225

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 29.01.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Montag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501227

Bildungstag: Arbeiten an großen Dokumenten und wissenschaftlichen Texten mit Word

Der Kurs richtet sich an alle, die Referate, Seminar- und Examensarbeiten, Promotionen etc. mit Word verfassen wollen. Auch für Lehrer, die ihre Stundenvorbereitungen, Übungszettel und Klassenarbeiten mit Word erstellen, dürfte der Kurs von Interesse sein. Unterrichtsinhalte sind:

- Voreinstellungen in WORD
- Dokumentvorlagen einrichten und Formatvorlagen anpassen
- grafische Elemente verwenden (Bilder, Tabellen, Diagramme, Formeln)
- Zitate und Querverweise, Fußnoten
- Verzeichnisse erstellen (Inhaltsverzeichnis, Stichwortverzeichnis, Literaturverzeichnis)

Grundlegende Kenntnisse in Word, insbesondere zur Textformatierung, werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Mi, 03.04.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Mittwoch

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501230

Oschersleben, KVHS

Di, 05.03.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Dienstag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

S241501231

Wolmirstedt, KVHS

Do, 01.02.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Donnerstag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501231

Bildungsurlaub: Tabellenkalkulation mit Excel

Zu diesem Bildungsurlaub sind Teilnehmer ohne Excel-Kenntnisse ebenso willkommen wie diejenigen, die ihr Excel-Grundwissen vertiefen und ausbauen möchten. Schwerpunkte:

- Grundbegriffe, Grundaufbau und Prinzip der Tabellenkalkulation
 - Formeln entwickeln und Berechnungen durchführen
 - Zellinhalte eingeben, bearbeiten und Fehlermeldungen analysieren
 - Bezugsarten
 - Einsatz von Funktionen
 - Zellen formatieren (Zahlenformate, Ausrichtungen, Schriften, Rahmen und Schattierungen)
- Grundkenntnisse der EDV werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Mo, 13.05.2024, 08:30 - 15:15 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Heinz-Peter Golomb, 140,00 €
N241501420

.....

Oschersleben, KVHS

Mo, 26.02.2024, 09:00 - 15:45 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Werner Schmidt, 140,00 €
S241501420

.....

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 11.03.2024, 08:30 - 15:15 Uhr
5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag
Uwe Küchenhoff, 140,00 €
N241501421

.....

Excel Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne oder mit nur geringen Kenntnissen der Tabellenkalkulation mit Excel. Inhalte des Kurses:

- grundlegender Aufbau eines Kalkulationsprogramms und Funktionsprinzip der Tabellenkalkulation
- Planen und Anlegen einfacher Kalkulationstabellen in Excel
- Entwickeln und Eingeben von Formeln
- Einsatz einfacher Funktionen in Berechnungen
- Gestalten und Drucken von Tabellen
- grafische Auswertungen in Form von Diagrammen

Grundlegende PC- und Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Di, 02.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
8 Termine, 32 UE, dienstags und donnerstags
Yves Rösener, 112,00 €
N241501401

.....

Oschersleben, KVHS

Mi, 03.04.2024, 17:30 - 20:45 Uhr
8 Termine, 32 UE, mittwochs und donnerstags
Werner Schmidt, 112,00 €
S241501401

.....

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 04.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
8 Termine, 32 UE, montags und mittwochs
Jörg Prellberg, 112,00 €
N241501402

.....



Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

Excel Aufbaukurs

Der Kurs dient der Vertiefung und Erweiterung des bereits erworbenen Wissens und Könnens in der Arbeit mit Excel. Inhalte des Kurses:

- relative und absolute Bezüge, Arbeiten mit Namen
- Funktionen, Bedingungen, Funktions-Verschachtelungen
- besondere Formatierungen (bedingte Formatierung, Gültigkeitskriterien)
- Tabellenblätter und Mappen durch Formeln und Funktionen miteinander verknüpfen
- Filterfunktionen in Listen
- professionelle Präsentation von Ergebnissen durch anschauliche Diagramme

Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation (wie etwa aus dem Excel-Grundkurs) werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Mo, 13.05.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
5 Termine, 25 UE, Montag bis Freitag
Yves Rösener, 87,50 €
N241501405

Oschersleben, KVHS

Mo, 13.05.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
5 Termine, 25 UE, Montag bis Freitag
Werner Schmidt, 87,50 €
S241501405

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 08.04.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
5 Termine, 25 UE, Montag bis Freitag
Jörg Prellberg, 87,50 €
N241501406

Bildungstag: Excel - Formeln und Funktionen richtig einsetzen

Wer in Excel-Tabellen Berechnungen durchführen möchte, kommt um den Einsatz von Formeln und Funktionen nicht herum. Oft reichen aber die vier Grundrechenoperationen nicht aus, wenn insbesondere komplexe Berechnungen erforderlich sind. Dann wird der Einsatz von Funktionen notwendig. An diesem Kurstag lernen Sie, wie Sie Formeln entwickeln und in eine Excel-Tabelle eingeben. In zahlreichen praktischen Beispielen soll hier die Verwendung von einigen wichtigen Funktionen erlernt und geübt werden. Schwerpunkte sind:

- Formeln entwickeln und eingeben
- Fehler in Formeln finden und analysieren
- Formeln mit relativen und absoluten Bezügen
- Funktionsarten und allgemeiner Aufbau einer Funktion
- Beispiele wie SUMME, RUNDEN, ANZAHL, WENN, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, SVERWEIS, WVERWEIS oder Funktionen von Datum und Uhrzeit
- Funktionen mit und ohne Hilfe des Assistenten verwenden

Grundkenntnisse in Excel werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Di, 18.06.2024, 08:30 - 16:30 Uhr
1 Termin, 10 UE, Dienstag
Uwe Küchenhoff, 35,00 €
N241501412

Oschersleben, KVHS

Mi, 06.03.2024, 08:30 - 16:30 Uhr
1 Termin, 10 UE, Mittwoch
Uwe Küchenhoff, 35,00 €
S241501413

Wolmirstedt, KVHS

Di, 14.05.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Dienstag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501413

Bildungstag: Filter und Pivot-Tabellen in Excel effektiv nutzen

Filterfunktionen und Pivot-Tabellen erlauben es, auch sehr umfangreiche Excel-Tabellen effektiv nach verschiedenen Kriterien zu filtern, zu gruppieren und auszuwerten. Je nach Problemstellung können damit die Daten sehr schnell aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und angeordnet werden. Schwerpunkte des Kurses sind:

- Daten filtern mit Auto- und Spezialfiltern
 - Pivot-Tabellen aus Excel-Daten erstellen
 - Pivot-Tabellen auswerten und anpassen
 - Pivot-Charts zur grafischen Darstellung nutzen
- Grundlegende Excel-Kenntnisse (etwa aus Grund- und Aufbaukurs) werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Di, 27.02.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Dienstag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501410

Oschersleben, KVHS

Mo, 19.02.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Montag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

S241501410

Wolmirstedt, KVHS

Do, 06.06.2024, 08:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UE, Donnerstag

Uwe Küchenhoff, 35,00 €

N241501411

Bildungstag: Statistik mit Excel

Statistische Daten und Methoden begegnen uns täglich in vielfältigsten Formen, seien es Angaben über die zukünftige Entwicklung von Löhnen oder Kosten, Angaben über Anteile alter und junger Menschen in der Bevölkerung oder Prognosen zum Ausgang von Wahlen. Im Kurs sollen Methoden entwickelt und angewandt werden, mit deren Hilfe Daten aus Excel-Tabellen sinnvoll ausgewertet werden können. Dabei soll es um folgende Schwerpunkte gehen:

- statistische Messzahlen (Häufigkeiten, Mittelwerte, Quantile, Streuungsmaße)
- Zeitreihenanalysen und Trendberechnungen
- Regressions- und Korrelationsanalyse
- statistische Testverfahren

Grundkenntnisse in Excel sowie statistisches Grundwissen werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Mo, 24.06.2024, 08:30 - 15:30 Uhr

1 Termin, 8 UE, Montag

Uwe Küchenhoff, 28,00 €

N241501414

Oschersleben, KVHS

Mi, 08.05.2024, 08:30 - 15:30 Uhr

1 Termin, 8 UE, Mittwoch

Uwe Küchenhoff, 28,00 €

S241501415

Wolmirstedt, KVHS

Do, 16.05.2024, 08:30 - 15:30 Uhr

1 Termin, 8 UE, Donnerstag

Uwe Küchenhoff, 28,00 €

N241501415

Access Grundkurs

Umfangreiche Datenmengen, wie sie heute in allen Bereichen anfallen, lassen sich mit einem Datenbankprogramm wie Access effektiv verwalten und auswerten. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in den Aufbau und die Struktur von Datenbanken. Sie lernen, wie Datenbanktabellen und Eingabemasken erstellt und bearbeitet werden. Auch die weitere Anwendung zur Erstellung und Bearbeitung von Berichten sowie Formularen wird behandelt.

Schwerpunkte:

- Access-Startbildschirm, Navigationsbereich, Objekte im Navigationsbereich, Startformular, Objekte öffnen/schließen, Datenbanken öffnen/schließen
 - Daten in Formularen bearbeiten (Datensätze, Formularfelder und Feldtypen, neue Datensätze eingeben, Datensätze bearbeiten und löschen)
 - Daten in Tabellen eingeben und bearbeiten (neue Daten eingeben, Daten bearbeiten und löschen, Datenblattansicht bearbeiten, Spalten auswerten mit Funktionen in Ergebniszeilens)
 - Daten suchen, ersetzen, sortieren, filtern
 - Daten auswerten mithilfe von Abfragen
 - Daten drucken/ausgeben (Seiteneinrichtung, Layoutkontrolle, Druckeinstellungen)
 - Arbeiten mit Berichten (Bericht erstellen, einrichten, drucken)

Grundkenntnisse und -fertigkeiten im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt.

Haldensleben, KVHS

Di, 13.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, dienstags und donnerstags

Joachim Preine, 96,00 €

N241501501

Wolmirstedt, KVHS

Di, 16.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, dienstags und donnerstags

Joachim Preine, 96.00 €

N241501502

Outlook Grundlagen

Word und Excel aus Microsofts Office-Paket kennt und nutzt (fast) jeder, aber wie sieht's mit Outlook aus? Welche Möglichkeiten Outlook bietet, um E-Mails abzurufen, Termine zu planen und Aufgaben zu verwalten, erkennt man erst, wenn man sich etwas genauer mit dem Programm beschäftigt.

Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Komponenten des Programms wie

- Organisation und Verwaltung von E-Mails,
 - Kalender mit Terminverwaltung,
 - Adressbuch,
 - Notizzettel,
 - Aufgabenliste,
 - Verbindungen zu Word bzw. Excel.

Grundkenntnisse Windows, Word, Excel sowie Internet und E-Mail sind empfehlenswert.

Der Kurs umfasst nicht die Anbindung an einen Exchange-Server.

