



Kreisvolkshochschule
Harz



**BILDUNG ist
Herzenssache**

**KURSPROGRAMM
03/2024 - 08/2024**

**Jetzt Kurse finden
www.kvhs-harz.de**



Sie suchen eine neue Bank?

Kommen Sie zu uns!

Wir erledigen Ihren Kontowechsel.
Schnell. Einfach.
Kostenfrei.



Harzsparkasse

DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE HARZ

BILDUNG IST HERZENSSACHE

Wir sind Ihre Quelle für bezahlbare Bildung vor Ort! Tauchen Sie ein in eine Welt der Möglichkeiten, denn Bildung ist bei uns mehr als nur Wissen vermitteln – sie ist HERZENSSACHE. Das neue Semester steht vor der Tür, und wir sind voller Vorfreude darauf, gemeinsam mit Ihnen auf Entdeckungsreise zu gehen. Denn in der Kreisvolkshochschule Harz verstehen wir Bildung als eine lebenslange Reise, die das Herz berührt und den Geist erweitert.

Lebenslanges Lernen von Herzen
Unsere Lehrenden lieben, was sie tun. Sie sind angetrieben davon, Ihre Gesundheit zu bereichern, Sie beruflich weiterzubringen oder Ihren sprachlichen Horizont zu erweitern. Bei der Kreisvolkshochschule Harz klingt diese Herzenssache nicht nur schön, sondern wird auch in allem, was wir tun, gelebt.

Wir freuen uns auf ein inspirierendes Sommersemester 2024 mit Ihnen!

Kurs-Anmeldungen online auf www.kvhs-harz.de oder kontaktieren Sie uns.



Standort Quedlinburg
Heiligegeiststraße 8
06484 Quedlinburg
Tel. 03946 - 52 40 30



Standort Halberstadt
Theaterstraße 6
38820 Halberstadt
Tel. 03941 - 69 78 0



Standort Wernigerode
Bahnhofstraße 39
38855 Wernigerode
Tel. 03943 - 69 15 0

www.kvhs-harz.de

info@kvhs-harz.de

twitter.com/kvhs_harz

facebook.com/kvhs.harz

instagram.com/kvhs_harz

Öffnungszeiten ab 01.09.2023

Montag	08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	13:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	13:00 - 17:00 Uhr
Freitag	geschlossen
(sowie nach Vereinbarung)	

Was Sie wissen sollten!

Auszüge aus der Entgeltordnung der KVHS Harz

1. Teilnahme

Alle Bürgerinnen und Bürger können an den Veranstaltungen teilnehmen.

2. Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu allen KVHS-Veranstaltungen – auch zu Einzelveranstaltungen/Vorträgen an. Die KVHS versendet Anmeldebestätigungen.

3. Hausordnung

Bitte beachten Sie die für die jeweils in den Gebäuden der Kursdurchführung geltenden Hausordnungen. Die KVHS bittet evtl. auftretende bzw. bemerkte Schäden und Auffälligkeiten der Geschäftsstelle zu melden.

4. Haftung

Die Haftung der KVHS für Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf den Fall der groben Fahrlässigkeit oder des Vorsatzes beschränkt.

5. Software / Hardwareschutz

Aus leicht nachvollziehbaren Gründen der Sicherheit erklären Sie mit ihrer Anmeldung, an den Anlagen der Kreisvolkshochschule Harz weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren sowie keine fremden Datenträger in KVHS-Computern und KVHS-Datenträger nicht auf fremden Geräten zu verwenden.

6. Rechtsgrundlagen

Die Rechtsgrundlagen können Sie in der Geschäftsstelle in Quedlinburg einsehen.

Regelungen zu Sonderveranstaltungen Ergänzung zur Entgeltordnung der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (KVHS)

1. Wochenendseminare

- a. Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
- b. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie spätestens sieben Werkzeuge vor dem ersten Termin schriftlich erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten.
- c. Es besteht die Möglichkeit innerhalb der 7 Werkzeuge vor Beginn des Seminars seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten.
In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

2. Bildungsurlaube

- a. Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
- b. Eine Abmeldung mit Zahlungserlass muss schriftlich 6 Wochen vor Beginn des Seminars bei der KVHS vorliegen. Dabei zählen der Tag des (Post)Eingangs bei der KVHS und der Tag des Bildungsurlaubsbeginns nicht mit.
- c. Es besteht die Möglichkeit innerhalb der 6 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten.
In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig.

3. Weitere zusätzliche Veranstaltungsformen (z. B. Studienreisen)

Es gelten die jeweils zur Veranstaltung ausgewiesenen Bedingungen.

Symbolik | Abkürzungen

NEU! neuer Kurs bzw. neue Programminhalte oder neue Zusatztermine

KK erstattungsfähig, von Krankenkassen anerkannter Kurs

KVHS Kreisvolkshochschule

Mensch und Gesellschaft

Veranstaltungsreihen	6
Gesprächskreise	6
Recht	7
Ehrenamt	7
Gesetzliche Betreuung	7
Länder- und Heimatkunde	9
Astronomie	10
Verbraucherfragen	11
Pädagogik	13
Rund um die Familie	14
Bildung auf Bestellung	14

Arbeit und Beruf

Beruf und Karriere	16
Konstruktion u. Messtechnik	17
PC-Kurse	19
Umgang mit Smartphone/Tablet	20
Office-Anwendungen	21
Bildbearbeitung	23
Ausbilder - Eignungskurse	23
Rechnungswesen	24

Sprachen

Übersicht Sprachniveau	25
Deutsch lernen	26
Leichte Sprache	27
Gebärdensprache	27
Arabisch	27
Russisch	28
Italienisch	28
Spanisch	29
Englisch	31
Französisch	37

Impressum:

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Harz GmbH • Geschäftsführerin: Ulrike Stumpf-Schilling
 Aufsichtsratsvorsitzender: Ralph Albrecht • Registergericht: Amtsgericht Stendal • Registernummer: HRB 115143
 Druck: Quedlinburg DRUCK GmbH, Groß Orden 4, 06484 Quedlinburg Satz: Kreisvolkshochschule Harz GmbH
 Auflage: 7.500 Stück, Redaktionsschluss: 15.12.2023, Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten.
Fotonachweise: Titel: Urheber für die Erstellung des Titelblattes: ex animo MEDIA, Daimlerstraße 3, 38112 Braunschweig, www.exanimomedia.de, E-Mail: info@exanimomedia.de // Rückseite Umschlag: ID 3005398 - pixabay.com // S.80 Umschlag: CW Niemeyer mit verwendeten Motiven von 123rf.com // Kreisvolkshochschule Harz GmbH // pexels.com // pixabay.com

Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH wird gefördert durch den Landkreis Harz und das Ministerium für Bildung Sachsen-Anhalt.

Aus redaktionellen Gründen wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern im Programmheft in Teilen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter und beinhalten keine Wertung.

Gesundheit

Hinweis zu kassengestützten Präventionskursen	39
Sich entspannen und Stress reduzieren	39
Bewegungsorientierte Kurse	45
Gesundheits - Workshops	54
Gesunde Ernährung	56
Psychologie	56

Kunst und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte	57
Textiles Gestalten	57
Plastisches Gestalten	58
Fotografie	59
Malen und Zeichnen	60
Kreatives Schreiben	63

Bildungsurlaub

Rahmenbedingungen	64
Gesundheitsprävention	65
Sprachen	69
Beruf	71
Onlinebildungswochen	74

Bibliothek

Bibliothek / Öffnungszeiten / Kontakt	75
Lesungen	75
Die Leseratte ist unterwegs	76
Benutzungsordnung KVHS Harz	77
Entgeltordnung (Auszug)	78

VERANSTALTUNGSREIHEN

...montags bei Ritter:

Eine Veranstaltungsreihe für alle bildungs-, musisch und literarisch Interessierte.

Jeweils am 4. Montag im Monat findet um 18:30 Uhr in der Kreisvolkshochschule Harz, im Bildungshaus Carl Ritter, Heiligegeiststraße 8, in Quedlinburg, eine interessante Veranstaltung statt.

Unter der Überschrift „... montags bei Ritter“ verbirgt sich ein gemeinsames Programm der Kreisvolkshochschule Harz und der Welterbestadt Quedlinburg.

Wir hoffen, wir haben Sie neugierig gemacht und freuen uns auf Ihren Besuch! Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei, um eine Spende wird gebeten!

Mo, 25.03.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
241-11201

Mo, 29.04.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
241-11202

Mo, 27.05.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
241-11203

Mo, 24.06.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
241-11204



Der **Ditfurter Gesprächskreis** „Rathaus-treff“ findet jeden 2. Mittwoch, 15:00 Uhr, im Rathaus in Ditfurt statt.

Das Entgelt für jede Veranstaltung beträgt 5,00 €.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Gesprächskreis:

Treff - Alte Elementarschule

Do, 14.03.2024 241-11301

Do, 11.04.2024 241-11302

Do, 09.05.2024 241-11303

Do, 13.06.2024 241-11304

Gesprächskreis: Rathaus-treff

Mi, 14.02.2024 241-11305

Mi, 13.03.2024 241-11306

Mi, 10.04.2024 241-11307

Mi, 08.05.2024 241-11308

Mi, 12.06.2024 241-11309

GESPRÄCHSKREIS

In unseren Gesprächskreisen laden wir Sie einmal im Monat zu einem anregenden Austausch mit immer wechselnden Vortragsangeboten aus allen Themenbereichen ein.

Kommen Sie in gemütlicher Runde ins Gespräch und erfahren Sie viel Wissenswertes und Unterhaltsames.

Der **Gernröder Gesprächskreis** „Treff- Alte Elementarschule“ heißt Sie jeden 2. Donnerstag um 15:00 Uhr in **Gernrode**, in der Alten Elementarschule willkommen.

WILLKOMMEN IM HAUS DER NATUR IN MEISDORF

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein „Haus der Natur“ bieten wir mit der Reihe: „Beitrag zur Heimatkunde“ ein anspruchsvolles Programm für alle naturwissenschaftlich, heimatkundlich, biologisch und geologisch Interessierten jeden Alters an. Erleben Sie das neu gestaltete Haus mit der großen Schausammlung und erfahren Sie viel Wissenswertes zur gesamten Thematik. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Wunder des Lebendigen

Do, 11.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Pastor Dr. Schmidt 241-11601

Die Dinosaurierspuren in Mönchehagen

Do, 09.05.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Dr. Englis 241-11602

Aufsehenerregende Spuren im "Jura-Steinbruch"

Do, 11.07.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Dr. Röper 241-11603

Pflanzen in der Kreidezeit und ihre heutigen Fossilien

Do, 08.08.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Dr. Kunzmann 241-11604

RECHT

Testament für Unverheiratete und Singles

Erfahren Sie vom Juristen und Notar Prof. Dr. Maximilian Zimmer alles Wichtige über das gesetzliche Erbrecht ohne Testament und die Möglichkeiten, durch ein Testament die Erbfolge nach den eigenen Wünschen zu regeln. Die möglichen Formen und Inhalte eines Testamentes werden erläutert.

Mi, 13.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 6,00 € 241-12011
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Testament für Eheleute

Erfahren Sie vom Juristen und Notar Dr. Maximilian Zimmer alles Wichtige über das gesetzliche Erbrecht ohne Testament und die Möglichkeiten, durch ein Testament die Erbfolge nach den eigenen Wünschen zu regeln. Die möglichen Formen und Inhalte eines Testamentes werden erläutert.

Mi, 17.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 6,00 € 241-12012
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

Mi, 29.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 6,00 € 241-12013
Prof. Dr. jur. Maximilian Zimmer

EHRENAMT

Betreuungsrecht und Ehrenamt

Schulungen und Informationsveranstaltungen für ehrenamtliche Betreuer, interessierte Bürger, Institutionen und Berufsbetreuer. Ein gemeinsames Schulungsprogramm der Betreuungsbehörde des Landkreises Harz Fachbereiche Halberstadt, Quedlinburg, Wernigerode und der Kreisvolkshochschule Harz.

Zum Dozententeam gehören die Sozialpädagogen der Betreuungsbehörde Christina Boennen, Dominique Fricke, Christoph Merl und Ute Schinzel.

Betreuer gesucht! - Ihr Interesse am Ehrenamt Betreuung

Kurzeinführung in das Betreuungsrecht für interessierte Bürger.

Vermittlung erster wichtiger Informationen über die Betreuungsrechtsreform 2023 und die Stärkung der Selbstbestimmungsrechte von Menschen mit Behinderungen. Mit diesem Kurzvortrag wollen wir Ihr Interesse am Ehrenamt Betreuung wecken und erste wichtige Fragen zu Aufgaben, Rechten und Pflichten ehrenamtlicher Betreuer beantworten. Im Fokus stehen die Werbung und Gewinnung ehrenamtlicher Betreuer. Außerdem werden im Vortrag wichtige Informationen zum regionalen Netzwerk der Betreuung vermittelt - Netzwerkpartner: Betreuungsvereine, Betreuungsgerichte und soziale Institutionen. Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.



Mi, 20.03.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Wernigerode, KVHS

Dozententeam 241-15001

Mi, 24.04.2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS

Dozententeam 241-15002

Mi, 29.05.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
QLB, Betreuungsbehörde, Alte Post,
Beratungsraum

Dozententeam 241-15003

Mi, 28.08.2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Wernigerode, KVHS

Dozententeam 241-15004

Informationen rund um Betreuung, Vollmacht & Patientenverfügung

- Basiswissen zur gesetzlichen Betreuung, Betreuungsverfügung & Ehegattenvertretung in der Gesundheitsorge Vollmacht-Informationen über Form und Auswirkungen der Vollmacht, Voraussetzungen (Geschäftsfähigkeit), Regelungsinhalte und Besonderheiten (Beglaubigung, Beurkundung)
- Ausführungen zur Patientenverfügung
Die Vorträge sind entgeltfrei!

Di, 04.06.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
Halberstadt, KVHS

Dozententeam 241-15201

Do, 14.03.2024, 15.00 - 17.00 Uhr
Hedersleben, Restaurant Night and Day

Dozententeam 241-15202

Neueinsteiger und Refresher (ehemals Basiskurse)

Der Betreuungsverein Halberstadt gestaltet die nachfolgenden Weiterbildungen zusammen mit Experten, Referenten und ihren Kollegen/innen der Region. Für „Neueinsteiger und Refresher“ - Hier möchten wir besonders neu bestellte ehrenamtliche

Betreuer (auch Familienbetreuer) und an einem Ehrenamt - „rechtliche Betreuung“ interessierte Bürger/innen ansprechen. Sie erhalten, neben vielen fachlichen Themen und Inputs einen „Ehrenamtsspass“, in dem Sie für jedes Modul einen Stempelabdruck sammeln. Haben Sie alle Stempel zusammen, erhalten Sie im Anschluss ein Zertifikat für die erfolgreiche Teilnahme. Dieser Kurs ist Teil der Basisbeschulung. diese besteht aus insgesamt 9 Modulen und findet in 6 Veranstaltungen statt.

Teil 1

Mi, 21.02.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
Halberstadt, K6 Seminarhotel

Frau Koziel 241-15301

Teil 2

Mi, 13.03.2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Wernigerode, KVHS

Ingo Olbrichi 241-15302

Teil 3

Mi, 29.05.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
QLB, AWO Quedlinburg, Gartenstr.38

Veronika Eisentrau-Voß 241-15303

Teil 4

Mi, 24.04.2024, 15.00 - 19.00 Uhr
QLB, AWO Quedlinburg, Gartenstr.38

Dipl.-Med. Regina Kreutzer 241-15304

„Cafe Stammtisch Ehrenamt“ Für Altgediente und Einsteiger

„Cafe Stammtisch Ehrenamt“ - Ein Jahr neues Betreuungsrecht, was hat es uns gebracht? Wir blicken zurück und nach vorn! Fachvortrag zum Thema Betreuungsorganisationsgesetz (BtOG). Unter dieser Rubrik bieten wir Ihnen ein Spezialthemen zum Betreuungsrecht, anderen Gesetzgebungen, sowie themenübergreifenden Schwerpunkten aus Medizin, Psychologie, Sozialpolitik und Behindertenpädagogik. In einer lockeren Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen, heißen wir Sie in den Büroräumen



der Betreuungsvereine Halberstadt und Quedlinburg herzlich Willkommen.

Mi, 31.01.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
HBS, Harzsparkasse Westendorf 37
Entgelt: entgeltfrei **241-15305**
Eik Schieferdecker

Für Interessierte zum Thema Vorsorge und Bevollmächtigte

„Vorsorge geht Jeden etwas an“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was passiert, wenn Sie aus gewissen Lebensumständen nicht mehr in der Lage sind selbst zu entscheiden? Wer entscheidet dann für mich und ist das dann mein Wille? Welche Person könnte diese Aufgabe in einem solchen Fall für Sie tragen? In einer Vorsorgevollmacht, können Sie genau dies festhalten, benennen Sie ein Familienmitglied oder einen guten Freund oder Bekannten, der für Sie eintritt – Sie vertritt. Liegt keine Vorsorgevollmacht vor, dann bestellt das Amtsgericht für Sie eine Betreuerin oder einen Betreuer. Es liegt also in Ihrer Hand. Mit dieser Weiterbildung erhalten Sie Informationen rund um Betreuung, Vollmacht und Patientenverfügung. Sie erhalten Basiswissen zur gesetzlichen Betreuung, Betreuungsverfügung und Ehegattenvertretung in der Gesundheitsvorsorge. Zudem informieren wir über Form und Auswirkungen der Vollmacht, Voraussetzungen, Regelungsinhalte, Besonderheiten und stellen Ihnen Ausführungen der Patientenverfügung dar, die Sie individuell an Ihre persönliche Situation anpassen.

Mi, Termin wird bekannt gegeben
HBS, Harzsparkasse Westendorf 37
Dozententeam **241-15306**

Ehrenamtliches Engagement beim Kinder- und Jugendtelefon - Ausbildung zum ehrenamtlichen Berater

Ich bin so traurig. In meiner Klasse kann mich niemand leiden. Was mache ich denn falsch? Meine Eltern streiten sich oft.

Ich will nicht, dass sie sich trennen. Meine Mutter ist krank. Ich kümmere mich um alles und habe keine Zeit für mich. Die Fragen, mit denen sich Kinder und Jugendliche an das Kinder- und Jugendtelefon wenden, sind vielfältig. Möchten Sie diesen Kindern und Jugendlichen Ihre Zeit und Kompetenz schenken? Dann werden Sie ehrenamtliche Beraterin/Berater am Kinder- und Jugendtelefon Halberstadt! Ausbildungsinhalte (Auswahl):

Gesprächsführung, Entwicklungspsychologie, Medienkompetenz, Sucht, Gewalt, Sexualität, Liebe, Schule, Familie, Recht
Voraussetzungen:

Zuverlässigkeit, Verständnis, Gelassenheit, Offenheit, Humor, monatliches Zeitbudget von 7-10 Stunden

Kursgebühr: 45,00 € (Ermäßigung möglich)

Dauer: 20 Veranstaltungen

Es wird eine bundesweit anerkannte Ausbildung in einem engagierten Team geboten.

Kontakt: Der Kinderschutzbund Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
Kinder- und Jugendtelefon Halberstadt
kjt-hbs@dksb-lsa.de
03941-5689851

Beginn nach Absprache
Elke Dohrmann **241-15401**

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

Faszination Bambus -im BAMBUS - Schaugarten in Blankenburg

Mi, 24.04.2024, 16.30 - 18.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-14116**
Dietmar Heinemann

Di, 20.08.2024, 16.30 - 18.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-14117**
Dietmar Heinemann

Vogelstimmenexkursion

Einen besonderen Schwerpunkt bildet das Vogelstimmenkonzert am Abend. .
Diese Veranstaltungen sind entgeltfrei!

Do, 11.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Wernigerode, Kreuzung Stieglitzecke
und Am Küsterskamp (Wanderweg zur
Harburg)

Dr. Gunter Karste 241-16001

Sa, 04.05.2024, 04.30 - 07.30 Uhr
Huy OT Badersleben, Bad am Spring

Dr. Gunter Karste 241-16002

Sa, 01.06.2024, 04.30 - 07.30 Uhr
Wernigerode, Parkplatz Papierfabrik HS
Harz, Am Eichberg

Dr. Gunter Karste 241-16003

Naturerlebnisse der Mitglieder der IG Ornithologie und Naturschutz

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen 241-16101 bis 241-16104 finden Sie auf www.khv-quedlinburg.de

Diese öffentlichen Veranstaltungen der IG Ornithologie und Naturschutz Quedlinburg in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Harz sind entgeltfrei und finden im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg statt.

Das Leben der Blattläuse

Dr. Edgar Schliephake (Gernrode) berichtet in seinem Vortragj über das Lebenj der im Naturhaushalt so wichtigen Blattläusej -j eine Gruppe kleiner Insekten, die sich friedlich von Pflanzensäften ernähren. Trotzdem sind Blattläuse den meisten Menschen nur als lästige Schädlinge bekannt. Erst ein näherer Blick auf ihre interessante Biologie erklärt, warum sie so erfolgreich in ihrer Entwicklung sind, dass sie von uns Menschen als Konkurrenten und damit als Schädlinge unserer Kulturpflanzen betrachtet werden.

Mi, 13.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Dr. Edgar Schliephake 241-16101

Vogelgrippe

- **Forschung zur Entwicklung neuartiger Impfstoffe durch Produktion in Pflanzen**

Die weltweite Ausbreitung der Vogelgrippe (H5N1) in den letzten Jahren gefährdet nicht nur die Geflügelzucht, sondern zunehmend wird diese Erkrankung auch zu einem ernsten Problem für Wildvogelpopulationen. In seinem Vortrag berichtet Prof. Conrad (Hausneindorf) darüber, mit welchen modernen Methoden heute in Pflanzen Vogelgrippenantigenvarianten produziert werden können. Es werden die immunologischen und biochemischen Grundlagen dafür erläutert. Wie Tierversuche zeigen, kann schon nach jeinmaliger Immunisierung mit sehr stabilen Pflanzenrohextrakten, die entsprechende Vogelgrippeantigenvarianten enthalten, wirksamer Immunschutz erzeugt werden.

Mi, 10.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Prof. Udo Conrad 241-16102

Windkraft im Wald - vereinbar mit dem Artenschutz?

Der Ausbau der Windenergie trägt erheblich zur Energiewende bei. Um der Flächenknappheit entgegen zu wirken, werden nun auch Windparks in Landschaftsschutzgebieten und Wäldern geplant. Der Leiter der Kompetenzstelle für Fledermausschutz in Sachsen-Anhalt -Dr. Marcus Fritze- (Roßla)j erörtert in seinem Vortrag die Frage, wie dies mit dem Natur- bzw. Artenschutz in Einklang gebracht werden soll.

Mi, 08.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Dr. Marcus Fritze 241-16103

Kurzvorträge

- **Naturerlebnisse der Mitglieder der Interessengemeinschaft Ornithologie und Naturschutz Quedlinburg**

Die Mitglieder der IG berichten in Kurzvorträgen von ihren individuellen Naturbeobachtungen. Gleichzeitig wird auch über aktuelle Probleme des Natur- und

Umweltschutzes der heimatischen Region informiert. Exkursionsberichte ergänzen die Vortragsveranstaltung

Mi, 12.06.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Dozententeam 241-16104

ASTRONOMIE

Wissenswertes aus der Astronomie

Mitglieder des Vereins "Sternwarte Quedlinburg" berichten in Wort und Bild über ihre Aktivitäten und Wissenswertes aus der Astronomie. Erfahren Sie mehr über die Arbeit dieses Vereins und die Aktivitäten.

Die öffentlichen Vortragsveranstaltungen des Vereins in Kooperation mit der KVHS Harz sind entgeltfrei und finden im Bildungshaus Carl Ritter statt.

Mi, 06.03.2024, 19.00 - 21.45 Uhr
Dozententeam 241-16201

Mi, 03.04.2024, 19.00 - 21.45 Uhr
Dozententeam 241-16202

Mi, 08.05.2024, 19.00 - 21.45 Uhr
Dozententeam 241-16203

Mi, 05.06.2024, 19.00 - 21.45 Uhr
Dozententeam 241-16204

Der Verein "Sternwarte Quedlinburg" lädt ein zum Beobachtungsabend

Der Verein „Sternwarte Quedlinburg“ lädt zur öffentlichen Beobachtung und Führung im technischen Denkmal ein.

Dieser Termin ist witterungsabhängig. Bei bewölktem Himmel findet alternativ in der Sternwarte, Zwergkuhle 6a, ein themenbezogener Vortrag oder eine Gesprächsrunde statt.

Fr, 01.03.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 241-16301

Fr, 15.03.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 241-16302

Fr, 05.04.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 241-16303

Fr, 19.04.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 241-16304

Fr, 03.05.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 241-16305

Fr, 17.05.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 241-16306

Fr, 07.06.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 241-16307

Fr, 21.06.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Dozententeam 241-16308

VERBRAUCHERFRAGEN

Lust auf eigenen Honig? - Schnupperkurs in Theori und Praxis Schnuppertag Theorie

Inhalt: Warum ausgerechnet Bienen? Sind Bienen Haustiere? Wie steige ich in die Imkerei ein? Welche körperlichen Anforderungen verlangt mein neues Hobby? Was ist ein geeigneter Standort? Wie viele Völker sind empfehlenswert? Welche Grundausstattung benötige ich? Welche Kosten kommen auf mich zu?

Schnuppertag Praxis

Inhalt: Wir schauen ins Bienenvolk und lernen die drei Bienenwesen kennen. Welches Material wird benötigt? Was sind Zarge, Beute, Mittelwand und wozu benötigt man einen Stockmeißel? Wie meldet man sich bei den Bienen an und warum? Wer findet die Königin?

Sa, 24.02.2024, 10.00 - 13.45 Uhr
Quedlinburg; Bowdenzugmanufaktur, Heinrichstr. 20
Entgelt: 10,00 € 241-16603
Katrin Simstedt



Lust auf eigenen Honig?

NEU!

- Imkerseminar in Theorie und Praxis Ein Imkerjahr

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ernsthaft die Imkerei angehen möchten. Im Laufe der Zeit erleben und erfahren Sie in Theorie, aber auch in der Praxis ein Imkerjahr. Fachwissen, Tipps und Tricks werden vermittelt und Sie erlernen die Grundlagen der Imkerei. Dazu haben Sie die Möglichkeit digital Zusatzschulungsangebote zu nutzen. Diese Kosten sind im Kursentgelt enthalten.

