

Programm der Volkshochschule Region Lüneburg

Außenstelle Bleckede

Herr Jürgen Schulze
Lüneburger Straße 2 a
21354 Bleckede
Tel. 0 58 52 / 9 77 15

EDV und Medien

Einstieg in die EDV und Internet

Ein Kurs für diejenigen, die (fast) das erste Mal am Computer sitzen und jetzt einen Einstieg in die EDV planen. Inhalt: Textverarbeitung mit WORD, Texte schreiben und einfache Gestaltungsmöglichkeiten. Speichern, Löschen, Papierkorb, Erstellen von Ordnern. Umgang mit Maus, Tastatur und externen Speichermedien (z.B. USB Stick). Erste Schritte im Internet. Bitte achten Sie auf die Raumausschilderung: "Computerraum Realschule".

Angela Schulz

Mo., 16.04.12 bis 21.05.12, 17.30 - 20.00 Uhr, 5x
15 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Computerraum

EUR 59,30, ermäßigt: EUR 53,30

Anmeldeschluss: 16.09.11

U23005BL

Textverarbeitung in WORD

Erstellen und Bearbeiten von Texten, Kopieren und Einfügen von Textbausteinen und Bildern, z. B. aus dem Internet. Möglichkeiten der Seitengestaltung, Kopf- und Fußzeilen, Nutzung der Rechtschreibprüfung, Formatierung von Zeichen und Absätzen. Voraussetzungen: Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Angela Schulz

Mo., 04.06.12 bis 25.06.12, 17.30 - 20.00 Uhr, 4 x
12 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Computerraum

EUR 59,40, ermäßigt: EUR 53,40

Anmeldeschluss: 25.05.12

U23125BL

Gesundheit und Ernährung

Kundalini Yoga

auch für Anfänger/innen

Yoga hilft Rückenbeschwerden und Verspannungen vorzubeugen, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke. Atem- und Meditationsübungen fördern das seelische Wohlbefinden, geben Kraft für den Alltag. **Bitte mitbringen:** Unterlage, Wolldecke zum Zudecken, bequeme Kleidung, Wasser.

Inge Ratz

Di., 31.01.12 bis 27.03.12, 19.00 - 20.30 Uhr, 9 x
18 UStd.

Grundschule, Lauenburger Str. 15, Bleckede, Seminarraum

EUR 50,40, ermäßigt: EUR 45,00

Anmeldeschluss: 21.01.12

U32045BL

Qi Gong

Wahrnehmen - Entspannen - Bewegen

Qi Gong weist den Weg, der zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führt. Es ist etwas Natürliches, das immer zur Verfügung steht, jedem - in jedem Alter. Es ist leicht zu lernen, bringt Spaß und ist spannend zugleich. Die Übungen finden im Sitzen, Stehen und Liegen statt. Qi Gong wird zur Vorbeugung als auch zur Linderung von Krankheiten angewendet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Kissen, Wollsocken, Verpflegung.

Christiane Klinkmüller

Sa., 04.02.12, 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd.

Bleckede, wird bekannt gegeben

EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,00

Anmeldeschluss: 25.01.12

U32112BL

Christiane Klinkmüller

Sa., 24.03.12, 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd.

Bleckede, wird bekannt gegeben

EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,00

Anmeldeschluss: 14.03.12

U32113BL

Christiane Klinkmüller

Sa., 21.04.12, 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd.

Bleckede, wird bekannt gegeben

EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,00

Anmeldeschluss: 11.04.12

U32114BL

Qi Gong für Anfänger/innen

Wahrnehmen - Entspannen - Bewegen

In diesem Kurs werden einfache Übungen aus den 18 Bewegungen des Taji-Qigongs vermittelt, durch die eine Steigerung des gesundheitlichen Empfindens und eine körperliche Entspannung erreicht werden kann. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte (oder Decke).

Reiner Packross

Mo., 05.03.12 bis 07.05.12, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x

16 UStd.

Walmsburg, Wiesenweg 28

EUR 50,00, ermäßigt: EUR 45,00

Anmeldeschluss: 24.02.12

U32115BL

Pilates für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Die bewährte Methode nach Joseph Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Trainiert werden 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. Das Aufwärmtraining mit Hauptprogramm und eine anschließende Entspannung lassen uns den Körper spüren. **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte.