Haldensleben, KVHS

Di, 05.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, dienstags und donnerstags

Martina Hinz, 96.00 €

N241501701

Oschersleben, KVHS

Mi, 22.05.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

6 Termine, 18 UE, mittwochs und donnerstags

Uwe Küchenhoff, 72,00 €

S241501701

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 12.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, montags und mittwochs

Martina Hinz, 96,00 €

N241501702

Bildungsurlaub: Professionelle Präsentationen mit PowerPoint

Folgende Themen stehen in dieser Woche im Mittelpunkt:

- Thema 1: Grundlagen (Programmstart, Arbeitsoberfläche, Grundbegriffe)
- Thema 2: Erstellen und Anpassen von Folien (Verwenden von „vorgefertigten“ Entwurfs- und AutoLayouts für Folien und individuelle Anpassungen vornehmen)
- Thema 3: Rund um den Text (Texteingabe, -bearbeitung und -gestaltung, WordArt-Objekte verwenden)
- Thema 4: Grafiken und Bilder einfügen, bearbeiten, gestalten und anpassen
- Thema 5: (Bildschirm-)Präsentationen (Folienübergänge, automatische/manuelle Präsentation, Folieninhalte animieren, Audiodateien einbinden, interaktive Schaltflächen und Hyperlinks verwenden)
- Thema 6: Organigramme mithilfe von SmartArts (Hierarchien und Schaubilder darstellen, SmartArt-Formatvorlagen verwenden, Layout von Organigrammen individuell anpassen, Bilder in Organigrammen verwenden)

- Thema 7: Tabellen in Folien verwenden
- Thema 8: Videos in Präsentationen (Video einbinden, individuelle Anpassungen, zuschneiden, Videoeffekte)
- Thema 9: Der Folien-Master (Prinzip von Masterfolien, eigene Folienlayouts entwickeln und verwenden)

Haldensleben, KVHS

Mo, 03.06.2024, 08:30 - 15:15 Uhr

5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag

Heinz-Peter Golomb, 140,00 €

N241501820

Oschersleben, KVHS

Mo, 13.05.2024, 08:30 - 15:15 Uhr

5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag

Werner Schmidt, 140,00 €

S241501820

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 10.06.2024, 08:30 - 15:15 Uhr

5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag

Uwe Küchenhoff, 140,00 €

N241501821

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint

Das Präsentationsprogramm PowerPoint erfreut sich immer größerer Beliebtheit - nicht zuletzt, weil die Möglichkeiten dieses Programms sehr vielschichtig sind, und das gilt nicht nur für den professionellen Bereich. Reichte es früher, bei einem Vortrag ein paar erläuternde Folien aufzulegen, so steht heute die Visualisierung eines Inhalts, einer Botschaft, im Vordergrund. Hier bietet PowerPoint vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Im privaten

Bereich wird PowerPoint gern genutzt, um beispielsweise witzige Bildschirmanimationen per E-Mail auszutauschen. Auch eine umfangreiche Diashow mit hundert oder mehr Fotos lässt sich mit wenigen Klicks in ein paar Minuten zusammenstellen. Im Kurs lernen Sie, eine Präsentation aus mehreren Folien aufzubauen, zu gliedern und zu gestalten. Sie erfahren, wie Bilder und Grafiken eingebunden werden, und stellen ansprechende Bildschirmpräsentationen zusammen.

Grundlegende PC-Kenntnisse sind Voraussetzung.

Haldensleben, KVHS

Di, 30.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, dienstags und donnerstags

Heinz-Peter Golomb, 84,00 €

N241501801

Oschersleben, KVHS

Mo, 08.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, montags und dienstags

Werner Schmidt, 84,00 €

S241501803

Wolmirstedt, KVHS

Mo, 06.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, montags und mittwochs

Heinz-Peter Golomb, 84,00 €

N241501802

Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

Folgende Inhalte stehen im Mittelpunkt:

- Probleme beim Umgang mit digitalen Fotos
- Kommunikation PC - Digitalkamera, Möglichkeiten und Hilfen

- Grundbegriffe und -techniken digitaler Bildbearbeitung
- Softwareüberblick für Bildbetrachtung, -verwaltung und -bearbeitung
- einfache Bildbearbeitung am PC: Ausschnitte, Bildgröße, Ränder usw.
- Bildverbesserung bzw. -reparatur am PC
- Vorbereitung zum Druck

Oschersleben, KVHS

Sa, 09.03.2024, 08:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 8 UE, Samstag

Werner Schmidt, 28,00 €

S241501801

Fortgeschrittene Techniken der Bildbearbeitung

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Bildgrößenänderung zu verschiedenen Zwecken
- Größenänderung
- Festlegung und Erzeugung der nötigen Bildqualität zum Drucken
- Bildausschnitte erzeugen, ablegen, drucken
- Bilder drehen, automatisch verbessern lassen
- Filter anwenden
- Bilder verbessern: Farbe, Schärfe, Helligkeit, Kontrast
- Bilder in anderen Formaten erzeugen
- Bilder für das Web aufbereiten
- Bildmontage

Oschersleben, KVHS

Sa, 16.03.2024, 08:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 8 UE, Samstag

Werner Schmidt, 28,00 €

S241501802

Lernen mit Muße - Kurse (nicht nur) für Ältere

Computer-Grundkurs

Der Kurs ist für Interessenten gedacht, die bisher nur wenig oder noch gar nicht mit dem Computer gearbeitet haben, nun aber zunehmend im Alltag mit Computern konfrontiert werden. Gerade bei Anfängern gibt es häufig Berührungsängste vor diesem „Ding“, das mittlerweile viele Bereiche unseres täglichen Lebens derart durchdringt, sodass ohne Computer oft nichts mehr geht.

In diesem Kurs sollen vorhandene Ängste abgebaut und in praktischen Übungen Grundkenntnisse und -fertigkeiten vermittelt und vertieft werden. Schwerpunkte dabei sind:

- Computer einschalten und loslegen - grundlegende Schritte der Bedienung mit Tastatur und Maus
- PC, Laptop und Tablet - Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- das Betriebssystem Windows - Einführung in die Bedienoberfläche
- Arbeiten mit Schreibprogrammen wie Word oder WordPad
- Daten speichern, wiederfinden und verwalten
- Einblick in die Nutzung des Internets und seiner Dienste wie www und E-Mail

Haldensleben, KVHS

Mo, 29.01.2024, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 UE, montags

Heinz-Peter Golomb, 70,00 €

N241501601

Oschersleben, KVHS

Di, 19.03.2024, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 UE, dienstags und donnerstags

Uwe Küchenhoff, 70,00 €

S241501601

Wolmirstedt, KVHS

Do, 22.02.2024, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 UE, donnerstags und freitags

Uwe Küchenhoff, 70,00 €

N241501602

Sicherer Umgang mit meinem Laptop

Sie sind seit kurzem Besitzer eines neuen Laptops, Notebooks oder Windows-Tablets und fühlen sich noch unsicher bei der Nutzung des Gerätes, oder Sie besitzen ein solches Gerät schon längere Zeit, stoßen aber doch immer wieder bei der Nutzung Ihres Computers auf Fragen und Probleme? Dann ist dieser Kurs genau der richtige. Sie lernen hier die wichtigsten Komponenten Ihres Gerätes kennen, angefangen vom Tastaturlfeld über das Touchpad zur Mausbedienung bis zu den Anschlussmöglichkeiten für externe Geräte. Weiterhin beschäftigen Sie sich mit dem Betriebssystem Windows und seiner Benutzeroberfläche. Sie erfahren, wie man den Zugang zum Internet einrichtet, Webseiten aufruft und wie man sich überhaupt im Internet „zurechtfindet“. Auch die Kommunikation per E-Mail werden Sie an praktischen Beispielen erlernen und üben. Damit Sie zuhause an Ihrem Gerät genauso arbeiten können, wie Sie es im Kurs gelernt haben, sollten Sie Ihren eigenen Laptop zum Kurs mitbringen. Natürlich ist es auch möglich, im Kurs an einem Laptop der KVHS zu arbeiten.

Wichtiger Hinweis: Ihr Laptop, Notebook oder Tablet sollte als Betriebssystem Windows verwenden (kein MacBook, kein iPad und kein Android-Tablet). Wenn Sie sich nicht sicher sind, rufen Sie vorher an und lassen Sie sich beraten (Tel.: 03904 72407263).

**Völpke, Begegnungsstätte Volkssolidarität,
Schulstr. 20**

Mo, 04.03.2024, 09:00 - 11:30 Uhr
5 Termine, 15 UE, montags
Uwe Küchenhoff, 52,50 €
S241501604

**Wanzleben, Stadt- und Kreisbibliothek,
Raßbachplatz 1**

Fr, 08.03.2024, 09:00 - 11:30 Uhr
5 Termine, 15 UE, freitags
Uwe Küchenhoff, 52,50 €
S241501605

**Sicherer Umgang mit Tablet und
Smartphone**

Sie sind seit kurzem Besitzer eines neuen Tablets oder Smartphones und fühlen sich noch unsicher bei der Nutzung des Gerätes, oder Sie besitzen ein solches Gerät schon längere Zeit, stoßen aber doch immer wieder bei der Nutzung auf Fragen und Probleme? Dann ist dieser Kurs genau der richtige. Sie lernen hier die wichtigsten Funktionen Ihres Gerätes kennen und üben die Fingerbedienung der Benutzeroberfläche wie das Tippen, Drücken, Ziehen oder Wischen. Sie erfahren, wie man den Zugang zum WLAN und ein Google-Konto für die Internet-Nutzung einrichtet, wie man Webseiten aufruft und sich im Internet „zurechtfindet“. Weiterhin erfahren Sie, was Apps sind, wie man sie ein-

richtet und damit arbeitet. Auch die Kommunikation per E-Mail werden Sie an praktischen Beispielen erlernen.

Wichtiger Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit und beachten Sie, Ihr Tablet bzw. Smartphone sollte als Betriebssystem Android verwenden (kein iPhone, kein iPad und kein Windows-Gerät). Wenn Sie sich nicht sicher sind, rufen Sie vorher an und lassen Sie sich beraten (Tel.: 03904 72407263).

Oschersleben, KVHS

Di, 23.01.2024, 09:00 - 12:15 Uhr
4 Termine, 16 UE, dienstags
Uwe Küchenhoff, 56,00 €
S241501606

**Völpke, Begegnungsstätte Volkssolidarität,
Schulstr. 20**

Mo, 29.01.2024, 09:00 - 11:30 Uhr
5 Termine, 15 UE, montags
Uwe Küchenhoff, 52,50 €
S241501607

**Das Internet sicher und souverän
nutzen**

Dieser Kurs richtet sich (nicht nur) an ältere Interessenten, die bereits über erste Computerkenntnisse verfügen und nun in die Welt des Internets eintauchen wollen. Sie lernen den neuen Internet-Browser EDGE kennen, rufen damit Internetseiten auf und lernen, wie Sie sich im „Netz“ zurechtfinden. Weiterhin erfahren Sie, wie man ein E-Mail-Konto einrichtet, E-Mails sendet und empfängt. Der Nutzen, die Gefahren im Internet und vieles mehr werden Ihnen anhand praxisnaher Beispiele vor-

gestellt. Am Ende des Kurses werden Sie erstaunt sein, wie einfach und zugleich spannend das Internet sein kann.

Haldensleben, KVHS

Mo, 11.03.2024, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 UE, montags

Heinz-Peter Golomb, 70,00 €

N241501610

Oschersleben, KVHS

Di, 30.04.2024, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 UE, dienstags und donnerstags

Uwe Küchenhoff, 70,00 €

S241501612

Wolmirstedt, KVHS

Di, 09.04.2024, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 20 UE, dienstags und donnerstags

Uwe Küchenhoff, 70,00 €

N241501611

Libre Office - die Alternative zu Word und Excel

Sie haben bereits etwas Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Laptop oder Notebook und sind auf der Suche nach einer kostenlosen Alternative zum Schreibprogramm Word oder dem Tabellenprogramm Excel. Dann bietet sich dafür das Programm Paket Libre Office an. Mit Writer® als Word-Ersatz hat man ein leistungsfähiges Programm zum Schreiben und Gestalten von Texten und mit dem Programm Calc® eine echte Excel-Alternative zum Arbeiten mit Tabellen. Impress® für Präsentationen sowie Base® für Datenbanken komplettieren das Programm Paket von Libre Office. Da dieses Programm Open Source (also quelloffen) ist,

gibt es Libre Office frei und kostenlos für jeden und jede im Internet.

Im Kurs beginnen wir damit, das Programm im Internet zu suchen, es herunterladen und auf dem eigenen Gerät zu installieren. Schwerpunktmäßig befassen wir uns dann mit den Programmen Writer® und Calc®. An praktischen Beispielen lernen Sie, wie Sie Texte für Briefe, Einladungen etc. eingeben, bearbeiten und gestalten. Beim Arbeiten mit dem Programm Calc® lernen Sie Tabellen anzulegen, um darin beispielsweise Einnahmen und Ausgaben im privaten Haushalt oder Verbrauchsdaten wie Strom, Gas und Wasser zu erfassen und auszuwerten.

