



# vhs-Zeitung

Semesterprogramm

Frühjahr 2015



# Programm Frühjahr 2015

## der Volkshochschule des Landkreises Ludwigslust-Parchim



*Liebe Leserinnen und Leser,*

Sie halten mit diesem Heft eine neue Ausgabe des Programmheftes der Volkshochschule des Landkreises Ludwigslust-Parchim zum kommenden Frühjahrssemester in den Händen. Damit haben Sie die Gelegenheit, sich ein umfangreiches Bild über alle Angebote zu machen, die das Team der VHS für den Zeitraum Januar bis Juli 2015 zusammengestellt hat.

Die Volkshochschule bietet außer an den beiden Hauptstandorten in Ludwigslust und Parchim an ca. 35 weiteren Orten des Landkreises wieder ein vielseitiges, umfangreiches und vor allem hochwertiges Programm zu günstigen Gebühren an. In sechs verschiedenen Fachbereichen erwarten die Teilnehmer viele Vorträge, Lesungen, Workshops und Kurse. Auch die Sprachreise nach Manchester ist zur Festigung der erworbenen Englischkenntnisse zu empfehlen. Ganz bestimmt ist auch für Sie etwas dabei.

Wenn in Ihrem Bekanntenkreis oder in der Familie jemand ist, der nicht über ausreichende Lese- und Schreibfertigkeiten verfügt, ist die Volkshochschule die richtige Adresse. In sehr kleinen Gruppen wird mit viel Geduld das nicht erworbene oder in Vergessenheit geratene Grundwissen vermittelt bzw. geübt. Bitte ermutigen Sie zu diesem Schritt. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls auch nach den Angeboten zum Nachholen der Schulabschlüsse der Berufsreife und der Mittleren Reife, die nach den Sommerferien begin-

nen. Die Mitarbeiterinnen des Fachbereiches Grundbildung/Schulabschlüsse beraten Sie gern.

Es lohnt sich also wieder, das vorliegende Programmheft gründlich zu studieren. Zusammen mit den anderen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern, die Ihre Interessen teilen, werden Sie Spaß am Lernen und an der Begegnung haben, denn das zeichnet unsere Volkshochschule aus.

Besonders bei den Kursleiterinnen und Kursleitern, die mit so viel Engagement und Professionalität ihre Kenntnisse und Fertigkeiten an Sie, liebe Kursteilnehmer/innen, weiterzugeben bereit sind, bedanke ich mich sehr herzlich.

Liebe Leserinnen und Leser! Rufen Sie an oder kommen Sie in die Geschäftsstellen in Ludwigslust und Parchim, um sich vorab beraten und für einen Kurs Ihrer Wahl registrieren zu lassen. Ihre Ansprechpartner finden Sie auf der kommenden Seite. Auch im Internet finden Sie die VHS und können sich unter [www.kreis-lup.de](http://www.kreis-lup.de) über die laufenden Angebote informieren sowie diese rund um die Uhr buchen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lernen in Ihrer Kreisvolkshochschule!

Ihr

Rolf Christiansen  
Landrat

### Anschriften

#### VHS-Geschäftsstelle Ludwigslust

Landratsamt  
Garnisonsstraße 1, 19288 Ludwigslust

#### VHS-Geschäftsstelle Parchim

Kommunales Bildungszentrum  
Ziegendorfer Chaussee 11, 19370 Parchim

### Öffnungszeiten

Mittwoch, Freitag und in den Ferien nach Vereinbarung  
Dienstag 8.00 Uhr – 18.00 Uhr  
Montag und Donnerstag 8.00 Uhr – 16.00 Uhr

***Einfach und bequem anmelden per Telefon oder Internet! Die Anmeldekarte füllen Sie bitte zu Beginn der 1. Kursstunde aus. Ihre Ansprechpartner finden Sie auf der nächsten Seite.***

### Die Fachbereiche der VHS:

Gesellschaft

Sprachen

Kultur

Beruf/EDV

Gesundheit

Schulabschluss

### Inhaltsübersicht

Seite

Fachbereich 1: Gesellschaft/Recht/Umwelt	05
Fachbereich 2: Kultur/Kreatives Gestalten	10
Fachbereich 3: Gesundheit	21
Fachbereich 4: Sprachen/Integration	28
Fachbereich 5: Berufliche Weiterbildung/Pädagogen/EDV	38
Fachbereich 6: Schulabschlüsse/Grundbildung	45
Geschäftsbedingungen/Impressum	46

[www.kreis-lup.de](http://www.kreis-lup.de)

Sie können sich auch online und in den Bürgerbüros des Landkreises anmelden!

# Herzlich willkommen in Ihrer Kreisvolkshochschule!

Wir sind eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung, Mitglied im Volkshochschulverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. sowie zertifiziertes telc-Prüfungszentrum für Europäische Sprachenzertifikate.

