



# Kreisvolkshochschule Stendal

## Newsletter

Ausgabe Nr. 1

Wissen und mehr

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
Liebe Leserin, Lieber Leser,**

herzlich Willkommen zu der ersten Ausgabe unseres Newsletters, pünktlich zu Beginn des Herbstsemesters 2010. Auf diesem Wege wollen wir unseren Teilnehmern oder denen, die es werden wollen, interessante Angebote rund um die Kreisvolkshochschule zukommen lassen. Wir bieten für das neue Semester ca. 250 Kurse an, von A wie Afrikanisches Trommeln bis Y wie Yoga.

Für das neue Semester haben wir uns für Sie ein paar neue Angebote einfallen lassen.

### 101N529 - Breath Walk

Bei dem Yoga Walking erhält das Spazieren gehen eine neue Bedeutung. Breath Walk führt schnelles Gehen, Yoga-Übungen und bewusstes Atmen zusammen. Hierdurch wird Ihre Ausdauer gefördert und Sie bekommen einen klaren Kopf. Auch wenn Sie keine Erfahrungen mit Yoga haben oder sogar ein Sportmuffel sind, können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

Beginn: Montag, 12.07.2010, 7:30 Uhr  
Ende: Montag, 30.08.2010, 9:00 Uhr  
Kursort: Osterburg  
Dauer: 16 Unterrichtsstunden, 8-mal montags  
Gebühr: 37,80 Euro

### 102N518 - Schmuckbuchstaben - selbst gestalten

Wir bewundern kunstvoll verzierte Schmuckbuchstaben in schönen alten Büchern. Einen Tag lang wollen wir einen historischen Buchstaben nachempfinden und mit den eigenen Möglichkeiten neue und moderne Variationen gestalten. Sie lernen auch eine einfache Art der Blattvergoldung auf Papier kennen und werden staunen, was man alles damit veredeln kann. Es entstehen Karten, Lesezeichen, für besondere Anlässe zum verschenken oder auch für Sie selbst. Freuen Sie sich auf einen schönen inspirierenden Tag. Jeder Kursteilnehmer bekommt gegen Umlage von 3,00 € ein Skript mit Vorlagen, so dass Sie auch zu Hause weiterarbeiten können. Weitere Materialien wie Papiere und Karten können erworben werden.

Beginn: Samstag, 21.08.2010, 10:00 Uhr  
Kursort: Osterburg, Kreisvolkshochschule, Unterrichtsraum  
Dauer: 8 Unterrichtsstunden  
Gebühr: 15,40 EUR

### 102N526 - Toefl - Vorbereitungskurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Vorbereitung zum eigentlichen TOEFL Test, „Test of English as a Foreign Language“.

Der Kurs setzt voraus, dass ihr Sprachniveau bereits gut ist. Im Kurs selbst trainieren Sie für den TOEFL Test, um Ihrem Sprachniveau den letzten Schliff zu geben. Es wird gezielt an den Fehlern der Teilnehmer gearbeitet und Sie werden mit dem Prüfungsformat, inklusive Essay, vertraut gemacht. Sie erhalten gezielte Rückmeldungen, um vor dem Test Schwächen ausgleichen und Stärken weiterentwickeln zu können. Der „TOEFL“ Test wird von vielen Universitäten nach wie vor als Sprachnachweis von ausländischen Studierenden verlangt. **Den Test können Sie nicht bei uns ablegen.** Alle Informationen bezüglich der Anmeldung und Preise (ca. \$225) erhalten Sie unter: [www.de.toefl.eu](http://www.de.toefl.eu) Der Test wird u.a. in Schönebeck/Elbe u. Hannover durchgeführt. **Wir empfehlen allen Teilnehmern des Vorbereitungskurses sich umgehend für den Prüfungstermin am 18.12.2010 in Schönebeck anzumelden.**

Beginn: Dienstag, 31.08.2010, 16:00 Uhr  
Ende: Dienstag, 14.12.2010, 17:30 Uhr  
Dauer: 30 Unterrichtsstunden, 15-mal dienstags  
Kursort: Stendal, Comenius-Ganztagsschule, Raum 210  
Gebühr: 46,00 EUR

## 102N525 - Suppen und Eintöpfe

Heiß... deftig oder zart, dick oder dünn, cremig oder klar! Am besten gleich für zwei Tage gekocht, das ist dann nicht nur praktisch, sondern auch lecker und gesund. In diesem Kurs probieren und kosten Sie in großer Auswahl Suppen & Eintöpfe. Damit überzeugt man jeden Suppenkasper!