Sa, 09.03. - 09.11.2024

10.00 - 14.30 Uhr, 8 x

Quedlinburg; Bowdenzugmanufaktur,
Heinrichstr. 20

Entgelt: 260,00 €

241-16604

Katrin Simstedt

Aktuelle Fördermittel für die energetische Gebäudesanierung und neue Heizungsanlagen

- Zuschüsse vom Staat oder steuerliche Vorteile nutzen

Mit diesem Vortrag soll sanierungs- und bauwilligen Hausbesitzern der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden. Gas-, Strom- und Ölpreise steigen, der CO2 Ausstoß soll reduziert werden. Wie unterstützt der Staat sanierungswillige Hausbesitzer bei Heizungserneuerungen oder dem Fenstertausch? Unterschiedliche finanzielle Förderungen von Bund und Land können in Anspruch genommen werden. Wer kann was und wo beantragen? Welche Randbedingungen sind zu beachten und was ist für mich das Sinnvollste?

Do, 14.03.2024, 17.30 - 18.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: entgeltfrei

241-17001

Sissi Pschiebilscki

Di, 11.06.2024, 17.00 - 18.30 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: entgeltfrei

241-17005

Birgit Holfert

Strom selbst erzeugen mit Photovoltaik

- Vergleich von Steckersolaranlagen zu großen PV-Anlagen

Viele Menschen fragen sich aktuell, ob sie eine Photovoltaik-Anlage bei sich installieren sollten. Dipl. Ing. Sissi Pschiebilscki Energieberaterin der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt erläutert, unter welchen Bedingungen sich die Anschaffung einer Solarstrom-Anlage in welcher Leistungsgröße lohnt. Außerdem erläutert sie, auf welche Aspekte Verbraucher unbedingt achten sollten. Sollte man den Strom lieber ins Netz einspeisen oder möglichst viel davon selbst verbrauchen? Lohnt sich eine gleichzeitige Anschaffung eines Batterie-Speichers? Und wie kann man auch als Mieter oder Wohnungseigentümer von Solarstrom profitieren?

Di, 09.04.2024, 17.30 - 18.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: entgeltfrei

241-17002

Sissi Pschiebilscki

Energie - und Heizkosten einsparen durch eine neue Heizung?

Fossile Brennstoffe sollen bis 2045 durch erneuerbare Energien weitestgehend ersetzt werden. Womit kann ich zukünftig überhaupt noch heizen? Wie funktioniert eine Wärmepumpe und kann ich diese in meinem Haus überhaupt einsetzen?

Richtige Vorbereitung spart Geld und Energie! Die Experten der Verbraucherzentrale erläutern und vergleichen verschiedenste Heizsysteme wie Brennwerttechnik, Hybridkessel, Holz- und Pelletkessel, Wärmepumpen, BHKW und Brennstoffzellen unter den Gesichtspunkten der Einsatzbedingungen und der Energieeffizienz.

Weiterhin werden die aktuellen Fördergelder erläutert und wie Verbraucher diese nutzen können.

Di, 28.05.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **241-17003**
Birgit Holfert

Passt die Sonne auf Ihr Dach?

Mit Photovoltaik Strom erzeugen oder mit Solarkollektoren Wasser erwärmen und die Wohnung heizen? Das E-Auto mit eigenen Solarstrom aufladen und die Wärmepumpe betreiben? Bei diesem Vortrag erfahren Sie, welche unterschiedlichen Solartechnologien und Anlagenversionen es gibt, welche für wen geeignet sind und ob sich für Sie eine Solaranlage lohnt.

Di, 04.06.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **241-17004**
Birgit Holfert

Energetische Gebäudesanierung und mögliche Fördermittel

Sie möchten Ihr Haus sanieren und kennen Ihre Möglichkeiten nicht? Welche Voraussetzungen sind dafür nötig? Wer kann welche Förderung wann in Anspruch nehmen?

Diese Fragen und vieles mehr beantwortete Ihr Energieeffizienzexperte Martin Tunsch während seines Vortrags.

Di, 14.05.2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **241-17006**
Martin Tunsch

RUND UM DIE FAMILIE

Familienzeit-Elternzeit - wie geht es weiter?

Der große Bruch kommt. Ein Kind kommt zu Welt oder Angehörige benötigen die

Pflege der Familie. Aber was kommt danach? Fast 90 % der Betroffenen kehren nach dieser Zeit nicht wieder in ihren alten Job zurück. Woran liegt das? Die Bedürfnisse ändern sich. Besonders bei jungen Eltern kommt die Erkenntnis, welchen neuen Zeitaufwand die Erziehung der Kinder mit sich bringt. Prioritäten verschieben sich und Zeit wird auf einmal ein kostbares Gut. Beide Eltern in 40 Stunden? Das kommt immer seltener vor. Oft folgt die Reduzierung der Arbeitszeit, ein Jobwechsel bzw. der schlichte Wunsch nach einer Veränderung. Die beruflichen Ziele und Perspektiven haben sich an den veränderten Lebensumständen anzupassen und nicht umgekehrt. Doch wie gelingt der Umstieg? Wie schaffen es Unternehmen attraktiv für Angestellte zu bleiben, die aus der Eltern- oder Familienzeit zurückkehren und was muss die Politik unternehmen? Gemeinsam mit Vertretern von Wirtschaft, Politik, Bildungsträgern und der Landesinitiative Fachkraft im Fokus, wollen wir diesen Fragen auf den Grund gehen.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Tipps und Hinweise zu Ihren individuellen Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten.

Di, 14.05.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **241-19000**
Dozententeam

Schritt für Schritt zum perfekten Make-up

Jeder Mensch ist von Natur aus schön! Trotzdem gibt es Situationen, in denen Frau mit ein paar Tricks die besonderen Feinheiten des eigenen Gesichts betonen möchte. In diesem Kurs erlernen Sie wie mit kleinem Aufwand ein dezentes, aber wirkungsvolles Tages Make-up gezaubert wird. In einfachen Schritten zeige ich Ihnen, wie Grundierung, Rouge, Lidschatten und Lippenstift aufgetragen werden. Auch Ihre Fragen in Bezug auf die Pflege der Haut werden beantwortet.



Bitte mitbringen: Hand- oder Standspiegel, Pinselsortiment zum Schminken

Di, 16.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 12,00 € **241-19001**
Anja Rückleben

Di, 23.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 12,00 € **241-19002**
Anja Rückleben

Di, 30.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 12,00 € **241-19003**
Anja Rückleben

Ältere aktive Verkehrsteilnehmer

In diesem Kurs werden aktuelle Informationen zur StVO und zum Verkehrsrecht vermittelt. Egal, ob Sie mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind - für jeden ist etwas Wissenswertes dabei. Neuigkeiten im Straßenverkehr 2024.

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Do, 21.03.2024, 14.30 - 16.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS

Karl-Heinz Thiel **241-19101**

Do, 28.03.2024, 14.30 - 16.00 Uhr
Halberstadt, KVHS

Karl-Heinz Thiel **241-19102**

PÄDAGOGIK

BILDUNG AUF BESTELLUNG

Sie haben als Gruppe Interesse an diesen Themen?

Dann kontaktieren Sie uns bitte! Gemeinsam stimmen wir Zeit- und Kostenrahmen sowie den Veranstaltungsort ab.

Für Ihre Anfragen zur Bildung auf Bestellung stehen wir Ihnen gern telefonisch unter 0 39 46 / 52 40 30 oder per E-Mail unter info@KVHS-Harz.de zur Verfügung.

Mit Kindern richtig Theater spielen

Wer kennt das nicht, das Stück braucht viele Bäume, Häuser und Statuen, da die Kinder sich den Text nicht merken können und zu leise sprechen.

Damit ist jetzt Schluss! Theaterstücke - ohne Text lernen - mit Spaßgarantie!

Sandra Samrane **241-18201**

FAS - Das fetale Alkoholsyndrom

Das fetale Alkoholsyndrom ist tückisch - schon ein paar Schlucke Alkohol zur falschen Zeit können das Leben des Kindes für immer erschweren. Medizinische Fakten, aber auch Auswirkungen und Umgang mit Kindern mit fetalem Alkoholsyndrom sind Inhalt an diesem Tag.

Sandra Samrane **241-18202**

Inklusion, Integration oder Sonderbedarf... was braucht mein Kind?

Inklusion, Integration oder Sonderbedarf... was braucht mein Kind? Welche Möglichkeiten, Rechte und Leistungen gibt es? KiTa, Schule, Werkstatt... muss nicht sein! Berufliche Integration auf dem freien Arbeitsmarkt, wie funktioniert das?

Sandra Samrane **241-18203**

Ich bin traurig, was nun? Mit Kindern richtig trauern

Was ist, wenn ein Kind trauert? Wie gehen wir richtig damit um? Wie die Trauerverarbeitung eines Kindes abläuft und was wir für welches Kind tun können, sind Inhalte dieses Kurses.

Sandra Samrane **241-18205**



Gewaltfreie Kommunikation

Ob Ironie, Sarkasmus oder unterschwelliges Genervtsein, wie viel davon spüren die Kinder und was macht das mit ihnen? Wo fängt Gewalt und psychischer Druck in der Kommunikation an und wie kann ich das vermeiden?

| Sandra Samrane 232-18206

Von der Verhaltensauffälligkeit zur Störung

Welches Verhalten ist normal und wann kann aus einer kleinen „Macke“ ein ernstzunehmendes Problem werden? Worauf müssen wir achten und was können wir tun?

| Sandra Samrane 241-18207

Kreativ durch den Alltag mit Kindern

Was braucht ein Kind um kreativ zu sein? Neben den neurologischen Grundlagen gibt es hier auch ganz konkrete Tipps und Anregungen.

| Sandra Samrane 241-18208

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Was ist das genau? Was passiert im Gehirn und im Körper? Wie wirken die Medikamente und wie wird es überhaupt diagnostiziert? Viele Fragen beschäftigen uns, wenn wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen. Reicht tatsächlich ein Fragebogen aus, um ADS / ADHS zu haben? Auf diese und ähnliche Fragen gibt es in diesem Seminar Antworten.

| Sandra Samrane. 241-18209

LIEBLANG.com
Dienstleistungsgruppe

MITTAG
GEBÄUDESERVICE

Reinigen. Pflegen. Erhalten.

Telefon 03 94 6/68 99 0-0
z.B. Unterhaltsreinigung,
Glasreinigung, Hausmeisterdienste ...
Alle Infos www.mittag-gs.de

BERUF UND KARRIERE

Steuererklärung mit ELSTER

Das Online-Finanzamt ermöglicht es Ihnen, Ihre Steuerdaten (zum Beispiel die Einkommensteuererklärung) vollkommen papierlos abzugeben. Sie benötigen dazu nur noch einen Internet-Browser und sparen sich damit das Herunterladen, Installieren und Aktualisieren umfangreicher Programme.

Wie das alles funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar.

Di, 19.03.2024, 17.00 - 20.15 Uhr

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 35,00 €

241-50105

Patrick Manthey

Di, 09.04.2024, 17.00 - 20.15 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 35,00 €

241-50106

Patrick Manthey

Mi, 19.06.2024, 17.00 - 20.15 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 35,00 €

241-50107

Patrick Manthey

Pferdegestützte Workshops

Die Workshops finden größtenteils „Outdoor“ statt. Die Trainer sind „Vierbeiner“ und ein „Zweibeiner“. Pferdegestützte Workshops sind eine Methode, die in einem völlig anderen Kontext einen neuen Zugang zu (alten) Themen eröffnet und damit einen hocheffektiven, nachhaltigen Entwicklungserfolg ermöglicht. Pferde sind Experten im Beobachten. Sie spiegeln uns auf direkte und vollkommen wertfreie Weise, wo wir gerade stehen und öffnen Türen für Neues.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es wird NICHT geritten. Alle Übungen finden ausschließlich am Boden statt.

- Praktische Übungen am Pferd
- Trainer-Input

- Selbstreflektion, Feedback durch Kursleitung u Teilnehmer, ggf. Videoauswertung
- Transfer in den persönlichen Alltag

Klar sein!

- wirkungsvoll kommunizieren Pferdegestützter Tagesworkshop

"Man kann nicht nicht kommunizieren" - so einfach bringt es der Kommunikationsexperte und Psychologe Paul Watzlawick eine komplexe Tatsache auf den Punkt. Wir teilen uns ständig und immer mit bzw. erhalten ständig und immer neue Botschaften.

In diesem Workshop geht es

- um die Selbstklärung und -stärkung des eigenen Kommunikationsverhaltens
- um die Erhöhung der eigenen Wirkungs- und Überzeugungskraft
- um die klare, deutliche und authentische Vertretung des eignen Standpunkts ohne den Anderen aus dem Blick zu verlieren
- um die Kommunikation in Konflikten und Stressituationen

Sa, 13.04.2024, 10.00 - 17.30 Uhr

Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 150,00 €

241-50201

Ingeborg von Erffa

Ja zum Nein!

- Grenzen setzen, Freiräume gewinnen Pferdegestützter Tagesworkshop

Im Seminar geht es darum

- besser für sich zu sorgen,
- zu tun was man wirklich will,
- zum richtigen Zeitpunkt „Nein“ zu sagen,
- ein gutes Maß von „Geben“ und „Nehmen“ zu finden,
- statt „Mauern zu bauen“ stabile, respektvolle Verhältnisse zu schaffen,
- Grenzen zu setzen aber auch Grenzen zu öffnen.

Sa, 09.03.2024, 10.00 - 17.30 Uhr

Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 150,00 €

241-50202

Ingeborg von Erffa

Chill-out für Vielbeschäftigte - durchatmen, runter kommen und Kraft tanken

Pferdegestützter Tagesworkshop

Raus aus dem Alltag - rein in die Natur!

Es geht um

- Balance zwischen An- und Entspannung,
- Herausforderung und Pause,
- tun und ruhen,
- Ressourcen stärken und/oder (wieder) entdecken,
- Energie auftanken und Leichtigkeit erleben.

Dieser Workshop ist offen konzipiert, so dass jeder / jede das ganz eigene Thema „bearbeiten“ kann.

Sa, 08.06.2024, 10.00 - 17.30 Uhr

Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 150,00 €

241-50203

Ingeborg von Erffa

Klartext

- Grundlagen erfolgreicher Kommunikation

„Da haben Sie mich missverstanden..., nein, so war das doch nicht gemeint...“

Wer kennt diese Sätze nicht?! So manches Mal reden wir miteinander, ohne wirklich zu verstehen, was der andere sagt und meint. Und: Sagen wir das, was wir meinen? Unsere Kommunikation, dieses scheinbar Selbstverständliche, ist von entscheidender Bedeutung für unsere Zufriedenheit und unseren Erfolg.

In diesem Tagesseminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Kommunikation und betrachten dabei sowohl sprachliche als auch nicht-sprachliche Aspekte. Themen sind z.B.:

- Die 4 Seiten einer Nachricht
- Senden und empfangen
- Aktives Zuhören, Achtung und Wertschätzung
- Signale der Sicherheit
- Killwörter, Tipps und Tricks
- Körpersprache und Abstandszonen

- Mit den richtigen Fragen ans Ziel kommen
- Schwierige Gespräche souverän meistern

Sa, 29.06.2024, 09.00 - 17.15 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 70,00 €

241-50205

Irene Merbitz-Flentje

10-Finger-Tastschreiben in 5 Veranstaltungen

Durch die ganzheitliche, assoziative Lernmethode des 10-Fingersystems lernen Sie über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen. Nach der Erarbeitung der Vorstellungsbilder festigen Sie in abwechslungsreichen und spielerischen Übungen die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern. Ab der ersten Übung werden sinnvolle Wörter geschrieben, die sich am Grundwortschatz orientieren. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit.

Mo + Do, 08.04. - 22.04.2024

16.00 - 18.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-50600

Marion Wagner

Mo + Do, 03.06. - 17.06.2024

16.00 - 18.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-50601

Marion Wagner

KONSTRUKTION UND MESSTECHNIK

Konstruktion mit AutoCAD Grundkurs

In diesem Seminar werden den Teilnehmern die Grundlagen des technischen



Zeichnens und Konstruierens an einem 2D - CAD-System vermittelt. Der Teilnehmer erlernt an praxisnahen Beispielen das Erstellen und Editieren von elektronischen 2D-Zeichnungen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Benutzeroberfläche
- Befehlseingabe
- Hilfsmittel zum präzisen Konstruieren
- Verwenden von Koordinatensystemen
- Erstellen und Editieren von Zeichnungsobjekten
- Objektinformation
- Hinzufügen von Schraffur, Text und Bemaßung
- Zusammenfassen von Objekten mittels Blocktechniken
- Layout

05.04. - 20.04.2024

Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 185,00 €

241-50700

Heike Kollecker

Konstruktion mit AutoCAD

Aufbaukurs

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Verwendung von Konstruktionsparametern
- Maßstabsabhängige Bemaßung, Beschriftung
- Erstellung von Blöcken, dynamische Blöcke
- Erstellung von Attributen
- Attributextraktion
- Arbeit mit externen Referenzen
- Erstellung von Layout
- Datenaustausch

16.08. - 24.08.2024

Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 09.00 - 15.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 125,00 €

241-50701

Heike Kollecker

Angewandte Koordinatenmess-technik (CNC) - ein technisches Erlebnis

Die Mehrkoordinatenmesstechnik ist als Werkzeug eines modernen Qualitätsmanagements heute unverzichtbar. Es handelt sich um einen in sich abgeschlossenen Anwendungskomplex, der anschaulich und verständlich vermittelt wird. Grundkenntnisse am PC sind vorteilhaft aber nicht Bedingung. Der praktische Teil soll jedem Teilnehmer ein persönliches Gefühl für diese Technik vermitteln, angefangen von der Tastereinmessung über die Prüfbjektivausrichtung bis zur eigentlichen Vermessung. Didaktisch gut aufbereitetes Schulungsmaterial sowie der Einsatz vielfältiger Modelle untermauern kursbegleitend und nachhaltig die inhaltlichen Schwerpunkte.

Kurs 1: Längenprüftechnik in Theorie und Praxis (Schwerpunkt Handmessmittelnutzung und Fehlertheorie)

Kurs 2: Grundkurs Dreikoordinatenmess-technik-CNC (Tastereinmessung, Werkstückausrichtung, Vermessung)

Kurs 3: Aufbaukurs Dreikoordinatenmess-technik-CNC (Angebot verschiedener Stufen und Inhalte, in Abstimmung mit den Teilnehmerwünschen)

Zielgruppen dieser Kurse:

Facharbeiter, Techniker, Meister sowie Ingenieure im Maschinenbau (Qualitätssicherung).

Auch Berufsumsteiger sowie Technikinteressierte allgemein haben in der Vergangenheit die Kurse mit Erfolg besucht. Der Kurs ist ermäßigungsfähig. Wir beraten Sie gern dazu.

Mo, 15.04. - 27.05.2024

16.00 - 19.15 Uhr, 4 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 450,00 € je Kurs

241-50702

Bernd Stackfleth

PC - KURSE

PC-Grundlagenseminar

Der versierte Umgang mit dem Computer ist heute in den meisten Berufen obligatorisch. Wer auch in Zukunft erfolgreich sein will, muss sich den wachsenden Anforderungen stellen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Kenntnisse in der Arbeit mit dem Computer und den wichtigsten Teilen des Office-Paketes (Word und Excel) sowie den Umgang mit dem Internet und E-Mail's anzueignen.

Mo + Mi, 04.03. - 18.03.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 80,00 €

241-51110

Antonie Buchholz

Di + Do, 02.04. - 16.04.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 80,00 €

241-51111

Antonie Buchholz

Mo, 29.04. - 15.05.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 80,00 €

241-51113

PC-Grundlagenseminar am

Vormittag

Der perfekte Einstieg am Computer und im Internet!

Sie lernen die Grundlagen von Windows 10/11 kennen und wie Sie den Computer effektiv verwenden. Lernen Sie unter Anleitung, wie Sie einfache Texte verfassen können, im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails versenden und empfangen sowie beantworten, Suchmaschinen nutzen und online einkaufen bzw. Bankgeschäfte tätigen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- PC und Laptop kennenlernen
- Mit Windows beginnen

- Einfache Texte/Briefe schreiben
- Einstieg ins Internet
- E-Mails & Suchmaschinen einsetzen
- Online-Shopping/Banking

Di + Do, 05.03. - 19.03.2024

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 80,00 €

241-51117

Marco Chlosta

Di + Do, 04.06. - 18.06.2024

09.00 - 12.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 80,00 €

241-51118

PC-Aufbauseminar

Sie haben Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten diese vertiefen und erweitern? In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über den Umgang mit Internet und E-Mail's.

Di + Do, 06.08. - 20.08.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 80,00 €

241-51121

Antonie Buchholz

Mo + Mi, 06.05. - 27.05.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 80,00 €

241-51122

Antonie Buchholz

Mo + Mi, 05.08. - 19.08.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 80,00 €

241-51124

PC-Aufbaukurs am Vormittag

Wenn Sie den Grundkurs besucht haben und/oder Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben, können Sie in diesem Kurs Ihre erworbenen Kenntnisse vertiefen und erweitern.



Arbeit, Beruf, EDV

Ein Schwerpunkt liegt in der Anwendung der Textverarbeitung Microsoft Word und dem Umgang mit dem Internet.

Di + Do, 28.05. - 06.06.2024
09.00 - 12.15 Uhr, 4 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 68,00 € **241-51125**
Marco Chlosta

Mo + Mi, 18.03. - 27.03.2024
09.00 - 12.15 Uhr, 4 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 68,00 € **241-51126**
Bernd Hoyer

Computerclub

Sie können im Kurs Ihre Erfahrungen austauschen, über Probleme diskutieren und gemeinsam mit dem Dozenten nach Lösungen suchen. Konkrete Kursinhalte werden nicht vorgegeben, da jeder Teilnehmer individuell ausprobieren kann.

Do, 21.03. - 20.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 4 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 32,00 € **241-51135**
Andreas Kattengell

Mi, 13.03. - 19.06.2024
09.00 - 12.15 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 96,00 € **241-51136**
Marco Chlosta

Bedienung von Smartphone & Tablet für Anfänger

Sie möchten Ihr Smartphone oder Tablet (Version: Android 6 oder neuer) endlich sicher bedienen können? Ihnen wird nachvollziehbar die Bedienung des Gerätes und seiner wichtigsten Anwendungen gezeigt. Voraussetzung: Ein eigenes Smartphone oder Tablet bitte zum Kurs unbedingt mitbringen!

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht für

Apple-Geräte und Windows-Phone geeignet!

Mi + Mo, 10.04. - 22.04.2024
09.00 - 12.15 Uhr, 4 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 68,00 € **241-51200**
Bernd Hoyer

Mo + Mi, 27.05. - 05.06.2024
09.00 - 12.15 Uhr, 4 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 68,00 € **241-51201**
Bernd Hoyer

Onlinebanking mit Computer oder Smartphone

Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs, welche Möglichkeiten das Online-Banking bietet, wie einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche Sicherheitsaspekte Bankkunden achten sollten. Im diesen Kurs nutzen wir vorhandene Demo-Umgebungen der Sparkassen, um Ihnen sehr detailliert aufzuzeigen, wie Online-Banking in der Praxis aussieht.

Inhalte:

- Voraussetzungen für das Online-Banking
- Sicherheitsaspekte beim Online-Banking
- Sicherungsverfahren chipTAN und pushTAN einfach erklärt
- Kontoauszüge abrufen, Überweisungen ausführen, Daueraufträge, Lastschriften
- Arbeit mit Vorlagen

Hinweis: Ein Computer wird für Übungszwecke bereitgestellt.

Mo, 11.03.2024, 09.00 - 12.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 20,00 € **241-51202**
Bernd Hoyer

Mo, 10.06.2024, 09.00 - 12.15 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 20,00 € **241-51203**
Bernd Hoyer

NEU!

Umgang mit einem Smartphone

Wer kennt es nicht: Überall und zu jeder Zeit telefonieren junge Leute, Bekannte und auch die eigene Familie mit dem Handy. Egal ob im Auto, Bus, Bahn oder auch im Grünen, jederzeit können Sie sich mit Ihren Lieben verbinden. Telefonieren, aber auch Datum und Uhrzeit ablesen, Erinnerungen eintragen oder auch eine Text- oder Bildnachricht schreiben; all das werden Sie nach diesem Seminar beherrschen.

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die den Einstieg in die "Handy-Welt" für sich erschließen wollen.

Di + Do, 09.04. - 18.04.2024

09.00 - 12.15 Uhr, 4 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 68,00 €

241-51204

Marco Chlosta

- der Privatbrief nach DIN 5008
- der Geschäftsbrief nach DIN 676
- Einbinden von Grafiken

Mo, 10.06. - 17.06.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 3 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 48,00 €

241-52100

Word und Excel Kompaktkurs

Sie arbeiten bereits mit Word und Excel und möchten vieles rationeller bewältigen? In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele den effektiven Umgang mit Word und Excel für den Büroalltag kennen.

Mo + Mi, 08.04. - 24.04.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 6 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 96,00 €

241-52101

Andreas Kattengell

OFFICE ANWENDUNGEN

Microsoft Outlook 2016

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Menüs und Symbolleisten
- Arbeiten mit E-Mail (erstellen, senden, empfangen, weiterleiten, Anhänge)
- Kontakte verwalten
- Kalender - arbeiten mit Terminen
- Aufgaben verwalten

Sa, 27.04.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 32,00 €

241-51400

Andreas Kattengell

Excel für Anfänger

In diesem Seminar erwerben Sie Kenntnisse über Aufbau und die Arbeitsweise von Excel. Es wird der Umgang mit diesem Programm, das Anwenden von Formeln und Funktionen sowie die grafischen Auswertung der Daten in Diagrammen praxisnah vermittelt.

Inhalte:

- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Tabellen erstellen, bearbeiten, gestalten und ausdrucken
- Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Einfache und verschachtelte Formeln und Verknüpfungen anwenden
- Funktionen anwenden
- Präsentationsgrafiken und Diagramme erstellen

Es werden keine speziellen Vorkenntnisse erwartet.

