

EDV

Einstieg in die EDV

Ein Kurs für diejenigen, die (fast) das 1. Mal am Computer sitzen und jetzt einen Einstieg in die EDV planen.

Inhalt: Aufbau, Funktion und Arbeitsweise eines Computers, Hard- und Software, Umgang mit Maus und Tastatur, Bedienung einfacher Textverarbeitungsprogramme, Speichern von Dateien und Ordnern.

Angela Schulz

Mo. / Mi., 15.02.10 - 24.02.10, 18.00 - 21.15 Uhr, 4 x
16 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Computerraum

EUR 79,20, ermäßigt: EUR 71,30

Anmeldeschluss: 05.02.10

Q23008BL

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfänger/innen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen in Excel. Inhalte sind Umgang mit Excel (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten) + Gestalten von Excel-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen- Datums- und Tagesreihen eingeben) + Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Zinsrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge) + Grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen.

Voraussetzungen: Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Die Xpert-Prüfung kann nach einem EXCEL-Aufbaukurs abgelegt werden.

Angela Schulz

Mo., 17.05.10 bis 21.05.10, 18.00 - 21.15 Uhr, 3 x
12 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Computerraum

EUR 59,40, ermäßigt: EUR 53,50

Anmeldeschluss: 07.05.10

Q23147BL

Internet - Einstieg

Das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich umfassend und schnell zu informieren, mittels E-Mail zu korrespondieren und vieles mehr.

Inhalte: Nutzung des Internets und des E-Mail-Dienstes; Funktionsweise des Internet, technische Voraussetzungen für einen Zugang; Bedienung eines Browserprogramms, Orientierung und effektive Suche im Internet, Download von Dateien, Sicherheit, Online-Banking und E-Commerce, Senden, Empfangen und Verwalten von E-Mails.

Angela Schulz

Di., 02.03.10 bis 09.03.10, 18.00 - 21.15 Uhr, 3 x
12 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Computerraum

EUR 59,40, ermäßigt: EUR 53,50

Anmeldeschluss: 20.02.10

Q23301BL

Gesundheit

Kundalini Yoga

auch für Anfänger/innen

Durch Körperübungen und Atemführungen den Fluss der eigenen Lebensenergie spüren. Meditation führt zu tiefer Entspannung, die Kraft für den Alltag gibt.

Bitte mitbringen: Unterlage, Wolldecke zum Zudecken, bequeme Kleidung, Wasser.

Inge Ratz

Di., 19.01.10 bis 16.03.10, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 x

18 UStd.

Grundschule, Lauenburger Str. 15, Bleckede, Seminarraum

EUR 50,40, ermäßigt: EUR 45,00

Anmeldeschluss: 09.01.10

Q32045BL

Qi Gong

...von der Kunst, das Innere Lächeln zu wecken

Qi Gong als Teil der TCM (trad. Chin. Medizin) schenkt uns tiefere innere Gelassenheit und ein heiteres Wesen. Die einfachen Übungen regulieren die Atmung, beruhigen den Geist, machen uns beweglich und kraftvoll. Die Funktionssysteme und der Stoffwechsel unseres Körpers werden angeregt, Entgiftung und Reinigung sind die willkommenen Folgen. Eine Kostenübernahme der Krankenkassen von ca. 80% ist üblich.

Bitte mitbringen/ tragen: bequeme Kleidung, 1 Decke .

Anette Krüger

Mi., 10.03.10 bis 12.05.10, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x

16 UStd.

Institut für Qi Gong und Tai Chi, Bleckeder Moor

EUR 100,00, ermäßigt: EUR 80,00

Anmeldeschluss: 28.02.10

Q32105BL

Stressmanagement

Tagesseminar

Um bessere Stressbewältigungsstrategien entwickeln zu können, praktizieren wir Übungen des Qi Gong und klassischer Energiearbeit, die auf das vegetative Nervensystem wirken und uns tiefe Entspannung und inneren Frieden schenken. Wir lernen, uns effektiv und liebevoll zu schützen. Die Übungen sind einfach und leicht zu Hause zu praktizieren.

Eine CD zum Üben kann erworben werden. Eine Kostenübernahme der Krankenkassen von ca. 80% ist üblich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und für mittags einen kleinen Imbiß mitbringen.

Anette Krüger

Sa., 27.02.10, 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd.

