

Volkshochschule Kröv-Bausendorf



Programm I. Halbjahr 2012

Programm

- Träger:** Verbandsgemeinde Kröv-Bausendorf
- Geschäftsstelle:** **Verbandsgemeindeverwaltung**
Kröv-Bausendorf, Rathaus, Zimmer A 008
(Frau Schnitzius, T.06541/706-113;
Herr Simon, T.706-112), 54536 Kröv,
Fax. 706-101
eMail: vhs@vg-kroev-bausendorf.de
- Pädagogische Leitung:** Gudrun Hüls-Beth, 54536 Kröv, Mühlenstraße,
Tel. 06541 / 6981
- Pädagogische Mitarbeiter:** Hermes Klaus, Naumann Gabi, Müllen Jutta
Dippel Oliver, Echegaray Oscar, Mutua Josephine,
Koch Armin, Erbes Günter
- Anmeldungen:** **Verbandsgemeindeverwaltung Kröv-Bausendorf,**
Rathaus, Zimmer A 008, 54536 Kröv,
Tel. 06541/706-113, Fax. 706-101
eMail: vhs@vg-kroev-bausendorf.de

Allgemeine Hinweise

Anmeldungen

Anmeldungen zu den Kursen erbitten wir vor Beginn; sie können schriftlich, per eMail oder auch telefonisch erfolgen. **Mit der Anmeldung zu einem Kurs und der Annahme der Meldung durch die VHS kommt ein verbindlicher Vertrag zu Stande. Nichtteilnahme ohne Angaben von Gründen, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden, entbinden nicht von der Zahlungspflicht.**

Aus Gründen der Sparsamkeit senden wir Ihnen **keine**

schriftliche Anmeldebestätigung. Kommen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zu Ihrem ersten Kursbeginn. Selbstverständlich benachrichtigen wir Sie umgehend, wenn Ihr Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig werden. Auch bei späterem Kurseintritt ist die gesamte Teilnehmergebühr zu erstatten.

Gebühren

Die Kursgebühren sind bei der ersten Unterrichtsstunde zu entrichten. **Grundsätzlich gilt: Wer sich zu einem Kurs der VHS Kröv-Bausendorf anmeldet, bezahlt die volle Kursgebühr, unabhängig davon, wie oft er/sie teilgenommen hat.**

Rückerstattung

Eine Rückerstattung der Gebühren erfolgt in der Regel nur dann, wenn ein Kursus ausfällt.

Teilnehmerzahl

Kurse und Arbeitskreise mit weniger als 8 Teilnehmern finden im allgemeinen nicht statt.

Eine Durchführung bei geringerer Beteiligung erfordert Gebühreinzuschläge.

Bescheinigungen

Die regelmäßige Kursteilnahme wird auf Wunsch nach Beendigung des Kurses bescheinigt. Teilnahmebestätigungen sind kostenfrei.

Schulferien

Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine VHS-Veranstaltungen statt.

Bitte an die Teilnehmer

Die Volkshochschule arbeitet in Räumen, die ihr von den verschiedenen Schulen oder anderen Organisationen zur Verfügung gestellt werden.

Wir bitten Sie, die Räume und ihre Einrichtungen schonend zu behandeln.

Rauchen ist nicht gestattet.

Grundkurs MS-Word Office 7

- Textverarbeitung

Die Teilnehmer erlernen die Gestaltung, Änderung und Speicherung von Texten, Dokumenten und Briefen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes

Dauer: 6 Abende à 90 Minuten

Gebühr: 95,00 €

Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung

Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

Grundkurs Excel Office 7

- Tabellenkalkulation

Der Teilnehmer lernt die Arbeitsweise des Kalkulationssystems Excel kennen. Er lernt Tabellen mit einfachen und berechneten Daten zu erstellen, grafisch darzustellen, zu drucken, auf Datenträger zu speichern und sie von Datenträgern abzurufen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes

Dauer: 6 Abende à 90 Minuten

Gebühr: 95,00 €

Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung

Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

Outlook Office 7

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer was Outlook bietet z.B. mit Symbolleisten arbeiten, Nachrichten erstellen und versenden, eingehende Nachrichten bearbeiten, Kontakte anlegen, Termingestaltung etc. Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes
Dauer: 5 Abende à 90 Minuten
Gebühr: 95,00 €
Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung
Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

Einstieg ins Internet

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes
Dauer: 4 Abende à 90 Minuten
Gebühr: 70,00 € (incl. Internetgebühren)
Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung
Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

Karten erstellen in Word

Erstellen Sie Ihre eigenen Gruß-, Glückwunsch-, Einladungs-, Tisch-, Visitenkarten, Geschenkanhänger und vieles mehr.

