



# LEHRGANGSANGEBOT Schuljahr 2013/14 1. Halbjahr

Die **vhs**  
Volkshochschulen



Kreisvolkshochschule  
Prignitz

Anerkannte  
Weiterbildungseinrichtung  
gemäß Brandenburgischem  
Weiterbildungsgesetz

**Wissen** und **mehr**



## Kreisvolkshochschule Prignitz Mitglied im Brandenburgischen Volkshochschulverband e. V.

### Vorwort



Liebe Bürgerinnen und liebe Bürger,

die Kreisvolkshochschule Prignitz hält auch für das Schuljahr 2013/2014 ein umfangreiches Lehrgangsangebot für Sie bereit.

Aus den verschiedensten Lebensbereichen wurde das Weiterbildungsangebot der KVHS Prignitz zusammengestellt. So ist Altbewährtes zu finden, aber auch Neues ist dazu gekommen. Das Spektrum ist breit gefächert.

Für alle Altersgruppen gibt es Angebote. Eine Vielzahl der Lehrgänge bietet die Möglichkeit das Wissen auf aktuellem Stand zu halten, Sprachen zu erlernen bzw. verschüttete Kenntnisse aufzufrischen oder den sicheren Umgang mit den neuen Medien zu üben.

Die Gesundheitskurse helfen den Herausforderungen des Berufslebens positiver zu begegnen.

Wieder im Programm der KVHS Prignitz sind Angebote der Lernförderung für bedürftige Kinder und Jugendliche nach dem Bildungs- und Teilhabepaket gem. § 28 SGB.

Speziell für Schülerinnen und Schüler sind Sprachkurse Englisch und Russisch im Angebot zur Vorbereitung auf die Prüfung.

Eine besondere Förderung erfährt das Nachholen von Schulabschlüssen. An der KVHS Prignitz ist dieses in Wittenberge gebührenfrei möglich.

Liebe Prignitzerinnen und Prignitzer, nutzen Sie die Angebote der Kreisvolkshochschule für Ihre persönliche Fort- und Weiterbildung!

Sehen Sie sich das Programm an und finden Sie die für Sie passende Veranstaltung aus der Vielzahl der Angebote heraus.

Es ist zu wünschen, dass das Lehrgangsangebot der Kreisvolkshochschule von der Bevölkerung gut aufgenommen und von vielen Bürgerinnen und Bürgern genutzt wird.

Die Mitarbeiterinnen der Kreisvolkshochschule freuen sich auf Ihren Besuch!

Hans Lange  
Landrat des Landkreises Prignitz

### Geschäftsstellen der KVHS Prignitz



#### Perleberg (PER)

Leiterin KVHS: Simone Döring  
Puschkinstraße 14, 19348 Perleberg  
Tel: 0 38 76/78 51 65, Fax 0 38 76/61 37 78  
Sprechzeit: Dienstag 09.00 – 12.00 Uhr  
und 13.00 – 17.30 Uhr

Heidi Blunk  
Berliner Straße 49, 19348 Perleberg  
Tel: 0 38 76/71 31 26, Fax 0 38 76/71 31 23  
Sprechzeit: Dienstag 09.00 – 12.00 Uhr  
und 13.00 – 17.30 Uhr



#### Pritzwalk (PK)

Hanka Schütt  
Marion Blankenburg  
An der Promenade 6, 16928 Pritzwalk  
Tel: 0 33 95/70 07 46, Fax 0 33 95/70 07 47  
Sprechzeit: Dienstag 09.00 – 12.00 Uhr  
und 13.00 – 17.30 Uhr



#### Wittenberge (W)

Heidi Blunk  
Melanie Schwark  
Ernst-Thälmann-Straße 1, 19322 Wittenberge  
Tel: 0 38 77/7 99 28  
Sprechzeit: (ab 01.09.2013)  
Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr  
und 13.00 – 15.30 Uhr,  
Freitag 09.00 – 11.30 Uhr

Fotograf: Jens Wegner

### E-Mail für alle drei Standorte: [kvhs@lkprignitz.de](mailto:kvhs@lkprignitz.de)

Vormerkungen werden telefonisch, persönlich, schriftlich und online in den Geschäftsstellen entgegengenommen. Nach erfolgter schriftlicher Einladung zum Kurs durch die KVHS Prignitz und nach Zurücksendung der von Ihnen unterschriebenen Teilnahmebestätigung an die KVHS Prignitz ist die Anmeldung verbindlich. Falls Sie einen Kurs nicht mehr besuchen möchten, melden Sie sich rechtzeitig ab, d.h. zwei Tage vor Beginn des Lehrgangs. Bei entsprechender Nachfrage werden Kurse laufend organisiert und durchgeführt, auch vor Ort. Auf Wünsche von Betrieben, Firmen und Einrichtungen wird durch die KVHS Prignitz eingegangen und „Weiterbildung nach Maß“ organisiert.

Mit dem kompletten Lehrgangsangebot finden Sie die KVHS Prignitz unter: [www.landkreis-prignitz.de](http://www.landkreis-prignitz.de)



**Lernförderung (Bildungs- und Teilhabepaket gem. § 28 SGB) Kurs-Nr.: 600**

Das „Bildungs- und Teilhabepaket“ für Kinder und Jugendliche aus Brandenburg wird seit dem 01. April 2011 umgesetzt. Im Bereich der Lernförderung hält die KVHS Prignitz Angebote für bedürftige Kinder und Jugendliche im gesamten Landkreis vor. Das Angebot umfasst viele Unterrichtsfächer auf unterschiedlichstem Niveau. Das Ziel der Lernförderung ist, dass Kinder und Jugendliche die Versetzung in die nächste Klassenstufe schaffen.

Kinder und Jugendliche, die Anspruch auf Lernförderung haben, melden sich bei der KVHS Prignitz und legen den Gutschein des Jobcenters vor. Danach wird ein personenbezogener individueller Nachhilfeunterricht zeitnah organisiert.

*Um alle Bedarfe sichern zu können, sucht die KVHS Prignitz nach wie vor Personen, die ihr Wissen gerne weitergeben wollen. Angesprochen sollen sich alle fühlen, die helfen wollen; vorzugsweise Lehrer, Sozialpädagogen, Studenten (Lehramt, Erziehungswissenschaften), pensionierte Lehrkräfte.*

**Junge VHS**

**Prüfungsvorbereitung für Klasse 10 in Englisch Kurs-Nr.: 601**  
**W**

Die Schüler werden speziell auf die obligatorische mündliche Englischprüfung am Ende von Klassenstufe 10 vorbereitet. Schwerpunkte sind dabei die Gesprächsführung, Beschreibung und verstehendes Hören.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 78,00 €  
Termine: 16.09.2013 – 21.01.2014 (Mo) 13.15 – 14.45 Uhr  
Dozent: Marita Fritsch, Diplom-Sprachmittlerin

**Spanisch für Schüler Kurs-Nr.: 602**  
**W**

Dieser Lehrgang ist als Einstiegskurs in die spanische Sprache geeignet. Vermittelt werden praxisorientierte Wendungen zum meistern von Alltagssituationen und landeskundliche Informationen zur spanischsprachigen Welt.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 78,00 €  
Termine: 16.09.2013 – 21.01.2014 (Mo) 15.00 – 16.30 Uhr  
Dozent: Marita Fritsch, Diplom-Sprachmittlerin

**Schulische Abschlüsse – Zweiter Bildungsweg**  
**Lehrgänge zum Erwerb der Abschlüsse der Sekundarstufe I als Teilzeitschulform**

**Lehrgang zum Erwerb der Berufsbildungsreife (Klasse 9) Kurs-Nr.: 603**  
**W**

Zugangsvoraussetzung: Abschluss der 8. Klasse der POS, Gesamtschule, Realschule  
Mindestalter ist 17 Jahre

Dauer: 2 Semester (4 Abende, wöchentlich)  
Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Englisch, Geschichte, Physik  
Dieser Schulabschluss berechtigt zur Aufnahme einer Berufsausbildung.

**Lehrgang zum Erwerb der Erweiterten Berufsbildungsreife/Fachoberschulreife (Klasse 10) Kurs-Nr.: 604**  
**W**

Zugangsvoraussetzung: Abschluss der 9. Klasse der POS, Berufsbildungsreife, Hauptschulabschluss  
Mindestalter ist 17 Jahre

Dauer: 2 Semester (4 Abende, wöchentlich )  
Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Englisch, Geschichte, Physik und als Wahlpflichtfach: Informatik  
Studierende mit ausreichenden Notenleistungen werden von der Prüfung befreit.  
Die Fachoberschulreife ermöglicht die Aufnahme einer Lehre in allen Ausbildungsberufen. Schüler-Bafög kann beantragt werden.

**Lehrgänge zum Erwerb der Abschlüsse der Sekundarstufe II**

**Allgemeine Hochschulreife (Abitur) Kurs-Nr.: 605**  
**W**

**Zugangsvoraussetzung:**

- Abschluss der 10. Klasse der POS oder die Fachoberschulreife
- eine abgeschlossene Berufsausbildung oder eine mindestens 3-jährige Berufstätigkeit (Zeit der Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit des Erziehungsurlaubs u.a. können angerechnet werden)
- Schulkenntnisse in zwei Fremdsprachen
- Mindestalter ist 19 Jahre

**Dauer:** 6 Semester (3 Jahre, 4 Abende, wöchentlich ab 17.30 Uhr)

Klasse 11 Unterricht im Klassenverband und in Kursen

Klasse 12/13 Unterricht in Grund- und Leistungskursen

**Unterrichtsfächer:** Deutsch, 1. Fremdsprache( Englisch), Mathematik, Physik  
Geschichte, Recht, und bei Bedarf  
2. Fremdsprache( Französisch)

Ab Jahrgangsstufe 12 werden Deutsch und Mathematik als Leistungskursfächer unterrichtet.

Der Lehrgang endet mit der schriftlichen und mündlichen Abiturprüfung. Mit dem erfolgreichen Abschluss dieses Lehrganges erreichen die Teilnehmer die Zugangsberechtigung für das Studium an jeder Universität oder Hochschule.

Ab Jahrgangsstufe 12 kann Schüler-Bafög beantragt werden.

**Bewerbungsunterlagen:**

- Kopie des Zeugnisses der 10. Klasse
- Kopie des Berufsschulabschlusszeugnisses bzw. Nachweis der dreijährigen Berufstätigkeit und/oder Arbeitslosigkeit
- unterschriebener tabellarischer Lebenslauf

Anmerkung: Bewerber ohne 2. Fremdsprache müssen während der ersten 4 Semester Kenntnisse in dieser erwerben.

**Erwerb der Fachhochschulreife (schulischer Teil)**

Die Fachhochschulreife wird am Ende der Klasse 12 ohne Prüfung erworben. Über den Bewertungsmodus werden Sie informiert. Wenn der Studierende bereits über eine abgeschlossene Berufsausbildung verfügt, ist mit erfolgreichem Abschluss der 12. Klasse die Aufnahme des Studiums an einer Fachhochschule möglich. Wenn keine abgeschlossene Berufsausbildung vorliegt, entscheidet die jeweilige Fachhochschule.