Institut für Qi Gong und Tai Chi, Bleckeder Moor

EUR 80,00, ermäßigt: EUR 70,00

Anmeldeschluss: 17.02.10

Q32106BL

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Sie lernen die Lokalisation der Reflexzonen in Theorie und Praxis kennen.

Bitte mitbringen: Massageöl, 2 Handtücher

Sabine Peter-Koerth

Di., 02.02.10, 18.30 - 20.45 Uhr

3 UStd.

Praxis Sabine Peter-Koerth, Am Hafen 12, Bleckede

EUR 8,40, ermäßigt: EUR 7,50

Anmeldeschluss: 23.01.10

Q32430BL

Pilates - für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Trainiert wird in langsamen und fließenden Bewegungen die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, des Beckenbodens und die Stabilisierung der Wirbelsäule. Dadurch kann die Körperhaltung verbessert und innere Ruhe erlangt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Katharina Schaffner

Mi., 27.01.10 bis 28.04.10, 17.30 - 18.45 Uhr, 12 x

20 UStd.

Kurt-Löwenstein-Schule, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Gymnastikraum

EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,00

Anmeldeschluss: 17.01.10

Q33115BL

Aquarobic

Die positiven Aspekte von Aquarobic sind immens: Eine sehr hohe Fettverbrennung, Herz- u. Kreislauftraining, gelenkschonendes Training der gesamten Muskulatur zu schwungvoller Musik. Alter und Fitnesszustand sind nebensächlich.

Sigrid Graf

Mo., 11.01.10 bis 22.02.10, 20.00 - 21.00 Uhr, 6 x

8 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle

EUR 53,30, ermäßigt: EUR 50,00

Anmeldeschluss: 01.01.10

Q33184BL

Sigrid Graf

Fr., 08.01.10 bis 12.02.10, 20.00 - 21.00 Uhr, 6 x

8 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle

EUR 53,30, ermäßigt: EUR 50,00

Anmeldeschluss: 29.12.09

Q33185BL

Nordic-Walking für Einsteiger/innen

Nach einem kurzen theoretischen Exkurs zu den wichtigsten Themen (Materialkunde, Sportphysiologie und Trainingsplanung) erlernen wir gemeinsam die individuell korrekte Nordic Walking Technik in für alle leicht nachvollziehbaren methodischen Schritten. Der Kurs endet mit einer gemeinsamen Dehnungsphase.

Bitte mitbringen/anziehen: Wetterfeste Kleidung, Sportschuhe für draußen, wenn vorhanden: Pulsuhr und Walking-Stöcke.

Jürgen Rappard

Sa., 06.03.10, 15.30 - 17.45 Uhr

3 UStd.

DRK, Zollstr. 10, Bleckede, Seminarraum

EUR 9,00, Anmeldeschluss: 24.02.10

Q33205BL

Schwimmunterricht für Anfänger/innen

für Kinder ab 5 Jahre

Die Kinder lernen schwimmen auf einfache Weise, sie beginnen mit Wassergewöhnung und Grundübungen des Brustschwimmens. Voraussetzung: Kinder müssen bei 90 cm Wasserhöhe stehen können. Grundsätzlich ist die Anwesenheit der Eltern nicht vorgesehen.

Max. 10 TN.

Ute Siewert

Do. / Di., 07.01.10 - 11.02.10, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 x

13,3 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle

EUR 80,00, Anmeldeschluss: 28.12.09

Q33300BL

Ute Siewert

Di. / Do., 16.02.10 - 18.03.10, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle
EUR 80,00, Anmeldeschluss: 06.02.10
Q33301BL

Homöopathie was ist das?

Einführung in die Homöopathie. Sie bekommen Einblick und Grundwissen vermittelt, in welchen Situationen Sie die wichtigsten Akutmittel einsetzen können.

Anne Schröder

Di., 23.03.10, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.

Praxis Anne Schröder, Kleinburg 5, Bleckede
EUR 8,40, ermäßigt: EUR 7,50
Anmeldeschluss: 13.03.10
Q34005BL

Homöopathie für Kinder

Dieser Kurs setzt Grundwissen über Homöopathie voraus. Es werden die wichtigsten Kindermittel vorgestellt für akute Erkrankungen bei Kindern.

Anne Schröder

Di., 30.03.10, 19.00 - 21.15 Uhr
3 UStd.

