



Kreisvolkshochschule Stendal

Newsletter

Ausgabe Nr. 2

Wissen und mehr

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

herzlich Willkommen zu der zweiten Ausgabe unseres Newsletters, pünktlich zu Beginn des Frühjahressemesters 2011. Für das neue Kursjahr 2011 haben wir uns wieder viele tolle Kurse einfallen lassen. Von A wie Afrikanisches Trommeln bis Z wie Zeichnen und Malen. Eine breite Palette an Kursen, wo für jeden etwas dabei ist.

Was ist im Jahr 2011 neu?

Sie können einen Bildungsgutschein beantragen und bis zu 500 Euro sparen!

➤ **Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie**

Die **Bildungsprämie** ist ein Angebot des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF). Die Bundesregierung will den Stellenwert der Weiterbildung erhöhen und mehr Menschen für eine berufliche

Weiterbildung interessieren.

Seit Oktober 2010 können weiterbildungswillige Erwerbstätige nach entsprechender Beratung und Prüfung der persönlichen Voraussetzungen pro Kalenderjahr einen Prämiegutschein in Höhe von 50% der Kurs- oder Prüfungsgebühren (**max. 500,00 €**) erhalten. Dabei gilt eine Höchstgrenze

des zu versteuernden Jahreseinkommens von 25.600 € (51.200 € bei gemeinsam Veranlagten).

Dieser Gutschein kann bei allen qualifizierten Bildungsanbietern eingelöst werden.

Die **KVHS Stendal** wurde aufgrund ihrer jahrelangen Beratungserfahrung als eine von 600 Beratungsstellen in Deutschland für dieses Verfahren zugelassen.



EUROPÄISCHE UNION

Außerdem gibt es einige neue Kurse, die im Frühjahrssemester des Jahres 2011 stattfinden sollen:

(natürlich bieten wir auch wieder die bewährten Sprach-, EDV- und Gesundheitskurse an)

Kalligraphie: Vom Druckbuchstaben zur Künstlerkarte



Sie lernen, wie man mit kleinen Veränderungen und Farben die schönsten Karten und Glückwünsche schreiben, Bilder mit kleinen Texten versehen, Fotoalben beschriften und vieles andere gestalten kann. Dieser Workshop ist besonders auch für Anfänger geeignet, aber auch für Teilnehmer mit kalligraphischem Können, denn die Buchstaben lassen sich sehr schön mit anderen Schriften verbinden. Freuen Sie sich auf einen kreativen Tag.

Beginn:	Sa, 26. Feb. 2011, 10:00 Uhr	Dauer:	1 Tag, 8 Ustd.	Kurs-Nr.:	111N135
Ende:	Sa, 26. Feb. 2011, 17:00 Uhr	Ort:	Osterburg, Sekundarschule	Gebühr:	15,40 Euro zzgl. 3,00 Euro Skript

Marketing für Kleinunternehmer

In diesem Kurs geht es darum, den Teilnehmern das Marketing mit allen seinen Bereichen näher zu bringen. Neben der notwendigen Theorie ist der Kurs sehr praxisorientiert aufgebaut. Es wird spezifisch auf Strategien und Maßnahmen für Kleinunternehmer, Existenzgründer und Marketingverantwortliche eingegangen, um den Teilnehmern Möglichkeiten zu schaffen, auch selber das vermittelte Wissen anzuwenden.



Beginn:	Di, 22. Feb. 2011, 19:00 Uhr	Dauer:	7 Tage, 21 Ustd, 7x dienstags	Kurs-Nr.:	111N089
Ende:	Di, 05. Apr. 2011, 21:15 Uhr	Ort:	Osterburg, Kvhs	Gebühr:	43,00 Euro

Leckere Rezepte - preiswert und schnell

Schnelle leckere Rezepte für Leute, die trotz Zeitknappheit nicht auf Fertiggerichte zurückgreifen wollen. Lecker und gesund kann schnelle Küche sein. Probieren Sie es aus!