Selbst entworfene Ansichtskarten oder Glückwunschkarten für jede Gelegenheit, auch Weihnachts- und Osterkarten bereiten beim Gestalten viel Freude und beim Empfänger Staunen und Anerkennung.

Starten Sie Ihr eigenes Druckstudio.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Leitung: Klaus Hermes
Dauer: 6 Abende à 90 Minuten
Gebühr: 95,00 €
Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung
Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

Digitale Bildbearbeitung am PC

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Bildbearbeitung am Computer. Nach einer kurzen Übersicht über die Theorie werden Fragen behandelt wie: "Wie kommen die Fotos in den Rechner?"

(Scanner und Digitalfotografie), "Wie kann ich meine Urlaubsfotos verbessern?", "Wie kriege ich die roten Augen weg?" und vieles mehr. Die Teilnehmer können eigenes Fotomaterial oder eine Digitalkamera mitbringen.

Voraussetzung: Umgang mit dem PC

Leitung: Klaus Hermes

Dauer: 6 Abende à 90 Minuten

Gebühr: 95,00 €

Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung

Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

MS PowerPoint Office 7

Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse von MS PowerPoint.

Inhalt:

- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen
- Zeichenobjekte erzeugen und gestalten
- PowerPoint effektiv nutzen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

Leitung: Klaus Hermes

Dauer: 5 Abende à 90 Minuten

Gebühr: 95,00 €

Beginn: Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung

Ort: Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

PC-Kids

Kinder und Jugendliche tun sich meist nicht schwer im Umgang mit dem Computer. Doch gerade am Anfang sollten die ersten Erfahrungen unter Anleitung gemacht werden, damit nicht der Spaß auf der Strecke bleibt.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Sachen, die interessant sind, spielerisch erlernt werden können und trotzdem nützlich in der Anwendung sind z.B. Tastatur, Satzzeichen.

Ideale Vorbereitung für weiterführende Schulen.

<u>Leitung:</u>	Klaus Hermes
<u>Dauer:</u>	8 Übungseinheiten à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	99,00 € (incl. Lehrmaterial)
<u>Beginn:</u>	Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung
<u>Ort:</u>	Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

EDV-Grundkurs für „Senioren“

Der Kurs will die häufige Angst älterer Menschen im Umgang mit dem PC abbauen und zeigen, dass die neue Technik sogar Spaß machen kann.

Um eine individuelle Einzelbetreuung zu gewährleisten, wird die Teilnehmerzahl auf 4 bis 5 Personen begrenzt.

<u>Leitung:</u>	Klaus Hermes
<u>Dauer:</u>	6 Abende à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	95,00 €
<u>Beginn:</u>	Terminabsprache erfolgt nach Anmeldung
<u>Ort:</u>	Kröv, Robert-Schuman-Str. 89, PC-Service Hermes

Karnevals-Workshop

für Kinder ab 8 Jahren

Wir fertigen unser lustiges Karnevalszubehör wie Kopfschmuck, Cape, Zauberstab etc. selbst.

Bitte mitbringen: Nähutensilien

Leitung: Gabi Naumann
Gebühr: 8,00 € (zzgl.ca. 6,-- € Materialkosten)
Dauer: 1 Tag ca. 90 Minuten
Termin: Donnerstag, 09.02.2012, 17.30 Uhr
Ort: Kröv, Grundschule

Nadel + Faden

Selbstgenähtes für den Frühling
für Kinder ab 8 Jahren

Bitte mitbringen: Nähutensilien

Leitung: Gabi Naumann
Gebühr: 8,00 € (zzgl.ca. 6,-- € Materialkosten)
Dauer: 1 Tag ca. 90 Minuten
Termin: Dienstag, 13.03.2012, 17.30 Uhr
Ort: Kröv, Grundschule

Speckstein Workshop

Speckstein ist ein relativ leicht zu bearbeitender Stein. Die Teilnehmer erhalten Anleitung und Inspiration zur Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und Wünsche. In diesem Kurs können kleinere Formen für individuellen Schmuck oder Dekoartikel erarbeitet werden. Halsketten können mit Speckstein, verschiedenen Holzelementen und Lederbändern angefertigt werden.