Word für Jedermann

In wenigen Unterrichtsstunden erlernen Sie den Umgang mit der Textverarbeitung Word 2019 anhand praxisbezogener Beispiele.

Kursinhalte sind:

- Eingabe von Texten
- Formatierung von Texten (Zeichen- und Absatzformatierungen)



Sa, 16.03. - 23.03.2024
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 68,00 € **241-52200**
Andreas Kattengell

Di + Do, 28.05. - 13.06.2024
17.00 - 20.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 96,00 € **241-52201**
Antonie Buchholz

Di + Do, 23.04. - 14.05.2024
17.30 - 20.45 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 96,00 € **241-52202**
Marco Chlosta

Excel für fortgeschrittene Anwender

Inhalte Schwerpunkte sind:

- erweiterte Funktionen
- Logische- und Verweisfunktionen
- Pivot Tabellen

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Sa, 01.06. - 08.06.2024
09.00 - 16.00 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 68,00 € **241-52205**
Andreas Kattengell

Di + Do, 06.08. - 22.08.2024
17.30 - 20.45 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 96,00 € **241-52206**

Excel - Pivottabellen Kurs mit Durchführungsgarantie

Eine Pivot-Tabelle ist eine spezielle Art der Excel-Tabelle. Bestehende Daten können hier ausgewertet werden, ohne die Ursprungstabelle zu verändern. So ergibt sich eine zusammengefasste Form, die nur die wichtigsten Informationen enthält.

Eine Pivot-Tabelle erleichtert vor allem die Übersichtlichkeit, da die benötigten Daten

in einer komprimierten Form angezeigt werden. So könnte die ursprüngliche Tabelle mehrere Tausend Zeilen haben, die aber größtenteils unwichtige Informationen enthält. Ihre Pivot - Tabelle dagegen hat nur eine Handvoll Zeilen und Spalten, enthält aber nur Werte, die Sie tatsächlich benötigen.

Voraussetzung: Excel - Grundlagenkenntnisse

Di, 12.03. - 19.03.2024
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 120,00 € **241-52207**
Andreas Kattengell

Excel - Statistikfunktionen Kurs mit Durchführungsgarantie

Ausgangspunkt ist die geordnete Zusammenstellung von beobachteten Daten in einer Tabelle, veranschaulicht durch Diagramme und mit statistischen Kennwerten analysiert. Das ist das Fundament einer beschreibenden Statistik. Werden darüber hinaus noch Vorhersagen getroffen, so ist man im Bereich der schließenden Statistik. Die Themen sind:

- absolute und relative Daten, Kenndaten und Diagramme
- Verteilungsdarstellung
- Korrelations- und Regressionsanalysen
- Stichproben
- Zeitreihenanalyse

Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse

Di, 09.04. - 16.04.2024
17.00 - 20.15 Uhr, 2 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 120,00 € **241-52208**
Andreas Kattengell

Excel und Optimierung

Kurs mit Durchführungsgarantie

Die Optimierung ist dem Fachgebiet "Operationsforschung" der Mathematik zuzuordnen. Dabei ist das Optimum aus einem durch Nebenbedingungen aufgespannten

Lösungsraum zu ermitteln. In unterschiedlichen Modellen können zum Beispiel verschiedene Zielfunktionen gelten: maximaler Umsatz, kürzeste Wegstrecke, geringster Materialverbrauch oder kostengünstigste Produktionsaufteilung. Dabei kann das Optimierungsproblem mit dem Solver in Excel modelliert und gelöst werden.

Themen:

- Transportoptimierung
- Tourenoptimierung
- Zuschnittsoptimierung
- Produktionsoptimierung

Di, 28.05. - 04.06.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

241-52209

Andreas Kattengell

PowerPoint für Anfänger

Das Programm PowerPoint bietet eine wunderbare Grundlage, um Präsentationen zu erstellen und am Bildschirm wiederzugeben. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sowohl beruflich als auch privat mit Präsentationen arbeiten möchten, um z.B. ein Produkt oder Bilder ihrer Urlaubsreise als Diashow zu präsentieren. Sie werden lernen Präsentationen zu erstellen, Bilder zu bearbeiten und diese zu animieren in Harmonie zu Texten und Klängen.

Mo + Mi, 08.04. - 17.04.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 4 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 68,00 €

241-52300

Access für Anfänger

Kurs mit Durchführungsgarantie

In diesem Seminar erwerben Sie die Fähigkeiten, eigene Datenbanken anzulegen, sowie Tabellen und ihre Struktur zu bearbeiten. Sie erlernen die Erstellung und Nutzung von Formularen zur komfortablen Eingabe von Daten in Ihre Datenbank. Die Datendarstellung wird über Berichte realisiert.

Di, 11.06. - 13.06.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 2 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 120,00 €

241-52401

Andreas Kattengell

Bildbearbeitung mit Affinity Photo

In diesem Seminar lernen Sie die alternative Bildbearbeitungssoftware Affinity Photo kennen.

Das preiswerte Bildbearbeitungsprogramm hat sich innerhalb kurzer Zeit zu einer professionellen Software für die Bildbearbeitung entwickelt. Mit seinen umfangreichen Funktionen und einer Dauerlizenz ist es eine echte Alternative zu den alteingesessenen Programmen geworden.

Bildbearbeitung muss nicht immer schwer zu verstehen sein. Sie werden die Programmfunktionen durch gezielte Übungen erlernen und durch viele Übungen anwenden und festigen.

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse

Mo + Mi, 22.04. - 08.05.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 85,00 €

241-54102

Christian Werwick

Di + Do, 28.05. - 18.06.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 85,00 €

241-541030

Christian Werwick

AUSBILDEREIGNUNG

Ausbildung der Ausbilder (IHK) (Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung)

Das Kompetenzprofil von Ausbildern und Ausbilderinnen wird in der AEVO vor dem Hintergrund der aktuellen wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und der berufs- und arbeitspädagogischen Entwicklungen in vier



Handlungsfeldern beschrieben, die sich am Ablauf der Ausbildung orientieren. Um Ausbilder und Ausbilderinnen noch besser auf ihre neuen Aufgaben vorzubereiten, wurde ein modernisierter Rahmenplan entwickelt. Die vier neuen Handlungsfelder orientieren sich am Ablauf der Ausbildung.

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen
4. Ausbildung abschließen.

Die Prüfung wird durch die IHK Magdeburg abgenommen. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil (Präsentation oder praktische Durchführung einer Ausbildungseinheit und einem Prüfungsgespräch)

Mo, 12.08. - 23.08.2024

09.00 - 16.45 Uhr, 10 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 396,00 €

241-55000

Petra Schüler, Dr. Swen Bosse

Mo, 11.11. - 22.11.2024

09.00 - 16.45 Uhr, 10 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 396,00 €

242-55000

Petra Schüler, Dr. Swen Bosse

RECHNUNGSWESEN

Finanzbuchführung 2

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs

mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Literaturkosten ca. 30,00 €

Mi, 31.01. - 17.04.2024

17.00 - 20.15 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 140,00 €

241-55005

Gabriele Kammrath

SAP R/3

Das Konzept sowie die Arbeit mit der Benutzeroberfläche von SAP R/3 wird vorgestellt. Sie erhalten anschließend einen Überblick, in welcher Form SAP R/3 für Aufgaben des Vertriebs- sowie im Rechnungswesen eingesetzt werden kann.

Themen:

- SAP R/3 Module und Benutzeroberfläche
- Zusammenhang zwischen Vertrieb und Beschaffung
- Finanzwesen und Grundzüge des Controlling

Die Simulation der Software erfolgt im Rahmen einer Lernprogrammumgebung (CBT). Der Kurs ist für Arbeit suchende und berufstätige Menschen aus kaufmännischen Tätigkeitsfeldern sowie für Studierende der BWL geeignet.

19.04. - 21.04.2024

Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 09.00 - 12.15 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 125,00 €

241-55200

Willi Wagner

Xpert business - ONLINE

Unsere Online-Seminare zum xpert business System finden Sie auf unserer Homepage www.kvhs-harz.de unter den Kursnummern 241-85100 bis 241-85112.

Prüfungstermin xpert Prüfungen:

Samstag, 10.08.2024, 09.00 Uhr

Welches Sprachniveau habe ich?

Eine Übersicht gibt der Referenzrahmen

What is my language level?

Common European Framework of Reference for Languages

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
A1	Einfache Wörter und Sätze über alltägliche Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern u. Plakaten.	Formulare im Hotel ausfüllen und Urlaubskarte schreiben.
A2	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche aus kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen.	Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Fahrpläne, Speisekarten verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen und einfache persönliche Briefe verfassen.
B1	Bei Standard-sprache das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen.	Sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen u. Interessen äußern sowie kurze Begründungen u. Erklärungen geben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche und einfache formelle Briefe abfassen.
B2	Vorträge, komplexe Argumentationen und aktuelle Sendungen im Fernsehen verstehen.	Sich an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über Themen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze, Briefe, Berichte abfassen.
C1	Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und sich spontan äußern.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte schreiben.
C2	Gesprochene Sprache ohne Probleme verstehen.	Sich mühelos und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.	Jede Art Text mühelos lesen.	Flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben.



Deutsch lernen in der Kreisvolkshochschule Harz

Die Kreisvolkshochschule Harz ist seit 2007 zugelassener Bildungsträger für Integrationskurse beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Unsere Integrationskurse finden in Halberstadt, Quedlinburg und Wernigerode von Montag bis Freitag statt.

Unsere Standorte haben eine sehr gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

Wir unterstützen Sie:

- bei Anträgen auf Zulassung zum Sprachkurs
- bei Anträgen auf Kostenbefreiung

Wir bieten:

- Integrationskurse mit Alphabetisierung und Integrationskurse für Zweitschriftlernende
- allgemeine Integrations Sprachkurse

Wir pflegen eine sehr gute Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern zur Beratung und Betreuung.

Wir begleiten und beraten Sie:

Marion Meusel

Tel. 03946-52 40 33

Mail: meusel@kvhs-harz.de

Katja Oelsner

Tel. 03946-52 40 38

Mail: oelsner@kvhs-harz.de

Web: www.kvhs-harz.de

Learn German at Kreisvolkshochschule Harz

The Kreisvolkshochschule Harz has been an approved educational institution for integration courses at the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF) since 2007.

Our integration courses take place in Halberstadt, Quedlinburg and Wernigerode from Monday to Friday.

Our locations have very good public transport connections.

We will support you:

- applications for admission to a language course
- applications for cost exemption

We offer:

- integration courses with literacy and integration courses for duplicate learners
- general integration language courses

We maintain a very good cooperation with network partners for consultation and support.

We accompany and advise you:

Ms. Marion Meusel

Tel. +49 (0)3946-52 40 33

Mail: meusel@kvhs-harz.de



Ms. Katja Oelsner

Tel. +49 (0)3946-52 40 38

Mail: oelsner@kvhs-harz.de



Web: www.kvhs-harz.de

LEICHTE SPRACHE

Workshop Leichte Sprache

Voraussetzungen: keine

Sie wollen wissen, was Leichte Sprache ist und wie sie angewendet wird? Wie wird aus einem Fachtext ein Text in Leichter Sprache? Und, wer braucht Leichte Sprache überhaupt?

In diesem Workshop werden Sie aktiv. Wir führen Sie in die Regeln der Leichten Sprache ein und verdeutlichen die Wichtigkeit der Leichten Sprache. Wenn Sie Barrierefreiheit im Bereich Sprache schaffen wollen, bietet dieser Workshop die richtige Grundlage. Mit einem Prüfler arbeiten Sie gemeinsam an komplexen Texten und erhalten schlussendlich Ihr eigenes Werk in Leichter Sprache. Anschließend bietet eine Gesprächsrunde die Möglichkeit für einen regen Austausch. Ist Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf einen aktiven und informativen Workshop mit Ihnen.

Inhalte:

- Regeln der Leichten Sprache
- Praktische Übungen
- Übersetzung von Texten in Leichte Sprache
- Informationsaustausch

Mi, 06.03.2024, 09.00 - 13.00 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 60,00 €

241-44000

Anja Witte

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache für Anfänger

Voraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

Gebärdensprachkurs mit Lautsprache und ohne Lautsprache

Sie können lernen, wie sich der/die Gehörlose im Alltag zurechtfindet, wie er mit dem abstrakten Begriff Zeit umgeht und sich bei Behörden und Ämtern „durchschlagen“

kann. Die Gebärdensprache ist ein faszinierendes Abenteuer! Kommunikation ohne gesprochene Worte ist gar nicht so schwierig. Versuchen Sie es einfach und Sie werden sehen: Gebärden sind eine Sprache wie jede andere auch.

Die Inhalte des Kurses sind:

- Fingeralphabet
- Fragewörter
- über 100 Wörter, Verben, etc.
- Wochentage
- Monate / Feiertage
- Zeit und Zahlen
- Familie
- Einkaufen
- Natur / Tiere
- Deutschland (Bundesländer und Städte)
- Kurzgeschichten

Kurs 1 (für Anfänger)

Do, 07.03. - 30.05.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-45012

Sarah Filippi

Kurs 2 (leichte Vorkenntnisse)

Do, 08.08. - 17.10.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-45013

Sarah Filippi

Gebärdensprache Kurs 3

Voraussetzungen: Fortgeschrittene oder Teilnehmer, die an den Kursen 1 und 2 teilgenommen haben

Gebärdensprachkurs mit Lautsprache und ohne Lautsprache

Sie können lernen, wie sich der/die Gehörlose im Alltag zurechtfindet, wie er mit dem abstrakten Begriff Zeit umgeht und sich bei Behörden und Ämtern „durchschlagen“ kann. Die Gebärdensprache ist ein faszinierendes Abenteuer! Kommunikation



Sprachen

ohne gesprochene Worte ist gar nicht so schwierig. Versuchen Sie es einfach und Sie werden sehen: Gebärden sind eine Sprache wie jede andere auch.

Die Inhalte des Kurses sind:

- Erlernen neuer Wörter
- Kommunikation mit Gesprächspartnern, aber auch mit und in Gruppen

Di, 12.03. - 28.05.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-45010

Susanne Wendehake-Liebrecht

Do, 07.03. - 30.05.2024

17.30 - 18.30 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-45011

Susanne Wendehake-Liebrecht

ARABISCH

Arabisch für Anfänger

Voraussetzungen: keine

Erlernen Sie in einfachen und entspannten Schritten die Grundkenntnisse der arabischen Sprache in Wort und Schrift. Sie lernen sich Vorzustellen, nach dem Namen und der Herkunft zu fragen und andere einfache Strukturen. Erfahren Sie ebenfalls viel Interessantes über Land und Leute von der Kursleiterin, die Muttersprachlerin ist.

Di, 05.03. - 18.06.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 14 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 98,00 €

241-44001

Shahira Elshahed

Arabisch für Fortgeschrittene

Voraussetzungen: 1 Semester

Erlernen Sie in einfachen und entspannten Schritten die Grundkenntnisse der arabischen Sprache in Wort und Schrift

und vertiefen und erweitern Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Erfahren Sie ebenfalls viel Interessantes über Land und Leute von der Kursleiterin, die Muttersprachlerin ist.

Do, 07.03. - 13.06.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 12 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 84,00 €

241-44002

Shahira Elshahed

RUSSISCH

Priwet - russische Sprachabende für Erwachsene

Irgendwann haben Sie einmal Russisch gelernt und würden es gern wieder auffrischen oder sich mit Gleichgesinnten verständigen?

Dann sind Sie genau richtig in dieser lockeren Runde, die sich einmal im Monat trifft.

Die Teilnahme ist entgeltfrei.

Sie können gern von den vorbereiteten Snacks und Getränken gegen einen kleinen Obolus bestellen.

Mi, 20.03. - 19.06.2024

17.30 - 19.00 Uhr, 4 x

Quedlinburg, GutsMuthsHaus

Entgelt: entgeltfrei

241-41121

Iana Pfannkuchen

ITALIENISCH

Italienisch für den Urlaub

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

In diesem Kurs erwarten Sie einfache und strukturierte Unterrichtseinheiten, die auf den Urlaub in Italien zugeschnitten sind. Strukturen und Aussprache werden in vielen nützlichen Dialogen für den Urlaub geübt.

Lehrbuch nach Absprache!

Sa, 09.03. - 16.03.2024
 11.00 - 16.15 Uhr, 2 x
 Wernigerode, KVHS
 Entgelt: 60,00 € **241-42110**
Zully Maritza Eldag Cidarer

Sa, 23.03. - 27.04.2024
 11.00 - 15.15 Uhr, 4 x
 Wernigerode, KVHS
 Entgelt: 90,00 € **241-43114**
Zully Maritza Eldag Cidarer

SPANISCH

Spanisch für Touristen

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten ohne oder mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Besprochen werden zahlreiche Themengebiete, die für eine Auslandsreise wichtig sind, wie z.B.

- im Restaurant eine Bestellung aufgeben
- nach dem Weg fragen bzw. eine Wegbeschreibung geben
- am Flughafen bzw. im Hotel einchecken
- Bahntickets kaufen u.v.m.

Lehrbuch nach Absprache!

Mo, 04.03. - 17.06.2024
 16.00 - 17.30 Uhr, 13 x
 Quedlinburg, KVHS
 Entgelt: 91,00 € **241-43111**
Betzabè Torres Castro

Fr, 08.03. - 17.05.2024
 16.00 - 17.30 Uhr, 10 x
 Quedlinburg, KVHS
 Entgelt: 70,00 € **241-43113**
Betzabè Torres Castro

Spanisch und Italienisch gleichzeitig lernen? NEU!

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Wollen Sie sich schon immer auf Spanisch und Italienisch verständigen können? Möchten Sie in kürzester Zeit in der Lage sein den vorhandenen Wortschatz anzuwenden und spielerisch aufzubauen? ...dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Zwischen den Veranstaltungen können Sie auch mit Podcasts lernen.

Lehrbuch nach Absprache!

Spanisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester

Sie möchten Spanisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die spanische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze.

Lehrbuch nach Absprache!

Mi, 06.03. - 19.06.2024
 16.00 - 17.30 Uhr, 13 x
 Quedlinburg, KVHS
 Entgelt: 91,00 € **241-43200**
Betzabè Torres Castro

Spanisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzung: 4 Semester

In diesem Online-Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits drei Semester gelernt haben und vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können, um Ihre Wünsche darzulegen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Auf diese Art können Sie selbst diese Fragen auch beantworten. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.

Technische Voraussetzungen: Stabile Internetverbindung, PC oder Notebook mit Lautsprecher, Headset mit Mikrofon, Kamera

Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1



Sprachen

Mi, 06.03. - 12.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Onlineseminar

Entgelt: 84,00 €

Sabine Perez Soza

241-84300

Spanisch A2 - Mittelstufe III

Voraussetzungen: 6 Semester oder einfache Vorkenntnisse

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits einige Semester gelernt haben und vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können, um Ihre Wünsche darzulegen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Auf diese Art können Sie selbst diese Fragen auch beantworten. Wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen, können Sie sich auf einfache Art verständigen.

Lehrbuch nach Absprache!

Mo, 04.03. - 10.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 89,00 €

Sabine Perez Soza

241-43211

Spanisch Konversation

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger mit guten Grundkenntnissen

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Es bereitet Ihnen keine Probleme über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben.

Di, 23.01. - 02.04.2024

17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 73,00 €

Sabine Perez Soza

241-43501

NEU!

Die spanische Sprache theatralisch lernen, vertiefen, ausweiten

Voraussetzungen: von Niveau A1 bis C1

Wollten Sie immer in eine Rolle schlüpfen und dabei Spanisch lernen. Möchten Sie Ihre geringen spanisch Vorkenntnisse mit Methoden der Improvisation verbessern, vertiefen, ausweiten aber vor allem frei Sprechen, um sich in unerwarteten Situationen besser ausdrücken zu können. Sind Sie Muttersprachler oder Zweisprachig aufgewachsen und sprechen in Ihrem Alltag verstärkt Deutsch. Sie würden aber gerne die Möglichkeit haben Spanisch mit der passenden Mimik, Intonation einfach zu sprechen?

Theaterspielen in einer Fremdsprache ist eine spannende, unterhaltsame und effektive Methode um eine neue Sprache zu erlernen, zu vertiefen und vor allem Hemmungen im Umgang mit der Sprache, berufflich sowie auch privat abzubauen.

Unser Hauptziel in diesem Seminar ist es Spaß zu haben, die Sprache zu üben und den Kontrast zur deutschen Sprache zu erleben.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen ab 15 Jahre bis 85 Jahre.

Lehrbuch nach Absprache!

Sa, 08.06.2024, 11.00 - 17.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 35,00 €

Zully Maritza Eldag Cidarer

241-43505

ENGLISCH

Englisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

In diesen Kursen der Grundstufe lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe A1 (nach 4 Semestern) sind Sie in der Lage sich in Alltagssituationen zu verständigen, Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen in einfacher Form mitzuteilen und an Gesprächen mit anderen, wenn diese auf Ihr Sprachniveau Rücksicht nehmen, teilzunehmen.

Der Kurs orientiert sich am gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und begleitet bis zum Sprachniveau A1.

Fr, 08.03. - 21.06.2024
14.30 - 16.00 Uhr, 14 x
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 98,00 €

Richard Steinhof

241-46000

Mi, 13.03. - 19.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 84,00 €

241-46001

Mi, 06.03. - 03.07.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 105,00 €

Burkhard Sürth

241-46002

Di, 05.03. - 13.08.2024
16.30 - 18.00 Uhr, 15 x

Blankenburg, Gymnasium am Thie

Entgelt: 105,00 €

241-46003

Araksia Klisch

Mo, 12.02. - 17.06.2024
18.35 - 20.05 Uhr, 15 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 105,00 €

241-46004

Susanne Pages

Di, 05.03. - 13.08.2024
08.45 - 10.15 Uhr, 15 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 105,00 €

241-46006

Araksia Klisch

Di, 05.03. - 13.08.2024
10.15 - 11.45 Uhr, 15 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 105,00 €

241-46007

Araksia Klisch

English for Tourists

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

Falls Sie zu den vielen Leuten gehören, die sich auf ihren Urlaub in diesem Jahr vorbereiten, stellt das Lernen der englischen Sprache eine einfache aber effektive Methode dar, Ihr Reiseerlebnis noch besser zu machen. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei. Er bereitet Sie auf wichtige Kommunikationssituationen vor, die im Ausland auftreten können.

Reisende brauchen spezielles Vokabular für ihre Reise und sollten viele verschiedene Situationen kennen. Sie profitieren besonders von beispielhaften Dialoge, die immer wieder auftauchen. So können Sie sich auf typische Gesprächssituationen vorbereiten. Dieses Vokabular und diese Dialoge werden in diesem Kurs geübt.

Mi, 13.03. - 19.06.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 12 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 84,00 €

241-46010

John David Hanke



Mo - Fr, 11.03. - 15.03.2024
10.00 - 12.30 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 54,00 €
Hartmut Dörge

241-46011

Mo, 11.03. - 17.06.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 12 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 84,00 €
John David Hanke

241-46013

Englisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: 1 Semester

In diesen Kursen der Grundstufe lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe A1 (nach 4 Semestern) sind Sie in der Lage sich in Alltagssituationen zu verständigen, Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen in einfacher Form mitzuteilen und an Gesprächen mit anderen, wenn diese auf Ihr Sprachniveau Rücksicht nehmen, teilzunehmen. Der Kurs orientiert sich am gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) und begleitet bis zum Sprachniveau A1.

Do, 07.03. - 20.06.2024
16.30 - 18.00 Uhr, 14 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 98,00 €
Richard Steinhof

241-46025

Di, 13.02. - 11.06.2024
16.30 - 18.00 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 105,00 €
Sabine Houben

241-46026

Do, 07.03. - 20.06.2024
16.30 - 18.00 Uhr, 13 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 91,00 €
Katrin Böhm

241-46027

Mo, 04.03. - 17.06.2024
10.00 - 11.30 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 91,00 €
Martina Boettcher

241-46028

Englisch A1 - Grundstufe III

Voraussetzungen: 2 Semester

In diesen Kursen der Grundstufe lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe A1 (nach 4 Semestern) sind Sie in der Lage sich in Alltagssituationen zu verständigen, Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen in einfacher Form mitzuteilen und an Gesprächen mit anderen, wenn diese auf Ihr Sprachniveau Rücksicht nehmen, teilzunehmen.

Mi, 06.03. - 19.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 91,00 €
Heinz Bordé

241-46050

Do, 15.02. - 20.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 105,00 €
Susanne Pages

241-46052

Do, 07.03. - 29.08.2024
16.30 - 18.00 Uhr, 16 x
Blankenburg, Gymnasium am Thie
Entgelt: 112,00 €
Joachim Thomas

241-46053

Do, 07.03. - 20.06.2024
10.00 - 11.30 Uhr, 11 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 133,00 €
Ingeborg Kolodzeizik

241-46054

Englisch A1 - Grundstufe IV

Voraussetzungen: 3 Semester

In diesen Kursen der Grundstufe lernen Sie von Anfang an, die englische Sprache anzuwenden. Am Ende der Grundstufe A1 (nach 4 Semestern) sind Sie in der Lage

sich in Alltagssituationen zu verständigen, Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen in einfacher Form mitzuteilen und an Gesprächen mit anderen, wenn diese auf Ihr Sprachniveau Rücksicht nehmen, teilzunehmen.

Mi, 06.03. - 19.06.2024
15.00 - 16.30 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 91,00 € **241-46075**
Martina Boettcher

Do, 15.02. - 20.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr, 15 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 105,00 € **241-46100**
Sabine Houben

Do, 07.03. - 20.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr, 13 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 91,00 € **241-46101**
Katrin Böhm

Englisch A2 - Mittelstufe II

Voraussetzungen: 5 Semester

In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen. Mit einfachen sprachlichen Mitteln beschreiben Sie bereits die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die im Zusammenhang mit Ihren unmittelbaren Bedürfnissen stehen.

Mi, 06.03. - 19.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 91,00 € **241-46125**
Martina Boettcher

Englisch A2 - Mittelstufe III

Voraussetzungen: 7 Semester oder Wiedereinsteiger

In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen. Mit einfachen sprachlichen Mitteln beschreiben Sie bereits die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die im Zusammenhang mit Ihren unmittelbaren Bedürfnissen stehen.