**Dauer:** 4 Semester

Unterrichtsfächer, Unterrichtsort und Bewerbungsunterlagen: wie Allgemeine Hochschulreife

Die Unterrichts- und Ferientage entsprechen den jeweiligen Schul- und Ferientagen des Landes Brandenburg. Unterrichtsort: Schulgebäude des OSZ in Wittenberge. Schulwochentage: Montag - Donnerstag

Beratung und Anmeldung für den Zweiten Bildungsweg: Beauftragte Lehrkraft Herr Studienrat Ingo Bodin

Sprechzeit in der Schulzeit in Wittenberge im OSZ Prignitz, Bad Wilsnacker Straße 48, 19322 Wittenberge, Raum 132

Dienstag und Donnerstag: 16.00 – 17.30 Uhr, Tel. 0 38 77/92 47 40, Fax 0 38 77/92 47 41, E-Mail: volkshochschule.prignitz@schulen.brandenburg.de

Nähere Informationen zum Zweiten Bildungsweg unter: [www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de](http://www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de)

## Einführung in die Arbeit am PC

**Kurs-Nr.: 501**  
**PER**

Der Kurs wendet sich an Interessenten, die erstmals mit dem Computer arbeiten wollen.

- Einblick in verschiedene Anwendungsmöglichkeiten mit dem PC und individuelle Kauf Tipps
- Aufbau, Komponenten und grundlegende Funktionsweise eines PC
- Grundbegriffe und Einführung in die Bedienung
- Aufgaben des Betriebssystems Windows
- Vorstellen populärer Programme für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbankarbeit, Bildbearbeitung und Internet

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 36 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 90,00 €   |
| Termine: | 11.09.2013 – 11.12.2013 (Mi) | 18.00 – 20.15 Uhr |
| Dozent:  | Dorit Hein                   |                   |
| Dauer:   | 32 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 80,00 €   |
| Termine: | 19.10.2013 – 07.12.2013 (Sa) | 09.00 – 12.15 Uhr |
| Dozent:  | Dieter Thies                 |                   |

## Handhabung von PC und Laptop

**Kurs-Nr.: 502**  
**W**

- Grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zur Handhabung eines Computers, eines Laptops oder Notebooks
- Windowsexplorer als Schaltfläche für Ordner und Dateien
- Mitgelieferte Zubehörprogramme wie WordPad, Paint, Mediaplayer
- Installieren und Deinstallieren von Programmen und Hardware (Drucker, Scanner)
- Pflege von Festplatten
- Lösen von Alltagsproblemen
- Streifzug durch das Internet

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 75,00 €   |
| Termine: | 09.09.2013 – 25.11.2013 (Mo) | 14.00 – 16.15 Uhr |
|          | 12.09.2013 – 05.12.2013 (Do) | 09.00 – 11.15 Uhr |
| Dozent:  | Georg Emmermann              |                   |

## Erweiterte Grundlagen der Arbeit mit dem PC

**Kurs-Nr.: 503**  
**PK**

Die Teilnehmer können bereits vorhandene Kenntnisse am PC auffrischen, vertiefen und erweitern.

- Wiederholung des Speicherns von Dateien, Anlegen von Ordnern; Arbeit im Explorer
- Textverarbeitung: Textformatierungen, Arbeit mit der Absatzformatierung, Arbeit mit Tabellen in Word, Layoutfunktionen und Einfügen von Grafiken
- Tabellenkalkulation: Arbeit mit Formeln und Funktionen
- Kleine Einführung in die Bildbearbeitung: Wie bekomme ich digitale Fotografien von der Kamera auf meinen Rechner? Wie kann ich Digitalfotos weiter bearbeiten?
- Das Internet: Suchmaschinen zur Recherche im Internet, E-Mail, Datenschutzüberlegungen

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 75,00 €   |
| Termine: | 11.09.2013 – 27.11.2013 (Mi) | 16.00 – 18.15 Uhr |
| Dozent:  | Michael Pingel               |                   |

## Kompaktkurs MS-Office Der Einstieg für Word, Excel, Power Point, Outlook

**Kurs-Nr.: 504**  
**PER, PK, W**

Ein Kurs für alle, die einen komplexen Überblick zu den Programmen von Microsoft Office erhalten wollen.

- Grundlagen des Programms (Menü- und Symbolleiste)
- Textverarbeitung mit Word: Eingabe von Texten, Einfügen von Grafiken und Tabellen, Formatierung von Texten
- Tabellenkalkulation mit Excel: Erstellen von Tabellen und Diagrammen, Berechnungen, Verwendung von Funktionen usw.
- Präsentation mit Power Point: Erstellen von Präsentationen, Einfügen von Texten und Bildern, Einrichten von Animationen
- Outlook/Outlook-Express: Einstellungen, Kontoerstellung

|          |   |                   |
|----------|---|-------------------|
| Dauer:   | 36 Unterrichtsstunden                       | Gebühr: 90,00 €   |
| Termine: | 11.09.2013 – 11.12.2013 (Mi) in Pritzwalk   | 18.30 – 20.45 Uhr |
| Dozent:  | Michael Pingel                              |                   |
| Termine: | 18.09.2013 – 18.12.2013 (Mi) in Wittenberge | 18.30 – 20.45 Uhr |
| Dozent:  | Gerald Nazar                                |                   |
| Termine: | 17.10.2013 – 19.12.2013 (Do) in Perleberg   | 18.00 – 21.00 Uhr |
| Dozent:  | Dieter Thies                                |                   |

## Tabellenkalkulation mit Excel

**Kurs-Nr.: 505**  
**W**

Excel ist eines der am meisten verwendeten Tabellenkalkulationsprogramme. Es bietet auch schon dem Anfänger nach kurzer Zeit überraschend vielseitige Möglichkeiten der Anwendung. Dieser Kurs wird bewusst auf die Probleme und Fragen eingehen, die sich beim Einstieg in den Gebrauch ergeben.

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 39 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 101,40 €  |
| Termine: | 09.09.2013 – 16.12.2013 (Mo) | 18.30 – 20.45 Uhr |
| Dozent:  | Gerald Nazar                 |                   |

## OpenOffice – die kostenlose Alternative zu MS Office

**Kurs-Nr.: 506**  
**W**

OpenOffice, die bekannte kostenlose Office-Konkurrenz bietet auch weiterhin von Schreibprogramm, über Tabellenkalkulation bis zur Präsentation alles, was Sie für die alltägliche Office-Arbeit benötigen. Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Textverarbeitungsprogramm für private und geschäftliche Anwendungen vom Einrichten einer Seite, der Texteingabe bis hin zum Speichern und Drucken der Dokumente

Voraussetzung: Grundfertigkeiten am PC

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 78,00 €   |
| Termine: | 10.09.2013 – 26.11.2013 (Di) | 18.00 – 20.15 Uhr |
| Dozent:  | Georg Emmermann              |                   |



Beruf



## Sprache lernen mit System

### Sprachniveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen

Im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) wird das Sprachniveau in sechs Stufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) unterteilt. Am Ende der Niveaustufen kann eine telc-Prüfung absolviert werden.

Telc-Zertifikate zeigen schwarz auf weiß, was Sie gelernt haben! telc steht für The European Language Certificates. Die telc-GmbH ist die Prüfungszentrale der Volkshochschulen. Hier prüfen die „Test-Profis“ mit mehr als 40 Jahren Erfahrung. Mehr als 100.000 Zertifikate vergibt die telc jährlich – in neun Sprachen auf fünf Niveaustufen. Und nahezu jeder, der mit Sprachen zu tun hat, kennt die europaweit anerkannten Tests. Ob Personalchef oder Professor, sie alle wissen, welche Fähigkeiten etwa ein Bewerber mit einem B1-Zertifikat im Sprechen, Schreiben und Verstehen einer Fremdsprache hat. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihre VHS.

#### Deutsch als Fremdsprache Grundkurs I (A1) Kurs-Nr.: 400 PER, PK, W

Für Teilnehmer ohne bzw. mit nur geringen Kenntnissen der deutschen Sprache die ihre Fähigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben verbessern möchten, damit die Verständigung in Deutschland leichter und einfacher wird.

|          |   |                   |
|----------|---|-------------------|
| Dauer:   | 32 Unterrichtsstunden                       | Gebühr: 48,00 €   |
| Termine: | 15.10.2013 – 03.12.2013 (Di) in Wittenberge | 17.00 – 20.00 Uhr |
| Dozent:  | Christine Gaertner                          |                   |
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden                       | Gebühr: 45,00 €   |
| Termine: | 10.09.2013 – 14.01.2014 (Di) in Perleberg   | 16.00 – 17.30 Uhr |
| Dozent:  | Madaline Sawitzki                           |                   |
| Termine: | 12.09.2013 – 23.01.2014 (Do) in Pritzwalk   | 15.15 – 16.45 Uhr |
| Dozent:  | Viola Bade                                  |                   |
| Termine: | 18.09.2013 – 22.01.2014 (Mi) in Perleberg   | 17.30 – 19.00 Uhr |
| Dozent:  | Nikolai Gjurnew                             |                   |
| Termine: | 17.10.2013 – 09.01.2014 (Do) in Perleberg   | 17.00 – 19.15 Uhr |
| Dozent:  | Valiantsina Schwesig                        |                   |

#### Deutsch als Fremdsprache Grundkurs II (A1) Kurs-Nr. 401 PK, W

Sie leben schon länger in Deutschland. Ihr Passivwissen der deutschen Sprache ist gut. Aber nun möchten Sie diese Sprache besser sprechen und schreiben können sowie auch die Grammatik erlernen. In diesem Kurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse vervollkommen.

|          |   |                   |
|----------|---|-------------------|
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden                       | Gebühr: 45,00 €   |
| Termine: | 12.09.2013 – 05.12.2013 (Do) in Pritzwalk   | 12.45 – 15.00 Uhr |
| Dozent:  | Viola Bade                                  |                   |
| Dauer:   | 32 Unterrichtsstunden                       | Gebühr: 48,00 €   |
| Termine: | 10.12.2013 – 18.02.2014 (Di) in Wittenberge | 17.00 – 20.00 Uhr |
| Dozent:  | Christine Gaertner                          |                   |

#### Englisch – Grundkurs I/1 (A1) Kurs-Nr.: 402 PER, PK, W

Grundkurs speziell für erwachsene Lernende ohne Englischvorkenntnisse oder die vor langer Zeit Englisch lernten und solide Grundkenntnisse erwerben wollen. Der Schwerpunkt bei diesem Kurs liegt in der mündlichen Sprachäußerung und dem Verstehen kurzer informativer Texte.