Die Materialien können von der Kursleiterin bezogen oder auch selbst mitgebracht werden.

<u>Leitung:</u>	Jutta Müllen, Heilpraktikerin
<u>Dauer:</u>	1 Abend cá. 2,5 Zeitstunden
<u>Gebühr:</u>	12,-- €
<u>Materialkosten:</u>	ab ca. 10,-- € (individuell verschieden)
<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 25.04.2012, 18.30 Uhr
<u>Ort:</u>	Kröv, Grundschule

Afrikanisches Trommeln auf der Djembe

Anfängerkurs für afrikanische Rhythmen auf der Djembe und Basstrommel.

Vermittelt werden Schlagtechnik, Rhythmusschulung und einfache afrikanische Rhythmen.

Es ist keinerlei musikalische Vorbildung nötig. Der Kursus richtet sich an alle, die Lust zum Trommeln haben.

Trommeln können gegen eine Gebühr von 2,00 €/pro Abend ausgeliehen werden.

<u>Leitung:</u>	Oliver Dippel
<u>Dauer:</u>	8 Abende à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	45,00 € (zzgl. 2,-- € Leihgebühr pro Abend)
<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 02.02.2012, 18.00 Uhr
<u>Ort:</u>	Kröv, Grundschule

Englisch - Aufbaukurs

Dieser Kursus ist für diejenigen geeignet, die bereits schon einen Anfängerkursus belegt haben oder über Grundkenntnisse verfügen.

<u>Leitung:</u>	Josephine Mutua
<u>Dauer:</u>	10 Abende à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	60,-- €
<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 07.03.2012, 18.30 Uhr
<u>Ort:</u>	Kröv, Grundschule

Umgangsendlisch für Fortgeschrittene

Sprachlich fit für Freizeit und Beruf

Wenn Sie ein flüssiges Umgangsendlisch für Ihre Freizeit oder Ihren Beruf erlernen möchten, ist dieser Lehrgang optimal für Sie. Wenn Sie bereits über Grundkenntnisse in Englisch verfügen, können Sie direkt den Lehrgang Umgangsendlisch für Fortgeschrittene belegen.

<u>Leitung:</u>	Josephine Mutua
<u>Dauer:</u>	10 Abende à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	60,-- €
<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 07.03.2012, 20.00 Uhr
<u>Ort:</u>	Kröv, Grundschule

Spanisch

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Buch: Caminos Neu, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514906-9

Leitung: Oscar Echegaray

Dauer: 8 Abende à 90 Minuten

Gebühr: 50,-- €

Beginn: Dienstag, 06.03.2012, 20.00 Uhr

Ort: Kröv, Grundschule

Spanisch

Aufbaukursus

Dieser Kursus richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse verfügen.

Buch: Caminos Neu, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514906-9

Leitung: Oscar Echegaray

Dauer: 8 Abende à 90 Minuten

Gebühr: 50,-- €

Beginn: Dienstag, 06.03.2012, 18.30 Uhr

Ort: Kröv, Grundschule

Fit in den Feierabend **Fit und Fun für Ungeübte**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die fit in den Feierabend starten wollen.

Auf dem Programm stehen verschiedene Übungen aus allen Trimmnastikprogrammen, wie Stretching, Funktionsgymnastik, Ganzkörpertraining, die Fettverbrennung fördern und **Herz- und Kreislauf** aktivieren.

Hier finden Wiedereinsteiger und Ungeübte ein buntes Sportprogramm.