Wir sind für Sie da:



**Sylvia Voll**, Leiterin der Volkshochschule  
Tel.: 03871 722-4300  
Fax: 03871 72277-4300  
E-Mail: sylvia.voll@kreis-lup.de

## Fachbereichsleiterinnen des Standortes Ludwigslust



**Isabel Förster**  
FB 1 (Gesellschaft)  
FB 4 (Sprachen/Integration)  
Tel.: 03871 722-4308  
Fax: 03871 72277-4308  
E-Mail: isabel.foerster@kreis-lup.de



**Sandra Duwe**  
FB 2 (Kultur)  
FB 6 (Schulabschlüsse/Grundbildung)  
Tel.: 03871 722-4307  
Fax: 03871 72277-4307  
E-Mail: sandra.duwe@kreis-lup.de



**Karén Eckert**  
FB 3 (Gesundheit)  
FB 5 (Beruf/EDV auch am Standort Parchim)  
Tel.: 03871 722-4306  
Fax: 03871 72277-4306  
E-Mail: karen.eckert@kreis-lup.de

## Fachbereichsleiter/in des Standortes Parchim



**Anke Krüger**  
FB 4 (Sprachen/Integration)  
FB 6 (Schulabschlüsse/Grundbildung)  
Tel.: 03871 722-4305  
Fax: 03871 72277-4305  
E-Mail: anke.krueger@kreis-lup.de



**Günter Möller**  
FB 1 u. 2 (Gesellschaft u. Kultur)  
FB 3 (Gesundheit)  
Tel.: 03871 722-4304  
Fax: 03871 72277-4304  
E-Mail: guenter.moeller@kreis-lup.de

## Anmeldung und Sachbearbeitung

### Geschäftsstelle Ludwigslust



**Marlen Borowski**  
Tel.: 03871 722-4301  
Fax: 03871 72277-4301  
E-Mail: marlen.borowski@kreis-lup.de



**Birgit Bahn**  
Tel.: 03871 722-4302  
Fax: 03871 72277-4302  
E-Mail: birgit.bahn@kreis-lup.de

### Geschäftsstelle Parchim



**Kerstin Jeske**  
Tel.: 03871 722-4303  
Fax: 03871 72277-4303  
E-Mail: kerstin.jeske@kreis-lup.de

[www.kreis-lup.de](http://www.kreis-lup.de)

Sie können sich auch online und in den Bürgerbüros des Landkreises anmelden!

## Politik, Wirtschaft, Länderkunde

### Veranstaltungsreihe zum Fairen Handel

Unsere Genuss- und Konsumgüter werden zu großen Teilen im globalen Süden produziert. Aber wie geht es denen, die an ihrer Herstellung beteiligt sind? Allzu oft bleibt diese Frage unbeachtet. Produkte aus Fairer Handel zu kaufen ist eine Möglichkeit, um auf die Produktionsbedingungen unserer Waren zu achten. Denn Fairer Handel setzt sich für mehr globale Gerechtigkeit ein. Aber was genau heißt eigentlich „fair“? Und welche Siegel sind vertrauenswürdig? Die Veranstaltungsreihe „Fairer Handel“ informiert am Beispiel von Produkten wie Kaffee und Kakao über die Unterschiede zwischen konventionellem und Fairem Handel. Insbesondere die Vorteile der ProduzentInnen werden dabei in den Blick genommen. Gleichzeitig wird aufgezeigt, wie Fairer Handel in Mecklenburg-Vorpommern verankert ist und welche Handlungsmöglichkeiten jeder Einzelne hat. (Die Veranstaltungsreihe wird durchgeführt in Kooperation mit dem Ökohaus e.V. Rostock und der Kampagne „Fairtrade-Stadt Rostock“.)

### „Die zwei Seiten der Schokolade“ Vortrag mit fairer Schokoladenverkostung

Wann hat Sie das letzte Mal ein Stückchen Schokolade glücklich gemacht? Vermutlich ist das nicht lange her, denn jede/r Deutsche isst durchschnittlich etwa 100 Schokotafeln im Jahr. Doch der Appetit kann einem schnell vergehen angesichts des Schicksals vieler Kakaobauern und -bäuerinnen. Während das Geschäft mit Schokolade boomt, leben Millionen von Kakaoproduzenten mit ihren Familien am Rande der Existenz. Trotz aller Versprechen der Schokoladenindustrie bestimmen Hungerlöhne, ausbeuterische Kinderarbeit und menschenunwürdige Arbeitsbedingungen die Lebensrealität der Menschen in den Kakaoanbaugebieten.

In dieser Veranstaltung stellen zwei Referent/Innen vom Ökohaus e.V. Rostock die Produktionskette und -mechanismen des konventionellen Handels am Beispiel des Kakao vor und diskutieren daran die Chancen und Risiken globaler Entwicklung. Zudem wird thematisiert, welche Möglichkeiten und Grenzen der Faire Handel als Alternative besitzt und welche Siegel vertrauenswürdig sind.

