

## **PRESSEMITTEILUNG - 34 -**

**Datum 13.02.2020**

### **Freie Plätze in Kursen der Kreisvolkshochschule Machen Sie mit!**

#### Gesundheit

##### **Pilates**

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es handelt sich um ein effektives Training mit komplexen Übungen. Dabei werden vor allem die Beweglichkeit, aber auch die Kraft bzw. Kraftausdauer und Körperkontrolle geschult. Pilates trainiert den Körper in seiner Gesamtheit und die beansprucht alle Muskeln gleichmäßig. Dadurch lernt man seinen Körper neu kennen und schärft das Bewusstsein, mit diesem achtsam umzugehen.

Perleberg: 24.03.2020 bis 02.06.2020 18:00 – 19:00 Uhr, jeweils Dienstag

#### Beruf

##### **Das Betriebssystem Windows 10**

Im Kurs werden die Unterschiede zu den bisherigen Benutzeroberflächen aufgezeigt und Tipps und Tricks für den Um- und Neueinsteiger gegeben.

Als Teilnehmende können Sie direkt am eigenen Gerät arbeiten und machen sich so mit den Besonderheiten und Fähigkeiten Ihres Notebooks oder Ihres Tablets vertraut. Sie können am eigenen Gerät arbeiten oder ein Laptop in unserem Schulungsraum nutzen.

Perleberg: 16.03.2020 bis 30.03.2020 15.00 – 16.30 Uhr, jeweils Montag

##### **Lohn- und Einkommensteuer**

Entsprechend der Zusammensetzung des Teilnehmerkreises werden einzelne Einkunftsarten behandelt und es erfolgt eine systematische Erläuterung steuerlicher Begriffe wie Einkünfte, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen und Steuerklassen. Weiterhin werden Informationen zum ELSTER-Online-Verfahren, praktische Anwendungstipps am PC und Hinweise auf die Rechtsmittel (Einspruch, Beschwerde, Klage) gegeben.

Pritzwalk: 03.03.2020 bis 10.03.2020 18.00 – 21.00 Uhr, jeweils Dienstag

#### Umwelt

##### **Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis**

Im theoretischen Teil werden Schnitttermine, Obstbaumunterlagen, Gesetzmäßigkeiten des Wachstums von Obstbäumen und Sträuchern vermittelt. 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- und Erziehungs-, Instandhaltung- und Verjüngungsschnitt beim Kern-, Stein- und Beerenobst gezeigt. Fragen zu Schnitt und Krankheiten werden gern beantwortet.  
Anmerkung: Nach der Mittagspause erfolgt der praktische Teil im Garten eines Teilnehmers!  
Pritzwalk: 14.03.2020 09:00 – 14:15 Uhr, Samstag

### Kultur/Gestalten

#### **Österliche Korbfüllungen und Schalen**

Frühlings- und Osterstimmung für Haus und Wohnung. Pflanzen und gestalten Sie sich bei uns Frühlingskörbe und Schalen. Gerne stehen wir Ihnen mit unseren Ideen und erwerbbaaren Materialien zur Seite.

Pritzwalk: 18.03.2020 18.30 Uhr – 20.45 Uhr, Mittwoch

#### **Anmeldungen bitte unter:**

KVHS Prignitz, Geschäftsstelle Perleberg, Tel. 03876/713126  
oder [kvhs@lkprignitz.de](mailto:kvhs@lkprignitz.de)