|          |  |                   |
|----------|--|-------------------|
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden  | Gebühr: 60,00 €   |
| Termine: | 02.09.2013 – 18.11.2013 (Mo) in Perleberg  | 09.00 – 11.15 Uhr |
|          | 03.09.2013 – 19.11.2013 (Di) in Wittenberge  | 09.00 – 11.15 Uhr |
| Dozent:  | Marita Fritsch, Diplom-Sprachmittlerin (Lehrbuch Sterling Silver 1 Cornelsen-Verlag) |                   |
| Termine: | 17.09.2013 – 21.01.2014 (Di) in Perleberg  | 18.30 – 20.00 Uhr |
| Dozent:  | Lena Solodov   |                   |
| Termine: | 24.09.2013 – 28.01.2014 (Di) in Pritzwalk  | 18.00 – 19.30 Uhr |
| Dozent:  | Dr. Martin Homann  |                   |
| Termine: | 16.10.2013 – 12.02.2014 (Mi) in Wittenberge  | 17.15 – 18.45 Uhr |
| Dozent:  | Christine Gaertner (Lehrbuch Fairway 1 Klett Verlag)                                 |                   |

#### Englisch – Grundkurs I/2 (A1) Kurs-Nr.: 403 PER, W

Fortsetzungskurs von Grundkurs I/1 (A1)  
Lehrbuch Sterling Silver 1 Cornelsen-Verlag

|          |   |                   |
|----------|---|-------------------|
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden                       | Gebühr: 60,00 €   |
| Termine: | 25.11.2013 – 17.02.2014 (Mo) in Perleberg   | 09.00 – 11.15 Uhr |
|          | 26.11.2013 – 18.02.2014 (Di) in Wittenberge | 09.00 – 11.15 Uhr |
| Dozent:  | Marita Fritsch, Diplom-Sprachmittlerin      |                   |

#### Englisch – Grundkurs II/1 (A1) Kurs-Nr.: 404 PER, PK

Sie können:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen
- andere vorstellen, sich und anderen Menschen Fragen zu ihrer Person stellen, z.B. Name, Wohnort, Dinge die sie besitzen usw. und auf Fragen dieser Art Antwort geben
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen und -partner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen

|          |   |                   |
|----------|---|-------------------|
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 60,00 €   |
| Termine: | 28.08.2013 – 18.12.2013 (Mi) in Perleberg | 18.30 – 20.00 Uhr |
| Dozent:  | Lena Solodov                              |                   |
| Termine: | 16.09.2013 – 20.01.2014 (Mo) in Pritzwalk | 17.15 – 18.45 Uhr |
| Dozent:  | Ingrid Kornmann                           |                   |

#### Englisch – Grundkurs A2 Kurs-Nr.: 405 W

Ziel des Kurses ist es die bereits erworbenen Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 zu vertiefen.

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 60 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 120,00 €  |
| Termine: | 16.10.2013 – 11.06.2014 (Mi) | 19.00 – 20.30 Uhr |
| Dozent:  | Christine Gaertner           |                   |



|   |   |                      |
|---|---|----------------------|
| <b>Englisch Refresher – Grundkurs A2</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 406</b> |
|   |   | <b>W</b>             |
| Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger, die ihre früher einmal erworbenen Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen, auf dem Niveau A2 geeignet. Englischkenntnisse werden wieder aktiviert, neu geordnet und gefestigt.   |   |                      |
| Lehrbuch: Fairway Refresher A 2 vom Klett Verlag  |   |                      |
| Dauer:  | 30 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 60,00 €      |
| Termine:  | 28.10.2013 – 24.02.2014 (Mo)              | 18.30 – 20.00 Uhr    |
| Dozent:   | Christine Gaertner                        |                      |
| <b>Englisch – Aufbaukurs I/1 (B2)</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 407</b> |
|   |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:  | 40 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 100,00 €     |
| Termine:  | 23.09.2013 – 10.03.2014 (Mo)              | 18.00 – 19.30 Uhr    |
| Dozent:   | Dr. Martin Homann                         |                      |
| <b>Englisch – Aufbaukurs I/1 (B1)</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 408</b> |
|   |   | <b>PK</b>            |
| Sie haben bereits englische Grundkenntnisse oder Sie haben den Grundkurs III besucht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden die vorhandenen Kenntnisse der englischen Sprache erweitert, vertieft und gefestigt.  |   |                      |
| Dauer:  | 30 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 60,00 €      |
| Termine:  | 16.09.2013 – 20.01.2014 (Mo)              | 19.00 – 20.30 Uhr    |
| Dozent:   | Ingrid Kornmann                           |                      |
| <b>Businessenglisch A2</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 409</b> |
|   |   | <b>PK</b>            |
| Der Kurs führt Sie in die Welt der englischen Geschäftssprache ein. Situationstypische Redewendungen und Konversationsstrategien helfen Ihnen, sicher im Gebrauch der englischen Sprache zu werden. Ein neuer Wortschatz, der für Telefonate, Geschäftsbriefe, Bewerbungen und bestimmte Geschäftssituationen notwendig ist, wird Ihnen vermittelt.                 |   |                      |
| Dauer:  | 30 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 75,00 €      |
| Termine:  | 24.09.2013 – 28.01.2014 (Di)              | 19.30 – 21.00 Uhr    |
| Dozent:   | Dr. Martin Homann                         |                      |
| <b>Englisch im Beruf – Hotel &amp; Gastronomie</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 410</b> |
|   |   | <b>PK</b>            |
| Sie haben immer häufiger englisch sprachige Gäste ? Oftmals reicht das gute Schulenglisch hier nicht aus. Gastronomischer Englischwortschatz, etwas Grammatik und besonders höfliche Redewendungen werden in diesem Kurs vermittelt und auch praktisch geübt.   |   |                      |
| Dauer:  | 40 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 80,00 €      |
| Termine:  | 09.09.2013 – 24.02.2014 (Mo)              | 08.15 – 09.45 Uhr    |
| Dozent:   | Viola Bade                                |                      |
| <b>Englisch – Lesekurs</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 411</b> |
|   |   | <b>PK</b>            |
| Sie verfügen über gute Kenntnisse der englischen Sprache und möchten nicht länger mit Grammatik gequält werden. Im Lesekurs wird zunächst leichter Lesestoff w.z.B. Kinderbücher gelesen.   |   |                      |
| Dauer:  | 30 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 60,00 €      |
| Termine:  | 09.09.2013 – 25.11.2013 (Mo)              | 10.00 – 12.15 Uhr    |
| Dozent:   | Viola Bade                                |                      |
| <b>Konversationskurs Englisch „Lets discuss...“</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 412</b> |
|   |   | <b>PER</b>           |
| Für Kursteilnehmer mit mittleren Vorkenntnissen, die ihre mündliche Sprachfähigkeit verbessern bzw. reaktivieren wollen ist dieser Kurs geeignet.   |   |                      |
| Dauer:  | 45 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 99,00 €      |
| Termine:  | 05.09.2013 – 16.01.2014 (Do)              | 09.00 – 11.15 Uhr    |
| Dozent:   | Marita Fritsch, Diplom-Sprachmittlerin    |                      |
| <b>Spanisch – Grundkurs I/1 (A1)</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 413</b> |
|   |   | <b>PK</b>            |
| Typische Reisesituationen und landeskundliche Themen stehen im Mittelpunkt.   |   |                      |
| Dauer:  | 30 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 66,00 €      |
| Termine:  | 05.09.2013 – 28.11.2013 (Do)              | 18.30 – 20.45 Uhr    |
| Dozent:   | Carlos Avellan                            |                      |
| <b>Spanisch – Grundkurs II/1 (A2)</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 414</b> |
|   |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:  | 40 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 88,00 €      |
| Termine:  | 23.09.2013 – 10.03.2014 (Mo)              | 19.30 – 21.00 Uhr    |
| Dozent:   | Dr. Martin Homann                         |                      |
| <b>Französisch – Grundkurs I/1 (A1)</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 415</b> |
|   |   | <b>PER, PK</b>       |
| Der Teilnehmer lernt die Aussprache kennen und Vokabeln für den Gebrauch touristischer Unternehmungen. Es wird mit dem Lehrwerk Voyages 1 gearbeitet. Am Ende des Buches wird das Kompetenzniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erreicht. So werden dann wichtige Alltagssituationen bewältigt. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation. |   |                      |
| Dauer:  | 30 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 66,00 €      |
| Termine:  | 28.08.2013 – 18.12.2013 (Mi) in Pritzwalk | 18.00 – 19.30 Uhr    |
| Dozent:   | Hannelore Runde                           |                      |
| Termine:  | 10.09.2013 – 14.01.2014 (Di) in Perleberg | 17.45 – 19.15 Uhr    |
| Dozent:   | Madalina Sawitzki                         |                      |
| <b>Französisch – Grundkurs II/1 (A1)</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 416</b> |
|   |   | <b>PK</b>            |
| In diesem Kurs werden Redemittel und Grammatikphänomene berücksichtigt.   |   |                      |
| Dauer:  | 30 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 66,00 €      |
| Termine:  | 28.08.2013 – 18.12.2013 (Mi)              | 16.00 – 17.30 Uhr    |
| Dozent:   | Hannelore Runde                           |                      |