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

Leitung: Armin Koch, Sportlehrer
Dauer: 10 Abende à 60 Minuten
Gebühr: 45,-- €
Beginn: Dienstag, 24.01.2012, 18.00 Uhr
Ort: Kröv, Grundschule

Chi-Wellness - "Power for your Life"

Der Kurs beinhaltet verschiedene Übungen aus den Bereichen **Yoga, Pilates, Qi Gong** für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und leicht erlernbare Bewegungsübungen, sowie genau definierte Körperhaltungen (Asanas) führen bei regelmäßigem Üben zur inneren Ausgeglichenheit, Ruhe und erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Sie gewinnen auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag.

Die Übungen eignen sich für jedes Lebensalter!

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

Leitung: Armin Koch, Sportlehrer
Dauer: 10 Abende à 60 Minuten
Gebühr: 45,-- €
Beginn: Dienstag, 24.01.2012, 19.00 Uhr
Ort: Kröv, Grundschule

Qigong für Frauen

In diesem Kurs erlernen Sie Qi-Gong Übungen, die besonders für den weiblichen Organismus unterstützend wirken. Vom „Gang der weisen Alten“ über „Die Blüte“ bis zum „Schwimmenden Drachen“ erleben Sie viele verschiedene Bewegungsarten. Mit der entsprechenden Klanguntermalung werden die Übungen zu einer Quelle des Wohlbefindens.

Wirkungsweise von Qigong:

- fördert Gesundheit + Wohlbefinden
- stärkt das Immunsystem
- erweitert die Beweglichkeit
- beruhigt das Nervensystem
- fördert Entspannung
- erleichtert Umgang mit Stress

Weitere Entspannungsmethoden wie Klangreisen, Meridiandehnübungen etc. runden die Übungsabende ab.

Bitte bringen Sie mit: Isomatte, Wolldecke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk

<u>Leitung:</u>	Jutta Müllen, Heilpraktikerin
<u>Dauer:</u>	6 Abende à 90 Minuten
<u>Gebühr:</u>	40,-- €
<u>Beginn:</u>	Montag, 05.03.2012, 19.00 Uhr
<u>Ort:</u>	Kröv, Grundschule

Yin und Yang und die fünf Elemente

- Vortrag

Der Vortrag gibt eine Einführung in die chinesische Energielehre mit den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen. Die chinesische Sichtweise, die sich aus jahrhunderte langer Naturbeobachtung und durch das Sammeln von Erfahrungen entwickelt hat, bedient sich der Energiequalitäten von Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser um so Erklärungen für unsere Realität und deren Aufbau und Ordnungen zu finden. Lassen wir uns auf diese Erklärungsmodelle ein, können wir aus dieser Sichtweise heraus, Lebensprozesse neu betrachten und diese kreativ in unseren Alltag integrieren.

Leitung: Christa Greis, Begleitende Kinesiologin DGAK,
Lernberatung/Stressmanagement

Dauer: 1 Abend ca. 90 Minuten

Gebühr: 5,-- €

Beginn: Dienstag, 31.01.2012, 19.30 Uhr

Ort: Kröv, Grundschule

Obstbaum- und Sträucherschnitt

Der Kurs umfasst folgende Themen:

1. Baumarten, Grenzabstände, Pflanzung, Schnitt und Pflege
2. Ziersträucher - Rosen - Nadelgehölze - Einfriedung
3. Bodenprobe; ph-Wert Test und Düngevorschlag (ca. 20 g Erde mitbringen)
4. Pflanzenschutz für Garten und Topfpflanzen
5. Das richtige Schneidegerät
6. Gestalten eines Kräuterbeetes
7. Gewürz- u. Heilkräuter u. ihre Verwendung
8. Ein gesunder Rasen

Leitung: Günter Erbes

Dauer: 1 Nachmittag ca. 3 Stunden

Gebühr: 10,-- €

1. Termin: Samstag, 25.02.2012, 14.00 Uhr

Ort: Grundschule, Kröv

2. Termin: Samstag, 03.03.2012, 14.00 Uhr

Ort: Grundschule Bausendorf



Volkshochschule Kröv-Bausendorf

**Verbandsgemeindeverwaltung Kröv-Bausendorf,
Rathaus, Zimmer A 008, 54536 Kröv, Tel. 06541/706-113
Fax. 706-101**

eMail: vhs@vg-kroev-bausendorf.de