Wichtiger Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät (Laptop oder Notebook mit Windows-Betriebssystem) mit, Libre Office muss aber noch nicht auf Ihrem Gerät installiert sein.

Wanzleben, Stadt- und Kreisbibliothek, Raßbachplatz 1

Fr, 26.04.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

5 Termine, 15 UE, freitags

Uwe Küchenhoff, 52,50 €

S241501614

Völpke, Begegnungsstätte Volkssolidarität, Schulstr. 20

Mo, 22.04.2024, 09:00 - 11:30 Uhr

5 Termine, 15 UE, montags

Uwe Küchenhoff, 52,50 €

S241501615

Computer-AG

Sie besitzen einen PC oder Laptop, ein Tablet oder Smartphone und nutzen diese Geräte auch schon häufig. Trotzdem ergeben sich im Umgang damit immer wieder Fragen oder Probleme, zu denen Sie nach Lösungen suchen bzw. professionelle Hilfe benötigen. Dann besuchen Sie doch eine unserer Computer-AGs. Hier treffen sich einmal im Monat Gleichgesinnte, um sich unter fachkundiger Leitung Hilfe und Tipps zu gemeinsam ausgewählten Themen aus den Bereichen Computer-Technik, Betriebssysteme (Windows bzw. Android) und Programme/Apps zu holen. Weitere Themenbereiche, die immer wieder Fragen und Probleme aufwerfen, sind auch E-Mail & Internet, digitale Bild- und Videobearbeitung oder auch Computer- und Datensicherheit. Beim ersten Treff werden zunächst die Themenbereiche festgelegt, die im Semester behandelt werden sollen. Natürlich ist es auch möglich, kurzfristig aktuelle Themen aufzugreifen. Ziel ist es, dass Sie Ihre individuellen Kenntnisse und Fertigkeiten, Ihre digitalen Kompetenzen weiter ausbauen und festigen. Interessenten ohne Vorkenntnisse oder mit nur sehr wenig Erfahrung im Umgang mit Computern wird empfohlen, zunächst einen der o.g. Anfänger-kurse zu besuchen.

Kurs 1:

Haldensleben, KVHS

Mi, 24.01.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, mittwochs 1x monatlich (Termine: 24.1., 21.2., 20.3., 17.4., 22.5., 19.6.)

Uwe Küchenhoff, 72,00 €

N241501651

Kurs 2:

Haldensleben, KVHS

Mi, 31.01.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

6 Termine, 24 UE, mittwochs 1x monatlich (Termine: 31.1., 28.2., 27.3., 24.4., 29.5., 26.6.)

Uwe Küchenhoff, 72,00 €

N241501650

Computer-AG

Auf Anfrage vieler Kursteilnehmer vor allem aus Computerkursen bietet die Kreisvolkshochschule einen regelmäßigen Treff zu aktuellen Fragen rund um den Computer, das Internet, Bildbearbeitung u. ä. Themen an.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (etwa aus den Einsteigerkursen) sind erforderlich.

Oschersleben, KVHS

Fr, 26.01.2024, 08:15 - 11:45 Uhr

6 Termine, 24 UE, freitags 1x monatlich (Termine: 26.1., 23.2., 28.3., 26.4., 31.5., 28.6.)

Werner Schmidt, 72,00 €

S241501651



Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter kvhs@landkreis-boerde.de oder ganz einfach online auf kvhs.landkreis-boerde.de. So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Kaufmännische Aus- und Weiterbildung (Xpert Business)

Lehrgangssystem Xpert Business

Dieses System eignet sich insbesondere für alle, die ihre Chance im Beruf auf dem Gebiet der kaufmännischen Weiterbildung verbessern wollen, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten wollen. Der Einstieg in dieses System ist auch ohne Vorkenntnisse und Berufserfahrung möglich.

Alle Module können einzeln belegt und jeweils mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

Nach erfolgreichem Bestehen der jeweils erforderlichen Modulprüfungen werden die entsprechenden Abschlüsse erreicht – z.B. „Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Falls Sie bereits über den IHK-Abschluss „IHK-Fachkraft Rechnungswesen“ oder „IHK-Fachkraft Personalwesen“ verfügen und das flexible Xpert Business System nutzen möchten, um sich gezielt individuell weiterzubilden, erkennen wir Ihre erbrachte Leistung im Zertifikatssystem Xpert Business an. Weitere Informationen zum Xpert Business finden Sie unter: <http://www.xpert-business.eu> im Internet.

Aufgrund der Vielzahl der einzelnen Module und des großen Stundenumfangs (siehe Übersicht) bieten wir im Semester jeweils nur Kurse zu einigen Bausteinen an. Da das Zertifikatssystem Xpert Business aber ein bundesweit anerkanntes System ist, können Kurse und Prüfungen zu anderen Bausteinen auch an anderen Volkshochschulen belegt werden.

	Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft								
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● ↘ alternativ		● ↘ alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			● ↘ alternativ		● ↘ alternativ	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung	●				●		●	●	●
Controlling	●							●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft					●				●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Xpert Business Online-Kurse mit dem Xpert Business LernNetz

Im Xpert Business LernNetz werden alle Kurse des gesamten Xpert Business online durchgeführt und zwar in der Regel dienstags und donnerstags zwischen 18:30 und 20:30 Uhr. Das hat einige Vorteile:

- Es gibt eine Durchführungsgarantie, kein Kurs wird wegen zu geringer Teilnehmerzahlen abgesagt.
- Sie können am Online-Kurs bequem von zu Hause aus teilnehmen und ersparen sich damit die Fahrzeit zum Kursort.
- Jeder Kurs wird immer von zwei erfahrenen Dozenten und einem IT-Support (für technische Probleme) durchgeführt/betreut.
- Alle Online-Kurse werden aufgezeichnet und man kann sie sich zu einem späteren Zeitpunkt immer noch einmal ansehen.
- Alle Begleitmaterialien (Arbeits- und Übungsbücher) sind in den Kursgebühren jeweils schon enthalten.

Wenn Sie sich für einen Online-Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von uns die Zugangsdaten für Ihren Teilnehmer-Account. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 03904 72407263 (Herr Küchenhoff).

Technische Voraussetzungen:

Vor Kursbeginn überprüfen Sie mit einem Technik-Test, ob Sie mit Ihrem Browser den Seminarraum betreten und alles sehen bzw. hören können. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Der Test-Raum ist eine Woche vor Seminarstart wochentags mehrere Stunden geöffnet. Sie können ihn in dieser Zeit beliebig oft betreten.

Öffnungszeiten für Techniktest: 26.02.2024 – 04.03.2024 und 11.03.2024 – 18.03.2024, jeweils 8:30 - 20:30 Uhr.

Sie benötigen zur Teilnahme an den Online-Seminaren:

- eine stabile Internetverbindung (mind. 2 Mbit/s)
- einen aktuellen Browser mit Flash-Plugin*
- eine Soundausgabe per Kopfhörer oder Lautsprecher

Mikrofon oder Webcam werden nicht benötigt.

*Wir empfehlen zur Teilnahme an den Online-Seminaren als Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z. B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera und Chromium) kann nicht garantiert werden. Bitte vergewissern Sie sich rechtzeitig, dass der Browser kompatibel und korrekt eingestellt ist. Der technische Support vom Xpert Business LernNetz hilft Ihnen gern dabei.

Damit wir rechtzeitig vor Kursbeginn Ihren Zugang zur Lernplattform vom Xpert Business LernNetz einrichten und Ihnen die Zugangsdaten zukommen lassen können, sollten Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn für den gewünschten Kurs angemeldet haben.

Ihr Ansprechpartner für das Xpert Business LernNetz: Uwe Küchenhoff, Tel. 03904 72407263, E-Mail: uwe.kuechenhoff@landkreis-boerde.de



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!

Xpert Business - Online-Kurse Infoabend

Das Xpert Business LernNetz ist die Online-Variante des Xpert Business. Der Vorteil bei den Online-Kursen liegt darin, dass alle Kurse zum gesamten Xpert Business nicht nur angeboten, sondern auch garantiert durchgeführt werden - unabhängig von der Teilnehmerzahl. An diesem Abend wird das Xpert Business LernNetz vorgestellt und es gibt Informationen zum Ablauf der Online-Kurse und zu den technischen Voraussetzungen.

Haldensleben, KVHS

Di, 30.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UE, Dienstag
Uwe Küchenhoff, kostenlos
N241504110

Oschersleben, KVHS

Mi, 07.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UE, Mittwoch
Uwe Küchenhoff, kostenlos
S241504110

Online: Finanzbuchführung (1)

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

Online-Kurs

Di, 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
24 Termine, 64 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 326,40 €
N241504111

Online: Finanzbuchführung (2)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt

Online-Kurs

Di, 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
22 Termine, 58,6 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 299,16 €
N241504112



Sie haben Interesse als Dozent / Dozentin an der Kreisvolkshochschule Börde tätig zu werden? Dann melden Sie sich bei uns!

Online: Lohn und Gehalt (1)

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

Vorkenntnisse: keine

Online-Kurs

Di, 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
24 Termine, 64 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 326,40 €
N241504113

Online-Kurs

Di, 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
22 Termine, 58,6 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 298,86 €
N241504114

Online: Finanzbuchführung mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse wie in den Kursen Finanzbuchführung (1) und (2) vermittelt

Online: Lohn und Gehalt (2)

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Vorkenntnisse: fachliche Grundlagen wie im Kurs Lohn und Gehalt (1) vermittelt

Online-Kurs

Mo, 19.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
16 Termine, 42,7 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 234,69 €
N241504115



Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

Online: Lohn und Gehalt mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online. Vorkenntnisse: Kenntnisse wie in den Kursen Lohn und Gehalt (1) und (2) vermittelt

Online-Kurs

Di. 19.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine, 42,7 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 234,69 €
N241504116

Online: Einnahmen-Überschussrechnung

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

Vorkenntnisse: keine

Online-Kurs

Di, 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

11 Termine, 29,3 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 167,18 €
N241504117

Online: Kosten- und Leistungsrechnung

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

Vorkenntnisse: Kenntnisse wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt

Online-Kurs

Di. 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 53,3 UE, dienstags und donnerstags

Xpert Business LernNetz Dozententeam, 271,98 €

N241504118

Online: Finanzwirtschaft

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

Vorkenntnisse: Kenntnisse wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt

Online-Kurs

Der Kurs „Finanzwirtschaft“ findet nur noch im Herbstsemester statt.

.....

Online: Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse wie im Kurs Finanzbuchführung (2) vermittelt

Online-Kurs

Di, 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 53,3 UE, dienstags und donnerstags

Xpert Business LernNetz Dozententeam, 271,98 €
N241504120

.....

Online: Controlling

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

Vorkenntnisse: Kenntnisse wie in den Kursen Finanzbuchführung (1) und (2) vermittelt

Online-Kurs

Di, 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 53,3 UE, dienstags und donnerstags

Xpert Business LernNetz Dozententeam, 271,98 €
N241504121

.....