Es gibt Alternativen, damit Schokolade alle glücklich macht. Und die dürfen Sie gerne kosten!

(Der Weltladen Ludwigslust wird mit einem Sortiment von Schokoladenspezialitäten vor Ort sein. Einkäufe für das Osterfest können nach der Veranstaltung gern getätigt werden.)

**131**

Leitung: Ökohaus e.V. Rostock | Gebühr: 8,00 €  
Termin: Mi., **18.03.**, 18.30-20.30 Uhr (2 Zeitstd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

### „Dort, wo der Kaffee wächst“ Reisebericht mit fairer Kaffeeverkostung

Kaffee gehört zu den wichtigsten Welthandelsgütern. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Kaffee liegt in Deutschland bei 6,4 kg. Umgerechnet sind das ca. 150 Liter. Kaffee ist für die meisten Menschen ein tägliches Genussmittel. Für einen Großteil der 25 Millionen Kaffeebauern und -bäuerinnen ist er jedoch ein arbeitsintensives Produkt, das

viel Aufmerksamkeit erfordert, aber nur wenig Gewinn einbringt. Die meisten Bauernfamilien, die von der Kaffeeproduktion leben, sind in den Ländern des Südens zu Hause, z.B. in Brasilien, Vietnam, Kolumbien, Indonesien oder Mexiko. Im Moment erlebt die Welt eine Krise im Kaffee-Anbau. Sowohl auf sozialer, ökologischer als auch ökonomischer Ebene ist die derzeitige Praxis in der Kaffeeproduktion nicht länger tragbar.

Sandra Kley, Bildungsreferentin aus Rostock, lebte mit ihrer Familie ein Jahr in Kolumbien und war in den Kaffeeanbaugebieten des Landes unterwegs. In einem Multimedia-Vortrag stellt sie verschiedene Kaffeesorten sowie Besonderheiten des Kaffeeanbaus und der Weiterverarbeitung vor. Zudem werden Alternativen wie der Faire Handel und ein Aktionsplan aus der Kaffee-Krise vorgestellt.

Eine Veranstaltung, bei der nicht nur von Kaffee gesprochen, sondern dieser auch mit allen Sinnen genossen wird!

**132**

Leitung: Sandra Kley | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Mi., **22.04.**, 17.00-18.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215



Foto: Sandra Kley

### „5 degrees south“ Leben und Lernen 5 Grad südlich des Äquators

Pemba, auch Gewürzinsel genannt, ist die zweitgrößte Insel des ostafrikanischen Sansibar-Archipels und touristisch trotz seiner vielfältigen landschaftlichen Reize kaum erschlossen. Die Bewohner der tropischen Insel ernähren sich mühsam von Landwirtschaft und Fischfang. Und obwohl die Mädchen, Jungen und ihre Eltern wissen, wie wichtig Bildung ist, sind die Bedingungen hierfür immer noch sehr problematisch. Es fehlt an Schulen, Lehrern, an Lehrbüchern und Unterrichtsmaterialien.

Helen Paul, Sprachlehrerin und Mitbegründerin des Vereins „Sisi Pamoja - gemeinsam mit Pemba“, lebte und arbeitete im Auftrag der Organisation Voluntary Services Overseas anderthalb Jahre als Lehrerin und Lehrer-Ausbilderin auf Pemba. An diesem Abend berichtet sie über ihre Arbeit und Erlebnisse im fernen Inselstaat. In Wort und Bild wird sie uns den Alltag von Pemba und seiner Menschen näher bringen und auf Fragen eingehen wie: Was essen die Menschen auf Pemba, was kochen sie? Wie kleiden sie sich? Welche Feste feiern sie?



133

Leitung: Helen Paul | Gebühr: 7,50 €  
Termin: Do., **21.05.**, 19.00-21.15 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215



Foto: Annelies Wissink

### Leben und Arbeiten auf dem Dach der Welt

Die Schweizer Non-Profit-Organisation Achi Association widmet sich seit 15 Jahren dem kulturellen Erbe von Ladakh, einem ehemaligen Königreich im westlichen Himalaya. Reich an buddhistischen Klöstern und einer einzigartigen Kultur entwickelte sich hier ein Mikrokosmos fernab der westlichen Welt. Heute gehört Ladakh zu Indien, und die Welt hat es für sich entdeckt. Die Achi Association entsendet jährlich ein internationales Team aus Restauratoren, Architekten und anderen Spezialisten in die Region. Ziel ist es, buddhistische Tempelbauten und Wandmalereien von unschätzbarem Wert vor dem Vergessen und den Folgen der Modernisierung zu retten. Die Referentin Anne Voll bereiste Ladakh vor einigen Jahren das erste Mal. Es war Liebe auf den ersten Blick. Seitdem kommt sie immer wieder hierher, reist und arbeitet als Restauratorin in den betreuten Tempeln. Die Faszination der friedvollen Kultur und enge Freundschaften mit Ladakhis ziehen sie an diesen fernen Ort, das Dach der Welt. Wie die Region zwischen Tibet, Pakistan und Indien gegen das Vergessen der eigenen Traditionen ankämpft und gleichzeitig mit der Zeit Schritt halten muss, erklärt die Referentin in ihrem Bericht. Sie stellt die Arbeit der Fachleute in den Tempeln vor und berichtet darüber, wie sich der Alltag in einem Himalaya-Dorf für die Restauratoren und Architekten gestaltet.