Katharina Schaffner

Mi., 25.01.12 bis 25.04.12, 17.30 - 19.00 Uhr, 11 x
20 UStd.

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

EUR 51,35, ermäßigt: EUR 36,70

Anmeldeschluss: 15.01.12

U33114BL

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. Wassertiefe 1,35m.

Sigrid Graf

Mo. / Mi., 20.02.12 - 21.03.12, 20.00 - 21.00 Uhr, 6 x
8 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle

EUR 54,90, ermäßigt: EUR 51,60

Anmeldeschluss: 10.02.12

U33206BL

Schwimmunterricht für Kinder ab 5 Jahren

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., 05.01.12 - 09.02.12, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle

EUR 80,00, Anmeldeschluss: 26.12.11

U33300BL

Ute Siewert

Di. / Do., 07.02.12 - 08.03.12, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 x
13,3 UStd.

Schulzentrum, Nindorfer Moorweg, Bleckede, Lehrschwimmhalle

EUR 80,00, Anmeldeschluss: 28.01.12

U33301BL

Biodanza

Vorkenntnisse nicht erforderlich

Mit der Freude am Tanzen aus unserer Mitte heraus begegne ich mir selbst und den anderen Menschen. Biodanza ist eine Reise zu mir selbst und lässt die Gefühle durch die Bewegung erleben und die Vernunft zur Ruhe kommen. Dieser Tanz ist für alle leicht erlernbar, jede/r kann mitmachen unabhängig von Vorerfahrungen, Alter und Konditionen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Verpflegung.

Christiane Klinkmüller

Sa., 28.04.12, 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd.

Bleckede, wird bekannt gegeben

EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,00

Anmeldeschluss: 18.04.12

U33516BL

Christiane Klinkmüller

Sa., 05.05.12, 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd.

Bleckede, wird bekannt gegeben

EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,00

Anmeldeschluss: 25.04.12

U33517BL

The Work of Byron Katie

den eigenen Gedanken mit Verständnis begegnen

"The Work" ist ein Weg, Stress erzeugende Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen. Byron Katie hat eine Methode der Selbstreflexion entwickelt, die Gedanken untersucht und 'umkehrt'. Diese Umkehrung lässt das eigene Sein bewusster werden und führt in der Begegnung mit sich selbst und der Welt zu Erkenntnis, Freude und Frieden und Freiheit. **Bitte mitbringen:** Decke, dicke Socken, Schreibmaterial, kleines Kissen, Verpflegung.

Christiane Klinkmüller

Sa., 12.05.12 bis 13.05.12, 10.00 - 18.00 Uhr, 2 x

18 UStd.

Bleckede, wird bekannt gegeben

EUR 75,60, ermäßigt: EUR 61,20

Anmeldeschluss: 02.05.12

U34310BL

Kultur und Gesellschaft

Singen ist die Natur des Menschen

- Singen für Anfänger wie Fortgeschrittene NEU

Das Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen, denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können - mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen (Yehudi Menuhin). Dieser Kurs soll wieder die Freude am Singen wecken. Es werden bekannte Volkslieder gesungen, jeder ist willkommen, wir singen nach Textvorgaben ohne Notenkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser.

Christiane Klinkmüller

Di., 07.02.12, 18.00 - 20.15 Uhr

Di., 14.02.12, 18.00 - 20.15 Uhr

Di., 21.02.12, 18.00 - 20.15 Uhr

Di., 28.02.12, 18.00 - 20.15 Uhr

12 UStd. (nicht am 12.06.)

Grundschule, Lauenburger Str. 15, Bleckede, Seminarraum

EUR 36,00, ermäßigt: EUR 32,40

Anmeldeschluss: 28.01.12

U41607BL

Malerische Erfahrung

Ein Bild von Ihnen selbst gestaltet mit Spachtel, Schwamm und Co. Mit Öl, Acryl oder Aquarellfarben ein besonderes Bild schaffen. Sie bekommen Hilfe bei den Maltechniken und Ideen zum Rahmenbau, sowie dessen Gestaltung. Gute Foto-Vorlagen sind reichlich vorhanden, um diese neu und anders zu gestalten. Material und Technik-Information können Sie bei der Kursleitung, nach Anmeldung, erhalten.