Online: Betriebliche Steuerpraxis

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

Vorkenntnisse: keine



Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter kvhs@landkreis-boerde.de oder ganz einfach online auf kvhs.landkreis-boerde.de. So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Online-Kurs

Di. 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine, 58,6 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 263,96 €
N241504122

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

Hersteller/Innen berücksichtigen Vorkenntnisse: keine

Online: Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kern- aufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen

Online-Kurs

Di, 05.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

20 Termine, 53,3 UE, dienstags und donnerstags
Xpert Business LernNetz Dozententeam, 271,98 €
N241504123



Kultur // Kreativ



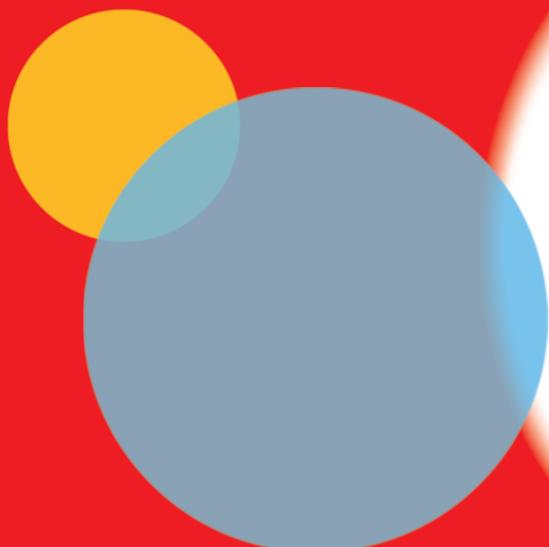
Dr. Ioannis Panteleon
Programmbereichsleitung



Telefon: 03949 4878

E-Mail: ioannis.panteleon@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de



Nähen

Tanzen

Töpfern

Gitarren-Liedbegleitung

Korbflechten

textiles Gestalten

Fotografie

Line Dance

Linoldruck

Acrylmalerei

Theaterpraxis

Patchwork

Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der allgemeinen Bildung. Im Vordergrund stehen die Förderung der Wahrnehmung von und das Verständnis für kulturelle und gesellschaftliche Ereignisse und Erscheinungsformen, das Wissen um künstlerische Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten sowie die Vermittlung gestalterischer Kompetenzen. Diese Kurse werden von qualifizierten Fachdozent/innen durchgeführt.

Mit dem Bildungsangebot im Bereich der kulturellen Bildung werden folgende Ziele verfolgt:

- Lernbedürfnissen der Teilnehmenden zu entsprechen,
 - zielgruppengerechte (alters-, geschlechts-, lern-erfahrungs- und herkunftsspezifisch) sowie ressourcenorientierte Lern- und Lehrmethoden vorzuhalten,
 - komplexes Lernen (mit allen Sinnen) zu ermöglichen,
 - gestalterische Fähigkeiten zu fördern und das Vertrauen in eigene künstlerische und handwerkliche Perspektiven und Fähigkeiten zu stärken,
 - zur Auseinandersetzung mit Kunst, Kultur, Tradition und Moderne im gesellschaftlichen Kontext anzuregen und für verschiedene Formen künstlerischen Ausdrucks zu sensibilisieren,
 - kulturelle, kommunikative und mediale Kompetenzen zu erweitern,
 - für soziokulturelle und interkulturelle Lebenszusammenhänge zu sensibilisieren.

Literatur

VHS-Schreibwerkstatt (NEU)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Schreiben von Geschichten und Gedichten haben. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel mit der Sprache zusammen mit Gleichgesinnten. Mit kurzweiligen Schreibspielen wird die Fantasie angeregt. So entstehen nicht nur spannende Kurzgeschichten, sondern auch klangvolle Verse in Form von Haikus, Elfchen, Akrostichons und Limericks. Bitte bringen Sie Papier und Stifte mit.

Haldensleben, KVHS

Fr. 19.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

7 Termine, 14 UE, freitags, zweiwöchentlich

Anja Bohnet, 49,00 €

N241202001

Kreatives Schreiben

Dieses Tagesseminar richtet sich an alle, die Lust am kreativen Umgang mit der deutschen Sprache haben. Vielfältige spielerische Schreibimpulse regen dazu an, neue Zugänge zum eigenen Ausdruck auszuprobieren. Der Fokus liegt dabei auf Selbst-erfahrung. Vorkenntnisse sind keine erforderlich - bitte bringen Sie nur Offenheit und Neugier mit.

Oschersleben, KVHS

Sa, 06.04.2024, 10:00 - 15:15 Uhr

1 Termin, 7 UE, Samstag

Janine Freitag, 24,50 €

S241201001

Malen/Drucktechniken

Acrylmalerei

Die experimentelle Malerei steht im Mittelpunkt dieses Kurses für Anfänger und Fortgeschrittene. Acrylfarbe, in ihren flexiblen Anwendungsmöglichkeiten, eignet sich dafür hervorragend. Sie können matt und glänzend arbeiten, mit der Farbe lasieren oder auch dickschichtig auftragen. Die Acrylfarbe ist durch Wasserverdünnung unkompliziert zu verarbeiten und somit ein zeitgemäßes Medium.

Mit zu bringen: Malgründe (Leinwand) oder Malpappen, ab Format 40 x 50 cm oder hochwertiges Aquarellpapier um die 250 g/qm; Flachpinsel ab Größe 8 mm – 14 oder 16 mm mit weichen Borsten, ein paar Spitzpinsel; Plastegefäße, Gläser, Joghurtbecher oder ähnliches, in denen Farben dann in eine gießbare Konsistenz versetzt werden können; Acrylfarben. Der Dozent kann auf Nachfrage bei der Anschaffung der Materialien beraten.

Haldensleben, KVHS

Mo, 12.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
10 Termine, 30 UE, montags
Piet Letz, 105,00 €
N241207001

Kohle-, Rötel- oder Sepiastifte auf verschiedenen Papierqualitäten. Zzgl. geringe Materialkosten.

Haldensleben, KVHS

Di, 13.02.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 30 UE, dienstags
Piet Letz, 105,00 €
N241207002

Plastisches Gestalten

Töpfern

Gestalten und Formen mit Ton kann zu einer neuen und schönen Erfahrung werden. Erlernen Sie den Umgang mit dem Material Ton und Grundtechniken im Aufbau keramischer Gefäße. Modellieren Sie im Kurs nach eigenen Vorstellungen unter fachlicher Anleitung Schalen, Blumentöpfe, Plastiken und vieles mehr mit unterschiedlichen Oberflächengestaltungen. Brenn- und Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Mit zu bringen: Schürze, ggf. Töpfermesser, Leinentuch, Teigrolle (Holz).

Hundisburg, Ziegelei, Jakob-Bührer-Str. 2

Do, 11.04.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
2 Termine, 8 UE, donnerstags
Sina Engler, 28,00 €
N241208001

Hundisburg, Ziegelei, Jakob-Bührer-Str. 2

Do, 06.06.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
2 Termine, 8 UE, donnerstags
Sina Engler, 28,00 €
N241208002

Kreatives Zeichnen mit Stiften

Dieser Kurs soll vordergründig das Zeichnen von der „Pike auf“ vermitteln. Neben Bildkomposition und Raumaufteilung werden auch Aspekte des Naturstudiums, des Portraits, des figürlichen Gestaltens sowie der Erzeugung von Illusionen dreidimensionaler Raumtiefe und perspektivische Übungen vermittelt. Gezeichnet wird mit Materialien aus dem Sortiment grafiktauglicher Stifte wie Graphit-,

Oschersleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 14:45 - 17:00 Uhr

6 Termine, 18 UE, mittwochs

Dorothea Weber, 63,00 €

S241208001

• • • • • • • • • • • • • • • • •

Oschersleben, KVHS

Mi, 06.03.2024, 14:45 - 17:00 Uhr

6 Termine, 18 UE, mittwochs

Dorothea Weber, 63,00 €

S241208002

• • • • • • • • • • • • • • • • •

Musik

Gitarren-Liedbegleitung für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Es ist schon lange Ihr Wunsch, Lieder auf der Gitarre begleiten zu können? Dann ist dies der richtige Einsteigerkurs. Denn Gitarre spielen lernen geht auch ohne Noten! Hier lernen Sie die Grundlagen der Liedbegleitung auf der Gitarre, erlernen die gebräuchlichsten und einfachsten Gitarrengriffe und erste rhythmische Schlagmuster und das ganz ohne Notenkenntnisse. Je nach Wunsch können eigene Lieblingslieder auf der Gitarre erarbeitet werden. Bitte die eigene funktionstüchtige (mit neuen Saiten bezogene) Gitarre mitbringen. Der Dozent kann ggf. bei der Anschaffung einer geeigneten Gitarre beraten. Zzgl. 5,00 € für Unterrichtsmaterial, die beim Dozenten abgerechnet werden.

Haldensleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 19:30 - 20:30 Uhr

11 Termine, 14,7 UE, mittwochs

Klaus Heinrich, 51,35 €

N241213001

• • • • • • • • • • • • • • • • •

Gitarren-Liedbegleitung für Einsteiger mit Vorkenntnissen

Es ist schon lange Ihr Wunsch, Lieder auf der Gitarre begleiten zu können? Dann ist dies der richtige Einsteigerkurs. Denn Gitarre spielen lernen geht auch ohne Noten! Hier lernen Sie die Grundlagen der Liedbegleitung auf der Gitarre, erlernen die gebräuchlichsten und einfachsten Gitarrengriffe und erste rhythmische Schlagmuster und das ganz ohne Notenkenntnisse. Je nach Wunsch können eigene Lieblingslieder auf der Gitarre erarbeitet werden. Bitte die eigene funktionstüchtige (mit neuen Saiten bezogene) Gitarre mitbringen. Der Dozent kann ggf. bei der Anschaffung einer geeigneten Gitarre beraten. Zzgl. 5,00 € für Unterrichtsmaterial, die beim Dozenten abgerechnet werden.

Haldensleben, KVHS

Mi, 10.01.2024, 17:30 - 19:30 Uhr

11 Termine, 29,3 UE, mittwochs

Klaus Heinrich, 102,66 €

N241213001

• • • • • • • • • • • • • • • • •

Tanz

Tanz für Paare

Sie haben freitags noch nichts vor und wollen etwas für Ihren Körper tun? Besuchen Sie doch unseren Tanzkurs und trainieren Sie ganz nebenbei Herz, Kreislauf und Gedächtnis. Tanzen Sie entspannt ins Wochenende. Sie lernen Gesellschaftstänze von Standard bis Latein sowie Discofox. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Wiedereinsteiger geeignet.

Aufbaukurs: Discofox und Standard

In diesem Tanzkurs für Paare erweitern Sie Ihre Tanzgrundkenntnisse im Discofox und in den Standardtänzen. Trainiert werden dabei auch Ausdauer, Muskulatur und Rhythmusgefühl.

Haldensleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 16:45 - 17:45 Uhr
9 Termine, 12 UE, donnerstags
Galina Peters, 48,00 €
N241205004

Sommertanzkurs kompakt - Disco-Fox und Standard

In diesem einwöchigen Kompakttanzkurs für Paare erlernen Sie die Grundschritte von Discofox und Standardtänzen. Tanzlehrerin Galina Peters zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt, Drehung für Drehung zum harmonischen Tanzpaar werden und dabei auch Ausdauer, Muskulatur und Rhythmusgefühl trainieren. Wer keinen Partner hat, kann auch gerne Tochter, Sohn, Freundin oder Freund mitbringen.

Mitbringen:
Vorkenntnisse: keine

Haldensleben KVHS

Mo, 24.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Termine, 10 UE, Montag bis Freitag
Galina Peters, 40,00 €
N241205005

Line Dance

Line Dance wird zu unterschiedlichen Rhythmen neben- und hintereinander getanzt. Für jeden Mu-

sikgeschmack ist etwas dabei, von New Country bis Rock. Es sind festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen, die leicht zu erlernen sind. Ein Vorteil ist, dass man keinen festen Partner braucht, sondern als Einzelner in der Gruppe tanzen kann. Dies macht sehr viel Spaß, verbessert die geistige und körperliche Beweglichkeit und trainiert Ausdauer und Rhythmusgefühl. Dieser Kurs ist für Anfänger konzipiert.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

Haldensleben, KVHS

Fr, 12.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, freitags
Christian Geppert, 42,68 €
N241205001

NETT 1200001

Haldensleben, KVHS

Fr, 05.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
8 Termine, 10,7 UE, freitags
Christian Geppert, 42,68 €
N241205002

Oschersleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, donnerstags
Birgit Straubing, 46,66 €
S241205001

Oschersleben, KVHS

Do, 11.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 20 UE, donnerstags
Birgit Straubing, 70,00 €
S241205002

Oschersleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
10 Termine, 13,3 UE, donnerstags
Birgit Straubing, 46,66 €
S241205003

Oschersleben, KVHS

Do, 04.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 20 UE, donnerstags

Birgit Straubing, 70,00 €

S241205004

• • • • • • • • • • • • • • • •

Fotografie

Bildungsreise Fotografie - Best of Fototouren: Rügen Teil 1

Die besten Motive und die besten Locations unserer Fototouren der letzten fünf Jahre warten auf unsere Kameras. Da ist zunächst das Kap Arkona mit seinen Türmen und seiner Steilküste, das zum Schwärmen und natürlich zum Fotografieren einlädt. Wir werden am Weststrand der Insel Hiddensee fotografische Ideen entwickeln und den Leuchtturm einbeziehen. Ein Paradies hat die Natur dank der Abwesenheit von Urlaubern auf der Insel Vilm geschaffen, das uns mal malerisch und mal gespenstisch beste Fotomotive liefert. Die Verknüpfung der Reportage- und Landschaftsfotografie wird u. a. auch Thema der ausführlichen Bildbesprechungen am jeweiligen Kurstag sein.