Beginn:	Mo, 28. Feb. 2011, 18:00 Uhr	Dauer:	3 Tage, 9 Ustd, 3x montags	Kurs-Nr.:	111N170
Ende:	Mo, 14. Mrz. 2011, 20:15 Uhr	Ort:	Osterburg, Sekundarschule	Gebühr:	14,50 Euro zzgl. Lebensm.Umlage

Duft Qi Gong

Qigong entstand vor ca. 5.000 Jahren in China und ist eine Bezeichnung für Übungsformen, die mit Qi zu tun haben. Qi versorgt uns mit Widerstandskraft gegen Krankheiten, liefert Energie, die wir für den Regenerierungsprozess in unserem Körper brauchen. Es ist eine Methode, die Körper und Geist trainiert. Durch sanfte körperliche Bewegungen, sanftes Atmen und positive Gedanken wird die Lebensenergie im Körper gestärkt. Verspannungen lösen sich und die Übungen helfen, sich wohler zu fühlen. Bitte Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, lockere Kleidung (keine Jeans!) mitbringen.

Beginn:	Mo,11. Apr. 2011, 14:15 Uhr	Dauer:	10 Tage, 10 Zeitstd.	Nr.:	111S455
Ende:	Mo,04. Jul. 2011, 15:15 Uhr	Ort:	Tangerhütte, Kvhs	Gebühr:	33,50 Euro



Tai Chi Chuan

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 und 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 in 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. In Tangermünde:

Beginn:	Do,27. Jan. 2011, 17:45 Uhr	Dauer:	20 Ustd., 10 Abende	Kurs-Nr.:	111S503
Ende:	Do,07. Apr. 2011, 19:15 Uhr	Ort:	Tangermünde, Diesterweg-Gym.	Gebühr:	51,00 Euro

In Tangerhütte:

Beginn:	Mo,24. Jan. 2011, 17:30 Uhr	Dauer:	20 Ustd., 10 Abende	Kurs-Nr.:	111S452
Ende:	Mo,04. Apr. 2011, 19:00 Uhr	Ort:	Tangerhütte, Kvhs	Gebühr:	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 tägl. Entscheidungen und diese mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu leben.

In Tangermünde:

Beginn:	Do,27. Jan. 2011, 19:30 Uhr	Dauer:	20 Ustd., 10 Abende	Kurs-Nr.:	111S504
Ende:	Do,07. Apr. 2011, 21:00 Uhr	Ort:	Tangermünde, Diesterweg-Gym.	Gebühr:	51,00 Euro

In Tangerhütte:

Beginn:	Mo,24. Jan. 2011, 19:30 Uhr	Dauer:	20 Ustd., 10 Abende	Kurs-Nr.:	111S451
Ende:	Mo,04. Apr. 2011, 21:00 Uhr	Ort:	Tangerhütte, Kvhs	Gebühr:	51,00 Euro

Geschäftsentlich für den Beruf (I)

Voraussetzung gute Englischkenntnisse. Schwerpunkte sind die geschäftliche und private Korrespondenz, wie z. B. E-Mails, Faxe, Geschäftsbrief, Führung von Telefongesprächen u.a..

Beginn:	Mi,09. Mrz. 2011, 18:00 Uhr	Dauer:	15 Tage, 30 Ustd., 15x mittwochs	Kurs-Nr.:	111S491
Ende:	Mi,06. Jul. 2011, 19:30 Uhr	Ort:	Tangermünde, Diesterweg-Gym.	Gebühr:	46,00 Euro

Überleben in Norwegen

Sie wollen nach Norwegen reisen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Lebensmittel kennen und bekommen Tipps zu Land und Leuten.