Beginn: Dienstag, 31.08.2010, 18:30 Uhr  
Ende: Dienstag, 28.09.2010, 20:45 Uhr  
Dauer: 9 Unterrichtsstunden, 3-mal dienstags  
Kursort: Osterburg, Sekundarschule, Hauswirtschaftsraum  
Gebühr: 14,50 EUR

## 102N081 - Lieblingsmusik auf dem PC

Mit einem modernen Computer können Sie neben den ursprünglichen Aufgaben auch die Musikverwaltung übernehmen. Machen Sie sich fit und bald sind Begriffe wie mp3, mp4, Podcast, ipod, online store, wma, wmv und download keine Fremdwörter mehr. Sie lernen die Musikverwaltung mit der kostenlosen Software „iTunes“. Auch Fragen der Teilnehmer werden beantwortet.

Beginn: Oktober 2010, 19:00 Uhr  
Dauer: 6 Unterrichtsstunden, 2 Abende montags  
Ort: Osterburg, Computerraum der KVHS  
Gebühr: 14,80 Euro

## 102N224 - Digitale Fotos aus der Kamera und dem Scanner

Der digitale Fotoapparat hat gegenüber der klassischen Form viele Vorteile. Jedoch stellt eine effiziente Ausnutzung der technischen Möglichkeiten eine Herausforderung an den Besitzer im Umgang mit dem PC dar. Im Kurs wird deshalb nicht auf das Fotografieren, sondern vielmehr auf die Nachbearbeitung von digitalen Fotos sowohl aus dem digitalen Fotoapparat als auch aus dem Scanner eingegangen. Sie erlernen Techniken wie das Schneiden, Vergrößern, Verkleinern von Bildern, die Aufwertung von Bildern durch Randeffekte, die Vorbereitung für den E-Mail-Versand oder Internet-Einsatz, das „Reparieren“ von Schönheitsfehlern und die Gestaltung von digitalen Fotoalben.

Beginn: Mittwoch, 08.09.2010, 18:00 Uhr  
Ende: Mittwoch, 17.11.2010, 19:30 Uhr  
Dauer: 20 Unterrichtsstunden, 10-mal mittwochs  
Kursort: Havelberg, Diesterweg Gymnasium, PC-Raum  
Gebühr: 47,00 EUR

## TaiChi

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Im Tai Chi Chuan als Entspannungstraining kommt es in erster Linie auf Weichheit Geschmeidigkeit an. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlfühl und bewirkt eine mentale Entspannung. Tai Chi Chuan ist bestens geeignet für alle Menschen, egal, in welchem Alter oder Fitnesszustand sie sich befinden.

Beginn: Montag, 30.08.2010, 17:30 Uhr	Beginn: Donnerstag, 02.09.2010, 18:00 Uhr
Ende: Montag, 08.11.2010, 19:00 Uhr	Ende: Donnerstag, 11.11.2010, 19:30 Uhr
Kursort: Tangerhütte, Kreisvolkshochschule	Kursort: Tangermünde, Diesterweg-Gymn.
Dauer: jeweils 20 Unterrichtsstunden, 10-mal montags oder donnerstags	
Gebühr: in Tangerhütte oder Tangermünde kostet der Kurs jeweils 51,00 Euro	

## Meditation

Was ist Meditation? Darauf gibt es viele Antworten. Vielleicht ist es ein Weg des Lernens im Hier und Jetzt zu sein, die Wahrnehmung im ganzen Sein? Die Meditation ist die Möglichkeit des Loslassens, der Konzentration, des in die Ruhegehens, der Innenschau im großen Prozess des Bewusstwerdens der eigenen jeweiligen Situation. Es ist ein Übungs- und Lernprozess, um in die Bewusstheit, Gesundheit und Harmonie zu gelangen. Meditation hilft mit mehr Klarheit in täglichen Entscheidungen und diese mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu leben.

Beginn: Montag, 30.08.2010, 19:30 Uhr	Beginn: Donnerstag, 02.09.2010, 19:45 Uhr
Ende: Montag, 08.11.2010, 21:00 Uhr	Ende: Donnerstag, 11.11.2010, 21:00 Uhr
Kursort: Tangerhütte, Kreisvolkshochschule	Kursort: Tangermünde, Diesterweg-Gymn.
Dauer: 20 Unterrichtsstunden, 10-mal	Dauer: 15 Unterrichtsstunden, 10-mal
Gebühr: 51,00 Euro	Gebühr: 38,50 Euro

## 102S283 - Internet für Senioren

In diesem Kurs werden Sie im Internet surfen, elektronische Post (E-Mail) verschicken, Informationen zielgerichtet suchen und finden und wissen, was unter Chats und Diskussionsforen zu verstehen ist. Damit Sie Ihre Kenntnisse praktisch anwenden können, sind die PCs mit dem Internet verbunden. Der Kurs ist dann für Sie geeignet, wenn Sie schon über grundlegende Windowskenntnisse verfügen.