Do, 07.03. - 29.08.2024
10.00 - 11.30 Uhr, 16 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 112,00 € **241-46150**
Joachim Thomas

Englisch A2 - Mittelstufe II

Voraussetzung: 5 Semester

In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen. Mit einfachen sprachlichen Mitteln beschreiben Sie bereits die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die im Zusammenhang mit Ihren unmittelbaren Bedürfnissen stehen.

Di, 05.03. - 18.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 98,00 € **241-46151**
Anja Halbauer



Englisch A2 - Mittelstufe IV

Voraussetzung: 7 Semester oder Wiedereinsteiger

In diesen Kursen des Sprachniveaus A2 sind Sie richtig, wenn Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, z.B. wenn es um Ihre Person und Familie, das Einkaufen, die Arbeit oder die nähere Umgebung geht. In einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen Sie sich über einen einfachen und direkten Austausch über vertraute und geläufige Informationen. Mit einfachen sprachlichen Mitteln beschreiben Sie bereits die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die im Zusammenhang mit Ihren unmittelbaren Bedürfnissen stehen.

Do, 15.02. - 20.06.2024

19.15 - 20.45 Uhr, 15 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 105,00 €

241-46175

Sabine Houben

Mo, 04.03. - 26.08.2024

17.10 - 18.40 Uhr, 17 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 121,00 €

241-46176

Christa Wiese

English Refresher A2 - Come and join us

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

In diesen lockeren Gesprächsrunden können sie ihre neu erworbenen bzw. aufgefrischten Englisch-Kenntnisse anwenden und ungezwungen ihr Sprachtalent befördern. Ein auslandserfahrener Englisch-Dozent wird sie dabei begleiten.

Do, 07.03. - 20.06.2024

18.00 - 19.30 Uhr, 14 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 98,00 €

241-46203

Richard Steinhof

English Refresher A2

Voraussetzungen: einfache Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger

Der Kurs ist geeignet für Wiedereinsteiger, die vor allem die Reaktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und der Wiederholung und Festigung grammatikalischer Inhalte interessiert sind. Im Vordergrund stehen Alltagssituationen sowie die Themen Familie und Freunde, Lifestyle, Ferien und Freizeitgestaltung. Ziel ist auch die Interaktion der Lerngruppe durch selbstverfasste kurze Dialoge und kleine Rollenspiele.

Lehrbuch nach Absprache

Mo - Fr, 15.04. - 19.04.2024

10.00 - 12.30 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-46204

Hartmut Dörge

Mo, 04.03. - 10.06.2024

17.15 - 18.45 Uhr, 12 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 84,00 €

241-46206

Yuning Cui

English Refresher B1

Voraussetzungen: gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger

Der Teilnehmende kann die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Der Teilnehmende kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Er kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben.

Lehrbuch nach Absprache

Di, 12.03. - 18.06.2024
 17.15 - 18.45 Uhr, 13 x
 Quedlinburg, KVHS
 Entgelt: 91,00 €
Gabriele Winterscheid 241-46226

English Conversation

Voraussetzungen: sehr gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger

Diese Kurse eignen sich für Teilnehmer, die schon über gute Englischkenntnisse verfügen und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und dabei ihre Grammatikkenntnisse erweitern wollen.
 Lehrbuch nach Absprache

Di, 13.02. - 11.06.2024
 18.15 - 19.45 Uhr, 15 x
 Quedlinburg, KVHS
 Entgelt: 105,00 €
Sabine Houben 241-46275

Mo - Fr, 13.05. - 17.05.2024
 10.00 - 12.30 Uhr, 5 x
 Wernigerode, KVHS
 Entgelt: 54,00 €
Hartmut Dörge 241-46278

English Conversation B1

Voraussetzung: gute Lexik- und Grammatikkenntnisse

You learn English best by speaking it. Take the opportunity to talk about topics of interest and let's share our ideas. We will also revise critical language structures. Even if you haven't used your English actively for some time this year course.

Di, 19.03. - 18.06.2024
 09.00 - 10.30 Uhr, 13 x
 Wernigerode, KVHS
 Entgelt: 95,00 €
Jutta Sendzik 241-46279

Englisch A2 - Conversation

Voraussetzungen: Wiedereinsteiger

Ein gründlicher, langsamer Kurs, der mit viel Spaß bei der Sache ist. Das Buch führt durch den Gebrauch der Sprache in England, Schottland und Wales. Wir lernen Alltagssituationen zu meistern, wie einkaufen, reisen, Familie, Hobbies.
 Wir üben zunehmend das freie Sprechen.
 Lehrbuch nach Absprache

Do, 15.02. - 20.06.2024
 18.35 - 20.05 Uhr, 15 x
 Wernigerode, KVHS
 Entgelt: 105,00 €
Susanne Pages 241-46280

Englisch B1

Voraussetzungen: gute Englischkenntnisse oder Wiedereinsteiger

In diesem Sprachkurs üben Sie die englische Aussprache und lernen sich in zahlreichen Situationen des Alltags auf der ganzen Welt verständigen. Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz praxisnah mit Lese- und Hörverständnistexten. Im Alltag wäre das B1 Englisch Level mit einem fortgeschrittenen Anfängerniveau zu beschreiben. Personen, die dieses Level beherrschen, haben schon mehr als nur grundlegende Kenntnisse der Sprache, jedoch sind sie noch nicht in der Lage, ausschließlich in Englisch zu kommunizieren
 Lehrbuch: Easy English A2

Mo, 04.03. - 17.06.2024
 16.15 - 17.45 Uhr, 12 x
 Blankenburg, Gymnasium am Thie
 Entgelt: 84,00 €
Christa Bollmann 241-46300

Mi, 06.03. - 28.08.2024
 15.30 - 17.00 Uhr, 16 x
 Wernigerode, KVHS
 Entgelt: 112,00 €
Joachim Thomas 241-46301



Sprachen

Di, 05.03. - 28.05.2024
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 70,00 €
Sandy Körner

241-46302

Mi, 06.03. - 29.05.2024
10.00 - 11.30 Uhr, 9 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 63,00 €
Sandy Körner

241-46303

Di, 05.03. - 27.08.2024
18.30 - 20.00 Uhr, 14 x
Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld
Entgelt: 98,00 €
Annette Steiner

241-46304

Di, 05.03. - 27.08.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 18 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 128,00 €
Christa Wiese

241-46305

Di, 05.03. - 27.08.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 18 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 128,00 €
Christa Wiese

241-46306

Mo, 04.03. - 26.08.2024
09.30 - 11.00 Uhr, 17 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 121,00 €
Christa Wiese

241-46307

Mo, 04.03. - 26.08.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 17 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 121,00 €
Christa Wiese

241-46308

Mi, 06.03. - 12.06.2024
10.00 - 11.30 Uhr, 14 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 100,00 €
Dr. Bernd Neumann

241-46309

Mo, 12.02. - 17.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 105,00 €
Susanne Pages

241-46310

Englisch B2

Voraussetzungen: sehr gute Englischkenntnisse

Ihre sprachlichen Fähigkeiten sind gut ausgebildet: Sie können nahezu mühelos sowie fehlerfrei alltäglichen Konversationen folgen sowie alltagsbezogene Texte verfassen. Auch komplexere Texte zu konkreten als auch eher abstrakten Themenbereichen können Sie vom Verständnis folgen, sodass Sie sich auch mit Muttersprachlern durchaus verständigen können.

Lehrbuch nach Absprache

Mi, 06.03. - 19.06.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 13 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 91,00 €
Regina Bernhardt

241-46401

Mo, 04.03. - 27.05.2024
18.30 - 20.00 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 70,00 €
Joachim Körner

241-46402

Business English

NEU!

Voraussetzungen: Kenntnisse auf B1-Niveau

Englisch ist die länderübergreifende Sprache der Wirtschaft. Angesichts der zunehmenden Globalisierung der Märkte werden gute Englischkenntnisse immer wichtiger für den geschäftlichen Erfolg. Mit nachfolgendem Kursangebot werden die Teilnehmer/innen auf spezielle Bereiche des modernen Wirtschaftsenglisch vorbereitet. Ebenso vorhandene Kenntnisse der englischen Sprache aufgefrischt und durch spezielle Begriffe des "Business-English" (Fachtermini) vertieft.

Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Erlernen eines Grundwortschatzes und dem Trainieren der wichtigen grammatischen Strukturen zu." Schritt für Schritt üben Sie typische Aufgaben des Arbeitslebens: Herantreten an Firmen, geschäftlicher Umgang per Telefon, E-Mail oder Brief, Kauf und Verkauf von Produkten und Dienstleistungen und vieles mehr.
Lehrbuch nach Absprache

Di, 12.03. - 18.06.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 91,00 €
John David Hanke

241-46315

Vortragreihe - Mit Golden Girls und Gentlemen

Die Wirkung von Anglizismen in der deutschen Sprache

Anglizismen sind sprachliche Ausdrücke, die aus dem Englischen stammen und in die deutsche Sprache übernommen wurden. Dazu gehören nicht nur ganze Wörter, sondern auch die englische Aussprache. Ein Anglizismus wird häufig sogar an die deutsche Satzstruktur angepasst. Viele Anglizismen ersetzen keine deutschen Wörter, sondern bezeichnen neue technische oder kulturelle Entwicklungen, für die es noch gar keine heimischen Wörter gibt. Diese Wörter stellen also zunächst einmal eine Bereicherung des deutschen Wortschatzes dar.

Fr, 15.03. - 21.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 7 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 56,00 €
Richard Steinhof

241-46901

FRANZÖSISCH

Französisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse
Sie möchten Französisch lernen, dann sind Sie in diesem Einsteigerkurs richtig. Lernen Sie in diesem Grundkurs von Anfang an die französische Sprache zu Sprechen und zu Verstehen. In der Gruppe lernen Sie gemeinsam Vokabeln und erste Sätze.
Lehrbuch nach Absprache

Di, 12.03. - 11.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 12 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 84,00 €

241-48110

N'Da Koko Antoinette Malan

Do, 07.03. - 04.07.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 15 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 105,00 €
Burkhard Sürth

241-48111

Französisch A2 - Mittelstufe III

Voraussetzungen: 7 Semester oder Wiedereinsteiger

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie sind in der Lage sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Mit einfachen Mitteln können Sie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Mi, 13.03. - 19.06.2024
10.00 - 11.30 Uhr, 13 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 91,00 €

241-48250

Renate Brunotte



Sprachen

Französisch B1

Voraussetzungen: gute Vorkenntnisse

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern. Es bereitet Ihnen keine Probleme über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben.

Lehrbuch nach Absprache



Lehrbuch nach Absprache

Do, 07.03. - 22.08.2024

18.30 - 20.00 Uhr, 14 x

Elbingerode, Sekundarschule Bodfeld

Entgelt: 98,00 €

241-48301

Annette Steiner

Di, 19.03. - 14.05.2024

17.30 - 19.00 Uhr, 8 x

Ballenstedt, Gymnasium, Eingang Schulhof Verbinder

Entgelt: 64,00 €

241-48302

Christine Kutz

Französisch A2 - Konversation

Voraussetzungen: gute Französischkenntnisse

Auf diesem Sprachniveau verstehen Sie gut, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die Standardsituationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie sind in der Lage sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Lehrbuch nach Absprache

Mi, 13.03. - 19.06.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 13 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 91,00 €

241-48501

Renate Brunotte

UNSER TIPP

Einen Anlass, um sich selbst oder andere zu beschenken, gibt es immer.

Unsere Gutscheine sind zeitlos und dennoch persönlich. Machen Sie sich und/oder anderen eine Freude und verschenken Sie Bildung.

Sie haben schon einen speziellen Kurs für den Empfänger gefunden? Wir stellen Ihnen gern einen Gutschein mit Angabe des konkreten Kurses aus.

Oder Sie lassen den Beschenkten lieber selbst wählen, dann ist ein Gutschein mit Angabe eines Geldwertes die richtige Wahl.



Hinweis:

Kursangebote, die mit „KK“ gekennzeichnet sind, sind Präventionskurse nach §20 SGB V. Dies sind zertifizierte, von den Krankenkassen anerkannte Gesundheitskurse. Um eine Rückvergütung durch die Kasse zu erhalten, ist eine Teilnahmequote von mind. 80% erforderlich. Nach Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

Klangreise - Eine wohltuende und entspannende Klangreise durch den Körper

Eine Klangreise ist eine sehr entspannende Kombination aus Schwingungen der Klanginstrumente, Phantasie Reisen und geführter Meditation. Es kommen folgende Instrumente zum Einsatz: Therapieklangschalen, Himalayaschalen und Koshis, die sogenannten Klanghölzer. Entscheiden Sie selbst, die Möglichkeit zu nutzen, dem Alltag zu entfliehen, zur eigenen Mitte und inneren Harmonie zu finden. Genießen Sie unter Anleitung der Dozentin Manja Liß eine wohltuende Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, ein Kissen und eine Decke

18.30 - 20.00 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 11,00 €
Manja Liß

| Do, 21.03.2024 241-31301

| Do, 11.04.2024 241-31302

| Do, 02.05.2024 241-31303

| Do, 30.05.2024 241-31304

Kreativer Tanz -zum Kennenlernen

Tanz ist die größte Ausdrucksform des Menschen für Freude und Spaß und als

Einstieg in eigenverantwortliches Gesundheitshandeln optimal geeignet. Dabei nutzen wir Bewegung in verschiedenen Formen als Körpertraining für das Herz-Kreislaufsystem, für die Beweglichkeit der Gelenke und für die Verbesserung von Koordination und Balance. Körperausdruck, Sensibilisierung der Wahrnehmungssinne, aber auch Rhythmusschulung - verbunden mit Atemübungen - sind mit einbezogen.

Mit wenigen Bewegungsvorgaben kann sich später eine eigene Dynamik entwickeln, zunächst allein und später auch zusammen in der Gruppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Strümpfe

Sa, 18.05.2024, 10.00 - 11.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 10,00 €
Maika Offel

241-31401

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz ist eines der am besten erforschten systematischen Entspannungsverfahren weltweit. Seine positive Wirksamkeit wurde in vielfachen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Es ist eine hochwirksame, leicht zu erlernende Methode der Autosuggestion. Regelmäßiges Üben und Anwenden führen zu tiefer Ruhe und Entspannung. Im Zustand der konzentrierten Entspannung können Selbstheilungskräfte mobilisiert, das Selbstwertgefühl gestärkt, die gesundheitliche Situation ganz allgemein verbessert, Beschwerden in günstiger Weise beeinflusst werden. Stressbewältigung durch nachhaltige Entspannung, Gelassenheit, die Förderung des Wohlbefindens, wie auch eine Optimierung der Konzentrationsfähigkeit sind einige der vielfältigen Ziele und Anwendungsbereiche des AT. In diesem Kurs werden neben wesentlichen theoretischen Grundlagen, die sechs Grundübungen des AT praktisch vermittelt und geübt.

Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei



Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Do, 01.02. - 21.03.2024

11.00 - 12.30 Uhr, 8 x

Blankenburg, Gemeindesaal im Georghof

Entgelt: 80,00 € (KK) **241-32101**

Dipl. Med. Päd. Marion Krause

Do, 01.02. - 21.03.2024

18.00 - 19.30 Uhr, 8 x

Blankenburg, Tagesklinik Harzklinikum Dorothea Christiane Erleben

Entgelt: 80,00 € (KK) **241-32102**

Dipl. Med. Päd. Marion Krause

für Erwachsene am Abend

NEU!

Di, 02.04. - 04.06.2024

18.15 - 19.30 Uhr, 8 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 80,00 € **241-32103**

Christopher Link

Yoga für Anfänger

NEU!

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, haben sich allerdings noch nirgends angemeldet? Sie möchten endlich etwas für Ihre Beweglichkeit und Achtsamkeit Ihres Körpers tun? Sie möchten lernen, was es heißt Yoga zu praktizieren, um den entstehenden Wohlfühleffekt kennenzulernen und Stress dem Rücken zu zukehren? Sie wollen Ruhe im Geist und gelassener im Alltag sein und ihre mentale Fitness damit ausbalancieren?

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, warme Strümpfe, etwas zu trinken

Do, 02.05. - 20.06.2024

16.30 - 17.30 Uhr, 6 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 52,00 € **241-32401**

Jacqueline Meininger-Menshausen

Do, 01.08. - 29.08.2024

16.30 - 17.30 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 43,50 € **241-32402**

Jacqueline Meininger-Menshausen

Yoga "Offene Stunde"

"Offene Stunde" bedeutet, dass hier jeder teilnehmen kann, der Lust auf Yoga hat. Anfänger, Fortgeschrittene, Jung und auch Junggebliebene werden hier auf ihre Kosten kommen. Jede Asana birgt vielerlei Varianten, welche auf unterschiedlichste anatomische und auch gesundheitliche Voraussetzungen zugeschnitten werden können. Wichtigste Voraussetzung ist hier einfach Spaß an der Bewegung und Lust herauszufinden was der menschliche Körper so alles kann.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Getränk, bequeme Kleidung in denen Sie sich gut bewegen können, warme Socken und eine Kuscheldecke für die Endentspannung

Mo, 08.04. - 17.06.2024

17.15 - 18.45 Uhr, 10 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 110,00 € **241-32406**

Kati Salomon-Roß

Mo, 08.04. - 17.06.2024

19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe, Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 110,00 € **241-32407**

Kati Salomon-Roß

Yoga für Rücken, Bauch und Beckenboden

Ursachen für Rückenprobleme gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig sportliche Betätigung. Eine höchst effektive Möglichkeit, den Rücken zu trainieren, ist Rückenyo-



eine spezielle Form von Yoga, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und Schmerzen im Kreuz vorzubeugen bzw. zu lindern oder zu beheben.

Rückenyoga verbindet klassische Yoga Übungen mit Atem- und Entspannungstechniken und Elemente der modernen Physiotherapie. Hier liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Stabilisierung der Körperhaltung.

Neben den Kräftigungsübungen stehen auch die Punkte Mobilität, Dehnung und Entspannung im Vordergrund. Das Resultat? Bei regelmäßiger Yoga-Praxis werden Sie mit einem starken und zugleich entspannten Rücken belohnt, das Gleiche gilt für Nacken und Schultern.

Bitte holen Sie das Einverständnis Ihres behandelnden Arztes vor Kursbeginn ein, sofern bereits Beschwerden oder Erkrankungen im Rückenbereich vorliegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein Kissen und eine Decke

Mi, 13.03. - 12.06.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 60,00 €

241-32410

Sabine Schenke

Workshop Hatha-Yoga

Ein Workshop zum Entspannen. Yoga ist eine alte Meditationstechnik aus Indien und bedeutet Einheit.

Mit Hilfe von Yoga sollen Körper, Seele und Geist in Harmonie vereinigt werden. Yoga fördert das eigene Wohlbefinden und die Wahrnehmung für innere Vorgänge. Hatha-Yoga ist vor allem eine Körper- und Atemschulung und benutzt die Methode des Spanns und Entspanns.

Die Asanas - die Übungen und die Haltungen - in Verbindung mit dem Atem bringen dem Übenden Ruhe und Entspannung. Wir dehnen, recken, strecken und kräftigen unseren Körper. Savasana, die

Abschlussentspannung oder eine Phantasiereise runden die Stunde ab.

Bitte tragen: entspannte Sportkleidung im Zwiebellook

Bitte mitbringen: Stoppersocken, und / oder Gymnastikschläppchen, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen für unter den Kopf und warme Socken.

Für die Pausen etwas zu essen und ausreichend zu trinken.

Sa, 23.03.2024, 10.00 - 15.45 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 45,00 €

241-32411

Irene Merbitz-Flentje

YOGA-SPEZIAL - Aerial Yoga - Yoga im Bewegungstuch

Aerial Yoga: Schweben, hängen, schaukeln!

Aerial Yoga - Yoga im Tuch - macht das Leben leichter, weil wir loslassen und der Stress einfach abfällt. Das ist wie Fliegen - nur besser.

Der Vorteil: Hängend kann man sein Körpergewicht abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken entspannt - das ist besonders gut für Menschen mit Rückenproblemen.

Die inneren Organe werden massiert, alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt, vor allem die tiefen Haltermuskeln und die Gelenke werden geschont. Aerial Yoga bringt neben Kraft und Beweglichkeit auch Leichtigkeit und Gelassenheit.

Geeignet ist Aerial Yoga für erfahrene Yogis ebenso wie für Yoga-Anfängerinnen. Nur wer einen erhöhten Blut- oder Augen- druck hat oder schwanger ist, sollte lieber am Boden bleiben.

Bitte klären Sie vor dem Kurs ab, ob bei Ihnen eine Kontraindikation vorliegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken



Fr, 17.05.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € **241-32421**
Kerstin Dathe

Fr, 07.06.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Yogaraum
Entgelt: 44,00 € **241-32422**
Kerstin Dathe

Schnupper Angebot Lachyoga

Lachyoga ist ein einfacher Weg zum bedingungslosen Lachen, eine schnelle Methode, um das Stressniveau zu senken, fördert Gesundheit, Wohlbefinden und Glücksempfinden.

Inzwischen wird Lachyoga unterstützend in verschiedensten Therapien genutzt wie in der Psychologie, Ergo-, Atem-, Stimmtherapie, beim Yoga, zum nachhaltigen Senken des Blutdrucks, in der Altenpflege, Trauerbegleitung und in Selbsthilfegruppen. Die deutsche Krebsgesellschaft empfiehlt Lachyoga als begleitende Maßnahme zum Abbau von Ängsten und zur Aktivierung des Immunsystems. Entscheiden Sie selbst, diese Erfahrung machen zu wollen und wenn ja, machen Sie regelmäßiges Lachen wieder zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Socken

Sa, 20.04.2024, 10.00 - 11.00 Uhr
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 10,00 € **241-32432**
Maike Offel

Yoga für Rücken und Ganzkörpermobilisation auch für Ü 60

Ursachen für Probleme mit Muskeln, Bändern und Sehnen gibt es unzählige, von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig körperlicher Bewegung. Yoga für den Rücken löst Verspannungen,

stärkt die Muskulatur und beugt Beschwerden vor. Außerdem schult es unsere Achtsamkeit im Kontakt mit unserem Körper. Unser Alltag hält unsere Aufmerksamkeit ausschließlich im Außen und dies ist der Grund warum die meisten Menschen die Signale des Körpers erst spät wahrnehmen. Dieser Rückenyooga Kurs verschafft mehr Spielraum für unsere Gelenke, Sehnen und Bänder und wir lernen wieder mehr den Fokus auf uns selbst zu lenken. Das verbessert die Körperhaltung und das Selbstwertgefühl. Dies führt, zu guter Letzt, zu einer höheren Lebensqualität.

Bitte mitbringen: wärmende Wohlfühlkleidung, Turnschuhe oder Socken, ein größeres Handtuch, Matte und Getränk

Do, 04.04. - 20.06.2024
10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe,
Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 110,00 € **241-32462**

Kati Salomon-Roß

Yoga auf dem Stuhl

Der Kurs Yoga auf dem Stuhl ist auf dem Konzept Hatha Yoga aufgebaut. Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer - all das gilt nicht für Stuhlyoga. Stuhlyoga wirkt positiv auf Ihre Mobilität. Stuhlyoga ist der Versuch, Asanas (Yoga Positionen) auf eine Weise aufzubereiten, die sie körperlich eingeschränkten - oder eben älteren Menschen, die nicht oder nicht mehr auf dem Boden üben können, zugänglich macht. Sie erlernen im Kurs die meisten Haltungen auf einem Stuhl sitzend auszuführen. Auch Entspannungssequenzen finden auf dem Stuhl statt, so dass zwischen der aufrechten Sitzhaltung und einer angelehnten Entspannungshaltung variiert werden kann. Kraft- und Kreislaufübungen wechseln sich ab mit sanften Dehnübungen und Atemübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Do, 02.05. - 20.06.2024
09.30 - 10.30 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 52,00 € **241-32491**
Jacqueline Meininger-Menshausen

Do, 02.05. - 20.06.2024
10.45 - 11.45 Uhr, 6 x
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 52,00 € **241-32492**
Jacqueline Meininger-Menshausen

Do, 01.08. - 29.08.2024
09.30 - 10.30 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 43,50 € **241-32493**
Jacqueline Meininger-Menshausen

Do, 01.08. - 29.08.2024
10.45 - 11.45 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 43,50 € **241-32494**
Jacqueline Meininger-Menshausen

Yoga und Atmen

Es ist erstaunlich, was man beim Atmen alles falsch machen kann. Und es kann regelrecht vergessen werden!

Hier ein paar Gründe dafür: wir sitzen zu lange und vergessen die Pausen. Oder wir vernachlässigen das Wandern in der Natur am Wochenende. So entsteht zu oft Übergewicht. Oft beginnt diese Entwicklung schon in der Kindheit. Das Ergebnis: der Atem ist flach, Energie und Sauerstoff fehlen. In diesem Yoga - Kurs wird das wirkungsvolle tiefe Atmen wieder geübt, im Wechsel mit den Asanas, den Körperübungen des Yogas. Der Kurs soll helfen, die atembetonten Übungen als Selbsthilfe in den Alltag zu integrieren. Lernen Sie im Kurs wieder tief zu atmen und erlangen Sie über die Tiefenentspannung ein körperlich-seelisches Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Getränk

Mo, 04.03. - 06.05.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 8 x
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 80,00 € **241-32496**
Hanka Fiedler

Ein Wohlfühlwochenende Im Kloster Drübeck im Harz

Hatha-Yoga, Entspannung, Bewegung, Tanzen, Wandern und vegetarisches Essen Im Kloster Drübeck bei Ilsenburg mitten in der wundervollen Natur des Harzes wollen wir uns treffen und eine schöne, entspannte Zeit miteinander verbringen. Wir verbinden das Außen mit unserem Inneren. Nehmen über unsere Sinne wahr und lenken die Wahrnehmung in unser Innerstes. Meditieren, üben Asanas um uns zu dehnen und zu stärken, lassen uns bei Fantasiereisen sinken, wollen gemeinsam essen und uns austauschen und auf der anderen Seite in Stille verweilen. Die Natur genießen wir beim Wandern in der schönen Natur des Harzes und tauschen uns fröhlich über unsere Körpersprache bei der Tanzimprovisation aus.