134

Leitung: Anne Voll | Gebühr: 5,00 €  
Termin: Do., **12.03.**, 18.30-20.00 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215



Fotos: Anne Voll

## Philosophie

### LUDWIGSLUSTER FORUM

Auf die drängenden Fragen unserer Gesellschaft gibt es keine einfachen Antworten. Das LUDWIGSLUSTER FORUM stellt sich diesen Fragen in einem offenen Diskussionskreis, in dem ausgewiesene Fachleute zunächst Daten und Fakten präsentieren, um dann in der großen Runde Meinungen, Interpretationen, Fragen, Sorgen und Erfahrungen auszutauschen. Die Rosetti-Stube in Ludwigslust hat sich dabei als guter Rahmen für einen ungezwungenen, gern auch kontroversen Diskurs erwiesen. (Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.)

Moderation: Dr. Gernot Hempelmann  
Ort: **Ludwigslust**, Am Bassin 7, Rosetti-Stube

126

Thema: **Angstgegner Islam**  
Termin: Do., **07.05.**, 18.30-20.45 Uhr (3 Ustd.)

126-1

Thema: **Geteiltes Deutschland – immer noch?**  
Termin: Do., **18.06.**, 18.30-20.45 Uhr (3 Ustd.)

### 90 Minuten für Karl Marx

Es geht an diesem Abend nicht um die Präsentation einer Ideologie, auch nicht um den Missbrauch einer Ideologie, sondern um das Verständnis der Fragen, auf die Marx seine Antworten gegeben hat. Der Dozent liefert in neun Schritten einen Überblick über das Marxsche Gedankengebäude in seiner inneren Logik. Anschließend soll untersucht werden, von welchen unausgesprochenen Voraussetzungen Marx ausgeht und warum seine so einleuchtende Utopie in der Realität gescheitert ist.

128

Leitung: Dr. Gernot Hempelmann | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Di., **17.02.**, 19.00-20.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. A331

## Recht

### Erben und Vererben - aber richtig !

„Man soll sein Leben so planen, als ob man ewig lebe und so organisieren, als ob man morgen sterbe.“ (Asiatische Weisheit)

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich mit der Regelung der eigenen Erbfolge beschäftigen sowie an Erben, die sich über aktuelle Rechtsgrundlagen informieren möchten. Der Referent gibt in verständlicher Form einen Überblick über wichtige Bereiche des Erbrechts und vermittelt wertvolle Tipps zur Nachlass- und Erbschaftsplanung.

**Schwerpunkte:**

- Grundsätze der gesetzlichen Erbfolge
- Bestimmen über den Tod hinaus durch kluge Testamentsgestaltung
- „Du kannst machen, was du willst, ich bekomme sowieso meinen Pflichtteil!“ – Strategien zur Pflichtteilsvermeidung
- Annahme und Ausschlagung von Erbschaften



- Nur Schulden geerbt? – Haftungsbeschränkung für Erben

Rechtsanwalt Stefan Riedel, Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht, ist Vorsitzender des Fachausschusses für Erbrecht der Rechtsanwaltskammer M-V und seit über 16 Jahren schwerpunktmäßig auf dem Gebiet des Erbrechts tätig.

**100**

Leitung: RA Stefan Riedel | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Di., **10.03.**, 19.00-20.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. A331

### Abenteuer Hausbau – Grundwissen für Bauherren

Bauen ist nicht nur eine große Herausforderung, sondern für manchen Bauherren auch ein wahres Abenteuer. Entscheidungen von erheblicher Tragweite sind zu treffen. Ohne den Rat von Fachleuten sind Laien damit häufig überfordert. Dieser Vortrag bietet eine gute Orientierung, um sich im Dschungel des Baurechts zurechtzufinden. Diplomingenieur Bodo Turlach vermittelt künftigen Bauherren grundlegende Informationen über Planungsvorgänge und Bauabläufe und gibt viele Ideen mit auf den Weg, wie sich Bauräume verwirklichen lassen.