Die Fotoreise wird durch den Kursleiter vorbereitet, organisiert und in eigener Verantwortung durch die Teilnehmenden durchgeführt. Dabei gelten die allgemeinen Reisebedingungen des Kursleiters (www.mein-bestes-foto.de/Fotokurse/fotoreise.html).

Dem Kurs ist dazu eine Informationsveranstaltung am Samstag, 23. März 2024, 9:00 Uhr im Fotostudio Zielitzer Straße 18, 39124 Magdeburg, zur Organisation der Reise vorgelagert, die Sie bitte nicht versäumen sollten. Hier werden Anreise, Un-

terkunft und weitere Einzelheiten besprochen. Hier erhalten Sie den Unterrichtsplan für den Kurs. Der An- und Abmeldeschluss für diesen Kurs ist der 23. März 2024. Spätere Anmeldungen können nur vorbehaltlich der Kapazität der Servicepartner entgegengenommen werden.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Unterrichtszeiten und Orte im Kurs.

Zuzüglich zum Kursentgelt entstehen Kosten in Höhe von 550,00 EUR (Stand Oktober 2023) für die Anreise in Fahrgemeinschaft mit dem Auto, für Eintrittsgelder, Transferkosten, Parkgebühren und die Übernachtung mit Frühstück, die beim Kursleiter entrichtet werden. Für das Mittag- und Abendessen sorgt jeder Kursteilnehmer individuell.

Bitte Kamera mit Bedienungsanleitung und, wenn vorhanden, Stativ, Zusatzobjektive und Regenschutz zum Kurs mitbringen! Achten Sie auf festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

Verschiedene Orte

Sa, 27.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

5 Termine, 24 UE, Samstag 23.03., Samstag bis Mittwoch

Reiner Lorenz, 99,60 €

N241211001

• • • • • • • • • • • • • • • •

Bildungsurlaub: Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Sie sind Ein- oder Aufsteiger im Bereich digitale Fotografie und Bildbearbeitung. Sie haben technische Begriffe wie Blende, Verschlusszeit und ISO, aber auch Autofokus und Belichtungsmessung schon einmal gehört und möchten gern mehr dazu erfahren. Im Kreativbereich interessieren Sie sich für Bildgestaltung, Goldenen Schnitt, Schärfen-

tiefe, Linien und Co. und möchten diese Theorien sofort in die Praxis umsetzen? Dann sollten Sie diesen Kurs mit Schwerpunkt Landschafts-, Gebäude- und Naiver Fotografie vormerken.

Im Softwareteil erfahren Sie, wie digitale Negative, die sogenannten RAW-Dateien, entwickelt werden, ohne dass der Charakter des Bildes verändert wird. Für kleinere Korrekturen importieren wir die RAW-Daten in eine Bildbearbeitungssoftware.

Die lockere Atmosphäre soll Gelegenheit zum Austausch untereinander geben.

Magdeburg, Fotoschule im Fotozentrum MD

Mo, 15.04.2024, 08:00 - 15:00 Uhr

5 Termine, 40 UE, Montag bis Freitag

Reiner Lorenz, 166,00 €

N241211002

Die letzten Geheimnisse von Rügen - Eine Geschichte in Bildern

Ein Vortrag mit Bildern.

Haldensleben, KVHS

Mi, 24.01.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 2 UE, Mittwoch

Reiner Lorenz, 7,00 €

N241211003

Fotoshooting für Kuscheltiere

Teddy, Püppi und Kuschellöwe - alle wollen auf das Bild. Mal soll es mit Puppenmutti sein, mal mit Löwenpapi, mal mit Kulisse, mal ohne, mal mit Licht, ... Am Ende soll ein Poster an die Wand oder es soll eine Postkarte für Oma und Opa werden. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie wir für den Nachwuchs ein tolles Kuscheltierporträt zaubern und erfahren Sie dabei mehr über die Grundlagen von Bildgestaltung und Fotografie. Bitte Kamera und/oder Smartphone zum Kurs mitbringen.

Eröffne anderen Perspektiven.



Haldensleben, KVHS

Di, 12.03.2024, 17:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 4 UE, Dienstag

Reiner Lorenz, 14,00 €

N241211004

Motivsuche und Bildgestaltung mit KI?

Soll KI meine Motive finden? Hilft KI bei der Bildgestaltung oder können das Fotobegeisterte selbst besser? Wir finden einfache Wege zum gelungenen Bild, das sich durch seine Individualität auszeichnet und auf das die Hobbyfotografin und der Hobbyfotograf stolz sein können! Bei der technischen Umsetzung lassen wir uns dann von KI unterstützen. Bitte Kamera und/oder Smartphone zum Kurs mitbringen.

Haldensleben, KVHS

Di, 26.03.2024, 17:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 4 UE, Dienstag

Reiner Lorenz, 14,00 €

N241211005

Textiles Gestalten

Erste Schritte mit der Nähmaschine

In diesem Kurs machen Sie sich mit Ihrer Nähmaschine vertraut und erhalten Tipps zur Pflege und Wartung. Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, erwerben grundlegende Kenntnisse und fertigen unkomplizierte Nähprojekte an. Eigene Ideen können mit der Kursleiterin abgesprochen werden. Dieser Kurs setzt keine Nähkenntnisse voraus. Teilnahme ab einem Alter von 12 Jah-

ren. Mitzubringen: Nähmaschine nebst Zubehör, Schreibzeug, Packpapier, Zentimetermaß, Nadeln (Steck-, Handnäh- und Nähmaschinennadeln), Garne, Schere, Stoffe und Stoffreste für die ersten Nähversuche.

Haldensleben, KVHS

Sa, 24.02.2024, 10:00 - 15:15 Uhr

2 Termine, 14 UE, samstags

Anja Kauf, 49,00 €

N241209002

Nähmaschinenführerschein

In diesem Kompaktkurs werden Sie kompetent auf das Führen Ihrer eigenen Nähmaschine vorbereitet: Sie lernen sie von der Pike auf kennen - Technik und Maschinenkunde gehören ebenso dazu wie Kurven, zickzack oder rückwärts nähen. So entsteht im Laufe des Kurses eine kleine Tasche für Ihre Utensilien, von Ihnen selbst genäht. Und am Ende des Kurses halten Sie dann Ihren Nähmaschinenführerschein in den Händen. Die Materialkosten i.H.v. ca. 8 € werden direkt bei der Dozentin abgerechnet. Mitzubringen: Maßband, Steck- und Nähnadeln, Stoffscheren, Ihre Nähmaschine.

Wolmirstedt, KVHS

Fr, 16.02.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

2 Termine, 8 UE, Freitag (16:00 - 19:00 Uhr) und Samstag (9:30 - 12:30 Uhr)

Doris Böhlecke, 28,00 €

N241209006

Wolmirstedt, KVHS

Fr, 12.04.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

2 Termine, 8 UE, Freitag (16:00 - 19:00 Uhr) und Samstag (9:30 - 12:30 Uhr)

Doris Böhlecke, 28,00 €
N241209007

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Nähen mit der Overlock

Die Overlock-Nähmaschine ist eine Vierfadenkettenstich-Maschine zum Zusammennähen und Versäubern von Innen- und Außennähten von Textilien. An diesem Tag werden Tipps und Kniffe mit der Overlock-Maschine gezeigt. Sie lernen z. B. das Einfädeln der Maschine, die Einstellung der Fadenspannung für gleichmäßige Stiche sowie das Nähen verschiedener Nähsteile bis hin zum Rollsaum. Die Nähabläufe werden einfach und praxisnah erklärt. Nähmaschinenkenntnisse sind erforderlich. Bitte die eigene Overlock-Maschine und die Bedienungsanleitung mitbringen!

Haldensleben, KVHS

Sa, 11.05.2024, 10:00 - 15:15 Uhr

1 Termin, 7 UE, Samstag

Anja Kauf, 24,50 €

N241209005

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Nähen für Fortgeschrittene / Ändern und reparieren

Im Fokus dieses Kurses stehen zum einen Techniken, die beim Abändern und Reparieren von Bekleidung benötigt werden, zum anderen soll es darum gehen, Tipps und Kniffe zu vermitteln, die bei der Umsetzung eigener Ideen benötigt werden. Das Arbeiten mit Schnittmustern und die Schritte

zur kreativen Umsetzung eigener Vorstellungen sind weitere Inhalte dieses Kurses. Bitte bringen Sie Grundmaterialien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, ein Stück Baumwollstoff sowie die eigene Nähmaschine mit.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mo, 12.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

10 Termine, 30 UE, montags

Benjamin Traut, 105,00 €

S241209002

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Nähen Sie Ihr eigenes Projekt!

In diesem Nähkurs haben Sie die Möglichkeit, Kleidung oder andere Nähprojekte in netter Atmosphäre zu nähen. Je nach Kenntnisstand werden, mit individueller Betreuung, Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die zu dem Erfolg führen, eigene Ideen zu verwirklichen. Der erste Termin dient der Vorbesprechung der zu nähenden Stücke. Haben Sie bereits Schnittmuster oder suchen Sie noch nach einem Projekt? An diesem Abend wird vorab alles besprochen, damit an den nachfolgenden Terminen dann intensiv genäht werden kann. Näh erfahrung und der sichere Umgang mit der Nähmaschine sind Voraussetzungen.

Haldensleben, KVHS

Fr, 12.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

3 Termine, 16 UE,

Vorbesprechung Freitag (17.00 - 18.30 Uhr), samstags 20.04., 27.04. (10.00 - 15.15 Uhr)

Anja Kauf, 56,00 €

N241209003

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

Einführungskurs Spinnen: Vom Schaf zur Wolle

Dieser Kurs vermittelt in vier Schritten die Wollaufbereitung von der geschorenen Schafwolle bis hin zur gefärbten gebrauchsfertigen Wolle: Nach der Aufbereitung der geschorenen Schafswolle (Sortieren, Zupfen, Kardieren und Kämmen) wird es um das eigentliche Spinnen gehen. Dabei werden u. a. die Handspindel sowie verschiedene Zwirntechniken vorgestellt. Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden in bar vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

**Wolmirstedt, Verein Textilhandwerk,
Burgstraße 1**

Sa, 24.02.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 4 UE, Samstag

Dr. Gisela Krohn, 14,00 €

N241209000

• •

Einsteigerkurs Nassfilzen

Das Filzen mit Schafwolle ist eine alte und naturnahe Technik. Praktisches und Dekoratives kann daraus entstehen. Grundkenntnisse werden bei der Anfertigung von Bällen, Bändern und Blumen spielerisch erworben. Zu empfehlen sind ausreichend warme Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. eine Schürze. Dieser Kreativnachmittag findet unter einer Überdachung draußen statt. Der Kurs ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Kreisvolkshochschule und dem Börde-Museum Burg Ummendorf. Die Dozentin ist Diplom-Ethnographin und museumspädagogische Mitarbeiterin des Ummendorfer Museums. Es wird um eine Spende für die seitens des Museums bereitgestellten Materialien gebeten.