Unterbringung ist im Tagungs- und Begegnungsseminarhaus Kloster Drübeck bei Ilsenburg in Einzelzimmern mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Adresse: Kloster Drübeck, Klostergarten 6, 38871 Ilsenburg, OT Drübeck

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip, Tanz- oder Gymnastikschläppchen, dicke Socken, Iso- oder Yogamatte, Decke, kleines Kissen für die Aktivitäten im Innenbereich für die Outdoor Aktivitäten bitte mitbringen: Sport- oder Wanderschuhe, Wanderkleidung, Regenkleidung, Tagesrucksack und eine Trinkflasche für die Wanderungen

Anmeldeschluß: 30.04.2024

Fr, 14.06.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Sa, 15.06.2024, 10.00 - 21.30 Uhr

So, 16.06.2024, 09.30 - 16.00 Uhr

Ilsenburg, Kloster Drübeck

Entgelt: 420,00 € **232-32420**

Irene Merbitz-Flentje



QiGong

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen "Die acht Brokate" lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familienalltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert. QiGong ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Do, 29.02. - 20.06.2024
17.30 - 19.00 Uhr, 12 x
Wernigerode, Liv-Ullmann-Schule
Entgelt: 108,00 €, KK **241-32501**
Liesel Klungenberger

Di, 05.03. - 25.06.2024
15.15 - 16.45 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 104,00 € **241-32502**
Gerald Nowak

Di, 05.03. - 25.06.2024
17.00 - 18.30 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 104,00 € **241-32503**
Gerald Nowak

Die acht Brokate

Mi, 13.03. - 12.06.2024
17.00 - 17.45 Uhr, 10 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 45,00 € **241-32504**
Sabine Schenke

mit Ganzkörperkräftigung

Do, 07.03. - 27.06.2024
08.30 - 10.00 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 104,00 € **241-32505**
Gerald Nowak

Mi, 20.03. - 12.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
Thale, WenWu GmbH
Entgelt: 92,00 € **241-32506**
Lijun Cheng, Haiyan Bai

Sommerspezial

Mi, 07.08. - 28.08.2024
18.00 - 19.30 Uhr, 4 x
Thale, WenWu GmbH
Entgelt: 37,00 € **241-32507**
Lijun Cheng, Haiyan Bai

Fit und aktiv

Mi, 06.03. - 19.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr, 12 x
Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe,
Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.
Entgelt: 108,00 € **241-32508**
Kerstin Schmädig

Augen QiGong

In diesem Kurs führt Sie Kerstin Schmädig in QiGong ein, ein Weg Yin und Yang in Einklang zu bringen. Der Workshop zeigt Ihnen, wie positiv sich QiGong Techniken auf die Augenmuskulatur und damit auf die Sehkraft auswirken können. Ein interessanter Kurs, der neue Facetten der Wirkung des QiGong auf unseren Körper zeigt. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Sa, 20.04.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 30,00 € **241-32510**
Kerstin Schmädig



Power QiGong

In diesem Kurs führt Sie Kerstin Schmädig in QiGong ein, ein Weg Yin und Yang in Einklang zu bringen.

Der Workshop zeigt Ihnen, wie sie schnell und kraftvoll in den Tag starten können. Ein interessanter Einsteiger Kurs in die Techniken des QiGong.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme, rutschfeste Socken

Sa, 18.05.2024, 10.00 - 14.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 30,00 €

241-32511

Kerstin Schmädig

QiGong

Die Kreisvolkshochschule Harz lädt zum QiGong um 7:00 Uhr und um 19:00 Uhr in den Lustgarten Wernigerode ein. In erholbarer Parkatmosphäre unter wärmendem Sonnenschein leitet unsere erfahrene Dozentin Liesel Klingenberg die Gruppe in einem 45-minütigen und kostenfreien Schnupperkurs an.

am Morgen

So, 07.07.2024, 07.00 - 07.45 Uhr

Wernigerode, Lustgarten

241-32513

am Abend

So, 07.07.2024, 19.00 - 19.45 Uhr

Wernigerode, Lustgarten

241-32514

BEWEGUNGSORIENTIERTE ANGEBOTE

Aqua - Gymnastik

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht,

dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Badesachen

Mo, 04.03. - 27.05.2024

14.45 - 16.15 Uhr, 10 x

Halberstadt; Freizeit- und Sportzentrum

Entgelt: 134,00 €

241-33100

Petra Wadewitz

Mo, 18.03. - 10.06.2024

08.30 - 10.00 Uhr, 10 x

Thale, Bodetal Therme

Entgelt: 134,00 € KK

241-33101

Carolin Breum, Marvin Steller

Mo, 18.03. - 10.06.2024

10.00 - 11.30 Uhr, 10 x

Thale, Bodetal Therme

Entgelt: 134,00 € KK

241-33102

Carolin Breum, Marvin Steller

Fr, 15.03. - 31.05.2024

10.00 - 11.30 Uhr, 10 x

Thale, Bodetal Therme

Entgelt: 134,00 € KK

241-33103

Carolin Breum, Marvin Steller

Rückenfit / Rückentkräftigung

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dazu gehört auch die bewusste Wahrnehmung von Defiziten im Körperkraftgleichgewicht und deren Wechselwirkung auf Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Durch



gezielte Übungen , auch mit dem Theraband, erlernen Sie den so wichtigen Ausgleich zu schaffen. Weitere Inhalte dieses Kurses sind: Gelenkmobilisation, gelenkschonende Körperhaltung und wahrnehmungsorientierte Funktionsgymnastik. Sie erfahren und erfüllen, wie Ver- und Entspannungen auf unseren Körper und die Seele wirken.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Getränk, Turnschuhe, Wohlfühlkleidung

Mo, 04.03. - 27.05.2024

10.00 - 11.00 Uhr, 10 x

Ditfurt, Turnhalle

Entgelt: 63,00 €, KK

241-33212

Ellen Werner

Mo, 03.06. - 22.07.2024

10.00 - 11.00 Uhr, 8 x

Ditfurt, Turnhalle

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33213

Ellen Werner

Di, 05.03. - 30.04.2024

17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33214

Ellen Werner

Di, 07.05. - 02.07.2024

17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33215

Ellen Werner

Di, 05.03. - 30.04.2024

18.45 - 19.45 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33216

Ellen Werner

Di, 07.05. - 02.07.2024

18.45 - 19.45 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33217

Ellen Werner

Do, 07.03. - 02.05.2024

17.50 - 18.50 Uhr, 8 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33218

Ellen Werner

Do, 16.05. - 18.07.2024

17.50 - 18.50 Uhr, 8 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33219

Ellen Werner

Do, 07.03. - 02.05.2024

19.00 - 20.00 Uhr, 8 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33220

Ellen Werner

Do, 16.05. - 18.07.2024

19.00 - 20.00 Uhr, 8 x

Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sporthalle, Heiligegeiststr. 8

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33221

Ellen Werner

Fr, 08.03. - 03.05.2024

16.00 - 17.00 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33222

Ellen Werner

Fr, 10.05. - 05.07.2024

16.00 - 17.00 Uhr, 8 x

Quedlinburg, Ernst Bansi Schule, Sporthalle

Entgelt: 50,00 €, KK

241-33223

Ellen Werner

Fit durch Bewegung

- Ü 60 -

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, kann aufgrund von langen Arbeitszeiten oder stressigen Tagesabläufen, oft anstrengend sein. Aber es ist so wichtig, sich soviel wie möglich im Alltag zu bewegen. Ein Workout, das mit



abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordination sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems beiträgt. Im Kurs werden Sie von erfrischender Musik begleitet und erfahren einen angenehmen Ausgleich zu unserer bewegungsarmen Alltagswelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Di, 16.01. - 02.04.2024
19.00 - 19.45 Uhr, 10 x
Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnhalle
Entgelt: 37,50 € **241-33224**
Ingrid Beck

Fit bleiben durch Bewegung

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, kann aufgrund von langen Arbeitszeiten oder stressigen Tagesabläufen, oft anstrengend sein. Aber es ist so wichtig, sich soviel wie möglich im Alltag zu bewegen. Ein Workout, das mit abwechslungsreichen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Bewegungskoordination sowie zur Stabilisierung Ihres Kreislaufsystems beiträgt. Im Kurs werden Sie von erfrischender Musik begleitet und erfahren einen angenehmen Ausgleich zu unserer bewegungsarmen Alltagswelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mo, 04.03. - 26.08.2024
19.30 - 20.15 Uhr, 17 x
Blankenburg, A.-Bebel-Schule, Turnhalle
Entgelt: 64,00 € **241-33225**
Christa Stahl

Fit-Mix am Vormittag

Der Kurs bietet eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen - einen Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung, der Ihren Körper in Schwung bringt. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch entsprechend spezielle Übungen trainiert.

Ergänzt wird FIT-MIX durch Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Do, 07.03. - 27.06.2024
10.15 - 11.45 Uhr, 13 x
Halberstadt, KVHS
Entgelt: 104,00 € **241-33228**
Gerald Nowak

Bauch Beine Po

Sie möchten wieder die Muskulatur in Beinen, Bauch und Po kräftigen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer wird gefördert. Dabei werden zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durchgeführt, die für Einsteiger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching und ein Entspannungsteil runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, ein Getränk

Fr, 15.03. - 14.06.2024
17.00 - 18.00 Uhr, 12 x
Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer
Entgelt: 102,00 € **241-33277**
Anja Halbauer

Bauch Beine Po X-press **NEU!**

Dieser Kurs zielt auf die Kräftigung der Bauchmitte, des „Kerns des Körpers“ ab. Eine starke Bauchmuskulatur ist essenziell für die Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. In Kombination mit der Kräftigung des Rückens wird außerdem die Körperhaltung verbessert, Fehlhaltungen und Verletzungen können verhindert werden. Kurz und knackig werden verschiedene Übungen für jedes Fitnesslevel durchgeführt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet aber auch Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, ein Getränk



Di, 05.03. - 14.05.2024
17.00 - 17.45 Uhr, 10 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe,
Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 65,00 €

241-33280

Nicole Vetter

Fazientraining

Faszien sind überall in unserem Körper: sie sind das Gewebe, das uns stützt und formt. Sie umhüllen die Muskeln, jedes Gelenk und jedes Organ. Verfilzt und verknotet sich dieses Netzwerk aus Bindegewebe jedoch, kann es zu Verkürzungen und Schmerzen kommen. Daher wird in diesem Kurs gedehnt, gestreckt, bewegt und gerollt um Muskeln wieder geschmeidig werden zu lassen und Verspannungen zu lösen.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, ein Getränk

NEU!

Di, 05.03. - 14.05.2024
18.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Quedlinburg, Turnhalle der Lebenshilfe,
Stresemannstraße 9, Ecke Johann-Sebastian-Bach-Str.

Entgelt: 87,00 €

241-33281

Nicole Vetter

Pilates - ein wohltuendes Ganzkörpertraining

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte ("Kraftzylinder") und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rücken schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Es kommen verschiedene

Geräte, wie Fitnessbands, Pilatesrollen, Redondobälle, Brazil und Smoveys zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Turnschuhe oder dicke Socken, lockere Kleidung

Di, 05.03. - 27.08.2024

18.30 - 19.30 Uhr, 13 x

Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger,
Marktstr. 7, Eingang Weingarten

Entgelt: 92,00 €

241-33301

Maritta Melms

Mo, 11.03. - 17.06.2024

18.30 - 19.30 Uhr, 12 x

Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer

Entgelt: 102,00 €

241-33303

Marc Halbauer

Fit in den Urlaub mit Pilates

Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur, beugt Verspannungen vor und hilft bei der Stressbewältigung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badehandtuch, Turnschuhe oder dicke Socken, lockere Kleidung, 1 Getränk

Di, 25.06. - 27.06.2024

18.30 - 19.30 Uhr, 2 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 15,00 €

241-33310

Maritta Melms

Di, 02.07. - 04.07.2024

18.30 - 19.30 Uhr, 2 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 15,00 €

241-33311

Maritta Melms

Zumba® Fitness

Raus aus dem Alltag - Rein in den Spaß mit Zumba®

Zumba® ist perfekt für jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Menschen zusammenbringen, die Spaß am gemeinsamen trainieren haben.



So funktioniert's:

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem Kalorien verbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness Party fühlt.

Wenn dich latein-amerikanische und weltweite Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden.

Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von ja!

Deine Vorteile:

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung



Mo, 04.03. - 27.05.2024

18.45 - 19.45 Uhr, 10 x

Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, linke Turnhalle

Entgelt: 82,00 €

241-33501

Teresa Contreras

Do, 07.03. - 30.05.2024

18.30 - 19.30 Uhr, 10 x

Halberstadt, Käthe-Kollwitz-Gymnasium, rechte Turnhalle

Entgelt: 82,00 €

241-33502

Teresa Contreras

Bewegungskonzept - Orientalischer Tanz

Tanzen ist viel mehr als nur ein einfaches Fitnesstraining, auch Geist und Seele mögen Rhythmus. Tanzen bedeutet Spaß und Freude an sportliche Aktivitäten haben.

Gezieltes Muskelaufbautraining passiert fast nebenbei. Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training in dem Körperhaltung, Bewegung, Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Ausstrahlung wichtige Elemente sind. Das wohl älteste Bauch-Beine-Po Training der Welt ist im Orient zu finden. Dass die verschiedenen Tanzelemente und -techniken von der Körpermitte ausgehen, zeigt die Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur. Mit harmonischen Bewegungen zur passenden Musik werden An- und Verspannungen gelöst und dem Stress entgegengewirkt. Heike Stolle ist lizenzierte Tanztrainerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 06.03. - 10.04.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 37,50 €

241-33602

Heike Stolle

Mi, 15.05. - 19.06.2024

18.00 - 19.00 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 37,50 €

241-33603

Heike Stolle

Bewegungskonzept - Karibische Tänze

Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha, Rumba, Regueton... Lassen Sie sich von der karibischen Lebensfreude anstecken und tanzen Sie mit zu lateinamerikanischen Rhythmen, die Sie die grauen Tage schnell vergessen lassen. In diesem Kurs erlernen Sie mit der kubanischen Tanzlehrerin Mainoldys die ersten Schritte und werden schon nach kurzer Zeit feststellen, dass es gar nicht so kompliziert ist und viel Spaß macht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk



Mo, 04.03. - 17.06.2024
19.00 - 20.30 Uhr, 13 x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-
halle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 104,00 € **241-33604**
Mainoldys Rodriguez Acosta

Sommerspezial

Mo, 05.08. - 26.08.2024
19.00 - 20.30 Uhr, 4 x
Quedlinburg, David-Sachs-Schule, Sport-
halle, Heiligegeiststr. 8
Entgelt: 32,00 € **241-33605**
Mainoldys Rodriguez Acosta

Bewegungskonzept - Folktdanz für jedermann

"Jeder Mensch ist ein Tänzer"
(R.v.Laban,1920)

Es geht nicht um Können, es geht um
wohlfühlen. Es geht nicht um Leistung, es
geht um Entspannung. Es geht um Lernen,
es geht um gemeinsame Freude.

Freude an der eigenen Bewegung, an
der gemeinsamen Bewegung, Freude am
Rhythmus, Freude an der Melodie, der
Harmonie, und ganz nebenbei um geistige
und körperliche Fitness, Bewegungsfolgen
nach Musik, meist im Kreis, auch in Gasse
oder im Karree, Tänze aus europäischen
Ländern und aus dem reichen Repertoire
der israelischen Tanzkultur. Folktdanz für
alle Altersgruppen, Männer und Frauen,
Paare und Einzelpersonen. Es ist keine
Tanzerfahrung erforderlich.

Der Tanzanleiter Klaus Rieche vermittelt
die Freude am Tanz und geht mit Tanzaus-
wahl und Schwierigkeitsgrad auf die jewei-
lige Gruppenstruktur ein. Die Musik spielt
er teilweise auf dem Akkordeon selber.

Bitte mitbringen: legere Kleidung, beque-
me leichte Schuhe, (Hallen-)Turnschuhe,
Handtuch, Getränk.

Mi, 06.03. - 20.03.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 33,00 € **241-33610**
Klaus Rieche

Mi, 10.04. - 24.04.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 33,00 € **241-33611**
Klaus Rieche

Mi, 08.05. - 29.05.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 33,00 € **241-33612**
Klaus Rieche

Mi, 05.06. - 19.06.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 33,00 € **241-33613**
Klaus Rieche

Mi, 07.08. - 21.08.2024
18.45 - 20.15 Uhr, 3 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 33,00 € **241-33614**
Klaus Rieche

Bewegungskonzept - Afro Dance

NEU!

Ein Bewegungskonzept für alle bewe-
gungshungrigen Menschen von 15 bis 95
Jahren. In Afrika gehören Musik, Tanz und
Gesang untrennbar zusammen und sind
tief verwurzelt im Alltagsbewusstsein der
Menschen. Die Tänze in diesem Kurs sind
eng verbunden mit der Musiktradition Afri-
kas und sind ein Ausdruck der dort leben-
den Menschen. Sie tanzen um ihre Sorgen
und den Alltag zu vergessen und finden
über den Tanz zum Ursprung des Lebens
zurück. In diesem Kurs wird Ihre Dozentin
Gaelle Nankep Tchambou Ihnen mit viel
Freude und Energie die Musik mit Bewe-
gung und Tanz ausfüllen, eine Verbindung
schaffen, die die Vielfalt und doch nur ein



kleiner Ausschnitt des Afrikanischen Tanzes zeigt.

Bitte mitbringen: legere Kleidung, weiche Schuhe (Turnschuhe, Sneaker, Gymnastikschuhe), Schweiß Tuch und Getränk

Di, 19.03. - 04.06.2024

17:00 - 19:15 Uhr, 10 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 150,00 € **241-33620**

Gaelle Nankep Tchambou

Burlesque - Bewegungskonzept

Wollten Sie schon immer mal so lasziv, sexy und selbstbewusst tanzen wie die berühmte Burlesque-Tänzerin Dita von Teese oder Superstar Christina Aguilera im Musikfilm Burlesque? Oder einfach mal eine ganz neue Seite von sich selbst erkunden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier erlernen Sie die Grundelemente des Burlesque-Tanzes in einer kompakten Choreografie, mit der Sie sich selbst und vielleicht sogar ein Publikum Ihrer Wahl erfreuen können. Burlesque ist vor allem das Feiern von Weiblichkeit, und so kann man aus diesem Kurs neben tänzerischen Kenntnissen und verbesserter Beweglichkeit vor allem auch mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein für den Alltag mitnehmen.

Tanzen Sie gemeinsam mit Dr. Olga Thierbach-McLean alias Norma Lovelock.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mi, 06.03. - 24.04.2024

19.15 - 20.45 Uhr, 5 x

Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten

Entgelt: 55,00 € **241-33630**

Dr. Olga Thierbach-McLean

Mi, 08.05. - 19.06.2024

19.15 - 20.45 Uhr, 6 x

Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten

Entgelt: 66,00 € **241-33631**

Dr. Olga Thierbach-McLean

Mi, 07.08. - 28.08.2024

19.15 - 20.45 Uhr, 4 x

Quedlinburg, Filzmanufaktur Krüger, Marktstr. 7, Eingang Weingarten

Entgelt: 44,00 € **241-33632**

Dr. Olga Thierbach-McLean

Fr, 08.03. - 03.05.2024

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 66,00 € **241-33633**

Dr. Olga Thierbach-McLean

Fr, 10.05. - 21.06.2024

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 66,00 € **241-33634**

Dr. Olga Thierbach-McLean

Fr, 09.08. - 30.08.2024

19.00 - 20.30 Uhr, 4 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 44,00 € **241-33635**

Dr. Olga Thierbach-McLean

Bewegungskonzept - Einführung in den Lindy Hop

Ein Bewegungskonzept für alle bewegungshungrigen Menschen von 15 bis 95 Jahren.

Swing heißt die Musik, Lindyhop der Tanz! Wer nach Lindy hop fragt wird ein Wort ganz besonders oft hören: SPAß!

Während Salsa meist als "sexy" bezeichnet wird und Tango mit dem Wort "Leidenschaft" verbunden wird, ist der Begriff der Lindy hop am besten beschreibt auf jeden Fall "Spaß". Und diese Lebensfreude ist sogar erklärtes Ziel im Swing tanzen: Lindy hop bringt dich zum Lächeln und zum Lachen und lässt dich ganz den Moment genießen. Die wunderbare Musik alter und neuer Swingorchester in Tanzschritten zu übersetzen ist das Ziel des Kurses. In den letzten 20 Jahren hat sich die Begeisterung für diesen Tanzstil auch in Deutschland stark verbreitet.



Lassen Sie sich ein auf ein Erlebnis in Bewegung.

Bitte mitbringen: legere Kleidung, weiche Schuhe (Turnschuhe, Sneaker, Gymnastikschuhe), Schweißtuch und Getränk

Sa, 09.03. - 16.03.2024

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

241-33640

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 06.04. - 13.04.2024

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

241-33641

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 01.06. - 08.06.2024

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

241-33642

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 10.08. - 17.08.2024

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

241-33643

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Aufbaukurs

Sa, 20.04. - 27.04.2024

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

241-33644

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 15.06. - 22.06.2024

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

241-33645

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Sa, 24.08. - 31.08.2024

13.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 78,00 €

241-33646

Dr. Dirk-Thomas Kollatsch

Einführung in den mittelalterlichen Schwertkampf

Das Schwert als Waffe und Trainingsgerät fasziniert seit jeher die Menschen. Es ist in Filmen, Computerspielen und Geschichten auch heute noch die beliebteste Waffe. Ob Herr der Ringe oder Star Wars, Schwerter sind ein wichtiger Bestandteil. Dabei steckt hinter den eindrucksvollen Szenen das historische Fechten und damit eine Jahrhunderte alte Tradition des Schwertkampfes. Basierend auf überlieferten Techniken wird im Kurs nachvollziehbar, wie realer Schwertkampf im Mittelalter funktioniert hat. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des mittelalterlichen Schwertkampfes mit dem langen Schwert kennen. Die richtige Schwert- und Körperhaltung, erste Angriffe und Paraden und die Verknüpfung dieser Elemente zu Partnerübungen. Geübt wird mit stumpfen Trainingsschwertern aus Kunststoff, Holz und Stahl und entsprechender Schutzkleidung. Sie kämpfen nicht gegeneinander, sondern miteinander, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Der gegenseitige Respekt voreinander steht im Vordergrund. Positive Nebenwirkung, wie mehr Fitness, selbstbewussteres Auftreten und viel Spaß mit netten Leuten ist garantiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Pausensnack

Sa, 27.04.2024, 09.30 - 16.00 Uhr

Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer

Entgelt: 56,00 €

241-33700

Igor Schiminsky

Sa, 22.06.2024, 09.30 - 16.00 Uhr

Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer

Entgelt: 56,00 €

241-33701

Igor Schiminsky

Sa, 24.08.2024, 09.30 - 16.00 Uhr

Wernigerode, FitnessBox Kupferhammer

Entgelt: 56,00 €

241-33702

Igor Schiminsky



KANTAERA

NEU!

KANTAERA ist ein Cardio - Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst - Techniken und einfachste Aerobic - Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl - Workout und entwickelt schonend die Herz - Kreislauf - Leistungsfähigkeit, die Muskelkraft und die Koordination.

Mit einem Tempo von 128 - 132 Beats pro Minute liegt das KANTAERA - Training unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobictrainings. Hierdurch werden die Bewegungspräzision und die Bewegungskontrolle, also gelenkschonende Übungsausführungen, besonders betont - auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsportelemente.

Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet. Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate und Taekwondo haben.

Bitte mitbringen Sie ein Getränk, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe mit

Mi, 13.03. - 05.06.2024

17.00 - 18.00 Uhr, 10 x

Halberstadt, ASB, Sportraum

Entgelt: 68,00 €

241-33801

Janet Kisser

AROHA

NEU!

AROHA bedeutet in der maorischen Sprache "bedingungslose Liebe".

Im Kurs führt Sie Ihre Dozentin Janet Kisser in das ausdauerbetonte Sportprogramm AROHA ein.

AROHA ist inspiriert von:

- HAKA- Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen
- KUNG FU - mit Kontrolle von An - und Entspannung
- TAI CHI - mit konzentrierten und fließenden Bewegungen

Durch AROHA können Sie folgende Ziele erreichen:

- Stärkung des Herz- Kreislauf- Systems
- Fettreduzierung
- Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen
- Verbesserung des Körpergefühls und der Balance
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität
- Spass an der Bewegung
- Innere Ausgeglichenheit

AROHA ist ebenfalls ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

Bitte mitbringen Sie ein Getränk, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe mit

Mi, 13.03. - 05.06.2024

18.15 - 19.15 Uhr, 10 x

Halberstadt, ASB, Sportraum

Entgelt: 68,00 €

241-33802

Janet Kisser



Trampolinschwinger zum Kennenlernen

Die freudige walkende sanfte Aktivierung der Muskulatur und des Skelettsystems, des Immunsystems, des Stoffwechsels sowie des Herz- und Lymphkreislaufs hält nicht nur fit, sondern ist auch eine optimale Prävention gegen eine Vielzahl sogenannter Volkskrankheiten. Auf dem hochelastischen Minitrampolin (mit Seilbändern anstelle von Stahlfedern) erleben Sie Bewegungsfreude und Entspannung auf körperlich schonende Weise. Werden Sie mit viel Spaß aktiv gegen Nacken- und Rückenbeschwerden, Stress, Koordinations- bzw. Gleichgewichtsprobleme, Übergewicht und Osteoporose. Menschen aller Altersgruppen können das Trampolin nutzen, wenn Sie ohne größere Beschwerden Treppen auf- und absteigen können.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken

Sa, 16.03.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

Halberstadt, Studio Offel

Entgelt: 10,00 €

241-33803

Maike Offel

GESUNDHEITSWORSHOPS

Pflanzliche Antibiotika

Salbei, Thymian, Melisse, Holunder, wilde Möhrchen, Ingwer, alle diese Heilpflanzen und noch viele weitere stärken die Abwehrkräfte und das Immunsystem. Sie zeigen uns, dass Gesundheitspflege von innen anfängt.

Di, 12.03.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 18,50 €

241-34100

Christine Altendorf

Auge blick mal - Ganzheitliches Sehtraining

- Workshop -

Unser Sehvorgang findet zu 90% im Gehirn statt, den Rest macht das Auge. Im Sehtraining lernen Sie einen bewussten Umgang mit Ihren Augen, Ihrem Sehen und Ihrem gesamten Sehsystem. Sie lernen ungünstige Sehgewohnheiten wahrzunehmen und abzulegen. In einem individuellen Übungsprogramm werden entspanntes und gleichzeitig vitales Sehen gefördert. Christian Schneider ist Augenoptikermeister und ganzheitlicher Sehtrainer.