*Schwerpunkte:*

- Entscheidung zum Bauen: Was, wo und wie baue ich?
- Bauantrag/Baugenehmigung (bezogen auf Baugesetzbuch und Landesbauordnung M-V)
- Wahl der Baupartner
- Bauablauf/Bauüberwachung

**102**

Leitung: Bodo Turlach | Gebühr: 9,00 €  
Termin: Mi., **15.04.**, 18.30-20.45 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

### Das Schwerbehindertenrecht

Für behinderte Menschen bieten verschiedenste Vorschriften in Gesetzen, Erlassen, Satzungen etc. eine Reihe von Rechten und Pflichten. Oft können diese aber nur genutzt werden, wenn Betroffene einen Schwerbehindertenausweis vorweisen können. Die darin getroffenen Feststellungen über den Grad der Behinderung und Merkzeichen sind Voraussetzungen für die Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen wie die Gleichstellung als schwerbehinderter Mensch, Steuerermäßigung, begleitende Hilfen im Arbeitsleben (z.B. Zusatzurlaub, Kündigungsschutz). In dieser Veranstaltung erläutert ein unabhängiger Rentenberater Antragsformalitäten beim Ausfüllen des Schwerbehindertenantrages, Modalitäten des Feststellungsverfahrens sowie Merkzeichen, die je nach Behinderungsgrad vergeben werden. Eine persönliche Rechtsberatung findet nicht statt.

**112**

Leitung: Ronny Pfeifer | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Do., **14.05.**, 18.30-20.00 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

### Von Krankheit in Erwerbsminderungsrente

Der Antrag auf Bewilligung einer Erwerbsminderungsrente ist häufig

vorläufiger Schlusspunkt einer langjährigen Odyssee – vom Auftreten einer Erkrankung über Monate der Arbeitsunfähigkeit und Bezug von Krankengeld bis hin zum Verlust des Arbeitsplatzes. Die Betroffenen finden sich in einem Spannungsfeld vielfältiger Kostenträger (Krankenkasse, Arbeitsagentur, Rentenversicherung) und in einem Dschungel von Rechtsvorschriften wieder. Aber wann besteht überhaupt ein Anspruch auf Erwerbsminderungsrente? Welche Rechte und Pflichten gibt es im Antragsverfahren? Wie wird die Erwerbsminderungsrente berechnet? Im Rahmen dieser Veranstaltung erläutert ein unabhängiger Rentenberater verständlich und anhand von praktischen Beispielen die Bezugsgründe und Voraussetzungen für eine Erwerbsminderungsrente, die Abgrenzung zu anderen Sozialleistungen sowie die Möglichkeiten der Abhilfe durch Widerspruch und Klage. Eine persönliche Rechtsberatung findet nicht statt.

**113**

Leitung: Ronny Pfeifer | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Do., **16.04.**, 18.30-20.00 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

### Rente und Berücksichtigung von Besonderheiten für DDR-Beschäftigungszeiten

Mit dem Übergang vom Arbeitsrecht der DDR in das bundesdeutsche Recht nach der Wiedervereinigung am 03.10.1990 gelten Sonder- und Übergangsregelungen im Rentenrecht. In diesem Seminar informiert ein unabhängiger Rentenberater u. a. über folgende sozialrechtliche Themen: Ansprüche auf verschiedene Renten, Anrechnungszeiten, Entgeltpunkte, Renteneintrittsalter, Kontenklärung, Rentenberechnung, freiwillige Beiträge, Besonderheiten für DDR-Zeiten, AAÜG-Zeiten (Ansprüche und Anwartschaften aus Zusatz- und Sonderversorgungssystemen des Beitrittsgebiets), strittige Regelungen im Rentenrecht. Eine persönliche Rechtsberatung findet nicht statt.

**114**

Leitung: Ronny Pfeifer | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Do., **11.06.**, 18.30-20.00 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

### Grundlagen der Pflegeversicherung

Jeder Mensch – ob alt oder jung – kann zum „Pflegefall“ werden, beispielsweise als Folge eines Unfalls, Schlaganfalls oder einer chronischen Erkrankung. Tritt der Ernstfall ein, sind Betroffene und Angehörige mit vielen Fragen konfrontiert: Wie verläuft die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung, und was ist dabei zu beachten? Welche Leistungen zahlt die Pflegekasse bei Pflegebedürftigkeit, was muss der Versicherte selbst bezahlen? Wie kann ich mich über die Qualität einer Pflegeeinrichtung informieren? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt ein unabhängiger Rentenberater. Er informiert zudem über die Angebote Tagespflege, Kurzzeitpflege sowie vollstationäre Pflege und gibt Tipps zur Beantragung der Pflegestufen.