|  |   |                      |
|--|---|----------------------|
| <b>Russisch – Grundkurs I/1 (A1)</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 417</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:   | 16 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 32,00 €      |
| Termine:   | 17.10.2013 – 12.12.2013 (Do)                                    | 18.30 – 20.00 Uhr    |
| Dozent:  | Lena Solodov  |                      |
| <b>Russisch – Grundkurs II/1 (A1)</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 418</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Der Kurs ist für Teilnehmer, die geringe Kenntnisse der russischen Sprache besitzen und diese vertiefen und erweitern wollen.  |   |                      |
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 60,00 €      |
| Termine:   | 26.08.2013 – 16.12.2013 (Mo)                                    | 18.30 – 20.00 Uhr    |
| Dozent:  | Lena Solodov  |                      |
| <b>Rumänisch – Grundkurs I/1 (A1)</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 419</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 40,00 €      |
| Termine:   | 16.09.2013 – 02.12.2013 (Mo)                                    | 17.30 – 19.00 Uhr    |
| Dozent:  | Madalina Sawitzki   |                      |
| <b>Niederländisch – Grundkurs I/1 (A1)</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 420</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 60,00 €      |
| Termine:   | werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldungen vereinbart (Do) | 18.00 – 20.15 Uhr    |
| Dozent:  | Dieter Thies  |                      |
| <b>Japanisch – Grundkurs I/1 (A1)</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 421</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 52,00 €      |
| Termine:   | werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldungen vereinbart (Di) |                      |
| Dozent:  | Dr. Martin Homann   |                      |
| <b>Chinesisch – Grundkurs I/1 (A1)</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 422</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 52,00 €      |
| Termine:   | werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldungen vereinbart (Di) |                      |
| Dozent:  | Dr. Martin Homann   |                      |
| <b>Koreanisch – Grundkurs I/1 (A1)</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 423</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 52,00 €      |
| Termine:   | werden bei ausreichend vorliegenden Anmeldungen vereinbart (Di) |                      |
| Dozent:  | Dr. Martin Homann   |                      |
| <b>Sprachkurse für die Reise</b>   |   |                      |
| Folgende Kurse sind als Touristen- und Einstiegskurse angedacht. In diesen Lehrgängen werden praxisorientierte Wendungen für die wichtigsten touristischen Situationen und landeskundliche Informationen vermittelt. |   |                      |
| <b>Vive les vacances – Französisch für den Urlaub</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 424</b> |
|  |   | <b>W</b>             |
| Dauer:   | 40 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 88,00 €      |
| Termine:   | 02.09.2013 – 17.02.2014 (Mo)                                    | 19.15 – 20.45 Uhr    |
| Dozent:  | Marita Fritsch, Diplom-Sprachmittlerin                          |                      |
| <b>Französisch a la carte – Französisch für die Reise</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 425</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.   |   |                      |
| Dauer:   | 45 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 99,00 €      |
| Termine:   | 04.09.2013 – 08.01.2014 (Mi)                                    | 09.00 – 11.15 Uhr    |
| Dozent:  | Marita Fritsch, Diplom-Sprachmittlerin                          |                      |
| <b>Bulgarisch für die Reise</b>  |   | <b>Kurs-Nr.: 426</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 66,00 €      |
| Termine:   | 17.09.2013 – 21.01.2014 (Di)                                    | 17.30 – 19.00 Uhr    |
| Dozent:  | Nikolai Gjurnew   |                      |
| <b>Spanisch à la carte</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 427</b> |
|  |   | <b>PER</b>           |
| Dauer:   | 60 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 132,00 €     |
| Termine:   | 04.09.2013 – 19.02.2014 (Mi)                                    | 11.45 – 14.00 Uhr    |
| Dozent:  | Marita Fritsch, Diplom-Sprachmittlerin                          |                      |
| <b>A Taste of English – Englisch für die Reise</b>   |   | <b>Kurs-Nr.: 428</b> |
|  |   | <b>PK</b>            |
| Dauer:   | 30 Unterrichtsstunden   | Gebühr: 60,00 €      |
| Termine:   | 09.09.2013 – 25.11.2013 (Mo)                                    | 13.00 – 15.15 Uhr    |
| Dozent:  | Viola Bade  |                      |



Im Bereich Gesundheit werden auch Förderfähige Präventionskurse entsprechend der Rahmenvereinbarung über die Durchführung primärpräventiver Maßnahmen auf der Grundlage des „Leitfadens Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 01. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010“ angeboten. Das heißt, dass Sie bei diesen Kursen die Teilnehmergebühr ganz oder teilweise von Ihrer Krankenkasse erstattet bekommen. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern weiter.

**Kräuterkunde** **Kurs-Nr.: 309**  
**PER, PK**

Immer mehr Menschen entdecken die uralten Heilkräfte der Pflanzen und altbewährte Hausmittel. Nicht nur Rezepte für Tees, Salben, Tinkturen, Gelees und Säfte wie aus Grossmutterzeiten werden in diesem Kurs vermittelt, sondern auch allerlei nützliche Tipps für Feinschmecker und alle die gesund und natürlich leben.

Dauer: 6 Unterrichtsstunden Gebühr: 15,00 €  
 Termine: 17.09.2013 – 24.09.2013 (Di) in Pritzwalk 18.00 – 20.15 Uhr  
 18.09.2013 – 25.09.2013 (Mi) in Perleberg 18.00 – 20.15 Uhr  
 Dozent: Roswitha Elwing

**Wohlfühlkosmetik** **Kurs-Nr.: 310**  
**PER, PK**

Mit einfachen und natürlichen Zutaten aus Küche und Garten kann man Salben und Cremes selbst herstellen. Die müssen sich nicht hinter den teuren gekauften Produkten verstecken. Es werden gemeinsam Peelings, Masken für Gesicht und Hände und pflegende Öle hergestellt. Mitzubringen sind mehrere kleine Schraubgläser in die man gut hineinfassen kann, ein kleiner Becher Quark und eine kleine Flasche Olivenöl. Weitere Zutaten werden gestellt. Dazu gibt es eine kleine Rezeptsammlung.

Dauer: 2 Unterrichtsstunden Gebühr: 7,50 €  
 Termine: 27.11.2013 (Mi) in Pritzwalk 19.30 – 21.00 Uhr  
 04.12.2013 (Mi) in Perleberg 19.30 – 21.00 Uhr  
 Dozent: Cornelia Wriedt

**Schüßlersalze, die unentbehrlichen Multitalente in unserem Körper** **Kurs-Nr.: 311**  
**PER, PK, W**

In diesem Kurs erfahren Sie wissenswertes zu den Schüßler-Salzen als eine unschätzbare Hilfe für unsere Gesundheit. Das breite Spektrum für die Anwendung der Mineralstoffe wird ebenso behandelt.

Dauer: 6 Unterrichtsstunden Gebühr: 15,00 €  
 Termine: 12.11.2013 – 19.11.2013 (Di) in Pritzwalk 18.00 – 20.15 Uhr  
 13.11.2013 – 20.11.2013 (Mi) in Perleberg 18.00 – 20.15 Uhr  
 27.11.2013 – 04.12.2013 (Mi) in Wittenberge 18.00 – 20.15 Uhr  
 Dozent: Roswitha Elwing

**Entgiftung, Entschlackung, Entsäuerung – Ein Vortrag** **Kurs-Nr.: 312**  
**PER, PK, W**

In diesem praxisorientierten Vortrag zur Körperreinigung wird auf folgendes eingegangen: Was sind Schlacken? Was bringt eine innere Reinigung? Der Säure-Basenhaushalt; Reinigung der Leber, des Blutes der Arterien; Verschlackung und Übergewicht

Dauer: 3 Unterrichtsstunden Gebühr: 7,50 €  
 Termine: 22.10.2013 (Di) in Pritzwalk 18.00 – 20.15 Uhr  
 23.10.2013 (Mi) in Perleberg 18.00 – 20.15 Uhr  
 06.11.2013 (Mi) in Wittenberge 18.00 – 20.15 Uhr  
 Dozent: Roswitha Elwing

**Yoga** **Kurs-Nr.: 313**  
**PER, PK, W**

Yoga ist ein Weg der Achtsamkeit und beinhaltet u.a. eine Reihe von Körperübungen (Asanas), die der Gesunderhaltung des ganzen Menschen in seiner Einheit von Körper und Seele dienen. In den Yoga-Kursen können Sie eine ausgewogene Asanasreihe und Atemtechniken erlernen, Tiefenentspannungen erfahren und genießen um somit den Herausforderungen des Berufslebens positiver zu begegnen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warm haltende Socken und bringen eine große gut wärmende Decke und eine Matte mit.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden **W**  
Gebühr: 50,00 €  
 Termine: 09.09.2013 – 11.11.2013 (Mo) 17.30 – 19.00 Uhr  
 10.09.2013 – 12.11.2013 (Di) 17.00 – 18.30 Uhr  
 11.09.2013 – 13.11.2013 (Mi) 17.00 – 18.30 Uhr  
 06.01.2014 – 10.03.2014 (Mo) 17.30 – 19.00 Uhr  
 07.01.2014 – 11.03.2014 (Di) 17.00 – 18.30 Uhr  
 08.01.2014 – 12.03.2014 (Mi) 17.00 – 18.30 Uhr  
 Dozent: Doris Mewes

Dauer: 24 Unterrichtsstunden **PER**  
Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 05.09.2013 – 12.12.2013 (Do) 15.00 – 16.30 Uhr  
 05.09.2013 – 12.12.2013 (Do) 17.00 – 18.30 Uhr  
 05.09.2013 – 12.12.2013 (Do) 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 20 Unterrichtsstunden Gebühr: 50,00 €  
 Termine: 09.01.2014 – 20.03.2014 (Do) 15.00 – 16.30 Uhr  
 09.01.2014 – 20.03.2014 (Do) 17.00 – 18.30 Uhr  
 09.01.2014 – 20.03.2014 (Do) 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 24 Unterrichtsstunden **PK**  
Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 03.09.2013 – 03.12.2013 (Di) 15.00 – 16.30 Uhr  
 03.09.2013 – 03.12.2013 (Di) 17.00 – 18.30 Uhr  
 04.09.2013 – 04.12.2013 (Mi) 15.00 – 16.30 Uhr  
 04.09.2013 – 04.12.2013 (Mi) 19.00 – 20.30 Uhr

Dauer: 20 Unterrichtsstunden Gebühr: 50,00 €  
 Termine: 07.01.2014 – 18.03.2014 (Di) 15.00 – 16.30 Uhr  
 07.01.2014 – 18.03.2014 (Di) 17.00 – 18.30 Uhr  
 08.01.2014 – 19.03.2014 (Mi) 15.00 – 16.30 Uhr  
 08.01.2014 – 19.03.2014 (Mi) 19.00 – 20.30 Uhr  
 Dozent: Petra Rohmann



**Yoga für Fortgeschrittene** **Kurs-Nr.: 314**  
**PK, W**

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs sind die vorhandene Kenntnisse im Yoga, z.B. durch Besuch des Yogakurses oder auf andere Art und Weise erworbenes Wissen und Können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine größere Decke und dicke Socken mit.

|          |                              |          |                   |
|----------|------------------------------|----------|-------------------|
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden        | <b>W</b> | Gebühr: 50,00 €   |
| Termine: | 09.09.2013 – 11.11.2013 (Mo) |          | 19.30 – 21.00 Uhr |
|          | 06.01.2014 – 10.03.2014 (Mo) |          | 19.30 – 21.00 Uhr |
| Dozent:  | Doris Mewes                  |          |                   |

|          |                              |           |                   |
|----------|------------------------------|-----------|-------------------|
| Dauer:   | 24 Unterrichtsstunden        | <b>PK</b> | Gebühr: 60,00 €   |
| Termine: | 03.09.2013 – 03.12.2013 (Di) |           | 19.00 – 20.30 Uhr |
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden        |           | Gebühr: 50,00 €   |
| Termine: | 07.01.2014 – 18.03.2014 (Di) |           | 19.00 – 20.30 Uhr |
| Dozent:  | Petra Rohmann                |           |                   |

**Yoga für die Familie** **Kurs-Nr.: 315**  
**PK**

Leider sind Kinder in der heutigen Zeit gewohnt, ständig unterhalten zu werden. Sie sind einer permanenten Reizüberflutung ausgesetzt, so dass ihre eigenen Entwicklungen und Persönlichkeiten in den Hintergrund treten. Die Folge sind Konzentrationsschwäche, Langeweile, Interessenlosigkeit, Aggressivität, Hyperaktivität und vieles mehr. Daher ist es wichtig, den Kindern einen Weg zu zeigen, sich den äußeren Einflüssen zu entziehen. So können auch schon Kinder lernen, dass sie ihr eigenes Befinden selbst positiv verändern können.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warm haltende Socken und bringen eine große gut wärmende Decke mit.