Mo, 08.04.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Halberstadt, Ärztehaus, Richard-Wagner-Str. 24

Entgelt: 12,00 €

241-34101

Christian Schneider

Trockene Augen - Hilfe in Sicht!

Trockene Augen und immer das Gefühl, nicht genug Tränenflüssigkeit zu haben. Viele Menschen leiden unter diesen Symptomen. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie der Aufbau eines ausreichenden Tränenfilms erreicht und dieser Tränenfilm stabilisiert werden kann. Unser Dozent übt mit Ihnen professionelle Augenspülungen und Lidrandpflege. Im Kurs werden 2 Augenbadewannen und einen Kochsalzlösung eingesetzt, die von den Teilnehmenden für den Kurs erworben werden und Ihnen zu Hause dann zu Augenspülungen weiterhin zur Verfügung stehen.

Mo, 13.05.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Halberstadt, Ärztehaus, R.-Wagner-Str. 24

Entgelt: 22,00 €

241-34102

Christian Schneider

Doch eine Sehschwäche?

Hilfe für Kinder, die nicht gern lesen, weil sie nicht gut sehen

- Ein Workshop für Eltern, Großeltern und Kinder -

Ihr Kind kann gut sehen? Kann Ihr Kind mit oder ohne Brille gut sehen? Ihr Kind möchte nicht lesen, hat kein Interesse an Büchern. Sie üben regelmäßig lesen, jedoch bereitet das Lesen ungeübter Texte weiterhin große Probleme. Verbirgt sich ein Problem mit dem Sehen hinter dieser Unsicherheit? Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind diesen Workshop und erfahren Sie etwas über die Sehfähigkeit Ihres Kindes.

Christian Schneider ist Augenoptikermeister und ganzheitlicher Sehtrainer.

Mo, 03.06.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Halberstadt, Ärztehaus, R.-Wagner-Str. 24

Entgelt: 12,00 €

241-34103

Christian Schneider

Kräuterwanderung - Entdeckung der Heilpflanzen am Wegesrand

Kräuterwanderung - eine Entdeckungsreise der Heilpflanzen am Wegesrand. Wir laden Sie ein, die Pflanzen in ihren unterschiedlichen Entwicklungsstadien über das Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken kennen zu lernen. Zur Begrüßung, vor der Wanderung mit Christine Altendorf, freuen Sie sich auf eine Tasse frisch gebrühten Kräutertee.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, geeignetes Gefäß (Becher, Tasse) für heiße Getränke

Do, 21.03.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Bad Suderode, Treffpunkt Parkplatz
Friedhof

Entgelt: 22,00 € **241-34341**

Christine Altendorf

Do, 18.04.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Friedrichsbrunn, Parkplatz Ortsausgang
Richtung Allrode

Entgelt: 22,00 € **241-34342**

Christine Altendorf

Do, 23.05.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ballenstedt, Treffpunkt Falkenweg, An
der Schranke Richtung Kunstteich

Entgelt: 22,00 € **241-34343**

Christine Altendorf

Di, 11.06.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, Treffpunkt Bushaltestelle
Unter der Altenburg, Richtung Wedders-
leben

Entgelt: 22,00 € **241-34344**

Christine Altendorf

Do, 25.07.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Ballenstedt, Treffpunkt Parkplatz "Am
Zehling", Am Zehling

Entgelt: 22,00 € **241-34345**

Christine Altendorf

Di, 06.08.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Neinstedt, Treffpunkt Am Ruhmberg/
Stecklenbergerstr.

Entgelt: 22,00 €

241-34346

Christine Altendorf

NEU!

Kräuterwanderung Was wächst denn da?

Vor der eigenen Haustür gibt es viele wohl-
schmeckende Pflanzen zu erkunden - erst
recht im Frühling.

Anlass genug für einen gemeinsamen Spa-
zierung durch den Wald und Wiese, um
Wildkräuter kennenzulernen. Dabei wer-
den wir unsere Sinne und ein paar hilf-
reiche Methoden anwenden, um so mache
Pflanze im Gedächtnis zu verankern.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung,
geeignetes Gefäß

Sa, 20.04.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Harzgerode, Treffpunkt Freie Feldlage 9

Entgelt: 22,00 € **241-34348**

Julia Pleintinger



Wildnis und Naturverbinding

Methoden der Wildnispädagogik ^{NEU!}
geben uns die Möglichkeit, Natur anders zu
erleben. Natur ist nicht nur um uns, wir sind
Teil von ihr. Mit einem fragenden staunen-
den und teils spielerischen Zugang wollen
wir uns in den Wald begeben und darauf
einlassen, was uns begegnet: Pflanzen,
Tieren, Erkenntnisse – nicht zuletzt auch
über uns selbst. Inhaltliche Schwerpunkte
des Nachmittages sind: Sitzplatz Medita-
tion, an einem Ort bleiben und beobach-
ten, was um Sie passiert; Bäume ertasten
und wiedererkennen; Pflanzen erkennen,
Pflanzen bestimmen; Redekreise; Stille im
Wald erleben.

Treffpunkt: Harzgerode, Freie Feldlage 9
Bitte mitbringen: Sitzunterlagen, Getränk.

Sa, 08.06.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Harzgerode, Treffpunkt Freie Feldlage 9

Entgelt: 22,00 € **241-34349**

Julia Pleintinger

GESUNDE ERNÄHRUNG

Ayurvedisch kochen

Steigen Sie in die Geheimnisse und Grundprinzipien der ayurvedischen Küche ein. Ein praktischer Kochworkshop unter fachkundiger und liebevoller Anleitung erwartet Sie. Wir bereiten zusammen in der Gruppe unter Berücksichtigung ayurvedischer Grundsätze ayurvedische und indische Gerichte zu. Sie lernen, Gerichte geschmacklich abzustimmen und so zusammenzustellen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken. Krönung des Abends ist das gemeinsame Genießen der zubereiteten Köstlichkeiten.

Dieser Kurs kann auch für Firmen- und Familienfeiern gebucht werden.

Bitte bringen Sie Getränke und kleine Behälter für Reste mit.

Materialkosten entstehen zusätzlich.

Fr, 31.05.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Friedrichsbrunn, Baumhaus

Entgelt: 40,00 €

241-35301

Kerstin Dathe

Fr, 28.06.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Friedrichsbrunn, Baumhaus

Entgelt: 40,00 €

241-35302

Kerstin Dathe

PSYCHOLOGIE

Keine Panik! Selbstbestimmte Wege aus der Angst.

Das Gefühl der Angst ist so alt wie die Menschheit - und überlebenswichtig. Nimmt Sie aber überhand, kann Sie das Leben lahmlegen. Wer an Ängsten leidet, fühlt sich oft hilflos. Dank der modernen Hirnforschung und neuen Techniken der Angstbewältigung muss das nicht so bleiben. - Ein Leben voll Leichtigkeit und Freude ist möglich.

Im Kurs an der Volkshochschule Harz

nähern wir uns behutsam dem Urgefühl der Angst und lernen zu verstehen, was dabei im Gehirn und Körper passiert. Erfahren Sie, warum Ängste und Panik zunehmen, wenn wir versuchen, sie zu unterdrücken, erarbeiten wir uns, welche Ursachen oft übersehen werden und wie wir Ängste meist selbst planen, üben wir einfach anwendbare Techniken, die Ängste im Alltag effektiv stoppen können und erleben, dass Humor mit die beste Taktik gegen Angst ist. Lernen Sie ein auf der modernen Hirnforschung beruhendes Mentaltraining kennen, das ein Leben voll Leichtigkeit und Freude für jede und jeden ermöglichen kann.

Nach dem Kurs werden Sie verstehen, welche entscheidende Rolle Ihre Gedanken bei der Entstehung von Ängsten spielen. Dass Sie selbst die Verantwortung für ein Leben mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht übernehmen dürfen und wie uns die Erkenntnisse der modernsten Hirnforschung dabei helfen. Für den Kurs sollten Sie offen dafür sein, lange bestehende Überzeugungen zu überprüfen. Sie dürfen sich von neuen, wissenschaftlichen Erkenntnissen begeistern lassen und Freude daran entwickeln, Ihre Ängste endlich loszulassen. Selbstverständlich entscheidet jede und jeder selbst, was sie oder er im Kurs von sich erzählen möchte.

„Unmöglich - sagt die Angst. Zu viel Risiko, die Erfahrung. Sinnlos, der Zweifel. Versuchs! - flüstert das Herz.“

Dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keine solche.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

Do, 07.03. - 21.03.2024

17.30 - 19.00 Uhr, 3 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 72,00 €

241-36010

Christopher Link

Do, 01.08. - 15.08.2024

17.30 - 19.00 Uhr, 3 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 72,00 €

241-36011

Christopher Link

KUNST- UND KULTUR- GESCHICHTE

Was Sie schon immer über Kunst wissen wollten

Lassen Sie sich auf Kunst ein! Durch Gespräche, Betrachtungen und Diskussionen, aber auch durch praktische, experimentelle Übungen werden Sie auf unserem Ausflug in das Reich der Kunst viele Informationen, evtl. neue Sichtweisen, aber auf jeden Fall viel Wissenswertes und Interessantes erfahren.

Mi, 13.03. - 08.05.2024
16.30 - 18.00 Uhr, 14-tägig
Gernrode, Alte Elementarschule
Entgelt: 30,00 € **241-20901**
Sabine Schönbeck

TEXTILES GESTALTEN

Farbenfrohes Patchwork - Die traditionelle Blockhaus / Log Cabin Technik

Erlernen Sie die traditionelle Blockhaus / Log Cabin Technik in diesem Kurs kennen und erwerben die Fertigkeiten im Herstellen von drei Einzelstücken.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

In der 1. - 4. Veranstaltung erlernen Sie Folgendes:

Der Grundlehrgang erklärt Ihnen die Blockhaus-Technik. Im Detail erhalten Sie Einblicke, wie die Blöcke zusammengesetzt, genäht, gebügelt und die fertigen Teile verstürzt werden. Zuletzt wird im Nahtschatten gequiltet.

Gemeinsam patchen wir je: eine kleine Mitteldecke, eine Schale und ein Platzdeckchen.

Das Grundmaterial für die drei Teile wird zur Verfügung gestellt. (Materialkosten 35,00 EUR, sind im Kursentgelt enthalten)

So können alle Teilnehmer gemeinsam die Arbeitsschritte nachvollziehen und vergleichen.

In der 5. - 6. Veranstaltung vertiefen wir erworbenen Kenntnisse und wenden sie an: Nun wird mit dem eigenem Material gearbeitet. Man kann unterschiedliche Blockmuster wählen. Die Arbeitsschritte, wie das Zuschneiden der Streifen, das Einkürzen der Teile, die Anordnung der Blöcke und das Quilten werden individuell begleitet.

Bitte mitbringen:

1. - 4. Veranstaltung: Nähmaschine, Nähmaschinennadeln, helles Nähgarn, Schere, Stecknadeln,

5. - 6. Veranstaltung: Nähmaschine, Nähmaschinennadeln, Schere, Nähgarn, Stoff, Vlies, Lineal, Schneidematte, Rollschneider, Stecknadeln

Mo, 08.04. - 13.05.2024
19.00 - 20.30 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 93,00 € **241-21110**
Heike Trog

Der Zauber des Nassfilzens für Fortgeschrittene

Wir bauen Filz um eine selbstgefertigte Schablone und zaubern mit Wasser und Seife aus kuscheliger, farbenfroher Filz- wolle kleine oder größere Täschchen mit oder ohne Bügel, Häuschen, Windlichter oder Zipfelschalen. Sie erlernen verschiedene Techniken und können somit Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Die Materialkosten werden je nach Verbrauch (ca. 5,00 €) mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: A4 Blätter und Stift, Lineal, Papierschere, Blasenfolie, Filzstift, kleinen Behälter für ca. 1l Wasser, Seife, 2 alte Handtücher, eine spitze, scharfe Schere, ein Stück Gardine oder Fliegengitter (ca. 50 x 50 cm), Kochlöffel oder Essstäbchen, Wollfäden Reste



Sa, 20.04.2024, 10.00 - 13.45 Uhr
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 25,00 € **241-21501**
Heike Beck

Sa, 18.05.2024, 10.00 - 13.45 Uhr
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 25,00 € **241-21502**
Heike Beck

Der Zauber des Nassfilzens für Anfänger und Kinder

Aus kuscheliger, farbenfroher Filzwolle, Wasser und Seife entstehen Blumen, Schlangen oder Phantasiewesen. Sie erlernen das Filzen von Schnüren und Flächchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialkosten für die Veranstaltung betragen je nach Verbrauch bis max. 4 € und werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Papierschere, Blasenfolie, Filzstift, kleinen Behälter für ca. 1l Wasser, Seife, 2 alte Handtücher pro Person eine spitze, scharfe Schere, ein Stück Gardine oder Fliegengitter (ca. 50 x 50 cm),

Do, 11.04.2024, 16.00 - 17.30 Uhr
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 10,00 € **241-21503**
Heike Beck

Do, 18.04.2024, 16.00 - 17.30 Uhr
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 10,00 € **241-21504**
Heike Beck

Do, 16.05.2024, 16.00 - 17.30 Uhr
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 10,00 € **241-21505**
Heike Beck

PLASTISCHES GESTALTEN

Ostereier verzieren in sorbischer Wachstechnik

Die aus der Lausitz stammende Technik der Ostereierverzierung, die faszinierende sorbische Wachsmaltechnik, findet immer mehr Anklang bei Jung und Alt. Sie werden überrascht sein, innerhalb kurzer Zeit stellen Sie Ihre eigene ganz persönliche Osterdekoration her. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin vermittelt die Grundtechniken.

Bitte mitbringen: 5 - 6 ausgepustete oder durchgekochte (30 Minuten) weiße, nicht angepickte Eier, 2 Bleistifte, Stecknadeln mit Glasköpfen, 1 Rolle Toilettenpapier, ein Teelicht, ein mit Sand befülltes Marmeladenglas, Schwungfedern vom Flügel (keine Daunen), Zeitung zum Unterlegen, Schere

Mi, 13.03.2024, 16.00 - 18.15 Uhr
Halberstadt, KVHS

Entgelt: 15,00 € **241-22501**
Bianca Volkmann-Milz

Fr, 15.03.2024, 16.00 - 18.15 Uhr
Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 15,00 € **241-22502**
Bianca Volkmann-Milz

Sa, 16.03.2024, 09.30 - 11.45 Uhr
Wernigerode, KVHS

Entgelt: 15,00 € **241-22503**
Bianca Volkmann-Milz

Upcycling-Taschen aus Tetra- Paks und Folien

Was man aus Abfall alles machen kann! **NEU!** Fast jeder hat das Wort Upcycling schon einmal gehört. Aus selbst mitgebrachten TetraPaks und Folien stellt jeder für sich eine kleine Tasche mit 2 Druckknöpfen und eine Kosmetiktasche mit Reißverschluss her. Wir nähen per Hand mit einfachen Stichen. Sie erlernen dazu die Techniken. Die Materialien können bei mir erworben werden.

Ich helfe Ihnen bei der Umsetzung und bin jetzt schon gespannt auf Ihre Ideen.

Bitte mitbringen: Kittel oder altes Hemd als Schutz, A4 oder A3 Papier, 150 g/m², etwas A4 Kopierpapier, Grundfarben Acrylfarben, 2 Bleistifte, Pinsel

Mo, 04.03. - 11.03.2024

17.00 - 20.00 Uhr, 2x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-26402

Mechthild Schnittka

Do, 11.04. - 12.04.2024

17.00 - 20.00 Uhr, 2x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 54,00 €

241-26403

Mechthild Schnittka

FOTOGRAFIE

Fotografieren für Einsteiger - Digitalfotografie mit einer Spiegelreflexkamera

Das Angebot richtet sich an alle Fotofreunde, die sich ernsthaft mit ihrer Spiegelreflexkamera auseinandersetzen möchten, um sie als das zu begreifen, was sie ist: ein gutes Stück Technik, das uns hilft, unsere Bildideen umzusetzen. Sie möchten Ihre Spiegelreflex- bzw. Systemkamera besser kennen lernen, um damit die Fotos zu erstellen, die sie schon immer machen wollten.

Im theoretischen Teil besprechen wir alle relevanten technischen Einstellungen der Kamera. Die Theorie setzen wir im praktischen Teil des Kurses um. Dazu gehören Motive aus den Bereichen Sport, Natur, Objektaufnahmen, abstraktes Sehen, Langzeitbelichtung, Blitzfotografie und Portrait. Es findet nach jedem Fototermin eine Bildbesprechung statt.

Wir betrachten über einen Laptop/Beamer die Teilnehmerfotos in den Räumen des Fotostudios.

Der erste Termin ist verbindlich. Alle weiteren werden in der Gruppe abgestimmt.

Fr, 03.05. - 12.07.2024

17.30 - 19.45 Uhr, 11 x

Ilsenburg, Fotostudio1a

Entgelt: 148,50 €

241-23100

Lothar Peters

Erste Schritte in der Fotografie- mit Spiegelreflex-, Bridge- und System- kameras

Der Kurs vermittelt und intensiviert foto-technische Grundlagen und Möglichkeiten der Fotografie mit Spiegelreflexkameras für optimale Bilderergebnisse, wie Kamerabedienung, Bildgestaltung mit Blende, Belichtungszeit und Schärfentiefe. Die Fähigkeiten werden während des Kurses vor allem im praktischen Umgang mit der Kamera bei Exkursionen vermittelt.

Bitte mitbringen: eine digitale / analoge Spiegelreflexkamera oder Bridge- / Systemkamera. Wenn vorhanden ein Stativ und Laptop mit der installierten Software des Kameraherstellers

Mo, 04.03. - 24.06.2024

18.00 - 20.15 Uhr, 8 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 122,00 €

241-23102

Daniel Kühne

Di, 05.03. - 11.06.2024

17.00 - 19.15 Uhr, 8 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 122,00 €

241-23103

Daniel Kühne



Das Smartphone - eine unterschätzte All-in-One-Kamera

NEU!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Beste aus ihrem Smartphone herausholen möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie blutiger Anfänger oder Fortgeschrittener sind. Auch die Leistungsfähigkeit ihres Handys ist völlig nebensächlich, denn wie sagte Ansel Adams einst: „Die beste Kamera ist die, die man dabei hat.“

Nach dem ersten Treffen in den Räumen der KVHS Harz in Quedlinburg werden die Teilnehmer in die Praxis einsteigen und sich auf foto- und videografische Spurensuche an spannenden Orten unserer Heimat begeben. Dazu stehen mehr als 15 Themen zur Auswahl, die ein weites Spektrum der fotografischen Möglichkeiten abdecken.

In Einzel- oder Gemeinschaftsprojekten werden Fotos- oder Bildreportagen sowie Kurzvideos erstellt, die spannende Geschichten erzählen und dabei unser Umfeld in ein neues Licht rücken werden.

Einige Angebote wie Studioaufnahmen, Bildbearbeitung und Bildbesprechung finden in den Räumen der KVHS statt. Es werden aber auch Ausflüge in die Umgebung unternommen.

Bitte bringen Sie zum ersten Treffen eine Thermoskanne,-tasse Tee oder Kaffee sowie einen Teller von zu Hause mit. Es gibt hausgebackenen Apfelkuchen!

Das erste Treffen ist in der KVHS Harz in Quedlinburg. Weitere Treffen erfolgen nach Abstimmung vierzehntägig bis ca. Ende Juni 2024

Di, 05.03. - 09.07.2024
18.00 - 20.15 Uhr, 10 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 165,00 €

241-23104

Chris Wohlfeld

Fotoclub Quedlinburg

Sie sind fotobegeistert und möchten gern in den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten treten?

Auf gemeinsamen Exkursionen lässt sich das Ein oder Andere dazulernen oder vermitteln - das gemeinsame Hobby ist die Verbindung.

Mi, 20.03. - 21.08.2024
18.00 - 21.15 Uhr, 6 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 30,00 €

241-23500

Daniel Kühne

MALEN UND ZEICHNEN

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Was sehe ich wirklich und wie setze ich es um? Die Freude am Sehen aufs Blatt zu bringen, dabei soll der Kurs unterstützen. Alle Themen werden immer wieder „frisch“ vermittelt und variiert, sodass langjährige wie neue Teilnehmer davon profitieren. Themen sind z.B. Gegenstände im Raum, Landschaft, Anatomie, Perspektivisches Zeichnen; auch andere Themenwünsche können berücksichtigt werden. Verschiedene Zeichentechniken, auch aquarellierte Zeichnung, werden erprobt. Bei gutem Wetter kann in der wärmeren Jahreszeit auch draußen gezeichnet werden (urban sketching). Der Kurs ist auch für Studienanfänger zur Mappenvorbereitung geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenblock Format A4 und/oder A3, am besten stärkeres Papier, evt. Aquarellblock, Bleistifte Stärke HB, 3B und 8B, Fineliner (schwarz), evt. Zeichenkohle, Aquarellfarben, Pinsel, evt. Zeichenfeder und Tusche

Di, 02.04. - 11.06.2024
17.30 - 19.45 Uhr, 10 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 120,00 €

241-25104

Korvin Reich



Farbe und Farbverteilung in Malerei und Zeichnung

Wie kann ich mit Farben die Stimmung eines Bildes verändern? Zum Thema Farbwirkung und Farbverteilung gebe ich im Seminarraum eine Einführung, z.B. werden kalte und warme Farben erläutert oder der Komplementärkontrast. Dann arbeiten wir zum Thema draußen vor Ort am Thema Landschaft oder Parklandschaft. Auch mit abstrakten Farbflächen kann experimentiert werden. Bei schlechtem Wetter malen wir in den Seminarräumen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, auch zur Mappenvorbereitung geeignet

Bitte mitbringen: Die bevorzugten Mal- und/oder Zeichenutensilien. Beispiel Zeichnen: Bleistift, Feder oder Fineliner, evtl. Buntstifte/ Beispiel Malen: Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel, kl. Wassergefäß, Lappen zum Pinselsäubern. Zeichenblock DinA4 oder DinA3 (Papier ab 200 g). Feste Unterlage oder Staffelei, evtl. kleine tragbare Sitzgelegenheit.

Fr, 26.04. - 27.04.2024

14.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 44,00 €

241-25105

Korvin Reich

Malen und Zeichnen im Freien - Urban Scetching

Wie fange ich das Gesehene direkt vor Ort ein? Wie kann meine Zeichnung genauer sein als ein Foto? Wie bringe ich Menschen, Gebäude und natürlich Gewachsenes aufs Blatt? Es werden Grundlagen zu Themenschwerpunkten vermittelt, danach geht es direkt ans Zeichnen, bei gutem Wetter draußen (evtl. um das Rathaus herum), bei schlechtem Wetter zeichnen wir von den Räumen aus, was wir draußen sehen.

Der Kurs bietet sich auch für Studienanwärter zur Mappenvorbereitung an.

Bitte mitbringen: Leichte Sitzgelegenheit, feste Zeichenunterlage, außerdem die bevorzugten Mal- und/oder Zeichenutensilien. Beispiel Zeichnen: Bleistift, Kohle oder Fineliner, evtl. Buntstifte/ Beispiel Malen: Aquarellfarben / Zeichenblock DinA4 oder DinA3 (Papier ab 200 g), evtl. Pinsel, Wassergefäß, Lappen.

Fr, 14.06. - 15.06.2024

14.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 44,00 €

241-25106

Korvin Reich

Malen nach Bob Ross: in der Nass in Nass Technik

In diesem Öl-Malkurs entstehen zwei Landschaftsbilder, zwei Blumengemälde und eine Meereslandschaft. Der Kurs ist für jeden geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin vermittelt die Grundtechniken. Sie erfahren Entspannung beim Malen und Sie werden, mit Stolz erfüllt, an jedem Kurstag mit Ihrem Kunstwerk nach Hause gehen. Alle Materialien werden von Martina Rodenstein zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: entspr. Kleidung (Malerkittel, altes Oberhemd)

Di, 27.02. - 02.04.2024

16.15 - 19.15 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 165,00 €

241-25901

Martina Rodenstein

Mi, 10.04. - 15.05.2024

16.15 - 19.15 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 165,00 €

241-25902

Martina Rodenstein

Do, 16.05. - 27.06.2024

16.15 - 19.15 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 165,00 €

241-25903

Martina Rodenstein



Aquarellmalerei / Acrylmalerei am Vormittag

Im Kurs werden die Grundkenntnisse der bildnerischen Mittel, wie Form, Perspektive, Farbverhältnisse und Komposition anschaulich vermittelt und in grafischen und malerischen Studien geübt. Die Techniken - wie Aquarell und Acrylmalerei - werden in ihren besonderen Gestaltungsmöglichkeiten ausführlich erklärt und erprobt. Sie werden bei der Entwicklung einer individuellen Bildsprache fachlich unterstützt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft. Bitte mitbringen: Skizzenblock/Zeichenpapier, Bleistifte unterschiedlicher Stärken, Farben, Pinsel und falls vorhanden weitere Mal- und Zeichenutensilien

Do, 07.03. - 18.04.2024

10.30 - 13.30 Uhr, 5 x

Quedlinburg, KVHS

Entgelt: 72,00 €

241-25111

Ilka Zofia Neumann

Ölmalerei

Denken wir an die hohe Kunst der Malerei, fällt den meisten zuerst die Ölmalerei ein. Ob nun realistisch wie Rembrandt, surrealistisch wie Dalí oder abstrakt wie Picasso, berühmte Namen, die vielen das Gefühl vermitteln: "Das könnte ich nie!" Befreien Sie sich von diesem Gedanken! Dieser Kurs bietet eine leicht verständliche Einführung für alle, die mit der Ölmalerei beginnen wollen. Schritt für Schritt entstehen Gemälde - Stillleben, Landschaften oder Porträts. Viele Tipps zu Farben, Malwerkzeugen und Malmitteln und zahlreiche Anregungen für die Bildkomposition runden den Kurs ab.