**Ummendorf, Heinemanns Hof,
Wormsdorfer Str. 1**

Sa, 15.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 UE, Samstag

Sabine Vogel, 14,00 €

S241209001

• •

**Gestalte das
bunte Angebot.**



Einsteigerkurs Nassfilzen

Das Filzen mit Schafwolle ist eine alte und naturnahe Technik. Praktisches und Dekoratives kann daraus entstehen. Grundkenntnisse werden bei der Anfertigung von Bällen, Bändern und Blumen spielerisch erworben. Zu empfehlen ist ggf. eine Schürze. Es wird um eine Spende für die seitens des Vereins bereitgestellten Materialien gebeten.

**Wolmirstedt, Verein Textilhandwerk,
Burgstraße 1**

Sa, 01.06.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, 4 UE, Samstag

Dr. Gisela Krohn, 14,00 €

N241209001

Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie Strick- bzw. Häkelnadeln und Wolle für Ihre Wunscharbeit mit (z.B. Schal, Stirnband, Deko, Osterdekoration). Bei der Auswahl und Umsetzung der kreativen Arbeiten werden Sie von der Dozentin begleitet und beraten.

Haldensleben, KVHS

Mo, 12.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine, 12 UE, montags

Anett Grabowski, 42,00 €

N241209004

Gobelinweberei (Bildweberei)

Nachdem im vergangenen Kurs die freie Weberei erprobt wurde und somit die Grundlagen für das Weben gelegt werden konnten, werden wir uns in diesem Kurs mit der Gobelin-Weberei befassen. Hier können die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ein liebgewordenes Bild (auch Foto) als Grundlage für die Webarbeit nutzen. Auch eine einfache Zeichnung kann als Grundlage dienen. Für diese Arbeit benötigen wir: einen Webrahmen, Garn zum Bespannen, Wolle oder verschiedene Garne zum Weben und eine Webnadel.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mo, 08.01.2024, 16:00 - 18:15 Uhr

6 Termine, 18 UE, montags

Erika Koch, 63,00 €

S241209005



Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn: schriftlich, per E-Mail unter kvhs@landkreis-boerde.de oder ganz einfach online auf kvhs.landkreis-boerde.de. So vermeiden Sie, dass der Kurs schon besetzt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Patchwork: Windmühlen (60°-Rauten, Y-Nähte)

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Y-Nähten. Solche Nähte haben wir überall da, wo drei Stoffstücke aufeinandertreffen und eine Geradeausnaht nicht möglich ist. Die drei auf einen Punkt zulaufenden Nähte sehen dann wie ein Ypsilon aus. Jede Windmühle besteht aus sechs 60°-Rauten, die wiederum aus zwei Stoffen genäht werden. Hier kommen vorzugsweise Reste zum Einsatz! Ein spezielles Schneidelineal ist nicht erforderlich. Im Kurs funktionieren wir ein normales Schneidelineal für unsere Zwecke um. Die Größe der 60°-Rauten kann bei vorheriger Absprache frei gewählt werden; das Layout der Windmühlen planen wir im Kurs. Dieses Kursthema richtet sich an Personen mit zumindest etwas Närerfahrung. Patchwork-Neulinge sind ganz herzlich willkommen. Selbstverständlich können auch einfachere Blöcke genäht werden! Der Umgang mit Rollschneider und Lineal, das Zusammensetzen und Quilten sowie das Nähen der Randeinfassung werden Schritt für Schritt vermittelt.



Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Do, 18.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

6 Termine, 18 UE, donnerstags

Ulrike Grote, 63,00 €

S241209003

Patchwork: Schablonentechnik

Grundelement des Musters Drunkard's Path ist ein Quadrat, aus dem ein Kreissegment ausgeschnitten und durch ein Segment eines kontrastierenden Stoffes ersetzt wird. Hier können einfarbige mit gemusterten Stoffen kombiniert werden. Hier gibt es viele Möglichkeiten, mit den Blöcken zu spielen. Ein Beispiel ist auch auf der Homepage der Dozentin in der Bildergalerie zu finden. Es können Kissen, Tischläufer, Mitteldecken und Wandgestaltungen entstehen.

Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Mo, 04.03.2024, 16:00 - 18:15 Uhr

6 Termine, 18 UE, montags

Erika Koch, 63,00 €

S241209006



Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zu Kursbeginn. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Terminänderungen.

Patchwork: 3-D-Patchwork (z.B. für Nestel- o. Krabbeldecken)

Nesteldecken sind spezielle Therapie- oder Motorikdecken mit verschiedenen Elementen z.B. für Demenzpatienten. Aber auch kleine Kinder haben Freude an den Spiel-Elementen! Zur Beschäftigung der Finger werden unterschiedliche Blöcke genäht, die mit Elementen besetzt sind. Die Blöcke bestehen aus verschiedenen Stoffarten, wie z.B. Baumwolle, Cord, Flanell, Nicki, Frottee, synthetische Stoffe oder Leder. Die gewählten Stoffarten werden aufgrund ihrer unterschiedlichen Oberflächenstrukturen verwendet. Zusätzlich befinden sich auf den Blöcken verschiedene Elemente, wie z.B. Reißverschlüsse, Knöpfe, Fransen, Kordeln, Troddeln, eingearbeitete Perlen, Applikationen, Holzringe oder Taschen. Sie dienen als Nestel- und Aktivierungskomponenten. Das ständige Zupfen der Demenzpatienten an der eigenen Kleidung (= Nesteln) wird so auf die auf dem Schoß liegende Decke übertragen. Die Blöcke werden einzeln gearbeitet und anschließend mit Zwischenstreifen zu einer Decke verbunden. Teilnehmende sollten zumindest etwas Näherfahrung mitbringen und mit ihrer eigenen Maschine umgehen können. Das Arbeiten mit Rollschneider und Schneidelineal wird vermittelt.



Wanzleben, Börde Gymnasium, Raßbachplatz 4

Do, 14.03.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

6 Termine, 18 UE, donnerstags

Ulrike Grote, 63,00 €

S241209004



Politik // Gesellschaft // Umwelt



Manuela Kohlheim

Programmbereichsleitung

Telefon: 03949 4877

E-Mail: manuela.kohlheim@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de



Katrin Schuchna

Programmbereichsleitung Integration, Deutsch als Fremdsprache

Telefon: 03949 9498383

E-Mail: katrin.schuchna@landkreis-boerde.de

Web: kvhs.landkreis-boerde.de

Umweltbildung

Psychologie Deutschprüfungen

Integration

Nachhaltigkeit

Recht und

Verbraucherfragen

Einbürgerung

politische Bildung

Pädagogik

Länderkunde

Erziehung

Deutsch als
Fremdsprache

Integration/ Deutsch als Fremdsprache

Lernziele des Programmbereichs Integration sind:

- der Erwerb der deutschen Sprache
- die berufliche und soziale Eingliederung
- die Förderung der Vielfalt der Kulturen
- die Förderung der Interkulturalität
- die Förderung des gemeinsamen Lernens und
- die Förderung der gesellschaftlichen Eingliederung sowie
- der Erwerb von Kenntnissen zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft

Integrationskurse

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Katrin Schuchna, Tel. 03904 72407283,
E-Mail: katrin.schuchna@landkreis-boerde.de
(für die Standorte Oschersleben und Wolmirstedt)

Doreen Lefèvre, Tel. 03904 72407265,
E-Mail: doreen.lefeuvre@landkreis-boerde.de
(für den Standort Haldensleben)

Sprechzeiten rund um die Integrationskurse:

Haldensleben
Montag bis Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr

Oschersleben
Montag, Mittwoch und Donnerstag von 09.00 bis 14.00 Uhr

Wolmirstedt
Dienstag von 11.00 bis 14.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin!
Weitere Zeiten sind nach Absprache möglich.

Die Kreisvolkshochschule Börde bietet an den Standorten Haldensleben, Oschersleben und Wolmirstedt laufend neue Integrationskurse an. Nähere Informationen zu den aktuell laufenden bzw. in Kürze geplanten Integrationskursen finden Sie auf unserer Internetseite kvhs.landkreis-boerde.de im Programmbereich „Sprachen“ unter „Deutsch als Fremdsprache“.

Sie können mit einem Berechtigungsschein der Ausländerbehörde oder des Jobcenters an einem Integrationskurs teilnehmen. Wenn Sie keinen Berechtigungsschein haben, prüfen wir, ob Sie einen Berechtigungsschein beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge beantragen können, und helfen Ihnen bei der Antragstellung. Für Teilnehmer mit einem Berechtigungsschein vom Jobcenter ist die Teilnahme am Kurs kostenlos, Teilnehmer mit einem Berechtigungsschein von der Ausländerbehörde müssen die Hälfte der Kursgebühr selbst zahlen. Bei Teilnehmern mit einem Berechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge hängt es vom Aufenthaltsstatus ab, ob sie etwas dazuzahlen müssen. Aktuell beträgt die Zuzahlung 2,29 € pro Unterrichtsstunde. Wenn Sie Leistungen wie SGB II, Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen, können Sie einen Antrag auf Befreiung von der Zuzahlung stellen. Wenn der Antrag positiv beschieden wird, ist die Teilnahme für Sie kostenlos. Wir prüfen Ihre individuellen Voraussetzungen und teilen Ihnen dann die Höhe der Kursgebühr mit.

Wenn nicht alle Plätze durch Teilnehmer mit Berechtigungsschein belegt sind, ist die Teilnahme am Integrationskurs auch ohne Berechtigungsschein möglich. Wir beraten Sie gern.

Ein allgemeiner Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden (Ustd) und ist folgendermaßen aufgebaut:

Integrationskurs 700 Unterrichtsstunden (Ustd)						
Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs
1. Modul	2. Modul	3. Modul	4. Modul	5. Modul	6. Modul	7. Modul
100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd	100 Ustd (Geschichte, Kultur, Rechtsordnung)
						Ziel: Deutsch-Test für Zuwanderer
300 Ustd			300 Ustd			100 Ustd

Anmeldungen zum Kurs sind jederzeit möglich. Wir führen einen Einstufungstest mit Ihnen durch und entscheiden dann, ab welchem Modul Sie am Kurs teilnehmen.

Ziel des Kurses ist, dass Sie nach 600 Stunden Sprachunterricht den Deutsch-Test für Zuwanderer ablegen und das Niveau B1 erreichen. Im Orientierungskurs, der sich an den Sprachkurs anschließt, werden Kenntnisse über die Geschichte, Kultur und Rechtsordnung in Deutschland vermittelt. Er schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Der Test kann unter bestimmten Bedingungen den Einbürgerungstest ersetzen.

Wenn Sie den Deutsch-Test für Zuwanderer auf dem Niveau B1 und den Abschlusstest zum Orientierungskurs („Leben in Deutschland“) bestehen, erhalten Sie das Zertifikat Integrationskurs.

Neben den allgemeinen Integrationskursen bieten wir bei entsprechender Nachfrage auch Integrationskurse für besondere Zielgruppen an: Alphabettierungskurse, Zweitschriftlernerkurse, Jugendintegrationskurse und Frauenintegrationskurse. In diesen Kursen lernen Sie bis zu 1000 Stunden.

Wenn Sie schon einen Integrationskurs besucht haben, aber das Niveau B1 noch nicht erreicht haben, können Sie sich in der Kreisvolkshochschule Börde auch zur Wiederholung von maximal 300 Stunden anmelden. Wir beraten Sie gern und prüfen, ob Sie die Voraussetzungen für die Wiederholung erfüllen.