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 24 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 60,00 €   |
| Termine: | 04.09.2013 – 04.12.2013 (Mi) | 17.00 – 18.30 Uhr |
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 50,00 €   |
|          | 08.01.2014 – 19.03.2014 (Mi) | 17.00 – 18.30 Uhr |
| Dozent:  | Petra Rohmann                |                   |

**Progressive Muskelentspannung** **Kurs-Nr.: 316**  
**PK**

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, welche von jedem erlernt werden kann. Es geht dabei darum, bewusst einen Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung im eigenen Körper wahrzunehmen. Dieses Entspannungsverfahren bietet sich besonders für Menschen an, welche gerne aktiv mit und an ihrem Körper arbeiten. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer zu befähigen, die konkreten Anleitungen und Anregungen eigenständig fortzuführen, um sich mit Hilfe dieser erlernten Technik selbst im Alltagsstress bewusst zur Ruhe zu führen und eine tiefe Entspannung in Körper und Geist zu erreichen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich ggf. eine Decke mit.

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 60,00 €   |
| Termine: | 05.09.2013 – 28.11.2013 (Do) | 15.00 – 16.30 Uhr |
| Dozent:  | Ilka Köhler                  |                   |

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** **Kurs-Nr.: 317**  
**PER**

Im Kurs erfahren Sie wie Schritt für Schritt verschiedene Muskelgruppen sanft angespannt sowie entspannt werden können. So kommt die durch den Alltagsstress oftmals blockierte Energie wieder in „Fluss“. Es geht im Kurs darum, die für Sie persönlich geeignetsten, angemessensten Selbstimpulse wahrzunehmen, auszuprobieren, zu entdecken. Diese sollten Sie dann, wenn möglich, in jeder Alltagssituation anwenden können.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Matte und eine Decke mit.

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 50,00 €   |
| Termine: | 02.12.2013 – 24.02.2014 (Mo) | 17.30 – 19.00 Uhr |
| Dozent:  | Nadin Köhler-Böhmert         |                   |

**Traditionelle Thai Yoga Massage für Paare** **Kurs-Nr.: 318**  
**PER**

Die traditionelle Thai Massage (Nuad) ist eine alte abwechslungsreiche, entspannende Massageform mit buddhistischem Hintergrund, die auch von Elementen der traditionellen Chinesischen Medizin beeinflusst wurde. Diese meist in bequemer Kleidung durchgeführte, leicht zu erlernende Ganzkörpermassage bezieht Yoga, Meditation und ausgeprägte Dehn- und Streckübungen mit ein. Unter anderem werden körpereigene Selbstheilungskräfte durch das Bearbeiten der Energiebahnen und wichtiger Akupressurpunkte aktiviert. Sie können den Kurs auch als Einzelperson besuchen. Ein Übungspartner findet sich immer. Bitte bringen Sie eine Matte und eine Decke mit.

|          |                              |                   |
|----------|------------------------------|-------------------|
| Dauer:   | 10 Unterrichtsstunden        | Gebühr: 25,00 €   |
| Termine: | 19.10.2013 – 16.11.2013 (Sa) | 09.30 – 11.00 Uhr |
| Dozent:  | Nadin Köhler-Böhmert         |                   |

**Autogenes Training** **Kurs-Nr.: 319**  
**PER, PK**

Das autogene Training ist eine Entspannungstechnik, welche von jedem erlernt werden kann. Es geht darum, sich bewusst einen entspannten Zustand im eigenen Körper zu suggerieren. Im Kurs erlernen die Teilnehmer die Übungen des autogenen Trainings, neben den anatomischen und neurophysiologischen Hintergründen werden auch Motivations- und Aktivierungstechniken dieses Entspannungskonzeptes erläutert. Außerdem erfahren die Teilnehmer im Laufe des Kurses, wie sich mit Hilfe der Selbstsuggestion weitere Bereiche des Lebens beeinflussen lassen, wie z.B. Zahnarzt-, Prüfungs- oder Flugangst, Rauchentwöhnung oder ähnliche unerwünschte Verhaltensweisen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich gegebenenfalls eine Decke mit.

|          |   |                   |
|----------|---|-------------------|
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 50,00 €   |
| Termine: | 09.09.2013 – 25.11.2013 (Mo) in Pritzwalk | 19.00 – 20.30 Uhr |
| Dozent:  | Ilka Köhler                               |                   |
| Termine: | 09.09.2013 – 25.11.2013 (Mo) in Perleberg | 17.30 – 19.00 Uhr |
| Dozent:  | Nadin Köhler-Böhmert                      |                   |

**Qi Gong** **Kurs-Nr.: 320**  
**PER, PK**

Unter Qi Gong Praktizierenden ist die gesundheitliche Wirkung der Übungen kein Geheimnis. Lernen Sie einige leichte und praktische Übungen, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Diese können Sie allein zu Hause unbedenklich nachüben und in das eigene tägliche Übungsprogramm aufnehmen. Benötigt wird nur bequeme Kleidung.

|          |   |                   |
|----------|---|-------------------|
| Dauer:   | 20 Unterrichtsstunden                     | Gebühr: 50,00 €   |
| Termine: | 17.09.2013 – 03.12.2013 (Di) in Perleberg | 19.45 – 21.15 Uhr |
|          | 19.09.2013 – 12.12.2013 (Do) in Pritzwalk | 17.00 – 18.30 Uhr |
|          | 19.09.2013 – 12.12.2013 (Do) in Grube     | 19.30 – 21.00 Uhr |
| Dozent:  | Cornelia Wriedt                           |                   |



**Stress ade** **Kurs-Nr.: 321**  
**PK**

Ziel dieses Kurses ist es, die Kursteilnehmer nachhaltig vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Stress zu bewahren. Die Teilnehmer erfahren u.a. leicht durchzuführende Entspannungsübungen aus den Bereichen Meditation, Yoga, Atemarbeit und Qi Gong, welche sich schnell und effizient im Alltag umsetzen und integrieren lassen. Zusätzlich werden ihnen praxisnahe Elemente des Stress- und Zeitmanagements, zur Veränderung des Stress-empfindens und der Stressbelastung vermittelt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich Schreibzeug mit.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 05.09.2013 – 28.11.2013 (Do) 19.00 – 20.30 Uhr  
 Dozent: Ilka Köhler

**Entspannung für Eltern und Kind** **Kurs-Nr.: 322**  
**PK**

In den einzelnen Entspannungseinheiten werden die Teilnehmer an Grundübungen des autogenen Trainings herangeführt. Sie erlernen Techniken, die es ihnen erleichtern, selbständig zur Ruhe zu finden und neue Kräfte zu schöpfen. Auch eine Verbesserung der Konzentration kann in vielen Fällen bestätigt und nachgewiesen werden. Der Vorteil dieses Kurses ist es, dass Erwachsene und Kinder ihre Erfahrungen teilen, gemeinsam entspannen und die erlernten Übungen nachhaltig im häuslichen Alltag anwenden können. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich ggf. wärmende Socken mit.

Dauer: 16 Unterrichtsstunden Gebühr: 40,00 €  
 Termine: 05.09.2013 – 14.11.2013 (Do) 17.00 – 18.30 Uhr  
 Dozent: Ilka Köhler

**Gehen mit Stöcken** **Kurs-Nr.: 323**  
**PER**

Gehen mit Stöcken ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien. Der Alltag bringt oft eine einseitige Beanspruchung für den Körper mit sich. Das einzigartige Bewegungskonzept wirkt dagegen, es bringt uns mehr Bewegung. Gehen mit Stöcken ist das rundum Wohlfühlpaket für Körper, Geist und Seele. Stöcke werden gestellt.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 10.09.2013 – 26.11.2013 (Di) 08.30 – 10.00 Uhr  
 Dozent: Kerstin Draeger

**Die easy Formel – Schlank & Fit** **Kurs-Nr.: 324**  
**PER**

Das ist keine leere Versprechung, mit dem easy balance Programm brauchen Sie nie wieder über Diäten nachzudenken. Dabei gilt: NUR eine langfristige Ernährungsumstellung bringt den dauerhaften Erfolg! Sie brauchen nämlich nicht weniger, sondern mehr, mehr vom Richtigen. Mit „easy balance“ lernen Sie Schritt für Schritt, worauf es dabei ankommt.

Dauer: 8 Unterrichtsstunden Gebühr: 20,00 €  
 Termine: 17.10.2013 – 14.11.2013 (Do) 19.00 – 20.30 Uhr  
 Dozent: Kerstin Draeger

**Wirbelsäulengymnastik** **Kurs-Nr.: 325**  
**PER, PK, W**

Den Teilnehmern wird bewusst gemacht wie durch Fehlhaltungen, einseitige und Überbelastungen, fehlender Muskulatur und Stress schmerzhafte Verspannungen im Wirbelsäulenbereich auftreten können. Was dagegen getan werden kann, wird unter fachkundiger Anleitung im Kurs vermittelt. Gezielte wirkungsvolle gymnastische Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Rückenbereiches und Entspannungsübungen zum Stressabbau werden erlernt. Außerdem beinhaltet der Kurs das Erarbeiten einer aufrechten Körperhaltung, das Erlernen von Alltagsbewegungen mit rückenchonender Haltung, wie bücken, heben, tragen usw.