Mi, 10.01. - 20.03.2024

16.00 - 18.15 Uhr, 6 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 57,00 €

241-25201

Bianca Volkmann-Milz

Aquarellmalerei

Von der Aquarellmalerei geht eine ganz besondere Faszination aus: Die Farben sind zart, frisch und transparent. Der Zufall scheint immer seine Hand im Spiel zu haben.

Es gibt wohl kaum ein Medium, mit dem sich so zarte Bilder malen lassen wie mit Aquarellfarben. Das Überraschungsmoment, welches die Aquarellmalerei in sich birgt, macht das Gestalten von Motiven zum Vergnügen. Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten dieses Malmediums. Der Kurs führt in die unterschiedlichsten Maltechniken ein und befähigt alle zum Gestalten von Landschaftsszenen, Stillleben oder Porträts mit fein abgestuften Lavierungen und zauberhaften Verläufen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (auch Format DIN A3), Malerlebeband, Bleistift, Läppchen. Zusätzliches Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Für Anfänger

Di, 09.01. - 19.03.2024

16.00 - 18.15 Uhr, 14-tägig

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 57,00 €

241-25301

Bianca Volkmann-Milz

Für Fortgeschrittene

Fr, 12.01. - 22.03.2024

16.00 - 18.15 Uhr, 14-tägig

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 57,00 €

241-25311

Bianca Volkmann-Milz

Malerei auf Keramik

Nach dem Vorbild der chinesischer Tuschmalerei erlernen Sie die Grundlagen und zeichnen in diesem Kurs verschiedene Motive wie Vögel, Insekten oder Blumen vor und übertragen diese auf Keramikröhlinge. Motive nach individuellen Wünschen

können ebenfalls umgesetzt werden. Erlernen Sie die Technik der Unterglasurmalerei und Sie können Ihre Bilder mit verschiedenen Farben auf Schalen oder Schüsseln abbilden und gestalten. Das Brennen erfolgt nach dem Kurs. Der Termin zur Abholung der Werkstücke wird im Kurs bekannt gegeben. Motivvorlagen werden zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse in den Nassmaltechniken sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Familien können hier mit Kindern ab 12 Jahren auch gemeinsam kreativ tätig werden. Rohlinge und Farben werden für den Grundpreis von 30,00 Euro von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Bleistifte, Aquarellpinsel (Gr. 3, 8p., 10), 1 Borstenpinsel sowie ein Wasserglas, Küchenpapier und eine feste Malunterlage

Fr, 08.03.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 20,00 € **241-25910**
Ilka Zofia Neumann

Bring deine Kreativität zum Ausdruck

Siebdruckkurs für Anfänger

Einfach mal wieder kreativ sein und etwas neues Lernen? Lust auf ein eigenes cooles T-Shirt? Dann ist das hier genau richtig. In diesem Kurs lernt man einfache Grundlagen über den Siebdruck kennen und wie er funktioniert. Dieses alte Handwerk ist vielseitig und farbenfroh. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmern wird man befähigt, ein eigenes Sieb zu beschichten. Während der Trocknungsphase ist genügend Zeit ein eigenes schönes Motiv zu zeichnen, welches anschließend auf das Sieb belichtet wird. Fertig ist eine Siebschablone. Damit kann man nun selbstständig ein eigenes Shirt bedrucken. Der Kurs ist auch geprägt von Zusammenarbeit und gegenseitiger Hilfestellung, vor allem beim

Drucken. Lassen Sie sich verzaubern von den magischen Momenten des Siebdrucks und das was dabei herauskommt.

Bitte mitbringen: mind. ein Shirt zum Bedrucken, andere Stoffe werden noch parat liegen. Von Vorteil wäre eine Idee oder gerne auch eine Skizze für ein zu druckendes Motiv, Motivgröße von A6 - A4.

Fr, 22.03. - 23.03.2024
16.00 - 19.15 Uhr, 2 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 125,00 €
Maria Kegelmann

241-26401

SCHREIBWERKSTATT

Schreiben mit Klopstock

NEU!

2024 wird Friedrich Gottlieb Klopstock 300 Jahre alt. Lassen Sie sich von seinem Leben und Werk inspirieren in der Schreibwerkstatt in seinem Geburtshaus, dem Klopstockhaus in Quedlinburg. Er lebte im papiernen Zeitalter, dem 18. Jahrhundert, ebenso wie andere Quedlinburger Persönlichkeiten, die Sie im Museum kennen lernen werden. Der Kurs lädt Sie ein, sich im Schreiben auszuprobieren und Erlebtes zu Papier zu bringen. Unter Anleitung der erfahrenen Dozentin und Schriftstellerin Bettina Fügemann finden Sie Ihr Schreibthema und entdecken Ihren Ausdruck. Die Schreibwerkstatt findet im Rahmen des Quedlinburger Bücherfrühlings anlässlich des Klopstockjubiläums in Kooperation mit der Welterbestadt Quedlinburg statt.

Im Kursentgelt sind das Material und ein kleiner Imbiss enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Papier und, wenn vorhanden, eigene Textproben.

Sa, 16.03. und 13.04.2024
10.00 - 14.00 Uhr, 2 x
Quedlinburg, Klopstockmuseum
Entgelt: 48,00 €
Bettina Fügemann

241-27102





Nehmen Sie sich Zeit für Bildung.

Bildungsurlaub, auch Bildungsfreistellung oder Bildungszeit genannt, ist ein gesetzlich geregelter Sonderurlaub. Der deutsche Staat fördert damit die Initiative von Arbeitnehmer*innen und Angestellten zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung.

Bildungsurlaub bei Arbeitgeber - Sitz in Sachsen-Anhalt

Anspruchsdauer?

- 5 Tage/Jahr (bei 5 Tagen Arbeit/Woche)
- Zusammenlegung von 2 Jahren möglich
- frühestens 6 Monate nach Beginn des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?

- für Arbeitnehmer*innen
- für Auszubildende
- nicht für Beamt*innen, Richter*innen

Art der Veranstaltung

- berufliche Weiterbildung
- Mindestdauer „mehrtägig“ en bloc oder in Intervallen, in der Regel 8 Unterrichtsstunden
- täglich mindestens 6 Unterrichtsstunden
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn, mögliche Ablehnung in der Regel 3 Wochen, spätestens aber 3 Tage vor Kursbeginn

Achtung: Arbeitnehmer*innen in Betrieben bis 5 Beschäftigte haben keinen Anspruch

Bildungsurlaub bei Arbeitgeber - Sitz in Niedersachsen

Anspruchsdauer?

- 5 Tage/Jahr (bei 5 Tagen Arbeit/Woche)
- Zusammenlegung von 2 Jahren auch rückwirkend möglich
- frühestens 6 Monate nach Beginn des Beschäftigungsverhältnisses

Für wen?

- Arbeitnehmer*innen
- nicht für Beamt*innen

Art der Veranstaltung

- politische, berufliche und allgemeine Weiterbildung
- Schulungen für das Ehrenamt
- Mindestdauer 5 Tage, davon 3 Tage en bloc
- täglich 8 Unterrichtsstunden, am An- und Abreisetag mind. je 4 Unterrichtsstunden
- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn

Achtung: Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf max. die Hälfte der Beschäftigten pro Jahr beschränkt



SICH ENTSPANNEN UND STRESS REDUZIEREN

Leben mit / ohne Stress

Jeder von uns erlebt täglich Stress. Ob im Beruf, zu Hause oder in der Freizeit, der Stress ist praktisch allgegenwärtig. Richtig dosiert kann Stress eine wichtige Quelle der Vitalität und Lebensfreude sein. Wenn aber das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Ruhe gestört ist, dann hat uns der Stress "im Griff". Leider leiden heutzutage immer mehr Menschen an den Symptomen dieses Ungleichgewichtes, sie sind "über das Verträgliche hinaus" gestresst. Dann ist es angesagt, dagegen etwas zu tun. Das angebotene Seminar in Form eines Bildungsurlaubes kann dabei unterstützen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke

Mo - Fr, 13.05. - 17.05.2024

08.00 - 15.30 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 165,00 €

241-92302

Dr. Eduard Gambietz

Mo - Fr, 10.06. - 14.06.2024

08.00 - 15.30 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 165,00 €

241-92303

Dr. Eduard Gambietz

Durch Entspannung die Arbeitskraft erhalten - mit Grundlagen der Kommunikation

Runter vom Gas - Tankstelle für Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag

Ein Seminar für Menschen, die ihre Arbeitskraft und Belastbarkeit stärken wollen. Die tägliche Mühle im Beruf dreht sich: verhandeln, präsentieren, dokumentieren, planen, durchführen, reflektieren. Sie sind gefordert, Ihre Position kommunikativ besser darzustellen, sich zu präsentieren, angemessen auf Kunden, Vorgesetzte

und Mitarbeitende zu reagieren? Wer da nicht gut kommuniziert, kann schnell unter Stress geraten. Unter der Anleitung einer erfahrenen Dozentin bauen Sie sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm auf, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können. Ihr Ansatz: Nur wer entspannt ist, kann auch entspannt kommunizieren. Wer entspannt kommuniziert, vermeidet Missverständnisse, Mehrarbeit und damit stressige Situationen.

Dieses Seminar soll Ihnen helfen, sich nicht mehr von Urlaub zu Urlaub zu hangeln, sondern regelmäßig, kraftgebende Oasen in Beruf und Alltag einzubauen. Ihr Handwerkszeug: Gute Kommunikation mit sich und anderen sowie Entspannung.

Lernziele

- Grundwissen über die Dynamik von Stress im Arbeitsalltag und die Rolle der Kommunikationskompetenz
 - Eigene Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen beobachten, auswerten und neu gestalten lernen
 - Interessenorientierte Kommunikation verstehen und Ansätze zur Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten kennenlernen und einüben für den Arbeitsalltag mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen
 - Stärkung der eigenen Ressourcen, Flexibilität und Erweiterung des Repertoires von Bewältigungsstrategien
 - Entspannungsmethoden kennenlernen, die leicht im Büro anwendbar sind.
- Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke



12.06. - 16.06.2023

Mo + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Di - Do 09:00 - 16:30 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 250,00 €

241-92304

Irene Merbitz-Flentje

Stressprävention und Zeitmanagement

Eine Woche Bildungsurlaub voller Informationen aber auch aktiver Übungen zum Thema Stress und dem Umgang damit. Unterstützt wird die westliche Stressthematik mit den Entspannungstechniken der fernöstlichen TCM (traditionelle chinesische Medizin) Methodik des QiGong und der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen nach der TCM. Eine Woche Vorbeugung gegen BurnOut, Depressionen und andere stressbedingte Erkrankungen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Diabetes bis zu Krebs. Jede dieser Krankheiten wird durch Stress mindestens verschlechtert, wahrscheinlich ist Stress eine Ursache dieser Erkrankungen.

Im Theorieteil wird das Stressmodell nach Lazarus und die verschiedenen Copingmethoden sowie die somatische Wirkung von Stress anschaulich vermittelt. Letzten Endes geht es um eine Wirkkette von chemischen Molekülen. Leider schießt die Reaktion des Körpers in unserer modernen Welt weit über das Ziel der Stressoren hinaus, denn kein Säbelzahntiger bedroht uns mehr, sondern selbst auferlegte Wertesysteme und zumeist unrealistische Ängste. Eine gute Mischung aus Theorie und Praxis sorgt dafür, dass die Teilnehmenden viel für den Alltag mitnehmen können. Es wird ausführlich der Komplex Zeitmanagement theoretisch und in praktischen Übungen vertieft. Immer wieder zwischendurch wird QiGong geübt, damit werden Geist und Körper heruntergefahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Mo - Fr, 03.06. - 07.06.2024

09.30 - 17.00 Uhr, 5 x

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 180,00 €

Sabine Schenke

241-92305

Gesundheitsprävention: Fit, gesund, Wunschgewicht

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

Im Theorieteil wird betrachtet:

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

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

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Mo - Fr, 15.07. - 19.07.2024

09.30 - 16.45 Uhr, 5 x

Halberstadt, Burchardikloster,

Entgelt: 300,00 €

Sabine Schenke

241-92306



Gesundheitsprävention: Erhalt der Leistungsfähigkeit durch Stressabbau und Ge- wichtsreduktion

Basiskurs

"Stress macht dick - Entspannung ist (m) essbar"

Egal was Sie tun - die Kilos bleiben? Die Schuldigen am überflüssigen Fettpolster sind oft Stresshormone, die wir selbst unbewusst produzieren. Die Gegenmaßnahmen sind einfach und die Ergebnisse erstaunlich. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie Grundsätzliches über Stoffwechsel, Neurotransmitter und seelische Stabilität, wie Sie Stressfaktoren erkennen und abbauen, die "Mini-Kraftwerke" in Ihren Zellen anfeuern und Ihre "Reserven" abschmelzen können. Unterstützend werden wir Essen unter Verwendung von Wildkräutern selbst zubereiten und genießen. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind vor Ort zu bezahlen. Die Kosten pro Nacht und Person liegen zwischen 20,00 und 50,00 € je nach gewählter Kategorie. Die Verpflegungskosten liegen erfahrungsgemäß bei ca. 50,00 € und werden in real entstehender Höhe auf alle Teilnehmer umgelegt.

Die Anreise erfolgt am Sonntag, 26.05.2024
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Mo - Fr, 27.05. - 31.05.2024
08.30 - 15.45 Uhr, 5 x
Havelberg-Garz, Havelhöfe
Entgelt: 320,00 €
Ute Haverkamp

241-92307



Gesundheitsprävention: Erhalt der Leistungsfähigkeit durch Stressabbau und Ge- wichtsreduktion

Fortgeschrittenenkurs

Anreise erfolgt am Sonntag, 02.06.2024.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Mo - Fr, 03.06. - 07.06.2024
08.30 - 15.45 Uhr, 5 x
Havelberg-Garz, Havelhöfe
Entgelt: 320,00 €
Ute Haverkamp

241-92308

Frische Lebensenergie tanken - entschleunigen, Selbstfürsorge, Lebensfreude

Stress, Hektik, Überstunden, neue Aufgabengebiete dies und vieles mehr, beschreibt den Alltag vieler Berufstätiger. Die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit, Stille, Bewegung sowie ein gesunder Schlaf.

In den drei Tagen wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen, Meditation, sanfter Bewegung und Entspannung sowie der eigenen Selbstreflexion erlebbar gemacht. Eine besondere Variante ist, die Achtsamkeit in Bewegung zu üben. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt. Dies geschieht durch die Unterstützung von Atemübungen, bewegter Meditation, sanften Bewegungen aus Yoga und Qi-Gong.

Wie wichtig ein ausgewogener Schlaf für die Gesundheit ist, weiß jeder. Doch wie kann mir dies wieder gelingen? Das "Sounder Sleep System" ist ein ausgeklügeltes System von Übungen, das im Körper genau den physiologischen Zustand erzeugt, der gebraucht wird, um einschlafen zu



Bildungsurlaub

können. Die Methode nutzt den Körper als Schlafmittel und beruht auf der Entdeckung, dass sanfte kleine Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss in eine tiefe und genussvolle geistige Ruhe führen. Dies geschieht in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorievermittlung und praktischen Übungen. Die Teilnehmer werden aktiv einbezogen, erhalten Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Fragestellungen einbringen. Dieses Angebot soll stressbedingte Krankheiten und damit verbunden Tage der Arbeitsunfähigkeit oder einer Frühverrentung minimieren.

Zusätzlich entstehen Kosten für die Übernachtung mit Frühstück. Im Einzelzimmer betragen diese 65,00 EUR pro Person und Tag und im Doppelzimmer 47,50 EUR pro Person und Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Mo, 06.05. - 08.05.2024

09.30 - 17.00 Uhr, 3 x

Halberstadt, K6 Seminarhotel

Entgelt: 250,00 €

241-92309

Nadine Chwalinski

Reif für den Wald! Burnout - *NEU!* Prophylaxe und Stressprävention für den beruflichen Alltag

Stressbedingte Erkrankungen nehmen seit Jahren stetig zu. Wie können wir dem entgegenwirken? In diesem Bildungsurlaub können Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen lernen oder auffrischen (Meditation und Yoga, Atemspannung, Autogenes Training und PMR). Achtsamkeitsübungen helfen, auch in stressigen Zeiten die innere Balance und Gelassenheit zu finden. Die Selbstreflexion mit Hilfe kreativer Schreibübungen trägt dazu bei, sich selbst bewusster – selbstbewusst – zu werden. Und nicht zuletzt bringt die natürliche Umgebung mitten im Wald Körper und Seele in Einklang. Außerdem legen

wir größten Wert auf die Nachhaltigkeit und Praktikabilität unserer vermittelten Inhalte, den Transfer konkreter Methoden in den beruflichen und persönlichen Alltag der TeilnehmerInnen.

Ziele:

- Resilienz und nachhaltige Selbstfürsorge,
- Schulung von Selbstreflexion und Empathiefähigkeit, Perspektivwechsel
- verbessertes Wahrnehmen und adäquate Kommunikation eigener Bedürfnisse, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Erlernen alltagstauglicher Entspannungstechniken

Inhalte:

- Vermittlung der Grundlagen von Stress- theorie und Stressbewältigung, kurzer Einblick in neuere Forschungsergebnisse (Hirnforschung, Psychoneuroimmunologie, Depressionsforschung)
- Einführung in die Wirkmechanismen von Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken verbunden mit vielseitigen praktischen Übungen und Transfer in den Alltag
- Yoga und Meditation, Informationen zu historischen und wissenschaftlichen Belegen sowie intensive Selbsterfahrung,
- Ressourcenaktivierung in der unmittelbaren Umgebung, Achtsamkeitsübungen und Wanderungen in Wald und Natur

Das Baumhaus Friedrichsbrunn ist ein Ort für Urlaub und Arbeit, Erholung und Kreativität, Gemeinschaft und Rückzug. Unter dem Baumhaus-Dach werden Seminare und Workshops veranstaltet, Yoga-, Meditations-, Koch- und Kräuterkurse, Theateraufführungen oder Konzerte. „Was den Ort ausmacht, das sind Raum und Ruhe“, sagen Kerstin Dathe und Hardi Richter, die das ehemalige Ferienhaus 2012 kauften. Seither verwirklichen die beiden hier ihre Idee vom Leben mitten in der Natur – und gleichzeitig mitten in der Kultur. Friedrichsbrunn ist ein Ortsteil der Stadt Thale im Harz. Umgeben von Wäldern und Wiesen hat er längst einen festen Platz in den



Herzen von Wanderern und Wintersportlern erobert. Sie fühlen sich hier dank des gut ausgebauten Loipen- und Wegenetzes wohl. Von Magdeburg liegt Friedrichsbrunn eine gute Autostunde entfernt. Wer mit der Bahn anreist, fährt bis nach Quedlinburg oder Thale und steigt dort in den Bus um. Ab Thale ginge es erlebnisreicher auch per Seilbahn und Sechs-Kilometer-Fußmarsch zum Ziel – bergauf, also nur mit leichtem Gepäck empfehlenswert. Wer in Friedrichsbrunn ankommt, sollte erst mal tief durchatmen. Schließlich ist die im Naturpark Harz gelegene Gemeinde staatlich anerkannter Luftkurort. Die gute Luft hat hier oben Tradition und heutzutage zieht das auf eine angenehme Weise unaufgeregte Friedrichsbrunn all jene an, die Ruhe suchen vor Großstadtlärm und Alltagshektik.

Übernachtungen mit Vollpension sind am Kursort möglich. Sprechen Sie uns an!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Mo,- Fr. 01.07. - 05.07.2024
08.00 - 16.00 Uhr, 5 x
Friedrichsbrunn, Baumhaus, Klobenberg 7
Entgelt: 500,00 € **241-92314**
Kerstin Dathe

Innere Ruhe tanken im Kraftort Natur

Dieses Seminar richtet sich an all jene Menschen, die in ihrem Leben an einem Punkt angekommen sind, an dem es nicht wie gewohnt weitergeht. Die Aufgaben in Beruf und Familie werden als Dauerbelastung empfunden und irgendwann ist unser Körper erschöpft. Ein Erholungsurlaub bringt nur für kurze Zeit Erleichterung und bald sitzt man wieder in der Stressspirale. Wollen Sie auch aus einem neuen Blickwinkel auf Ihr Leben schauen? An diesem Punkt setzt das Angebot in Form eines Bildungsurlaubes an.

Atem-, Körperwahrnehmungs- und

Entspannungsübungen werden zur inneren Selbsterfahrung und bringen Vitalität und Freude. Das Erlebnis in der Gruppe, der tägliche Erfahrungsaustausch wirken motivierend und erleichtern das Integrieren von Dingen, die wir mit Staunen das erste Mal erleben. Damit bietet sich eine echte Chance für einen Neubeginn, in dem jeder zu seinem inneren Gleichgewicht finden kann.

Die Teilnehmer sollten sich gern in der Natur aufhalten, die Wissensvermittlung und das Erlernen vom Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird zu 50 % im Freien stattfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke

Mo, 22.04. - 26.04.2024
10.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: 245,00 € **241-92311**
Christine Altendorf

Mo, 17.06. - 21.06.2024
10.00 - 17.00 Uhr, 5 x
Wernigerode, KVHS
Entgelt: 245,00 € **241-92312**
Christine Altendorf

SPRACHEN

Business English Compact Course

Even in times of Google and other "little online helpers" there will be situations in which you have to speak fluently and react spontaneously to questions or statements. Do you feel your English is sufficient enough to cope with some of the following situations?

- Giving a tour of your company
- Describing production processes
- Explaining the status of current projects
- Giving a presentation including the description of trends
- Providing an overview of the forecast of



Bildungsurlaub

- financial developments
- Outlining your personal opinion on company decisions
- Compiling business correspondence and reports without using online translators

The above listed ideas are just a brief extract of the versatile tasks your job involves every day. Well, if you think you might need to polish up your English, come and join this educational leave. You will be welcome to it if your current level is at least B1.

10.07. - 14.07.2023

Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr

Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 162,00 €

241-92400

Sabine Harms

Brush up your English

NEU!

Aktualisieren Sie in diesem Intensivkurs Ihren passiven Wortschatz und wiederholen Sie die wichtigsten Grammatikstrukturen und Redewendungen. Durch gezielte praxisnahe Übungen und authentische Rollenspiele wird Ihr Englisch-Wissen wieder aufgefrischt, erweitert und mit neuem Leben gefüllt.

Ein versierter Sprachausbilder wird den Unterricht auf Ihre Bedürfnisse anpassen, Bekanntes reaktivieren und mit neuem Wissen verknüpfen und Sprachhemmungen abbauen.

Sprache kommt von SPRECHEN. Deshalb ist dieses Seminar als Sprachtraining kommunikativ und interaktiv orientiert. Grammatikübungen, Lesen und Schreiben sind wichtige Bestandteile, jedoch kein Selbstzweck. Sie zielen immer auf die Verbesserung der aktiven Sprechfähigkeit ab.

Aktives Training in einem Intensivkurs ist eine effiziente Form Englisch zu erlernen und zu sprechen. So wie es im Beruf, im Gespräch, am Telefon, in der Telefonkonferenz, auf der Messe oder in Präsentationen gebraucht wird und gut geeignet ist, theoretische Vorkenntnisse in kurzer Zeit zu verbessern und sicherer im Englischen

zu werden. Wenn Sie zukünftig auf ein flüssigeres Englisch bauen möchten für unterschiedliche Aufgabengebiete, reichen theoretische Kenntnisse nicht aus. Man lernt eine Sprache nicht nur theoretisch, sondern durch Sprachpraxis wie in diesem Intensivkurs.

Durch wiederholte Übung ist Ihre Sprechpraxis eine natürliche Folge des intensiven Sprechtrainings. Alles, was wir regelmäßig trainieren, können wir. Mit Ihrem Trainer wiederholen Sie während des Sprechens Grammatik und Vokabular. Sie lernen nicht nur dynamisch, Sie trainieren interaktiv und mit Spaß, damit alles schnell ins Langzeitgedächtnis gelangt.

Voraussetzung: Sprachniveau A2

18.03. - 22.03.2024

Mo + Fr, 9.00 - 14.00 Uhr

Di - Do, 9.00 - 15.30 Uhr

Halberstadt, KVHS

Entgelt: 195,00 €

241-92401

Richard Steinhof

Italienisch für Anfänger

Voraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer, die über keine und geringe Grundkenntnisse verfügen und diese erweitern und ausbauen möchten.

Sie lernen sich bereits vorstellen, eine kleine Wegbeschreibung geben und lernen die Zahlen von 1-100 gelernt. Mittels verschiedener Methoden werden Sprechsituationen des Alltags geübt und gefestigt. Durch Hörübungen, Filmsequenzen und Lesematerialien erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Kultur.

Mo - Fr, 15.04. - 19.04.2024

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 200,00 €

241-92403

Zully Maritza Eldag Cidarer



Spanisch A1 - Grundstufe I

Voraussetzungen: keine

In diesem Kurs erlernen Sie spanische Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag.

Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, Informationen über sich zu geben, Konsumverhalten zu beschreiben und zu bewerten, über Kleidung und Freizeit zu sprechen und sich über Freunde und Beruf auszutauschen. Anhand landeskundlicher Themen und Texte erwerben Sie einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich auf eine einfache Art verständigen können, vertraute Themen besprechen und wichtige Informationen austauschen können.

Mo - Fr, 04.03. - 08.03.2024

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 200,00 €

241-92404

Zully Maritza Eldag Cidarer

Spanisch A1 - Grundstufe II

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

17.06. - 21.06.2024, 5 x

Mo + Fr, 09.00 - 14.00 Uhr

Di - Do, 09.00 - 16.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 180,00 €

241-92405

Zully Maritza Eldag Cidarer

BERUF

Einführung in DATEV - Grundlagen Lohn und Gehalt comfort

In diesem Kompaktkurs werden steuer- und sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Entgeltabrechnung behandelt. Im ersten Teil werden behandelt:

Rechtlicher Rahmen der Entgeltabrechnung; Ermittlung des Bruttoarbeitsentgelts; Zuschläge und Sachzüge; gesetzliche

Abzüge; Nettoarbeitsentgelt und auszahlender Betrag; besondere Beschäftigungsverhältnisse; Einmalzahlungen; Nachweis- und Meldepflichten.