Unsere hauptamtlichen Dozentinnen und Ansprechpartnerinnen im Bereich Integration:



Haldensleben

Doreen Lefèvre,
Pädagogische Mitarbeiterin
und Dozentin



Jelena Stauch,
Dozentin



Jana Włodasch de Rivera,
Dozentin



Oschersleben

Katrin Schuchna,
Programmbereichsleiterin
und Dozentin



Dr. Atanas Damianov,
Dozent



Wolmirstedt

Christine Kurzhals,
Dozentin

Prüfungen

Sie können in der Kreisvolkshochschule Börde Deutschprüfungen der telc gGmbH auf den Niveau-stufen A1, A2, B1 und B2 ablegen. Die Anmeldung zu diesen Prüfungen ist persönlich und bis spätestens 3 Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin erforderlich. In Haldensleben können zu folgenden Terminen Prüfungen abgelegt werden:

19.01.2024
16.02.2024
15.03.2024
03.05.2024
07.06.2024

An unseren anderen Standorten finden die Prüfun-
gen nach individueller Absprache statt.

Das Sprachniveau B1 kann ebenfalls durch eine erfolgreiche Teilnahme am Deutsch-Test für Zu-
wanderer bescheinigt werden. Dieser Test findet am Ende eines jeden Integrationskurses statt. Vo-
raussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie über
eine Teilnahmeberechtigung für den Integrations-
kurs verfügen oder mindestens ein Modul in einem
Integrationskurs besucht haben. Wenn Sie den
Kurs nicht bei uns besucht haben, benötigen wir
darüber schriftliche Nachweise. Über Testtermine
können Sie sich auf unserer Internetseite informie-
ren. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen und
freie Plätze vorhanden sind, sind Anmeldungen
zum Deutsch-Test für Zuwanderer ausschließlich
persönlich und bis spätestens 4 Wochen vor dem
Testtermin möglich.

Test „Leben in Deutschland“

Am Ende eines jeden Orientierungskurses findet ein Test „Leben in Deutschland“ statt. Der Test ersetzt unter bestimmten Voraussetzungen den Einbürgerungstest. Am Test können auch Personen teilnehmen, die nicht den Orientierungskurs besucht haben. Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich und muss spätestens 4 Wochen vor dem Testtermin erfolgen. Informationen über die Termine finden Sie auf unserer Internetseite.

Deutsch für Fortgeschrittene

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Katrin Schuchna: 03904 72407283,
E-Mail: katrin.schuchna@landkreis-boerde.de
(für die Standorte Oschersleben und Wolmirstedt)

Doreen Lefèvre, Tel. 03904 72407265,
E-Mail: doreen.lefevre@landkreis-boerde.de
(für den Standort Haldensleben)

Berufsbezogene Sprachförderung gemäß §45a Aufenthaltsgesetz

An den Standorten Haldensleben, Oschersleben und Wolmirstedt finden Kurse zur berufsbezogenen Sprachförderung gemäß §45a Aufenthaltsgesetz statt. Wer an den Modulen der nationalen berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilnimmt, entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Prinzipiell können Deutsche mit Migrationshintergrund, EU-Bürger und Zuwanderer aus Drittstaaten an den Kursen teilnehmen. Auch die Teilnahme Beschäftigter ist möglich. In diesem Fall ist ab einer

bestimmten Einkommensgrenze ein Kostenbeitrag zum Kurs in Höhe von 2,56 € pro Unterrichtsstunde zu zahlen. Der Kostenbeitrag kann auch vom Arbeitgeber übernommen werden.

Basismodule B2 und C1

Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Basismodul B2 sind Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ziel ist das Erreichen des Niveaus B2 in 400 oder 500 Unterrichtsstunden.

Bei entsprechender Nachfrage können auch Kurse zur Erreichung der Niveaustufe C1 in 400 Unterrichtsstunden angeboten werden. Sprachliche Voraussetzung für die Teilnahme sind Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2.

Spezialmodule

Bei entsprechendem Bedarf werden im Rahmen der berufsbezogenen Sprachförderung auch Spezialmodule mit einem Umfang von 400 Unterrichtsstunden angeboten. Ziel der Spezialmodule ist das Erreichen der Niveaustufen A2 bzw. B1. Voraussetzung für die Teilnahme ist das komplette Absolvieren eines Integrationskurses inklusive nicht bestandener Prüfung. Für Geduldete ohne Zugang zum Integrationskurs gibt es eine Sonderregelung.

Einbürgerung

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Katrin Schuchna, Tel. 03904 72407283,
E-Mail: katrin.schuchna@landkreis-boerde.de
(für die Standorte Oschersleben und Wolmirstedt)

Doreen Lefèvre, Tel. 03904 72407265,
E-Mail: doreen.lefevre@landkreis-boerde.de
(für den Standort Haldensleben)

Einbürgerungstest

Das erfolgreiche Bestehen des Einbürgerungstests ist eine der Voraussetzungen für den Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft. Für die Teilnahme am Test ist unbedingt eine persönliche Anmeldung bis spätestens 4 Wochen vor dem Testtermin erforderlich. Weitere Termine sind nach Absprache möglich.

Haldensleben, KVHS

Mi, 14.02.2024, 13:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Mittwoch
Doreen Lefèvre, 25,00 €
N241100001

Haldensleben, KVHS

Mi, 17.04.2024, 13:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Mittwoch
Doreen Lefèvre, 25,00 €
N241100002

Haldensleben, KVHS

Mi, 19.06.2024, 13:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Mittwoch
Doreen Lefèvre, 25,00 €
N241100003

Oschersleben, KVHS

Mi, 28.02.2024, 14:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Mittwoch
Katrın Schuchna, 25,00 €
S241100001

Oschersleben, KVHS

Mi, 24.04.2024, 14:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Mittwoch
Katrın Schuchna, 25,00 €
S241100002

Oschersleben, KVHS

Mi, 12.06.2024, 14:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Mittwoch
Katrın Schuchna, 25,00 €
S241100003

Wolmirstedt, KVHS

Di, 30.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Dienstag
Katrın Schuchna, 25,00 €
N241100011

Wolmirstedt, KVHS

Di, 26.03.2024, 15:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Dienstag
Katrın Schuchna, 25,00 €
N241100012

Wolmirstedt, KVHS

Di, 28.05.2024, 15:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 1,3 UE, Dienstag
Katrın Schuchna, 25,00 €
N241100013

Recht und Verbraucherfragen

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In dieser Veranstaltung erhalten Sie wichtige Informationen zu Schwerpunkten des Betreuungsrechts. Dazu zählt die Vorsorgevollmacht, die wichtig ist, um die Mitwirkung durch gerichtlich bestellte Betreuer zu vermeiden, wenn eine Person beispielsweise durch Krankheit oder Unfall in ihren persönlichen, insbesondere wirtschaftlichen Angelegenheiten auf fremde Hilfe angewiesen ist. Ein weiterer Aspekt ist die Patientenverfügung, in der konkrete Anweisungen für bestimmte Situationen (z. B. hinsichtlich medizinischer Maßnahmen) festgehalten werden können. Die Referentin ist Fachanwältin für Familien- und Erbrecht.

Haldensleben, KVHS

Do, 16.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UE, Donnerstag
Claudia Rost, 7,00 €
N241103001

Oschersleben, KVHS

Do, 14.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UE, Donnerstag
Claudia Rost, 7,00 €
S241103001

Wolmirstedt, KVHS

Do, 11.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UE, Donnerstag
Claudia Rost, 7,00 €
N241103002

Alles rund ums Erben und Vererben

In dieser Veranstaltung stehen folgende Schwerpunkte des Erbrechts im Mittelpunkt:

- gesetzliche Erbfolge
- Ehegattenrecht
- Pflichtteil
- Inhalt und Form eines Testaments

Die Referentin ist Fachanwältin für Familien- und Erbrecht.

Haldensleben, KVHS

Do, 23.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UE, Donnerstag
Claudia Rost, 7,00 €
N241103003

Oschersleben, KVHS

Do, 21.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UE, Donnerstag
Claudia Rost, 7,00 €
S241103002

Wolmirstedt, KVHS

Do, 18.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UE, Donnerstag
Claudia Rost, 7,00 €
N241103004

Scheidung und Ehevertrag - Die Tücken der Ehe im Scheidungsfall

An diesem Abend stehen folgende Fragen des Ehevertragsrechts im Mittelpunkt: In welchen Fällen ist es sinnvoll, einen Ehevertrag zu schließen? Was sollte inhaltlich geregelt werden? Welche Möglich-

keiten gibt es, die Wirkungen des Ehevertrags zu beseitigen? Wie sollte ein Ehevertrag aufgebaut sein in Bezug auf:

- Inhalt (Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung, Zugewinn, Sorgerecht),
- Form,
- Prüfung (Sittenwidrigkeit, Rechtsprechung BVerfG).

Die Referentin ist Fachanwältin für Familien- und Erbrecht.

Haldensleben, KVHS

Do, 02.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Donnerstag

Claudia Rost, 7,00 €

N241103005

Oschersleben, KVHS

Do, 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Donnerstag

Claudia Rost, 7,00 €

S241103005

Wolmirstedt, KVHS

Do, 04.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 2 UE, Donnerstag

Claudia Rost, 7,00 €

N241103006

Das 1 x 1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem niedrigen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit

Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Haldensleben, KVHS

Termin wird bei ausreichender Anzahl von Anmeldungen noch bekanntgegeben

Carsten Witt, 10,50 €

N241103100

Erziehungsfragen und Pädagogik

Bildung auf Bestellung für pädagogische Fachkräfte

Es kostet viel Kraft, die Anforderungen des erzieherischen und pädagogischen Alltags gut zu bewältigen. Sie möchten themenbezogene, individuelle Seminare, Workshops oder Kurse in Ihrer Einrichtung oder in Ihrem Unternehmen anbieten? Sie möchten sich und Ihre Einrichtung professionell aufstellen, sich praxisorientierte Anregungen holen und wieder Freude an der Arbeit erleben? Wir stellen Ihnen hierfür bewährte und gut durchdachte Konzepte, fachkompetente Referenten und eine passgenaue Organisation zu Ihrem Wunschtermin in Ihren oder unseren Räumen zur Verfügung. Wir planen gezielt nach Ihrem Bedarf Ihre Veranstaltung für Gruppen ab 7 Personen und unterstützen

Sie in dem Prozess, der Sie befähigt, individuelle Lösungen zu entwickeln und Ziele zu formulieren. Wir beraten Sie gerne - bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Haldensleben, KVHS

Dozententeam N241105000

Umweltbildung/globales Lernen/ Bildung für nachhaltige Entwicklung

Schritt für Schritt zum Naturgarten

Ihnen liegt etwas an unserer gemeinsamen Umwelt? Sie möchten aktiv zum Umweltschutz beitragen und mehr über den Begriff insektenfreundlich erfahren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Der Dozent zeigt an zwei Kursabenden, dass Naturgärten keine wilden Gärten ohne Pflege, sondern gezielt gestaltete Lebensräume für Menschen, Tiere und Pflanzen sind. Werden Sie kreativ und lassen Sie sich inspirieren! Sie lernen zum einen die vielfältigen Möglichkeiten des Naturgartens kennen und zum anderen, wie die ersten Schritte zum Trittsteinbiotop selbst gemacht werden können. Wir klären Fragen wie: Wo sind die Unterschiede zum konventionellen Garten? Woher bekomme ich geeignetes (Natur)Material? Wie kann ich wertvollen Lebensraum erschaffen und etablieren? Wir sprechen über heimische Wildpflanzen und ihre wichtige Rolle im Ökosystem und natürlich über Ihre mitgebrachten Fragen.

Der Dozent ist Naturgartenplaner, Gärtnermeister in der Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau und Gartentherapeut mit eigenem Unternehmen.