Praxis Anne Schröder, Kleinburg 5, Bleckede
EUR 8,40, ermäßigt: EUR 7,50
Anmeldeschluss: 20.03.10
Q34006BL

Mineralsalze nach Dr. Schüßler

Was sind Schüßler Salze? Was bedeutet Biochemie? Wie kann ich die Schüßler Salze anwenden? Ich stelle Ihnen die 12 Hauptmittel und ihre Anwendungsbereiche vor.

Anne Schröder

Di., 26.01.10 bis 16.02.10, 19.30 - 21.00 Uhr, 3 x
6 UStd.

Praxis Anne Schröder, Kleinburg 5, Bleckede
EUR 16,80, ermäßigt: EUR 15,00
Anmeldeschluss: 16.01.10
Q34022BL

Natur-Kosmetik

Gesund und gut aussehen mit einfachsten Mitteln: Kosmetik aus Honig und Früchten, Getreide- und Milchprodukten, Kräutern und wertvollen Ölen. Belebende Reinigungsmilch, pflegendes Peeling, erfrischende Kompressen aus heimischen Heilkräutern oder Großmutter's leckere Apfel-Sahne-Maske selbst herstellen und gleich anwenden. Rezepte für unterschiedliche Hauttypen.

Bitte mitbringen: Kittel, Latz, Geschirrtuch, altes Oberteil mit großem Ausschnitt

Christine Zacharias-Polster

Di., 13.04.10, 09.30 - 11.45 Uhr
3 UStd.

Dahlenburger Str. 15, Bleckede
EUR 8,40 zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, ermäßigt: EUR 7,50
Anmeldeschluss: 03.04.10
Q34043BL

Veränderung als Chance

Tagesseminar

Diese Tagesseminar richtet sich vor allem an Menschen, die beruflich und privat mit großen Veränderungen konfrontiert sind. Stress entsteht oft, wenn wir mit Geschehnissen, die wir nicht beeinflussen können, hadern. Die Traurigkeit um das, was sich verändert hat, blockiert neue Chancen. In diesem Einführungskurs der fünf Wandlungsphasen, lernen wir, wie die Weisen des alten China in allem das Prinzip der Veränderung erkannten und Veränderungsprozesse in unserem Leben für uns schöpferisch zu nutzen.

Reino Gevers

Sa., 06.02.10, 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd.

Institut für Qi Gong und Tai Chi, Bleckeder Moor

EUR 80,00, ermäßigt: EUR 70,00

Anmeldeschluss: 27.01.10

Q34050BL

Vorbeugen ist besser

Naturheilkunde kann zwar auch bei akuten und chronischen Erkrankungen Linderung oder Heilung bewirken, in erster Linie versucht man aber zu verhindern das es so weit kommt. Im alten China wurden die Ärzte bezahlt, wenn die Gemeinschaft gesund blieb. Wurde jemand krank, gab es kein Geld mehr, denn dann hatte der Arzt nicht genügend Prophylaxe in Form von z.B. Qi Gong und Ernährungskunde geleistet. Dieser Abend bietet einen Streifzug durch die Naturheilkunde, mit viel praktischen Wissen, das sie zuhause direkt anwenden können.

Sabine Peter-Koerth

Di., 06.04.10, 19.00 - 21.15 Uhr

3 UStd.

Praxis Sabine Peter-Koerth, Am Hafen 12, Bleckede

EUR 8,40, ermäßigt: EUR 7,50

Anmeldeschluss: 27.03.10

Q34060BL

Wechseljahre

Ein Abend für Frauen, die sich in "Veränderung" befinden. Wie kann Frau diese Zeit des Wandels ohne Hormone durch- und erleben.

Anne Schröder

Di., 02.03.10, 19.00 - 21.30 Uhr

3 UStd.

Praxis Anne Schröder, Kleinburg 5, Bleckede

EUR 8,40, ermäßigt: EUR 7,50

Anmeldeschluss: 20.02.10

Q34215BL

Die inneren Fesseln sprengen

Einführung in die Symbolarbeit

Mit Hilfe von Symbolarbeit, entwickelt von Phyllis Krystal, können Sie sich von alten, einengenden und belastenden Mustern befreien. Angst, Blockaden und Unsicherheiten können losgelassen werden.

Anne Schröder

Do., 25.02.10, 19.00 - 21.30 Uhr

3 UStd.

Praxis Anne Schröder, Kleinburg 5, Bleckede

EUR 8,40, ermäßigt: EUR 7,50

Anmeldeschluss: 15.02.10

Q34312BL

Kräuterspaziergang und Gründonnerstagssuppe

Ein Kräuterspaziergang durch die Elbtalaue mit vielen Informationen. Sie sammeln unter Anleitung die ersten Frühlingskräuter und bereiten daraus anschließend eine blutreinigende und wohlschmeckende Gründonnerstags-Suppe. Sie ist prallvoll mit überlebenswichtigen Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen, aufbauenden und heilenden Wirkstoffen. Ein Geschenk der wiedererwachenden Natur! Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und lange Hosen!