Beginn:	Mi, 26. Mrz 2011, 9:00 Uhr	Dauer:	1 Tag, 8 Ustd.
Ende:	Mi, 26. Mrz 2011, 15:45 Uhr	Ort:	Osterburg, Kvhs
Kurs-Nr.:	111N120		
Gebühr:	17,00 Euro		



Gebärdensprache - Grundkurs

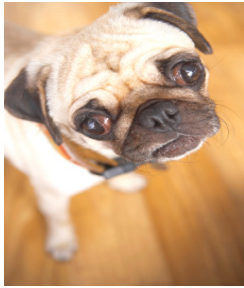
Der Kurs beinhaltet ein Kommunikationstraining für alle diejenigen, die mit Gehörlosen arbeiten (Erzieher/innen usw.) oder gehörlose Familienangehörige haben. Eine weitergehende Ausbildung kann angeboten werden, die sogar bis zur Zertifizierung führen kann.

Beginn:	Auf Nachfrage	Dauer:	30Ustd., 15x donnerstags	Kurs-Nr.:	111N011
Ende:	---	Ort:	Stendal, Altm. Gehörlosenverein	Gebühr:	46,00 Euro

Spanisch Grundkurs (I. Semester)

Der Kurs ist für Anfänger ohne Spanischkenntnisse geeignet. Mit Hilfe eines modernen, speziell auf Erwachsene zugeschnittenen Lehrwerks wird die Spanische Sprache auf lebendige Weise erschlossen.

Beginn:	Auf Nachfrage, 18:00 Uhr	Dauer:	30Ustd., 15x mittwochs	Kurs-Nr.:	111S446
Ende:	---	Ort:	Tangerhütte, Kvhs	Gebühr:	46,00 Euro



Hundehaltung und Hundeerziehung

Ein Seminar für Frauchen und Herrchen und diejenigen, die es werden wollen: Wie lernt ein Hund am effektivsten? Warum zieht mein Hund an der Leine, hört nicht auf mich, kann nicht allein sein, ist ängstlich, aggressiv...? Ziel des Seminars ist es den Teilnehmern zu vermitteln, wie sie mit ihrem Hund ein entspanntes und problemloses Zusammenleben führen können. Sie erhalten zudem Informationen über eine sinnvolle und gewaltfreie Hundeerziehung vom Welpenalter bis zum erwachsenen Hund.

Während des Seminars wird natürlich auf persönliche Fragen und Probleme der Teilnehmer eingegangen.

Beginn:	Auf Nachfrage, 18:00 Uhr	Dauer:	12 Ustd., 4 Abende	Kurs-Nr.:	111S508
Ende:	---	Ort:	Schönhausen	Gebühr:	25,00 Euro, zzgl. Materialkosten

Englisch Grundstufe (1. Semester)/A1 für Senioren

Der Kurs wendet sich an Erwachsene ohne jegliche Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen einfache Gesprächsformen, die das Verstehen von Muttersprachlern ermöglichen. Geübt werden grundlegende Wendungen wie Fragen stellen, Auskunft über die eigene Person geben u. Ä. Dabei gibt es praktische Hilfen für die Verständigung in einem englischsprachigen Land.

Beginn:	Auf Nachfrage, 9:30 Uhr	Dauer:	30 Ustd., 15 Abende	Kurs-Nr.:	111S432
Ende:	---	Ort:	Tangerhütte, Kvhs	Gebühr:	46,00 Euro



Oder nutzen Sie einfach unsere Bildung auf Bestellung!

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 ca. 10 Teilnehmer für einen Kurs anmelden.

Sollte sich ein Betrieb für einen Kurs interessieren, 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 auf unserer Internetseite.



Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Ihr KVHS – Team

Impressum:

Kreisvolkshochschule Stendal

Altes Dorf 22

39576 Stendal

Tel.: 0 39 31 / 25 82 86

0 39 37 / 89 51 78

0 39 35 / 24 86

0 39 31 / 25 82 88

E-Mail: kvhs@landkreis-stendal.de

Internet: <http://kvhs.landkreis-stendal.de>

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.

(Hauptgeschäftsstelle Stendal)

(Außenstelle Osterburg)

(Außenstelle Tangerhütte)

für alle Kurse

für alle ...N... Kurse

für alle ...S... Kurse