Haldensleben, KVHS

Do, 29.02.2024, 17:30 - 20:00 Uhr

2 Termine, 6,7 UE, donnerstags

Christian Feißel, 20,00 €

N241104001

Kreative Resteküche

Gemeinsam mit der Interessengemeinschaft LebensMittelpunkt Oschersleben und in Zusammenarbeit mit foodsharing.de bieten wir einen Kochabend zum Thema „Kreative Resteküche“ an. Wie lassen sich aus Resten einfache und schnelle Gerichte selbst zubereiten, die gut schmecken? Wir werfen viel zu viele Lebensmittel in die Biotonne. Zwei Drittel können vermieden werden, sagt die Kampagne „Zu gut für die Tonne“ des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Wir wollen uns an diesem Abend dazu austauschen, wie die eigene Lebensmittelverschwendungen reduziert werden kann. Die „Kreative Restküche“ zeigt, wie das geht - auch im Sinne der Wertschätzung von Lebensmitteln. Gemeinsam wird aus Resten gekocht und ein leckeres Resteessen zubereitet. Bitte bringen Sie Reste von Weihnachtssüßigkeiten, Reste aus Ihrem Kühl- und Gefrierschrank mit. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Oschersleben, KVHS

Fr, 26.01.2024, 17:30 - 20:30 Uhr

1. Termin, 4 UE, Freitag

Sabine Kramer, kostenlos

S241104001

Eröffne anderen
Perspektiven.



vhs
Kreisvolkshochschule
Börde



Werde Teil des



Landkreis
Börde

Ausbildung zum:

- › Notfallsanitäter (m/w/d)
- › Straßenwärter (m/w/d)
- › Verwaltungsfachangestellte (m/w/d)

Duales Studium:

- › Öffentliche Verwaltung
- › Verwaltungsökonomie
- › Bauingenieurwesen

landkreis-boerde.de/karriere



talentCAMPus

ein ganztägiges Ferienangebot für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 16 Jahren

Der *talentCAMPus* ist ein Projekt des Deutschen Volkshochschulverbandes im Rahmen des Programms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF). Hierbei werden standardisierte und freie Angebote der kulturellen Bildung miteinander kombiniert und die Kinder und Jugendlichen so in ihren kulturellen, interkulturellen, sprachlichen und sozialen Kompetenzen gefördert. Das Projekt wird finanziell gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF).

Leistungsumfang: 40 Ustd. an 5 Tagen in den Ferien,
Montag bis Freitag, 8.30 – 16.00 Uhr,
inkl. kostenlose Verpflegung

Kosten: kostenfrei, da aus Fördermitteln finanziert

Themen/Termine: Die Kurse befinden sich in der Planungsphase. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Ansprechpartner auf.

Ansprechpartner: **Dr. Ioannis Panteleon**, Tel. 03904 72407284;
E-Mail: ioannis.panteleon@landkreis-boerde.de



Allgemeine Teilnahmebedingungen

Allgemeines

Die Kreisvolkshochschule Börde ist eine kommunale Bildungseinrichtung in Trägerschaft des Landkreises Börde. Die Kreisvolkshochschule (KVHS) ist bemüht, das angebotene Programm ohne Einschränkungen durchzuführen. Zusätzliche Veranstaltungen werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Bei man gelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen kann die Kreisvolkshochschule vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche an die Kreisvolkshochschule sind ausgeschlossen.

Teilnahme

Die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen der Kreisvolkshochschule steht jedem offen. Veranstaltungen werden in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 bzw. 7 Teilnehmern durchgeführt.

Anmeldungen

Die Anmeldungen werden generell nur in schriftlicher Form entgegengenommen. Das kann persönlich in den Geschäfts- bzw. Nebenstellen der KVHS, per Postkarte, Fax, E-Mail oder Internetbuchung geschehen. Eine vollständige Anmeldung beinhaltet den Namen, die Anschrift und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Kursnummer und den Kurstitel. Sie muss mindestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine besondere Bestätigung durch die KVHS für den Kursbeginn. Wir informieren nur, wenn der Kurs ausfällt oder der Beginn verschoben wird. Das heißt: Erhalten Sie von uns keine Nachricht, kommen Sie bitte zum angegebenen ersten Kurstermin. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühren. Bei begrenzten Teilnehmerzahlen erfolgt die Platzvergabe nach dem Eingangsdatum der Anmeldung.

Abmeldung

Die Abmeldung durch den Teilnehmer muss generell in schriftlicher Form mindestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn (Posteingang) in der KVHS vorliegen.

Geschieht dies nicht, ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten!

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Abmeldungen bei den Kursleitern sind nicht möglich.

Teilnahmebestätigung

Nach regelmäßiger Teilnahme an Kursen (mindestens 80%) wird auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Teilnahmebestätigungen werden per Post nur verschickt, wenn Sie uns einen ausreichend frankierten und mit Ihrer Adresse beschrifteten Rückumschlag zusenden.

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren richten sich nach der vom Kreistag beschlossenen Gebührensatzung vom 01.09.2020. Sie kann in den Geschäfts- und Nebenstellen der KVHS eingesehen werden.

Gebührenermäßigung

Empfänger von Sozialleistungen nach dem SGB II und SGB XII erhalten auf schriftlichen Antrag eine Ermäßigung von 25%. Der Antrag muss vor Kursbeginn an der KVHS eingereicht werden, die entsprechenden Nachweise sind dabei vorzulegen. Ermäßigungen können erst ab einer Gebühr von 20,00 € gewährt werden.

Gebührenerstattung

In begründeten Ausnahmefällen (z.B. Wohnort- oder Arbeitsortwechsel, längere Krankheit) ist unter Vorlage entsprechender Nachweise eine volle oder teilweise Erstattung der Gebühr auf schriftlichen Antrag möglich. Der Erstattungsanspruch ist innerhalb eines Monats nach Ende der Bildungsveranstaltung schriftlich geltend zu machen.

Versicherungsschutz

Es wird Versicherungsschutz gemäß den Versicherungsbestimmungen des Landkreises Börde gewährt. Eine darüber hinaus gehende Haftung kann nicht übernommen werden. Nähere Auskünfte erteilen die Mitarbeiter der KVHS.

Kulturelle Einrichtungen



Neben der Kreisvolkshochschule Börde gibt es die folgenden weiteren kulturellen Einrichtungen in Trägerschaft des Landkreises Börde

Kreismusikschule Wolmirstedt/Haldensleben	Schwimmbadstraße 2 a 39326 Wolmirstedt Tel.: 039201 21716 E-Mail: musikschule-wms@landkreis-boerde.de Web: https://musikschule-wms.landkreis-boerde.de/
Musikschule „Kurt Masur“ Oschersleben	Halberstädter Straße 1 39387 Oschersleben (Bode) Tel.: 03949 3553 E-Mail: musikschule-oc@landkreis-boerde.de Web: https://www.musikschule-oschersleben.de/
Museum Haldensleben	Breiter Gang 39340 Haldensleben Tel.: 03904 2710 E-Mail: museumhaldensleben@landkreis-boerde.de Web: http://www.museumhaldensleben.de
Museum Wolmirstedt	Schlossdomäne 4 39326 Wolmirstedt Tel.: 039201 21363 E-Mail: museumwolmirstedt@landkreis-boerde.de Web: https://museumwolmirstedt.landkreis-boerde.de/
Börde-Museum Burg Ummendorf	Meyendorffstraße 4 39365 Ummendorf Tel.: 039409 522 E-Mail: boerde-museum@landkreis-boerde.de Web: https://boerde-museum.landkreis-boerde.de/
Technisches Denkmal Ziegelei Hundisburg	Jacob-Bührer-Straße 2 39343 Haldensleben OT Hundisburg Tel.: 03904 42835 E-Mail: verwaltung@ziegelei-hundisburg.de Web: https://www.ziegelei-hundisburg.de/
Kreis- und Stadtarchiv Haldensleben	Bülstringer Straße 30 39340 Haldensleben Tel.: 03904 40169 E-Mail: archiv@landkreis-boerde.de Web: https://www.landkreis-boerde.de
Stadt- und Kreisbibliothek Haldensleben	Gerikestraße 3 a 39340 Haldensleben Tel.: 03904 49530 E-Mail: bibliothek@haldensleben.de Web: https://www.haldensleben.de/Kultur-Tourismus/Stadt-und-Kreisbibliothek/

Kalender-Übersicht erstes Halbjahr

	Januar					Februar				
	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Montag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Dienstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Mittwoch	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
Donnerstag	4	11	18	25		1	8	15	22	29
Freitag	5	12	19	26		2	9	16	23	
Samstag	6	13	20	27		3	10	17	24	
Sonntag	7	14	21	28		4	11	18	25	
Woche	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9
	März					April				
Montag	4	11	18	25		1	8	15	22	29
Dienstag	5	12	19	26		2	9	16	23	30
Mittwoch	6	13	20	27		3	10	17	24	
Donnerstag	7	14	21	28		4	11	18	25	
Freitag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Samstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Sonntag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
Woche	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Mai					Juni				
Montag	6	13	20	27		3	10	17	24	
Dienstag	7	14	21	28		4	11	18	25	
Mittwoch	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Donnerstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Freitag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
Samstag	4	11	18	25		1	8	15	22	29
Sonntag	5	12	19	26		2	9	16	23	30
Woche	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26

Bitte senden Sie diese Anmeldung an die Kreisvolkshochschule Börde

- Warmsdorfer Str. 20, 39340 **Haldensleben**, Fax: 03904 724057260 oder
- Burgbreite 3, 39387 **Oschersleben**, Fax 03904 724057260 oder
- per **E-Mail** an: kvhs@landkreis-boerde.de

Kursdaten (bitte ausfüllen):

Kurs-Nr.:	
Kurstitel:	
Beginn, Dauer:	
Kursort:	
Gebühr:	

Ihre Daten (bitte ausfüllen):

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ Wohnort	
Telefon	
Tel.-Mobil	
E-Mail-Adresse	
Geburtsdatum	

Datum

Unterschrift (bei Personen unter 18 Jahren gesetzl. Vertreter)

Mit meiner Unterschrift stimme ich der Verarbeitung meiner personengebundenen Daten zum Zweck der KVHS-Kursverwaltung, Kursabrechnung und Kursstatistik zu.

Wichtige Hinweise (bitte beachten):

Diese Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Zahlung der Teilnehmergebühren entsprechend der gültigen Gebührensatzung der Kreisvolkshochschule.

Es erfolgt keine besondere Bestätigung für den Kursbeginn. Wir informieren nur, wenn der Kurs ausfällt oder der Beginn verschoben wurde. Das heißt: Erhalten Sie von uns keine Nachricht, kommen Sie bitte zum angegebenen ersten Kurstermin.

Abmeldungen müssen bis spätestens 5 Werktagen vor Kursbeginn der Kreisvolkshochschule schriftlich vorliegen. Beim Kursleiter sind keine Abmeldungen möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bildung auf vhs inhouse Sie müssen nicht zu uns kommen. Wir kommen auch zu Ihnen! Bestellung

Wir bieten auch „Bildung auf Bestellung“ - individuell und ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zusammengestellt. Die Schulungen können in unseren Räumen durchgeführt werden, wir würden aber auch in Ihre Einrichtung/Ihre Firma kommen, Ihnen also eine „Inhouse-Schulung“ anbieten. Wenn Sie an einem individuellen Angebot interessiert sind, füllen Sie einfach den nachfolgenden Informations- und Beratungs-Coupon aus und senden ihn uns zu oder setzen sich direkt mit uns in Verbindung.

Informations- und Beratungs-Coupon

An die
Kreisvolkshochschule Börde
Warmsdorfer Str. 20 – 39340 Haldensleben
Tel. 03904 72407260
Fax 03904 724057260
E-Mail kvhs@landkreis-boerde.de



Ich interessiere mich/wir interessieren uns für das betriebliche Weiterbildungsprogramm der KVHS Börde und möchte/n Informationen zu nachfolgend angegebenen Themen an die untenstehende Adresse:

Meine/unsere Wünsche:

Firma:

Straße:

PLZ:

Ort:

Ansprechpartner/in:

Fon:

Fax:

E-Mail:



Ihre Immobilienprofis

**Verkaufen Sie keine
Immobilie, bevor Sie mit
uns gesprochen haben.**

Telefon: 03949 911-2051

E-Mail: immobiliencenter@ksk-boerde.de

Online: www.ksk-boerde.de/immo



Kreissparkasse Börde