Christine Zacharias-Polster

Do., 08.04.10, 11.00 - 13.15 Uhr

3 UStd.

Treffpunkt: Elbschloss

EUR 8,40 zzgl. EUR 1,00 Materialkosten, ermäßigt: EUR 7,50

Anmeldeschluss: 29.03.10

Q34632BL

Kräuterspaziergang und Frühlingsalat

Ein Kräuterspaziergang durch die Elbtalaue mit vielen Informationen über das Auffinden und die Unterscheidung, Heilwirkung und Anwendung der ersten Frühlingskräuter. Nach dem Sammeln bereiten wir daraus - auf der Basis eines "normalen" Blattsalates - den blutreinigenden Frühlingsalat zu. Er ist gut gegen Frühjahrsmüdigkeit und stärkt das Immunsystem. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und lange Hosen!

Christine Zacharias-Polster

Di., 06.04.10, 11.15 - 13.30 Uhr

3 UStd.

Treffpunkt: Elbschloss

EUR 8,40 zzgl. EUR 1,00 Materialkosten, ermäßigt: EUR 7,50

Anmeldeschluss: 27.03.10

Q34633BL

Christine Zacharias-Polster

So., 18.04.10, 11.15 - 13.30 Uhr

3 UStd.

Treffpunkt: Elbschloss

EUR 8,40 zzgl. EUR 1,00 Materialkosten, ermäßigt: EUR 7,50

Anmeldeschluss: 08.04.10

Q34634BL

Kultur und Gesellschaft

Literarischer Gesprächskreis am Vormittag

Gemeinsam literarische Texte lesen und darüber diskutieren; Inhalt, Form und ihr Zusammenspiel analysieren; das eigene Verständnis vertiefen und das Werk zum Leben erwecken - darum soll es in dieser gemütlichen Vormittagsrunde gehen. Die Wahl der Lektüre und der Themen geschieht in Absprache mit den Teilnehmenden. Wenn Sie gern lesen und offen sind für einen angeregten Austausch, dann sind Sie herzlich willkommen! Frau Jebesen ist als Schriftstellerin und Autorin tätig und freut sich auf Sie!

Kirsten Jebesen

Do., 21.01.10 bis 27.05.10, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 x

16 UStd.

DRK, Zollstr. 10, Bleckede, Seminarraum

EUR 44,80 Zzgl. Lektüre-Kosten., ermäßigt: EUR 40,00

Anmeldeschluss: 11.01.10

Q41564BL

Gitarrenkurs für alle Musikbegeisterten

In gemütlicher Runde können erste Grundlagen, neue Griffe, Schlagtechniken, Zupfmuster bis hin zu Intros, Blues oder Classic erlernt werden. Wir bewegen uns in alle Stilrichtungen und auch individuelle Wünsche versuche ich zu berücksichtigen.

Sönke Fock

Mo., 01.03.10 bis 19.04.10, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 x
10 UStd.

Am Buursood 5, Barskamp

EUR 28,00, ermäßigt: EUR 25,20

Anmeldeschluss: 19.02.10

Q41580BL

Aquarell, Acryl, Ölmalerei

Grundlagen im Zeichnen - Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In gemütlicher Atmosphäre können Sie alle Techniken ausprobieren. Wenn Sie möchten, können Sie Näheres zum Kursverlauf und zum Material unter Tel.: 05854-772 erfahren.

Sonja Hinrichs

Do., 28.01.10 bis 15.04.10, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 x
20 UStd.

Galerie so.schön, Hauptstr. 7, Alt Garge

EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,40

Anmeldeschluss: 18.01.10

Q41717BL

Malkurs am Vormittag

Wollten Sie schon immer mal wieder malen?

Wollten Sie schon immer mal wieder malen? In einer freundlichen Atmosphäre gelingt der Einstieg sicher leichter.

Alle Techniken sind möglich.

Sonja Hinrichs

Do., 28.01.10 bis 25.02.10, 10.00 - 13.00 Uhr, 5 x
20 UStd.