Beginn: Dienstag, 07.09.2010, 15:30 Uhr  
Ende: Dienstag, 12.10.2010, 17:45 Uhr  
Kursort: Bismark, Sekundarschule, PC-Raum  
Dauer: 18 Unterrichtsstunden, 6-mal dienstags  
Gebühr: 42,40 EUR

## 102S476 - Englisch (1.Semester) / A I

Wir arbeiten am Erwerb von Grundwissen und an der Herausbildung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, angemessen in verschiedenen Situationen reagieren zu können. Landeskundliche Details runden die Beschäftigung mit der englischen Sprache ab. Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Beginn: Montag, 16.08.2010, 18:00 Uhr  
Ende: Montag, 29.11.2010, 19:30 Uhr  
Kursort: Tangermünde, Diesterweg-Gymnasium  
Dauer: 30 Unterrichtsstunden, 15-mal montags  
Gebühr: 46,00 EUR

## 102S272 - Englisch 4. Semester / A I

Die bereits erworbenen Fähigkeiten im Hören und Sprechen sollen systematisch weiterentwickelt werden. Quereinsteiger mit einigen Vorkenntnissen sind zur Verstärkung unseres Teams gern gesehen.

Beginn: Mittwoch, 11.08.2010, 18:30 Uhr  
Ende: Mittwoch, 17.11.2010, 20:00 Uhr  
Kursort: Arneburg, Grundschule  
Dauer: 30 Unterrichtsstunden, 15-mal mittwochs  
Gebühr: 46,00 EUR

### Oder nutzen Sie einfach unsere Bildung auf Bestellung!

Immer mehr Firmen, Verwaltungen, Vereine und andere Gruppen arbeiten mit Volkshochschulen zusammen, um ihr Team im Rahmen von Personal- und Organisationsentwicklungsprozessen zu trainieren. Ein wesentlicher Vorteil für den Auftraggeber besteht darin, dass er die Möglichkeit hat, Seminarinhalte, Gruppengröße, Kursdauer, Zeit und Ort entsprechend seinen Bedürfnissen vorher festzulegen. Entsprechend dieser Vorgaben planen wir dann gemeinsam den Kurs.

Wir bieten Ihnen – ob als Firma, Einrichtung, Verein oder Interessengruppe – speziell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Weiterbildung, z.B.:

- Computerkurse, auch Tastaturschulungen,
- Sprachtraining, auch für spezielle berufliche Ziele,
- Vorträge, Seminare und Exkursionen, z.B. zu naturkundlichen, historischen oder pädagogischen Themen,
- Kurse zum Erwerb kreativer Techniken
- Doppische Haushalts- und Rechnungsführung, Buchführung
- und vieles andere mehr.

Unsere Weiterbildungsveranstaltungen werden von qualifiziertem Fachpersonal geleitet. Selbstverständlich können wir auch jede Veranstaltung, die Sie in unserem Programmheft finden, in Ihrer Nähe organisieren.

### Wichtige Informationen!!!

Kurse kommen erst dann zustande, wenn sich mindestens 7 Teilnehmer für einen Kurs angemeldet haben (für Kurse in Stendal, Tangermünde und Tangerhütte sind 10 Teilnehmer erforderlich). Sollte sich ein Betrieb für einen Kurs interessieren und 7 Teilnehmer anmelden wollen, so ist es möglich den Kurs auch im Unternehmen selbst oder in der Nähe durchführen zu lassen.

Es besteht auch die Möglichkeit, für bestimmte Kurse **Bildungsurlaub** zu beantragen. Nähere Informationen erhalten Sie in der Kreisvolkshochschule.

Klicken Sie auf <http://www.kvhs.landkreis-stendal.de/index.php?id=106108000041> , um sich Online für einen Kurs anzumelden.

Um sich das Programmheft ansehen zu können, klicken Sie bitte <http://www.kvhs.landkreis-stendal.de/index.php?id=106108000030>

Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Ihr KVHS – Team

### Impressum:

Kreisvolkshochschule Stendal  
Altes Dorf 22  
39576 Stendal

Tel.:	0 39 31 / 25 82 86	( Hauptgeschäftsstelle Stendal )	für alle Kurse
	0 39 37 / 89 51 78	( Außenstelle Osterburg )	für alle ...N... Kurse
	0 39 35 / 24 86	( Außenstelle Tangerhütte )	für alle ...S... Kurse
Fax:	0 39 31 / 25 82 88		
E-Mail:	<a href="mailto:kvhs@landkreis-stendal.de">kvhs@landkreis-stendal.de</a>		
Internet:	<a href="http://kvhs.landkreis-stendal.de">http://kvhs.landkreis-stendal.de</a>		
Leitung:	Frau S. Krüger		

Dies ist ein kostenloser Service der Kreisvolkshochschule Stendal.  
Für die Abmeldung des Newsletters, eine E-Mail mit „Abmeldung Newsletter“ an [kvhs@landkreis-stendal.de](mailto:kvhs@landkreis-stendal.de) .