Dauer: 18 Unterrichtsstunden **PER**  
Gebühr: 45,00 €  
 Termine: 02.09.2013 – 09.12.2013 (Mo) 19.45 – 20.45 Uhr  
 Dauer: 20 Unterrichtsstunden Gebühr: 50,00 €  
 Termine: 13.01.2014 – 05.05.2014 (Mo) 19.45 – 20.45 Uhr  
 Dozent: Stefanie Diete

Dauer: 20 Unterrichtsstunden **PK**  
Gebühr: 50,00 €  
 Termine: 20.08.2013 – 05.11.2013 (Di) 19.00 – 20.30 Uhr  
 21.08.2013 – 06.11.2013 (Mi) 08.30 – 10.00 Uhr  
 04.09.2013 – 20.11.2013 (Mi) 10.00 – 11.30 Uhr  
 05.09.2013 – 28.11.2013 (Do) 18.00 – 19.30 Uhr  
 05.09.2013 – 28.11.2013 (Do) 19.30 – 21.00 Uhr

Dozent: Hannelore Baumann **W**  
Gebühr: 50,00 €  
 Dauer: 20 Unterrichtsstunden 18.30 – 20.00 Uhr  
 Termine: 19.09.2013 – 12.12.2013 (Do)  
 Dozent: Cindy Katzur

**Pilates** **Kurs-Nr.: 326**  
**PK**

Pilates ist ein Körper-Geist-Training, das auf die Stärkung der tiefer liegenden stabilisierenden Muskeln abzielt. Es werden die Muskeln angesprochen, die dichter an der Körpermittelachse und im Zentrum liegen. Die schrägen Bauchmuskeln, der Beckenboden und die Rückenmuskulatur helfen Stabilität aus der Mitte zu finden und so die Mobilität der Extremitäten zu erleichtern. Ungünstige Bewegungsgewohnheiten im Alltag, die das Muskelspiel außer Balance bringen, werden sanft umgelernt.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 04.09.2013 – 20.11.2013 (Mi) 15.45 – 17.15 Uhr  
 Dozent: Ute Fahl

**Muskeltraining – Bauch, Beine, Po** **Kurs-Nr.: 327**  
**PER**

Im Kurs werden Übungen vermittelt, die die Muskeln aufbauen, das Gewebe straffen und somit die Figur formen. Gleichzeitig wird eine bessere Körperhaltung erreicht, die Leistungsfähigkeit im Alltag, im Berufsleben und im Sport verbessert. Der Körper erhält mehr Stabilität, Kraft und Sicherheit. Anatomisches und physiologisches Wissen wird anschaulich bearbeitet und diskutiert. Das Risiko von Rücken-, Hüft- und Kniebeschwerden wird verringert und somit das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensfreude gefördert.

Dauer: 24 Unterrichtsstunden Gebühr: 72,00 €  
 Termine: 05.09.2013 – 12.12.2013 (Do) 17.30 – 19.00 Uhr  
 Dauer: 20 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 09.01.2014 – 20.03.2014 (Do) 17.30 – 19.00 Uhr  
 Dozent: Stefanie Diete



**Formen mit Ton** **Kurs-Nr.: 201**  
**PK**

In diesem Kurs erfahren Sie wie vielseitig man den Werkstoff Ton bearbeiten kann. Sie haben die Möglichkeit verschiedene Techniken des Aufbaus zu erlernen und aus diesen Grundkenntnissen heraus Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Unter fachgerechter Anleitung erlernen Sie wie man Vasen, Schalen, Reliefs und vieles mehr modelliert.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 105,00 €  
 Termine: 16.09.2013 – 09.12.2013 (Mo) 19.00 – 21.15 Uhr  
 Dozent: Antje Abel

**Plastisches Gestalten mit Ton** **Kurs-Nr.: 202**  
**PK**

In diesem Kurs wollen wir uns mit dem plastischen Gestalten von Gegenständen für Haus und Garten beschäftigen. Aus einem Klumpen Ton werden vom Fabelwesen bis hin zur modernen Skulptur individuelle Objekte von bleibendem Wert geschaffen. Sie werden angeregt Ihre eigene Phantasie zu entwickeln und unter Anleitung mit Hilfestellung oder durch die Verwirklichung eigener Ideen, Ihre kreativen Kräfte und Fähigkeiten zu entfalten. Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die sich auf ein schöpferisches und zugleich spannendes Abenteuer einlassen möchten. Daher ist er sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, denn kreativ arbeiten kann jeder!

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 105,00 €  
 Termine: 05.09.2013 – 05.12.2013 (Do) 17.00 – 19.15 Uhr  
 Dozent: Regina Schröder

**Kreatives Nähen und Schneidern für Neueinsteiger und Fortgeschrittene** **Kurs-Nr.: 203**  
**PER, PK**

Jeder mit Interesse an Kreativität, edlen Stoffen und schönen Accessoires, mit Freude an der Faszination Neues und Schönes selbst zu erschaffen, kann den Kurs besuchen und erfolgreich abschließen.

- Kennenlernen der eigenen Nähmaschine und deren Handhabung
- Vermittlung von Grundlagen und Details: vom Maßnehmen, dem Umgang mit verschiedensten Schnittmustern über die Stoffwahl bis hin zum Ausführen der unterschiedlichsten Nähte und Stiche.

Mitzubringen sind: Nähzubehör, Stoffreste und eine Nähmaschine  
 Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 13.09.2013 – 29.11.2013 (Fr) in Perleberg 17.30 – 19.45 Uhr  
 16.09.2013 – 02.12.2013 (Mo) in Pritzwalk 19.00 – 21.15 Uhr  
 18.09.2013 – 04.12.2013 (Mi) in Pritzwalk 19.00 – 21.15 Uhr  
 Dozent: Ute Wulkow

**Häkel- und Strickkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger** **Kurs-Nr.: 204**  
**PER**

Häkeln und Stricken erfreut sich immer größerer Beliebtheit, vor allem auch bei jungen Leuten. Sie werden staunen, was aus Häkel- und Strickmaschen alles gezaubert werden kann. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die gerne ein neues Hobby erlernen oder wieder entdecken möchten. Es werden die Grundkenntnisse im Häkeln und Stricken vermittelt bzw. aufgefrischt.

Dauer: 20 Unterrichtsstunden Gebühr: 40,00 €  
 Termine: 25.09.2013 – 11.12.2013 (Mi) 17.00 – 18.30 Uhr  
 Dozent: Uta Schulz

**Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger** **Kurs-Nr.: 205**  
**Bad Wilsnack**

Dauer: 16 Unterrichtsstunden Gebühr: 32,00 €  
 Termine: 11.09.2013 – 30.10.2013 (Mi) 19.30 – 21.00 Uhr  
 Dozent: Heike Littmann

**Grundkurs – Socken stricken leicht gemacht** **Kurs-Nr.: 206**  
**PK**

Warum ist der Schaft so schmal ? Wie strickt man den Hacken nochmal ? Welche Nadelstärke muss ich nehmen ? All diese Fragen finden in diesem Strickkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger eine Antwort.

Materialien können vor Ort käuflich erworben werden.  
 Dauer: 15 Unterrichtsstunden Gebühr: 30,00 €  
 Termine: 25.09.2013 – 23.10.2013 (Mi) 09.00 – 11.15 Uhr  
 Dozent: Andrea Janott

**Stilvoll durch den Winter: Wir stricken modische Accessoires** **Kurs-Nr.: 207**  
**PK**

Wenn der Sommer langsam seine Koffer packt und der Winter leis anklopft, dann dürfen wärmende Accessoires wie Mützen, Schals, Loops, Stulpen und Co nicht mehr fehlen. In diesem Strickkurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie als Anfänger oder Wiedereinsteiger ganz einfach aktuelle Trends selbst herstellen können und verschiedene Materialien gekonnt einsetzen. Wolle und Zubehör kann vor Ort käuflich erworben werden.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 09.09.2013 – 25.11.2013 (Mo) 16.30 – 18.45 Uhr  
 Dozent: Andrea Janott

**Strickfilzen** **Kurs-Nr.: 208**  
**Bad Wilsnack**

Dauer: 12 Unterrichtsstunden Gebühr: 24,00 €  
 Termine: 06.11.2013 – 11.12.2013 (Mi) 19.30 – 21.00 Uhr  
 Dozent: Heike Littmann



**Grundkurs Hardanger Stickerei** **Kurs-Nr.: 209**  
**PK**

Inhalt:

- Verwendung geeigneter Stoffe und Garne
- Vermittlung der Grundstiche dieser Technik und weitere Mustermöglichkeiten
- Erarbeitung eines Musterstückes
- Fortführende Arbeiten (Tischdecken, Tischläufer, Kissen, Fensterbilder usw.)

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 17.09.2013 – 25.02.2014 (Di) 14tägig 17.00 – 19.15 Uhr  
 Dozent: Gisela Thonack

**Grundkurs Ajourstickerei** **Kurs-Nr.: 210**  
**PK**

Inhalt:

- Verwendung verschiedener Gewebe
- Reihen- und Flächenmuster
- Besonderheit dieser Technik; die Muster entstehen durch das Zusammenfassen verschiedener Fadengruppen im Gewebe
- Anwendung für Tischdecken, Fensterbilder, Gardinen usw.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 24.09.2013 – 18.03.2014 (Di) 14tägig 17.00 – 19.15 Uhr  
 Dozent: Gisela Thonack

**Kreatives Gestalten und Basteln** **Kurs-Nr.: 211**  
**PK**

Anleitungen zum Basteln mit Kindern werden vermittelt. Zum Beispiel: Basteln mit Naturmaterialien (Muschelschmuck, Segelboote), Basteln mit Filz (Kürbisse, Gespenster, Wichtel) und Orgami-Faltspaß. Die benötigten Materialien können vor Ort bei der Dozentin erworben werden.

Dauer: 10 Unterrichtsstunden Gebühr: 20,00 €  
 Termine: 16.09.2013 – 28.10.2013 (Mo) 17.00 – 18.30 Uhr  
 11.11.2013 – 09.12.2013 (Mo) 17.00 – 18.30 Uhr  
 Dozent: Ute Wulkow

**Malen und Zeichnen für Anfänger** **Kurs-Nr.: 212**  
**PER**

Der Kurs steht unter dem Motto „Zeichnen lernen – heißt Sehen lernen“. Er befasst sich mit dem Kennenlernen der für diese Arbeit notwendigen Materialien und dem Erlernen der Fähigkeit das Gesehene oder Erlebte auf eine Bildfläche zu bringen.

Naturstudien, Stilleben und Landschaften sind die bevorzugten Themen, die den Gestaltungsaufgaben in dem Lehrgang zugrunde liegen. Diese werden zunächst mit grafischen Materialien (Bleistift, Zeichenkohle oder Feder) auf Zeichenpapier zur Geltung gebracht. Grundkenntnisse der Bildkomposition sowie Gesetzmäßigkeiten der Farbgestaltung werden vermittelt, um den Übergang zum farbigen Gestalten zu ermöglichen und den Anschluss an den Kurs für Fortgeschrittene zu erlangen.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 17.09.2013 – 03.12.2013 (Di) 09.00 – 11.15 Uhr  
 Dozent: Ursula Gjurnewa

**Bildnerisches Gestalten** **Kurs-Nr.: 213**  
**PER**

Zwei Gründe, ein Bild zu malen, sind: eine Idee und ein Gestaltungswille. Mit welchen Mitteln eine Bildidee verwirklicht werden kann, muss geklärt werden, bevor mit dem Malen oder Zeichnen begonnen wird. Hier stehen z.B. die Zeichenfeder, der Pinsel, die Aquarellfarben oder der Bleistift zur Auswahl. Jeder Kurs Teilnehmer bestimmt die Richtung seines künstlerischen Vorhabens selbst. Oder er entfaltet sich im Rahmen eines Themenvorschlages:

- das Beobachten, Zeichnen und Malen realer Gegenstände
- das Anfertigen eines Bildes in Anlehnung an ein bereits vorhandenes Kunstwerk
- Bildfindung und Entwurf einer Ornamentfläche
- Phantasie – das Zeichnen aus der Vorstellung.