Im zweiten Teil vermittelt der Kurs einen Überblick zur DATEV-Software Lohn und Gehalt comfort für kleine und mittelgroße Unternehmen. Gegenstand sind die folgenden Themen: Organisation der Entgeltabrechnung, Stammdaten (Firma, Mitarbeiter, Krankenkassen, Lohnarten), einfache Abrechnungsformen (Löhne, Gehälter, Azubi, Minijob) - Brutto-Netto-Abrechnung, Lohnjournale, Bescheinigungen, Meldungen.

Die Teilnehmenden sind anschließend in der Lage, einfache Entgeltabrechnungen manuell sowie mit einem EDV-Programm durchzuführen.

Bei Anmeldung bitte die E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Sie erhalten 10 Tage vor Kursbeginn eine Erwartungsabfrage des Kursleiters.

Präsenz- und Online-Teilnehmende arbeiten parallel in direktem Kontakt mit dem Kursleiter. Übungen werden gemeinsam durchgeführt. Beide Teilnehmergruppen arbeiten im Praxisteil mit der DATEV-Software über einen Online-Zugriff auf das DATEV-Rechenzentrum.

Literaturkosten ca. 30,00 EUR

Technische Voraussetzungen für Online-

Teilnehmer:

PC mit Windows-Betriebssystem ab Version 10, Monitordiagonale mindestens 17", stabile Internetverbindung, Headset

Mo - Fr, 15.04. - 19.04.2024

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 275,00 €

241-92501

Willi Wagner



Finanzbuchführung 1 xpert Business

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im betriebswirtschaftlichen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland).

Kursinhalte und Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Prüfung über 180 Minuten, Xpert Business Zertifikat ist möglich

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Literaturkosten ca. 30,00 EUR

Vorkenntnisse: Keine

Mo - Fr, 24.06. - 28.06.2024

08.00 - 15.00 Uhr, 5 x

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 225,00 €

Patrick Manthey

241-92502



Qualitätssicherung und Fertigungsmesstechnik - Schwerpunkt CNC-Koordinatenmesstechnik

NEU!

Q/F Längenprüftechnik:

Klassische Handmessmittel in Theorie und Praxis, Fehler in Theorie und Praxis, Temperatur als Einflussgröße auf das Messergebnis, technische Zeichnungen lesen und deuten als Messtechniker, Normung für Länge und Winkel, Tolerierungsmöglichkeiten und Tolerierungsgrundsätze.

Q/F Koordinatenmesstechnik - 1

Aufbau und Anwendung des ISO - Pass- und Toleranzsystems, Zusammenhang Oberflächenqualität, Fertigungsverfahren und Passungen, Anwendung von Sondermessmitteln, Aufbau und Funktion von Koordinatenmessgeräten (KMG), Einmessung der Taster als Messwerkzeuge, Koordinatensysteme und ihre Bedeutung, die mathematische Ausrichtung des Bauteiles auf dem KMG, Manuelle Messungen (Erfassung von Maßabweichungen), Programmierung eines CNC - Messablaufes nach technischer Zeichnung am Messobjekt (Erstellung eines Prüfplanes)

Q/F Koordinatenmesstechnik - 2

Starten von CNC - Messabläufen (Prüfpläne, Erweiterung der Kenntnisse zur Taster einmessung, Erweiterung der Kenntnisse zur Werkstückausrichtung, Messungen an ausgewählten Bauteilen, incl. CNC-Programmierung und Ergebnisdiskussion

Q/F Koordinatenmesstechnik - 3

Erfassung von Form und Lageabweichungen (Grundlagen), Genauigkeiten, Messunsicherheiten (praktische Anwendung an unterschiedlichen Maßverkörperungen (Normalen) incl. KMG-Check, Fehler in Theorie und Praxis (Bezug Genauigkeit), Statistische Prozesskontrolle (SPC) und Fertigungsprozessanalyse - Grundlagen.

Q/F Längenprüftechnik / Koordinaten. messtechnik, Zusammenfassung und Wiederholung der Lehrinhalte, Diskussion der offenen Fragen inklusive Probleme sowie deren Lösung, Kombination praktisch-mündliche Prüfung (Lösung einer gestellten Messaufgabe, inklusive der Messergebnisdiskussion)

08.04. - 12.04.2024, 5 x

Mo + Fr, 09.00 - 14.00 Uhr

Di + Do, 09.00 - 16.00 Uhr

Wernigerode, KVHS

Entgelt: 950,00 €

Bernd Stackfleth

241-92503

Erlebnis Kommunikation - **NEU!** wirkungsvoll kommunizieren Pferdegestützter Bildungsurlaub

Kommunikation ist die Basis jeder Beziehung - sei es privat oder geschäftlich/beruflich.

In dem wir miteinander sprechen, schreiben, oder uns in irgendeiner anderen Weise zueinander verhalten, befinden wir uns direkt in der Kommunikation. Wir tun das ständig. Wir sind absolute Kommunikationsexperten von Geburt an.

Die rasanten Veränderungen der letzten Jahre hat natürlich auch Einfluss auf unser Kommunikationsverhalten. Soziale Medien, die digitale (Begegnungs-)Welt, permanente Erreichbarkeit mit Entscheidungserwartungen im Sekundentakt seien nur ein paar Beispiele, die uns smartes Kommunikationsverhalten abverlangen.

Die Art unserer Kommunikation entscheidet über die Qualität unserer Beziehungen und Kontakte und damit auch über unsere Zufriedenheit, Erfolg und Glück.

Dieser Bildungsurlaub setzt an einem ungewöhnlichen Punkt an: bei den Pferden in der Natur. Was können sie uns über einen offenen, friedfertigen und ehrlichen Kommunikationsstil „erzählen“? Pferde sind, wie wir, Herdentiere. Sie haben ein feines, komplexes Kommunikationssystem.

Kleinste Zeichen und klare Informationen sorgen für das Überleben der Gruppe.

In direktem Kontakt mit den Pferden geht es um Themen wie

- Vertrauen und Respekt,
- Zuhören und echtes Verstehen,
- Empathie und Mitgefühl,
- ernstgemeinte Auseinandersetzung,
- Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Statt theorielastigem Methodenlernen in geschlossenen Räumen, bietet diese Methode erlebbares Erfahrungslernen mit Herz und Verstand! Praxisorientiert und praxistauglich!

Methode:

Der Workshop findet größtenteils „outdoor“ statt. Die Trainer sind Vierbeiner und ein Zweibeiner. Pferdegestützte Workshops sind eine Methode, die in einem völlig anderen Kontext einen neuen Zugang zu (alten) Themen eröffnet und damit einen hocheffektiven, nachhaltigen Entwicklungserfolg ermöglichen. Pferde sind Experten im Beobachten. Sie spiegeln uns auf direkte und wertfreie Weise, wo wir gerade stehen und öffnen Türen für Neues. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Es wird NICHT geritten. Alle Übungen finden ausschließlich am Boden statt:

Praktische Übungen am Pferd

Trainer-Input

Selbstreflektion, Feedback durch Kursleitung u Teilnehmer, ggf. Videoauswertung
Transfer in den persönlichen Alltag

Es gibt eine Halle für die Arbeit an den Pferden und einen Seminarraum sowie viele Möglichkeiten des persönlichen Rückzugs mitten in der Natur.

Mi - Fr, 15.05. - 17.05.2024

10.00 - 17.00 Uhr, 3 x

Bühne, Bahnhofsweg 3

Entgelt: 360,00 €

Ingeborg von Erffa

241-92504



ONLINE-BILDUNGSWOCHEN

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Sie erhalten 10 Tage vor Kursbeginn eine Erwartungsabfrage des Kursleiters. Information und (Online-)Beratung per E-Mail durch den Kursleiter über wiva.fb@web.de. Anmeldung zum Technikcheck dringend empfohlen.

Technische Voraussetzungen: Monitordiagonale 17" empfohlen, Headset, Webcam, stabile Internetverbindung.

Kostenfreie Schnupperkurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3

In 6 Veranstaltungen mit einer Dauer von je 30 Minuten lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte der Kurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3 kennen.

Diese werden als Einzelkurse in Präsenz und online sowie als Bestandteil von 3 Online-Wochenkursen angeboten.

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben.

Anmeldeschluß: 02.02.2024

Sa, 03.02.2024, 09.00 - 16.30 Uhr

Entgelt: entgeltfrei **241-85900**

Willi Wagner

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am

Beispiel von Lexoffice/Lexware

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen

Auswirkungen dieser Prozesse.
Anmeldeschluß: 15.04.2024

Mo - Fr, 22.04. - 26.04.2024

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Entgelt: 250,00 €

241-85901

Willi Wagner

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand.

Anmeldeschluß: 06.05.2024

Mo - Fr, 13.05. - 17.05.2024

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Entgelt: 250,00 €

241-85902

Willi Wagner

Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche lernen die Teilnehmenden den Einsatz von SAP R/3-Modulen in den Bereichen Beschaffung, Vertrieb, Kostenrechnung und Controlling sowie Finanzwesen/Buchhaltung kennen. Es wird aufgezeigt, in welcher Weise die integrierte Unternehmenssoftware SAP R/3 die Ausführung betrieblicher Kernprozesse unterstützt.

Anmeldeschluß: 10.06.2024

Mo - Fr, 17.06. - 21.06.2024

09.00 - 16.00 Uhr, 5 x

Entgelt: 250,00 €

241-85903

Willi Wagner



Im Bildungshaus Carl Ritter in Quedlinburg steht Ihnen ein breites Angebot von mehr als 48.000 Medien zur Ausleihe zur Verfügung.

Bibliotheken im Landkreis Harz werden beraten und im Rahmen des Kreisleihverkehrs mit Austauschbeständen versorgt. Für Bildungseinrichtungen, wie Schule und Kindertagesstätten, werden verschiedene Medienangebote zum Ausleihen vorgehalten.

ÖFFNUNGSZEITEN UND KONTAKT

Dienstag	10:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	14:00 - 18:00 Uhr

Sie erreichen uns während der Öffnungszeiten der Bibliothek per Telefon unter 0 39 46 - 52 40 50 und per E-Mail an kreisbibliothek@kvhs-harz.de.

Wir lesen in der Johanniskapelle - Mein Lieblingsmärchen

In den Sommermonaten können Sie in der Johanniskapelle in den Genuss des Zuhörens kommen, wenn die Vorlesenden ihre Lieblingsmärchen präsentieren. Lassen Sie sich in der Märchenstunde für Erwachsene in fremde Welten und zum Miterleben verführen und Ihre Phantasie anregen. Der Freundeskreis der Johanniskapelle erwartet Sie von Mai bis September immer am 3. Montag im Monat um 18:00 Uhr in der Johanniskapelle in Quedlinburg, Stresemannstraße. Vor den Lesungen steht die Johanniskapelle ab 16:00 Uhr für Gespräche, Diskussionen und zum Gedankenaustausch mit anderen Kulturinteressierten offen.

Mo, 20.05.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-95000**

Mo, 17.06.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-95001**

Mo, 15.07.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-95002**

Mo, 19.08.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-95003**

LESUNG

Lesung mit dem Autor Reinhard Lehmann im Quedlinburger Bücherfrühling 2024

Nach seinem Harzkrimi-Debüt „Zinnobertod“ vor zwei Jahren legt Reinhard Lehmann nun mit einem spannenden Thriller nach: „Harzer Hexenkessel“.

In der Harzer Idylle entwickelt er einen Spannungsbogen mit Tiefgang und unerwarteten Wendungen. Wir dürfen gespannt sein, denn es kocht im „Hexenkessel“. Schon mit dem Cover deutet sich an, dass der Thriller nicht an all den Dingen verliert, die wie in „Zinnobertod“, dem Vorgänger, eine so radikale Geschichte ausmachen. Der Autor zieht gar nicht zimperlich die dicke Blutspur durch den Ostharz. Er lässt seinen Auftragskiller mit Fremdenlegionsvergangenheit fast wie eine Mordmaschine agieren: Ein halbes Dutzend Menschen tot. Benno Lorenz, Leiter der Sonderkommission, findet sich in einem erbitterten Wettrennen mit dem Täter und gerät zwischen die Fronten eines Machtkampfes. Dabei knüpft der Hauptkommissar an seine oft unkonventionellen Ermittlungsmethoden an.

Verlosung! Die Gäste der Lesung sind eingeladen, kostenfrei an der Auslosung von 3 Exemplaren des Buches "Harzer Hexenkessel" teilzunehmen.

Mi, 17.04.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Quedlinburg, KVHS
Entgelt: entgeltfrei **241-95004**
Reinhard Lehmann



DIE LESERATTE IST UNTERWEGS

Schon seit 2008 ist die LESERATTE unterwegs und besucht die Kinderbibliothek. Kinder, Eltern und Großeltern sind herzlich eingeladen. In diesem Semester wird Swantje Fischer, SchauspielerIn am Harztheater immer ein spannendes Kinderbuch im Gepäck haben und gern daraus vorlesen.

Die Lesungen finden einmal im Monat immer mittwochs um 16 Uhr im Bildungshaus Carl Ritter, Quedlinburg, Heiligegeiststraße 8 statt.

Mi, 20.03.2024, 16.00 - 17.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-95005**

Mi, 10.04.2024, 16.00 - 17.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-95006**

Mi, 15.05.2024, 16.00 - 17.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-95007**

Mi, 19.06.2024, 16.00 - 17.00 Uhr
Entgelt: entgeltfrei **241-95008**

Die Leserratte wird gefördert von der
 **Harzsparkasse**

Lust auf mehr?

Online auf

www.kvhs-harz.de vorbeischaun.

Hier finden Sie alle Kurse tagesaktuell.

Hier warten zusätzliche Onlinekurse vom Digitalen Dienstag

über verschiedene Computeranwendungen bis hin zu

vhs.wissen.live auf Sie - wählen Sie aus über 100

Onlineangeboten.



Kreisvolkshochschule
Harz



Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (Auszug)

1 Allgemeines

1. Die Kreisvolkshochschule Harz GmbH (nachfolgend „KVHS“ genannt) dient der Information, Fortbildung und Freizeitgestaltung aller Bevölkerungskreise. Sie bietet ein breites Spektrum an Weiterbildung. [...] 4. Die KVHS erhebt für die Teilnahme an Veranstaltungen Entgelte. Die Entgelte für einzelne Leistungen sind in der jeweils gültigen Entgeltordnung geregelt.

2 Anmeldungen

1. Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

2. Die Teilnehmer können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden.

3. Jede Anmeldung zu den Veranstaltungen der KVHS ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

4. Bei planmäßiger Durchführung der Veranstaltung erfolgt keine Benachrichtigung.

5. KVHS erfasst zur Wahrnehmung ihrer Aufgaben von den angemeldeten Teilnehmern folgende Daten: Name, Vorname, Geburtsdatum, aktuelle Wohnanschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geschlecht. Daten der belegten Bildungsveranstaltungen. Die erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert und nach den ausgelegten datenschutzrechtlichen Grundsätzen (insbesondere in Hinblick auf die DSGVO) behandelt.

3 Vertragsabschluss

1. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der KVHS als Veranstalterin und den Teilnehmern begründet. Der Teilnehmer kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der KVHS namentlich zu benennen. Für diese Teilnehmer gelten ebenfalls die gleichen Vertragsbedingungen der KVHS.

2. Der Inhalt der Veranstaltungen der KVHS ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

3. Die KVHS behält sich vor, Veranstaltungen durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichen Gründen behält sich die KVHS vor, Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung oder einzelner Kurstermine zu ändern.

4. Studienreisen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der KVHS. Insoweit tritt die KVHS nur als Vermittler auf. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4 Rücktritt der KVHS, Kürzung der Veranstaltungsdauer, Veranstaltungsabsage

1. Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der KVHS bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung abgesagt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Mindestzahl wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Für Veranstaltungen mit weniger als der Mindestteilnehmerzahl steht es im Ermessen der KVHS, ob diese dennoch durchgeführt werden. Sie unterliegen einem besonderen Entgelt, gemäß der geltenden Entgeltordnung.

2. Die KVHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung, aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.

3. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die KVHS Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob die Veranstaltung stattfindet.

4. Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichteten Entgelte zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn das Entgelt bar bezahlt wurde.

5. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die KVHS Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmern zumutbar ist.

6. Wird eine Veranstaltung aus von der KVHS zu vertretenen Gründen abgesagt, so sind die der KVHS vorliegenden verbindlichen Anmeldungen gegenstandslos.

5 Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten.

2. Bildungsurlaub: Eine verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes. Eine Abmeldung mit Zahlungserlass muss schriftlich 6 Wochen vor Beginn des Seminars bei der KVHS vorliegen. Dabei zählen der Tag des (Post)Eingangs bei der KVHS und der Tag des Bildungsurlaubsbeginns nicht mit. Es besteht die Möglichkeit, innerhalb der 6 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs seinen Platz an einen anderen Teilnehmer abzutreten. In allen anderen Fällen wird das Entgelt in voller Höhe fällig. 3. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt. Ein Rücktritt vom gebuchten Kurs ist in der Regel ausgeschlossen. In Ausnahmefällen kann unter Vorlage eines entsprechenden Attestes vom Kurs zurückgetreten werden. Das Attest ist unaufgefordert vom Teilnehmenden in der Einrichtung (nicht Dozent) vorzulegen. Die Geschäftsführung behält sich diesbezüglich eine Einzelfallprüfung vor, welche den Zeitraum nach Eingang der schriftlichen Rücktrittsbekundung in Verbindung mit dem eingereichten Attest, berücksichtigt. Im Falle, dass ein begonnener Kurs ab-gesagt werden muss, erfolgt eine anteilige Rechnungslegung.

4. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

5. Bei allen Rücktritten werden € 10,00 pro gebuchten Veranstaltungsplatz, höchstens jedoch das volle Veranstaltungsentgelt, als Bearbeitungsentgelt und zusätzlich die anteiligen Entgelte für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten.

6. Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine andere Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen ein-gehalten werden und in der gewünschten Veranstaltung ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird das für die alte Veranstaltung ge-zahlte Entgelt unter Abzug der in Absatz 3 genannten Beträge für die neue Veranstaltung zu zahlendes Entgelt angerechnet.

6 Allgemeine Ordnungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, der Teilnehmer hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.

2. Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der KVHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 4 Absatz 4.

3. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen in Sachsen-Anhalt finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.

4. Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bei regelmäßigem Besuch mindestens 80%) durch die KVHS bescheinigt werden. Die KVHS erhebt dafür ein Entgelt entsprechend der geltenden Entgeltordnung, soweit es nicht im Kursentgelt enthalten ist. Ein Zeugnis/Zertifikat erhält derjenige, der erfolgreich eine Prüfung abgelegt hat. Zu Prüfungen wird ein Teilnehmer nur zugelassen, wenn er das Entgelt der zur Prüfung führenden Veranstaltung(en) bezahlt hat. Die KVHS erhebt dafür ein Entgelt entsprechend der geltenden Entgeltordnung, soweit es nicht im Kursentgelt enthalten ist.

5. Materialgeld kann zusätzlich anfallen. Unsere Dozenten besorgen das für die jeweilige Veranstaltung erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird in der Veranstaltung eingeschamelt. Abweichend hiervon werden, sofern in den Veranstaltungsbeschreibungen angegeben, die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig, wenn die erforderlichen Materialien bereits vor Veranstaltungsbeginn besorgt werden müssen. Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.

Eine Erstattung von Anschaffungskosten für Unterrichtsmaterial und Lehrbücher ist ausgeschlossen, wenn diese vor der verbindlichen Bestätigung der Veranstaltung beschafft werden.

6. Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Veranstaltungen der KVHS grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmer sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung, umgehend die KVHS zu informieren.

7. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund unter den Voraussetzungen des § 314 BGB. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen.
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber anderen Teilnehmern oder Beschäftigten der KVHS.
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.).
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art.

7 Sonstiges

1. Die Haftung der KVHS beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens KVHS oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

2. Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken (z. B. bestehende Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft etc.) bestehen, sind Sie verpflichtet, die KVHS vor Veranstaltungsbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.

3. Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass das Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der KVHS auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

4. Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule sowie die von ihr beauftragten Mitarbeiter üben in den Räumen KVHS das Hausrecht aus. Ihren Weisungen ist Folge zu leisten. Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule kann im Rahmen dieser Ordnung eine Hausordnung erlassen.

5. Besucher der KVHS, die gegen diese Ordnung oder die Hausordnung verstoßen, haften für den daraus entstehenden Schaden und können ganz oder zeitweise von Veranstaltungen der KVHS ausgeschlossen werden.

Der Vergütungsanspruch der KVHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. In unseren Räumlichkeiten besteht generell ein Rauchverbot.

7. Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führhunde.

8. Für die Computernutzung gelten besondere Bedingungen. [...]

Entgeltordnung für die Kreisvolkshochschule Harz GmbH (Auszug)

1 Pflicht zur Entrichtung von Entgelten

1. Die Nutzer der Kreisvolkshochschule Harz GmbH (nachfolgend „KVHS“ genannt) sind verpflichtet, für die Inanspruchnahme der Einrichtung nach dieser Ordnung Entgelte zu entrichten und werden auf volle Eurobeträge gerundet.

2. Die Entgelte entstehen mit der verbindlichen Anmeldung (gemäß Benutzerordnung der KVHS) zu einer Veranstaltung.

2 Höhen der Entgelte

[...]

5. Die Höhe der Entgelte je Veranstaltung wird in der Regel in den Veröffentlichungen der KVHS bekannt gemacht.

6. Für Kopierleistungen und Ausdrucke gelten die Bestimmungen der jeweils gültigen Verwaltungskostenregelung der KVHS.

7. Sämtliche über die Pauschalen hinausgehende Ausgaben, insbesondere Porto, Verpackungs- und Telefonkosten, sind in voller Höhe zu erstatten.

8. Weitere Entgelte wie für Rücktritte, Umbuchungen, Zertifikate werden gemäß der anliegenden Tabelle erhoben.

3 Ermäßigungen

1. Ermäßigungen werden erst ab einem Entgelt von mindestens 30,00 € je Veranstaltung gewährt.

2. Einzelveranstaltungen (mit weniger als 2 Kurstagen), Exkursionen, Studienreisen, Bildungsreisen, Materialkosten, Fahrtkosten, Verpflegung, Übernachtung und Ähnliches sind generell von der Ermäßigung ausgeschlossen, auch wenn das Entgelt 30,00 € übersteigt.

a. Ermäßigungen sind Teilnehmer, die im Besitz eines gültigen Sozial- und Familienpasses des Landkreises Harz sind. Die Ermäßigung beträgt maximal 30%.

b. Ermäßigungsberechtigt sind Schüler, Studenten und Auszubildende, Schwerebeschädigte mit einem Grad über 50% und Mitglieder des Fördervereins der KVHS. Die Ermäßigung beträgt 20%.

c. Ermäßigungsberechtigt sind Mitarbeiter der KVHS und im aktuellen Semester aktive Dozenten. Die Ermäßigung beträgt 50%.

3. Die Ermäßigungsberechtigung ist vor Veranstaltungsbeginn der KVHS mit der Fälligkeit des Entgeltes nachzuweisen.

4. Die KVHS kann bestimmte Veranstaltungen von der Ermäßigung ausschließen.

5. Für verspätetes Einsteigen in eine Veranstaltung gilt folgende Regelung:

Es wird ein anteiliges Entgelt fällig. Die Geschäftsführung der KVHS wird ermächtigt je nach Art der Veranstaltung über die Höhe zu entscheiden.

6. Besteht für den einzelnen Teilnehmer die Möglichkeit verschiedenartiger Ermäßigungen, so kann er nur eine Art der Ermäßigung (in der Regel die Höchste) in Anspruch nehmen.

7. Weitere Ermäßigungen werden nicht gewährt.

4 Erlass von Entgelten

Die Geschäftsführung der Kreisvolkshochschule Harz wird ermächtigt die Entgelte bei Sonderveranstaltungen (z.B. bei Semestereröffnung, Festakten, Kooperationen und Sonderveranstaltungen), sowie in Härtefällen ganz oder teilweise zu erlassen. Der Härtefall ist nachzuweisen.

5 Entstehung und Fälligkeit der Entgelte

1. Das Entgelt entsteht mit der Erfüllung der entgeltspflichtigen Tatbestände und wird damit sofort fällig. Schuldner sind die Teilnehmer der KVHS.

2. Die Zahlung des Entgeltes erfolgt durch das Lastschriftverfahren (bevorzugt) oder durch Überweisung. Im Ausnahmefall erfolgt Barzahlung (z.B. bei Einzelveranstaltungen).

3. Die Einziehung der rückständigen Entgelte erfolgt über den Weg des Inkasso.

4. Sind Entgelte rückständig, kann der Nutzer von der Benutzung der KVHS ausgeschlossen werden. Ein Teilnehmer kann vom Kurs ausgeschlossen werden, wenn er das Entgelt nach Aufforderung nicht bezahlt.

5. Ein Teilnehmer wird von der Teilnahme an weiteren Veranstaltungen der KVHS ausgeschlossen, solange er bei der KVHS noch finanzielle Außenstände hat.

6 Inkrafttreten

Diese Ordnung tritt am 01. Januar 2024 in Kraft

Wir machen Druck !

**Kopierer - Drucker - Scanner
MPS & Software Lösungen**

Beratung - Service - Finanzierung



06484 Quedlinburg Schillerstraße 10
Tel.: (03946) 6897-0 info@toner-plus.de

Toner plus

Der Fachgroß- und Einzelhandel für´s Büro

**Bürobedarf
Bürotechnik
Büromöbel
IT-Systeme**

www.toner-plus.de



Kreisvolkshochschule
Harz



Standort Quedlinburg

Heiligegeiststraße 8

06484 Quedlinburg

Tel. 0 39 46 / 52 40 30

Fax 0 39 46 / 52 40 59



Standort Halberstadt

Theaterstraße 6

38820 Halberstadt

Tel. 0 39 41 / 69 78 0

Fax 0 39 41 / 69 78 78



Standort Wernigerode

Bahnhofstraße 39

38855 Wernigerode

Tel. 0 39 43 / 69 15 0

Fax 0 39 43 / 69 15 26



www.kvhs-harz.de
info@kvhs-harz.de

twitter.com/kvhs_harz
facebook.com/kvhs.harz
instagram.com/kvhs_harz

Öffnungszeiten

Montag 08:00 - 12:00 Uhr

Dienstag 13:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch 08:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 13:00 - 17:00 Uhr

Freitag geschlossen

(sowie nach Vereinbarung)