**115**

Leitung: Ronny Pfeifer | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Do., **02.07.**, 18.30-20.00 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304



## Pädagogik / Psychologie

### Meine Zeit und ich

„Eins, zwei, drei! Im Sauseschritt läuft die Zeit – wir laufen mit.“  
(Wilhelm Busch)

Zeit ist unser wertvollstes Gut - kostbarer als Geld, nicht käuflich, nicht lagerbar, nicht vermehrbar. Zeit ist Leben. Unsere wichtigste Aufgabe, aus der uns zugeteilten (Lebens)Zeit das Beste zu machen. Obwohl Zeit unser wertvollstes Gut ist, gehen wir oft nicht sparsam mit ihr um: Zeit verpufft durch das Fehlen klarer Ziele, Prioritäten und Planung. Dann wieder macht sie „sich dünn“: Wenn wir fünf Dinge erledigen wollen-sollen, die Zeit aber nur für eines reicht. Oder sie führt uns hinters Licht, vergeht unmerklich und lässt uns plötzlich in ein Loch fallen: Wenn wir uns ihres Vergehens nicht bewusst genug waren oder sind.

**Schwerpunkte:**

- Was ist Zeit? – Philosophisches und Poetisches
- Was ist für mich gut verbrachte Zeit? Was ist mir wichtig?
- Einfach und praktisch: Werkzeuge aus dem Zeitmanagement

120

Leitung: Dr. Annekatriin Gall | Gebühr: 40,00 €  
Termine: Fr., **20.02.**, 16.00-19.00 Uhr  
Sa., **21.02.**, 09.30-14.30 Uhr (10 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210



Dr. Annekatriin Gall ist seit 1995 in und für Non-Profit-Organisationen tätig, als Mitarbeiterin und Führungskraft, seit 2006 als selbständige Beraterin, Trainerin und Coach. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Beratung und Begleitung von Menschen und Organisationen in Entwicklungsprozessen. Zertifizierte Fortbildungen als Trainerin und Beraterin.

### Der „kleine Wut-Zwerg“ ist am Werk – Was tun ?

*Erziehungsvortrag mit Humor für Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern zu tun haben*

Schreien, Kreischen, Kratzen oder Beißen - fast jeder hat schon kindliche Wutausbrüche erlebt, mehr oder weniger hilflos. Der Diplom-Pädagoge Thomas Rupf weiß, was im Kopf eines wütenden Kindes vor sich geht, warum Aggressionen wichtig sind und wie man gelassen darauf reagieren kann. Auf humorvolle Art vermittelt er Eltern, Großeltern und allen, die mit Kindern zu tun haben, wie sie geschickt mit solchem Verhalten bei Klein- oder Schulkindern umgehen können. Anhand von Fallbeispielen gibt er praxiserprobte Hinweise für weniger Stress und mehr Spaß.

116

Leitung: Thomas Rupf | Gebühr: 12,00 €  
Termin: Do., **18.06.**, 19.00-21.15 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, Kreistagssaal

### Blitzkurs Kommunikation

Erfolgreiche Zusammenarbeit heißt vor allem erfolgreiche Kommunikation. Sei es im beruflichen Alltag mit den Kollegen, im Umgang

mit dem Kunden oder im Privatleben. Die richtige Art der Kommunikation kann Wunder bewirken. Indem Sie sich Ihres eigenen Kommunikationsstils bewusst werden, können Sie Gesprächsverläufe positiv beeinflussen. Erlernen Sie die Kunst des erfolgreichen Sprechens. Überzeugen Sie mit bildhafter Sprache und entdecken Sie Ihre kommunikativen Möglichkeiten.

**Schwerpunkte:**

- Sprechtechniken, rhetorischer Werkzeugkoffer
- Fragetechniken, Einwandbehandlung
- Kommunikation im Verkauf
- Einblick in das Neuro-Linguistische Programmieren
- Ziele und Phasen in der Teamentwicklung
- Verhandeln nach dem Harvardprinzip

Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 20,70 €

122

Termin: Sa., **24.01.**, 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

122-1

Termin: Sa., **11.07.**, 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.)  
Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 301

### „Nie mehr sprachlos!“ – Schlagfertigkeitstraining

Haben Sie das auch schon mal erlebt? Der Ausruf eines Kindes, eine Äußerung von Kollegen, Verwandten oder Freunden und Ihnen fehlen einfach die Worte. Sie fühlen sich unsicher, und die passende Antwort fällt Ihnen leider erst später ein. Es geht aber auch anders! Mit einer schnellen Zwischenbemerkung gewinnen Sie die Initiative zurück, der Störer ist in seine Schranken gewiesen und hat nun vielleicht selbst einen roten Kopf.

**Schwerpunkte sind u.a.:**

- Wie unsere Körpersprache einlädt, uns anzugreifen
- Peinliche und schwierige Situationen meistern
- Clever kontern und so provokative Angriffe abwehren
- Macht und Magie der Sprache: Schwarze Rhetorik

Sie erhalten einen humorvollen Überblick über Möglichkeiten und Techniken der Kommunikation in brisanten Situationen.

121

Leitung: Thomas Rupf | Gebühr: 12,00 €  
Termin: Mo., **22.06.**, 19.00-21.15 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 301

### Persönlichkeitsentwicklung

Welches sind Ihre Stärken und Schwächen, und wie können Sie an sich arbeiten? Mit welchen Methoden können wir unsere Persönlichkeit stärken? Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Ihre persönliche Präsenz positiv verstärken und Ihre Motivationsfähigkeit verbessern können.