Sonja Hinrichs

Sa., 10.03.12, 11.00 - 17.00 Uhr

8 UStd.

Galerie so.schön, Hauptstr. 7, Alt Garge

EUR 22,40, ermäßigt: EUR 20,00

Anmeldeschluss: 29.02.12

U41712BL

Malen am Samstag

Schnupperkurs

Zeichnen mit Kohle, Bleistift, Buntstift, Pastell, mit Aquarell-, Öl- und Acrylfarben. Malen Sie mit Material Ihrer Wahl. Material kann gestellt werden. Kosten nach Verbrauch.

Sonja Hinrichs

Sa., 25.02.12, 11.00 - 15.30 Uhr

6 UStd.

Galerie so.schön, Hauptstr. 7, Alt Garge

EUR 17,00, ermäßigt: EUR 15,50

Anmeldeschluss: 15.02.12

U41713BL

Malkurs für Kinder

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren.

Malen, ein Weg um: neu zu sehen, erkennen, gestalten, ausprobieren, wahrnehmen und Glück empfinden, wenn ein Bild entsteht. Die Kursleitung gibt den Kindern den Freiraum zu probieren, gibt auch schon mal eine Entscheidungshilfe, fordert auf zum genauen Hinsehen, ermutigt etwas aus zu probieren und nutzt malerische Entspannungstechniken, wenn es mal "kribbelig " wird. Die Fantasie bei Kindern ist oft grenzenlos, erhebt sich und schwebt in Bereichen, die für Erwachsene unerreichbar sind.

Sonja Hinrichs

Do., 02.02.12 bis 19.04.12, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x

20 UStd.

Galerie so.schön, Hauptstr. 7, Alt Garge

EUR 70,00, Anmeldeschluss: 23.01.12

U41714BL

Malkurs für Jugendliche

ab 11 Jahren

Für die Jugendlichen gilt eher, wie man das Gesehene genau darstellen kann. Hier steht das Bedürfnis, "richtig" zu malen und die perfekte Bildgestaltung im Vordergrund.

Im Kurs steht die Aquarellmalerei gleichrangig neben der Acrylmalerei. Die Kursleitung erklärt die Technik, aber unterstützt nur auf ausdrücklichen Wunsch.

Sonja Hinrichs

Fr., 03.02.12 bis 20.04.12, 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x

20 UStd.

Galerie so.schön, Hauptstr. 7, Alt Garge

EUR 70,00, Anmeldeschluss: 24.01.12

U41715BL

Rankstäbe mit Weide gestalten

Große "gekruselte" Weidenkugeln flechten

Mehrjährige Weiden oder Haselnussstöcke werden mit ungeschälten, verschieden farbigen Weiden umflochten. Es entstehen Rankstützen für hochrankende Blumen, oder Gemüsesorten. Im Garten, Beet oder Wintergarten verwendbar sind sie ein funktionaler Augenschmaus. Kurs ohne Vorkenntnisse. **Bitte mitbringen:** eine Schürze oder ältere Sachen anziehen. In den Gebühren sind bereits die Materialkosten in Höhe von EUR 8,00/Person enthalten.

Diana Stegmann

Di., 13.03.12, 16.30 - 20.15 Uhr

5 UStd.

Grundschule, Lauenburger Str. 15, Bleckede, Aula

EUR 22,00, Anmeldeschluss: 03.03.12

U41910BL

Sprachen

Englisch mit Vorkenntnissen

Sie möchten sich im Urlaub besser verständigen können oder Ihren Kindern bei den Hausaufgaben helfen? Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Fairway ab Kapitel 12. Fairway 2 (Unit 10)

Siegfried Kuttig

Di., 31.01.12 bis 05.06.12, 17.50 - 19.20 Uhr, 13 x

26 UStd.

Schulzentrum, Große Worth 5, Bardowick

EUR 72,80, ermäßigt: EUR 65,00

Anmeldeschluss: 21.01.12

U52009BL

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. Auch in den Ferien.

Siegfried Kuttig

Mi., 01.02.12 bis 25.04.12, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 x
20 UStd.

DRK, Zollstr. 10, Bleckede, Seminarraum

EUR 56,00, ermäßigt: EUR 50,00

Anmeldeschluss: 22.01.12

U52060BL