Dauer: 18 Unterrichtsstunden Gebühr: 36,00 €  
 Termine: 10.09.2013 – 29.10.2013 (Di) 18.00 – 20.15 Uhr  
 05.11.2013 – 10.12.2013 (Di) 18.00 – 20.15 Uhr  
 Dozent: Constanze Schulz

**Malen und Zeichnen für Fortgeschrittene** **Kurs-Nr.: 214**  
**PER**

Im Lehrgang können Sie Ihre Fantasien zu gegenständlichen und abstrakten Themen Gestalt werden lassen. Porträt, Landschaftsmalerei, Stilleben und Naturstudien sind unsere Gestaltungsmotive. Aquarell-, Acryl-, Ölfarben oder Pastellkreiden werden auf Öl-Acryl-Papieren, Leinwänden oder Aquarellpapieren zu schönen, fantastischen Variationen herausgebracht.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 60,00 €  
 Termine: 16.09.2013 – 02.12.2013 (Mo) 09.00 – 11.15 Uhr  
 Dozent: Ursula Gjurnewa

**Aquarellmalerei I/Landschaft im Aquarell** **Kurs-Nr.: 215**  
**W**

Mit vielfältigen Eindrücken kehrt man aus dem Urlaub zurück und hätte sich gewünscht, sie malen zu können. Wie aber wählt man geeignete Landschaftsmotive aus? Brauche ich eine Vorzeichnung? Wie teilt man das Blatt auf? Wie entsteht Weite im Bild? Auf welche Farben beschränke ich mich, wenn ich zum Beispiel Wasser male? Welche Rolle spielt das Licht beim Aquarellieren? All das wird Inhalt dieses Kurses sein. Bringen Sie zu Kursbeginn bitte folgendes Material mit: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier, weicher Bleistift, Malunterlage, Wassergefäß

Dauer: 15 Unterrichtsstunden Gebühr: 30,00 €  
 Termine: 03.09.2013 – 15.10.2013 (Di) 15.30 – 17.45 Uhr  
 Dozent: Isolde Gorsboth



**Aquarellmalerei II/Früchte des Herbstes** **Kurs-Nr.: 216**

**W**

In diesem Kurs werden wir uns von den Früchten des Herbstes, sei es als Einzelstudien, sei es zu Stillleben arrangiert, zum Malen anregen lassen. Blüten und Früchte werden uns als Modell dienen. Dabei fließen Themen wie Räumliches richtig erfassen, Licht und Schatten und Farblehre ein. Der Kurs ist für Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene. Bringen Sie zu Kursbeginn bitte folgendes Material mit:

Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier, weicher Bleistift, Malunterlage aus Holz oder Hartfaser, Wassergefäß

Dauer: 15 Unterrichtsstunden  
Termine: 29.10.2013 – 26.11.2013 (Di)  
Dozent: Isolde Gorsboth

Gebühr: 30,00 €  
15.30 – 17.45 Uhr

**Malerei mit Öl und Acryl** **Kurs-Nr.: 217**

**PK**

Einführung in die Techniken der Öl- und Acrylmalerei. Selbst gewählte Motive werden künstlerisch umgesetzt. Klassische Maltechniken oder experimenteller Umgang mit der Farbe sind frei wählbar und werden unterstützt und gefördert.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden  
Termine: 11.09.2013 – 27.11.2013 (Mi)  
Dozent: Andreas Paul

Gebühr: 60,00 €  
18.30 – 20.45 Uhr

**Fotografie** **Kurs-Nr.: 218**

**W**

Ziel des Kurses ist es, dass Interessierte das Medium Fotografie in allen Bereichen kennen lernen. Fotografische Techniken sollen erlernt und die Besonderheit des fotografischen Sehens erlebt werden. Umfassende fachliche Grundlagen werden vermittelt. Großer Wert wird auf Gestaltungslehre gelegt. Die Teilnehmer werden an Hand ihrer eigenen Fotografien technische Grundlagen kennen und damit ihre Bilderergebnisse verbessern lernen. Sehen lernen mit der Kamera als Auge. Jeder sollte dazu beim ersten Mal etwa zehn Fotos mitbringen. Außerdem soll der Kurs ein Forum bieten, auf dem sich Fotointeressierte austauschen können.

Dauer: 24 Unterrichtsstunden  
Termine: 19.09.2013 – 28.11.2013 (Do)  
Dozent: Jens Wegner

Gebühr: 60,00 €  
18.00 – 20.15 Uhr

**Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop** **Kurs-Nr.: 219**

**W**

Der digitalen Bildbearbeitung sind heute kaum noch Grenzen gesetzt. Es gibt viele Möglichkeiten der Bildbearbeitung von der Bildoptimierung über die Retusche bis zur Komposition neuer Bilder aus einzelnen Komponenten. Der Kurs gibt eine Einführung in die Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop und zeigt die Möglichkeiten der Software. Die Kursteilnehmer erhalten die Möglichkeit, die aktuelle Softwareversion über die KVHS als kostengünstige Version zu erwerben.

Dauer: 24 Unterrichtsstunden  
Termine: 18.09.2013 – 20.11.2013 (Mi)  
Dozent: Jens Wegner

Gebühr: 60,00 €  
18.00 – 20.15 Uhr

**Fotobuch erstellen** **Kurs-Nr.: 220**

**W**

Mithilfe einer kostenlosen Software erlernen die Teilnehmer das Gestalten eines Fotobuchs mit ihren eigenen Bildern. Die Auswahl geeigneter Fotos und deren Reihenfolge wird besprochen, die passenden Hintergründe werden gewählt und die Cover-Gestaltung sowie technische Voraussetzungen der Bilddateien besprochen. Es werden Lösungen gezeigt, wie die gestalterischen Einschränkungen der kostenlosen Software kompensiert werden können. Der eigene Laptop sollte mitgebracht werden.

Dauer: 15 Unterrichtsstunden  
Termine: 15.10.2013 – 12.11.2013 (Di)  
Dozent: Jens Wegner

Gebühr: 37,50 €  
18.00 – 20.15 Uhr

**Kürbisse herbstlich stecken** **Kurs-Nr.: 221**

**PK**

Stellen Sie sich bei uns ihre Herbstdekoration selbst her und verwandeln Sie Kürbisse in Herbstgestecke. Das Material kann vor Ort käuflich erworben werden.

Dauer: 3 Unterrichtsstunden  
Termine: 09.10.2013 (Mi)  
Dozent: Floristin der Gärtnerei Blumenthal

Gebühr: 9,00 €  
18.30 – 20.45 Uhr

**Adventsgestecke** **Kurs-Nr.: 222**

**PK**

Fertigen Sie bei uns in geselliger Runde unter fachkundlicher Anleitung ihre Weihnachtsdekoration selbst her. Es werden Anregungen gegeben und aktuelle Trends gezeigt. Folgende Materialien können mitgebracht oder käuflich erworben werden: Gefäße, Dekoteller, Weihnachtsmaterialien, Zweige, Schere, Klebestole

Dauer: 3 Unterrichtsstunden  
Termine: 06.11.2013 (Mi)  
Dozent: Floristin der Gärtnerei Blumenthal

Gebühr: 9,00 €  
18.30 – 20.45 Uhr



## Einbürgerungstest Kurs-Nr.: 100 PER

Einbürgerungsbewerber müssen seit dem 01.09.2008 neben dem Nachweis von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache auf der Kompetenzstufe B 1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) auch einen Einbürgerungstest ablegen. Zuständig für die Einbürgerungstests ist das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Der Einbürgerungstest besteht aus 33 Fragen, die in 60 Minuten beantwortet werden müssen. Der Test ist bestanden, wenn 17 Fragen richtig sind. Der Einbürgerungstest wird an Volkshochschulen durchgeführt.

Termine: 24.10.2013 (Mi)  
Anmeldeschluss ist jeweils 4 Wochen vor dem Testtermin. Teilnehmer müssen sich persönlich in der KVHS Prignitz anmelden. Die Uhrzeit wird mit den Teilnehmern bei der Anmeldung besprochen. Die Kostenpauschale von 25,00 € ist bei der Anmeldung zu zahlen.

## Vorbereitung auf die Fischereiprüfung Kurs-Nr.: 101 PK

Die Vorbereitung auf die Fischereiprüfung ist untrennbar mit Lernen verbunden. Erfahrene Ausbilder helfen dabei! Die Sachgebiete Fischkunde und -hege, Pflege des Fischgewässers, Fanggeräte und deren Gebrauch, Behandlung der gefangenen Fische und einschlägige Rechtsvorschriften sind sowohl Inhalte der Ausbildung als auch Gegenstand der Prüfung.

Dauer: 30 Unterrichtsstunden Gebühr: 75,00 €  
Termine: 02.11.2013 – 30.11.2013 (Sa) 08.00 – 13.00 Uhr  
Dozent: Helmut Barth

## Gewaltlose Hundeerziehung – artgerechte Hundehaltung Kurs-Nr.: 102 PK

Im Seminar soll den Hundehaltern der artgerechte Umgang mit ihrem Hund vermittelt und mit allseits bekannten Irrtümern aufgeräumt werden. Die Teilnehmer lernen, wie sie sich ohne Gewalt, Zwang und Strafe als „Rudelführer“ bewähren, wie ein Hund lernt und umlernt. Die Teilnehmer sollen befähigt werden, einen neuen „Blick“ auf das hochsensible, soziale Wesen Hund zu erhalten, um ihr eigenes Verhalten gegenüber dem Hund bei Problemen verändern zu können. Voraussetzung hierfür ist die richtige Kommunikation zwischen Hund und Halter. Gern wird auf einzelne Probleme der Hundehalter eingegangen.

Dauer: 12 Unterrichtsstunden Gebühr: 30,00 €  
Termine: 03.09.2013 – 17.09.2013 (Di) 17.00 – 20.00 Uhr  
Dozent: Sibylle Jacob  
Dauer: 12 Unterrichtsstunden Gebühr: 30,00 €  
Termine: 09.10.2013 – 23.10.2013 (Mi) 17.00 – 20.00 Uhr  
Dozent: Patricia Stark

## Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis Kurs-Nr.: 103 PER, PK, W

Im theoretischen Teil werden Schnitttermine, Obstbaumunterlagen, Gesetzmäßigkeiten des Wachstums von Obstbäumen und Sträuchern vermittelt, wie auch der Obstbaumschnitt und sein Einfluss auf die Entwicklung des Baumes. Des Weiteren Obstbaumkrankheiten mit deren Schadbildern. Nach der Theorie und einer kleinen Mittagspause, erfolgt der Praktische Teil. Hierzu können sich gern Interessenten bewerben, die ihren Garten zur Verfügung stellen möchten. Dort wird dann in der Praxis der Pflanz-, Erziehungs-, Instandhaltung- und Verjüngungsschnitt beim Kern-, Stein- und Beerenobst gezeigt. Fragen zu Schnitt und Krankheiten werden gern beantwortet.