**Schwerpunkte sind u.a.:**

- Selbstmotivation, Selbstanalyse
- Autosuggestion
- Schwächen schwächen - Stärken stärken
- Zeitmanagement



Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 20,70 €

123

Termin: Sa., **31.01.**, 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

123-1

Termin: Sa., **04.07.**, 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 34

### Umweltbildung

#### Naturnahe Gartengestaltung (Workshop)



„Gärten sollen so sein, dass man darin lebt.“ (Gertrude Jekyll)

Naturnahe Gärten sind lebendig, dynamisch, nachhaltig und individuell. Sie verbinden Ästhetik und Ökologie, Natur und Kultur. Der Rhythmus eines Naturgartens ist der Lebensrhythmus all seiner Lebewesen, Bewohner und Nutzer. Naturnahe Gärten liegen im Trend und leisten gleichzeitig einen aktiven Beitrag zum Naturschutz.

Sie wollen Ihrem Garten ein neues Gesicht geben? Die Gartenbauingenieurin Andrea Spaethe lädt Sie ein, dies im Einklang mit der Natur zu tun. Der Workshop bietet viele Impulse und Anregungen, macht Mut zur Umsetzung und lässt Raum für einen Erfahrungsaustausch. Jeder Teilnehmer wird in der Planung speziell seines Gartens unterstützt.

**Schwerpunkte:**

- Grundlagen der naturnahen Gartengestaltung
- Erläuterung der Erstellung einer Entwurfsplanung anhand eines Beispiels
- Entwurfsplanung für das eigene Gartenprojekt (Wo werden Beete und Wege angelegt, Bäume und Sträucher gepflanzt? Wo findet die Terrasse ihren Platz?)
- Beispiele für eine pflegeleichte Staudenbepflanzung und Pflegetipps

138

Leitung: Dr. Andrea Spaethe | Gebühr: 36,00 €  
Termine: Do., **05.03.**, 19.00-20.30 Uhr  
Do., **12.03. u. 19.03.**, 19.00-21.15 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

#### Schätze der Natur entdecken – Kräuterwanderung

Wildkräuter haben in Küche und Heilkunde eine lange Tradition, die aber weitestgehend in Vergessenheit geraten ist. Die Natur vor un-

serer Haustür bietet eine Fülle von Wildkräutern. Brennnessel und Giersch zum Beispiel sind köstliche Vitaminbomben - und das Jäten macht viel mehr Spaß, wenn man sich anschließend ein Süppchen daraus kochen kann! Aus Gänseblümchen haben wir schon als Kinder Kränze geflochten und wussten nicht, dass die kleinen weißen Blumen noch viel mehr können, als nur dekorativ zu sein. Es gibt zahlreiche andere Kräuter, die weniger bekannt, aber nicht weniger schmackhaft sind. Auf dieser Wanderung sammeln und bestimmen Sie Wildkräuter der Saison und erfahren Wissenswertes über deren Erntezeitpunkt, Trocknung, Lagerung und Nutzungsmöglichkeiten. Sie bereiten gemeinsam einen Wildkräuterquark zu und erhalten Rezeptvorschläge für weitere wohlschmeckende Gerichte. (Die Dozentin ist zertifizierte Partnerin des Biosphärenreservats Flusslandschaft Elbe.)

139

Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 16,10 €  
(zzgl. 4,00 € Lebensmittelpauschale, bei der Dozentin zu entrichten)  
Termin: Sa., **30.05.**, 10.00-15.30 Uhr (7 Ustd.)  
Ort: **Brahlstorf**, Brahlstorfer Str. 5, Bruchmühle

#### Pilze sammeln im Sommer (Exkursion)

„Man sieht nur, was man weiß“, hat schon Goethe scharfsinnig festgestellt. Und das stimmt natürlich in besonderem Maße bei Pilzen. Diese gibt es zu jeder Jahreszeit. Feucht-warmes Wetter bietet zahlreichen Pilzsorten bereits im Frühsommer ideale Bedingungen für kräftiges Wachstum. Gerade in Laub- und Mischwäldern lässt sich in den Sommermonaten unter diesen Bedingungen reichlich Beute machen. Die Pilzwanderung unter Leitung einer erfahrenen Pilzsachverständigen vermittelt einen Überblick über die Artenvielfalt und verschiedene Pilzgattungen sowie deren bestimmungsrelevante Merkmale. Es werden Verwechslungsmöglichkeiten von Speisepilzen mit giftigen Doppelgängern erläutert und grundlegende Kenntnisse über die Lebensweise von Pilzen vermittelt, um Ihnen das Finden lohnenswerter Pilzgründe zu ermöglichen. Tipps zur Zubereitung und Konservierung von Pilzen runden das Seminar ab.