Galerie so.schön, Hauptstr. 7, Alt Garge

EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,40

Anmeldeschluss: 18.01.10

Q41718BL

Bildnerisches Gestalten

Workshop für experimentelles Arbeiten mit Spachtel, Pinsel, Schwamm und Co. Ohne Kenntnis im Malen und Zeichnen entstehen außergewöhnliche Bilder. Wenn Sie neue Techniken ausprobieren möchten, um diese für zielgerichtete Malerei anzuwenden, sollten Sie sich Zeit für diesen Kurs nehmen. Ich zeige Ihnen verschiedene Möglichkeiten - Ausprobieren ist dann Ihre Aufgabe. Bitte nehmen Sie sich ein Lunchpaket mit.

Sonja Hinrichs

Sa., 30.01.10, 11.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.

Galerie so.schön, Hauptstr. 7, Alt Garge

EUR 22,40 zzgl. EUR 4,00 Materialkosten., ermäßigt: EUR 20,00

Anmeldeschluss: 20.01.10

Q41719BL

Ölmalkurs - Tagesseminar

Thema: Stilleben - besser gemalt als fotografiert oder Picasso lässt grüßen...selbst gewählte Motive sind selbstverständlich möglich. Ölfarbe in Kombination mit Spachtelmasse und einarbeiten von verschiedenem Material. Fragen stellen Sie mir gern per Telefon 05854-772.

Sonja Hinrichs

Sa., 20.02.10, 11.00 - 17.00 Uhr
8 UStd.

Galerie so.schön, Hauptstr. 7, Alt Garge

EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,00

Anmeldeschluss: 10.02.10

Q41720BL

Goldschmieden in Bleckede

Für Anfänger/ innen und Fortgeschrittene

Ein Aufbaukurs zur Vermittlung goldschmiedischer Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten, Bearbeitung von Metallen. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene in gemischter Gruppe. Unedelmetall wird gestellt, Arbeiten in Silber sind möglich.

Bitte mitbringen: Geodreieck, Filzstift, Schürze.

Annegret Tiedt

Mi., 03.02.10 bis 03.03.10, 19.15 - 21.30 Uhr, 5 x
15 UStd.

Grundschule, Lauenburger Str. 15, Bleckede, Werkraum

EUR 42,00 Zzgl. EUR 10,00 Materialumlage, ermäßigt: EUR 37,80

Anmeldeschluss: 24.01.10

Q41777BL

Sprachen

Englisch von Anfang an

Sie möchten sich im Urlaub besser verständigen können oder Ihren Kindern bei den Hausaufgaben helfen? Der Kurs richtet sich an Interessierte, die die englische Sprache von Grund auf neu lernen oder auffrischen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Fairway 1. Eine Einführung in die dem Buch beiliegende Lernsoftware ist inbegriffen.

Siegfried Kuttig

Di., 26.01.10 bis 27.04.10, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 x
20 UStd.

DRK, Zollstr. 10, Bleckede, Seminarraum

EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,00

Anmeldeschluss: 16.01.10

Q52000BL

Englisch mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das Lehrbuch Fairway 1 durchgearbeitet haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen (present simple, present progressive und past simple). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Fairway 2. Eine Einführung in die dem Buch beiliegende Lernsoftware ist inbegriffen.

Siegfried Kuttig

Di., 26.01.10 bis 27.04.10, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
20 UStd.

DRK, Zollstr. 10, Bleckede, Seminarraum

EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,00

Anmeldeschluss: 16.01.10

Q52020BL

Englisch Konversationskurs

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englisch-Kenntnisse in der Praxis vertiefen möchten. Wir sprechen Englisch miteinander und lesen nach Absprache ein englisches Buch. Wort- und Grammatik-Erläuterungen finden nach Bedarf statt.

Siegfried Kuttig

Mi., 27.01.10 bis 14.04.10, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 x
20 UStd.

DRK, Zollstr. 10, Bleckede, Seminarraum

EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,00

Anmeldeschluss: 17.01.10

Q52060BL

Biografie Arbeit

Mit der Biografie Arbeit können Sie den sichtbares und unsichtbares in ihrem Lebenslauf entdecken. Einige Dinge in ihrer Biografie können klarer und verständlicher werden. Es

Anne Schröder

Di., 13.04.10 bis 20.04.10, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 UStd.

Praxis Anne Schröder, Kleinburg 5, Bleckede

EUR 16,80, ermäßigt: EUR 15,00

Anmeldeschluss: 03.04.10

R34360BL