Dauer: 6 Unterrichtsstunden Gebühr: 18,00 €  
Termine: 09.11.2013 (Sa) in Pritzwalk 09.00 – 14.15 Uhr  
Dozent: Ralf Doerks

Nach der Theorie am Freitag erfolgen im Garten eines Teilnehmers die Obstgehölzschnitte praktisch.  
Termine: 15.11.2013 – 16.11.2013 in Wittenberge  
Termine: 22.11.2013 – 23.11.2013 in Perleberg  
Jeweils Freitag 18.00 – 20.15 Uhr, Samstag 09.00 – 11.15 Uhr  
Dozent: Manfred Krakow

## Gartenkultur – Mischkultur Kurs-Nr.: 104 PK

Wann immer wir der Natur freien Lauf lassen, finden sich Pflanzengemeinschaften zusammen. Die Mischkultur im Garten sieht nicht nur schön aus, sondern macht auch Sinn, da sich viele Pflanzen gegenseitig unterstützen. Wer passt zusammen und wer mag sich nicht leiden ist die große Frage, die über unsere gärtnerischen Erfolge entscheidet. Ganz ohne Rückenschmerzen und Knieprobleme wieder Freude am Gärtnern finden. An einem Hochbeet kann man im Sitzen oder Stehen arbeiten.

Wie ist das genau mit den Stauden und Gehölzen. Was versteht man unter Koniferen? Wer passt wohin? Wer macht was? Nicht wenige Pflanzen bilden Ausläufer und vermehren sich ziemlich aggressiv.

Als wichtigste Punkte bei der Gestaltung werden die räumliche Gliederung, der Wegeverlauf, eine standortgemäße Pflanzenauswahl und ein möglichst geringer Pflegeaufwand berücksichtigt. Willkommen sind alle Gartenfreunde, die einen Garten neu anlegen wollen oder nach Gestaltungsideen für Veränderungen suchen.

Dauer: 16 Unterrichtsstunden Gebühr: 44,00 €  
Termine: 11.09.2013 – 13.11.2013 (Mi) in Pritzwalk 19.30 – 21.00 Uhr  
Dozent: Cornelia Wriedt

## Bewusst leben – innere Stabilität finden Kurs-Nr.: 105 PER

Nein sagen ohne zu verletzen, schwierige Gespräche führen, mit den eigenen Gefühlen umgehen, Ordnung in sein eigenes Inneres bringen – das und vieles mehr sind die Themen dieses Kurses. Die Präsentationen werden klar und nachvollziehbar gestaltet, es wird umfassende Gelegenheiten für Fragen und Selbsterfahrungen geben. Ziel des Kurses ist, sich selbst besser kennen zu lernen und das Leben bewusster zu gestalten. Neben den theoretischen Inhalten werden im Kurs praktische Übungen erlernt, die die eigene Wahrnehmung für Körper, Geist und Gefühle schult.

Dauer: 10 Unterrichtsstunden Gebühr: 25,00 €  
Termine: 19.09.2013 – 07.11.2013 (Do) 18.00 – 19.30 Uhr  
Dozent: Michael Hoffmeister



# Fortbildungsangebote für pädagogische Fachkräfte der Kindertagsbetreuung

## Kinderschutz § 8a

Mit der Einführung des § 8a SGB VIII sind Jugendämter sowie freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe zum Thema Kinderschutz noch intensiver in die Pflicht genommen. Ihr Schutzauftrag ist nun eindeutig gefasst.

Was aber heißt Kinderschutz konkret? Wo beginnt Kindeswohlgefährdung? Was kann ich tun? Mit diesen Fragen setzt sich dieses Seminar auseinander. Es werden die gesetzlichen Grundlagen zum Kinderschutz vorgestellt, gemeinsam Handlungsmöglichkeiten für den pädagogischen Alltag besprochen und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Termin: 04.09.2013 09.00 – 12.00 Uhr Gebühr: kostenfrei  
Ort: LK Prignitz, Berliner Str. 49, 19348 Perleberg, kleiner Sitzungssaal  
Dozent: Nancy Schulz, MA des Jugendamtes

## Reflexionstreffen

Reflexionsmöglichkeit für die Kindertagespflegepersonen des Landkreises Prignitz

Termin: 14.09.2013 09.00 – 12.00 Uhr Gebühr: kostenfrei  
Ort: LK Prignitz, Berliner Straße 49, 19348 Perleberg, kleiner Sitzungssaal

## Haus der kleinen Forscher

Frühkindliche Bildungsprogramme im Bereich Naturwissenschaften und Technik stellen an Erzieherinnen differenzierte Anforderungen. Das „Haus der kleinen Forscher“ unterstützt Sie bei der konkreten Umsetzung der Bildungsprogramme in Ihrer Einrichtung. Durch die Vermittlung naturwissenschaftlicher Zusammenhänge und die gemeinsame Entdeckung von Phänomenen stillen Sie nicht nur die kindliche Neugier, sondern fördern eine Vielzahl weiterer Kompetenzen der Kinder.

Workshop zum Thema Luft:

Termin: 22.10.2013 09.00 – 16.00 Uhr Gebühr: 15,00 €  
Ort: RC Prignitz (Regional Center der IHK Potsdam)  
Meyenburger Tor 5, 16928 Pritzwalk

Termin: 23. und 24.10.2013 09.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Kinder- und Freizeitzentrum „Würfel“, Bad Wilsnacker Str. 38, 19322 Wittenberge

Information und Anmeldung:  
Lokales Netzwerk Potsdam, Frau Krüger  
Kragenbärweg 7, 16727 Oberkrämer  
Tel. 03304/254279

## Kreativ sein dürfen

### praktische Tipps zur Umsetzung von Gestaltungsmöglichkeiten für Kinder unter 3 Jahren

Die ästhetische Erfahrung spielt bei der Weltentdeckung der Kinder eine zentrale Rolle. Doch wie lässt sich dieser Bildungsbereich in der Kindertageseinrichtung umsetzen? Und welche Anregungsangebote können Sie bereits kleinsten Kindern vermitteln?

Das Seminar führt Sie in die Welt von van Gogh, Miro und weiteren berühmten Künstlern ein und erweckt in Ihnen nicht nur ein Interesse an Kunst, sondern gibt Ihnen darüber hinaus auch praxisnahe Umsetzungstipps für Ihre Kindergruppe.

Termin: 02.11.2013 09.00 – 15.00 Uhr Gebühr: 40,00 €  
Ort: LK Prignitz, Berliner Str. 49, 19348 Perleberg, großer Sitzungssaal  
Dozent: Maria Mewes

## Arbeit mit Praktikanten

Die Anleitung von Praktikanten stellt eine verantwortungsvolle Herausforderung dar. Als Mentorin sind Sie auf diese Weise an der Ausbildung von zukünftigen Erzieherinnen direkt beteiligt und begleiten diese in einer Zeit, in der Grundsteine für professionelles Arbeiten gelegt werden.

Viele Fragen gehen mit dieser wichtigen Aufgabe einher: Was ist meine Rolle als Anleiterin? Welche Vorgaben und Anforderungen sind mit dieser Aufgabe verbunden? Was sind angemessene Erwartungen an meine Praktikantinnen – und welche Erwartungen haben diese an mich? Wie sieht der inhaltliche Ablauf eines Praktikums in der Kita sinnvollerweise aus?

Termin: 12.11.2013 16.00 – 19.00 Uhr Gebühr: 10,00 €  
Ort: Kita Gänseburg, Kiebitzberg 3, 16949 Putlitz  
Dozent: Frau Ines Müller, Leiterin Kita Gänseburg

Anmeldung beim LK Prignitz, Gb III, Praxisberatung, Berliner Straße 49 in 19348 Perleberg, Frau Langfeldt 0 38 76/71 32 39. Ab Januar 2014 erfolgen die Anmeldungen über die KVHS Prignitz.

## Auszug aus der Gebührensatzung der KVHS Prignitz

### § 1 Allgemeines

- (1) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der KVHS wird eine Gebühr nach dieser Gebührensatzung erhoben. Davon ausgenommen sind Lehrgänge des zweiten Bildungsweges.
- (2) Mit der verbindlichen Anmeldung zur Veranstaltung bzw. zum Kurs entsteht die Gebührenpflicht.

### § 3 Ermäßigungen

- (1) Gebühren können auf Antrag ermäßigt werden. Der Antrag ist schriftlich mit der verbindlichen Anmeldung zu stellen und der entsprechende Nachweis beizufügen.
- (2) Die Ermäßigung für Rentner beträgt 10 %, für Arbeitslose, Studenten, Auszubildende und Bundesfreiwilligendienstleistende 25 % und für Schüler 50 %.
- (3) Die Teilnehmergebühr für Teilnehmer aus Bedarfsgemeinschaften, denen laufende Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII oder Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts nach dem SGB II (ALG II) bzw. nach dem Asylbewerberleistungsgesetz gewährt wird, beträgt 10,00 € für Kurse mit 30 und mehr Unterrichtsstunden. Für Einzelveranstaltungen und Kurse mit weniger als 30 Unterrichtsstunden entfällt die Gebühr.
- (4) Eine Ermäßigung wird nur gewährt, wenn die Gebühr die Höhe von 7,50 € übersteigt und die Gebühr nicht von dritten übernommen wird.
- (5) Für die Ermäßigung gilt der Status zum Zeitpunkt des Kursbeginns für den gesamten Kurs.

### § 4 Zahlungsweise

- (1) Die Teilnehmergebühren sind mit der Eröffnung des Kurses in entsprechender Höhe für den gesamten Kurs fällig. Die Teilnehmer erhalten einen Gebührenbescheid.

### § 5 Rücktritt

- (1) Teilnehmer können die verbindliche Anmeldung bis zu zwei Tage vor Veranstaltungs- bzw. Kursbeginn gebührenfrei schriftlich, persönlich oder telefonisch zurücknehmen.
- (2) Eine Rückzahlung der Gebühr an Teilnehmer, die den Besuch des Kurses von sich aus vorzeitig abbrechen oder nicht teilnehmen, ist nicht möglich.
- (3) Wird ein Kurs aus Gründen, die die KVHS zu vertreten hat, vorzeitig beendet, werden die Gebühren anteilig erstattet.

### § 7 Inkrafttreten

Die Satzung tritt am 01.08.2012 in Kraft.

Der volle Wortlaut der Satzungen liegt zur Einsichtnahme in den Büros der KVHS Prignitz aus bzw. kann unter [www.landkreis-prignitz.de](http://www.landkreis-prignitz.de) im Internet nachgelesen werden.

## Impressum

### Kreisvolkshochschule Prignitz

**Auflage:** 44.500

**Redaktion:** Kreisvolkshochschule Prignitz

**Herstellung und Druck:** Zeitungsverlag Schwerin GmbH & Co. KG

**Ein Produkt aus dem** **medienhausnord**