141

Leitung: Elfi Hruby | Gebühr: 12,00 €  
Termin: Sa., **20.06.**, 14.00-17.00 Uhr (4 Ustd.)  
Treffpunkt: **Ortsausgang Groß Laasch/ Richtung Grabow**

#### Vom Korn zum Brot

In diesem Seminar verfolgen wir, wie aus Getreide unser wichtigstes Lebensmittel entsteht. Wir lernen Getreidearten kennen, befasen uns mit Anbau- und Erntetechniken früher und heute, schauen in ein Korn hinein und erfahren, auf welche Inhaltsstoffe es ankommt. Dann mahlen wir das Korn, kneten den Teig und backen im Steinofen verschiedene Brotsorten. Währenddessen entnehmen wir der Natur leckere Kräuter für den Aufstrich und halten schließlich genüsslich „Brotzeit“.

140

Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 24,00 €  
(zzgl. 4,00 € Lebensmittelpauschale, bei der Dozentin zu entrichten)  
Termin: Sa., **16.05.**, 9.00-15.30 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Brahlstorf**, Brahlstorfer Str. 5, Bruchmühle





## Verbraucherfragen

### Einkommenssteuer selbst gemacht per Elster

ELSTER - die Elektronische Steuererklärung. Jährlich werden über 150 Millionen Datensätze mittels ELSTER elektronisch an die Finanzverwaltungen übertragen – die Tendenz ist weiter steigend. In diesem Seminar erhalten Sie in verständlicher Form den erforderlichen steuerlichen Durchblick, der Sie in die Lage versetzt, Ihre Steuererklärung mit dem Programm ELSTER selbst zu erstellen und die Daten auf elektronischem Wege an das Finanzamt zu übermitteln. Das Seminar beinhaltet keine Steuerberatung! (Voraussetzung: Grundkenntnisse PC)

#### Seminarinhalte:

- Überblick über die Grundlagen des Einkommenssteuerrechts
- Installation der Software ELSTER
- Grundlagen der Steuersoftware
- Auswahl der amtlichen Vordrucke
- Eingabe der persönlichen Daten
- Steuerberechnung
- Datenübertragung

146

Leitung: Elke Folesky | Gebühr: 11,50 €  
Termin: Sa., **28.03.**, 9.00-13.15 Uhr (5 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Einkommenssteuer für Rentner

Aufgrund der Einführung der nachgelagerten Besteuerung durch das Alterseinkünftegesetz werden viele Rentner zur Abgabe von Einkommenssteuererklärungen verpflichtet. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen des Einkommenssteuerrechts mit dem Schwerpunkt „Renteneinkünfte“. Erläutert werden die Auswahl und das Ausfüllen der amtlichen Vordrucke (z.B. Mantelbogen, Anlage Kapitalerträge, Anlage Vorsorgeaufwendungen etc.). Außerdem wird die Möglichkeit der Erstellung der Steuererklärung mittels ELSTER vorgestellt. Das Seminar beinhaltet keine Steuerberatung!

147

Leitung: Elke Folesky | Gebühr: 11,50 €  
Termin: Sa., **11.04.**, 9.00-13.15 Uhr (5 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

## Kultur/kreatives Gestalten



### Kulturgeschichte

#### Erzähler des Realismus

Der Kurs bietet einen knappen und allgemeinverständlichen Überblick über die großen Epochen unserer sogenannten abendländischen Kultur. Es geht dabei vor allem um die Leitideen und die Brüche der historischen Entwicklung, wie sie sich im Überlieferten widerspiegeln.

#### Themen:

- Frühe Hochkulturen (Sumerer, Ägypter, Minoer)
- Heidnische Antike (Griechen, Etrusker, Karthager, Römer)

- Christliche Antike und frühes Mittelalter
- Auseinandersetzung mit dem Islam
- Hochmittelalter I: Romanik
- Hochmittelalter II: Gotik
- Renaissance
- Barock

201-00

Leitung: Dr. Gernot Hempelmann | Gebühr: 36,80 €  
Zeit: Di., 19.00-20.30 Uhr  
Dauer: **24.02.-28.04.** (16 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

### Die Steinzeit in Mecklenburg

Die Steinzeit liegt um 7000 Jahre zurück. Die Menschen in der Steinzeit lebten in Höhlen, jagten und sammelten ihre Nahrung, die sie auf offenem Feuer kochten und mit Fingern aßen. Ihre Werkzeuge waren Steinbeil, Feuersteinklinge und Knochenmeißel. Nach neuesten Erkenntnissen sollen die Steinzeitmenschen sauber und ordentlich gewesen sein und sogar ihre Wohnungen geschmückt haben. Waren die damaligen Menschen uns doch näher, als wir es uns vorstellen können? Über das Leben der frühesten Siedler und die spannenden Funde aus dieser Zeit im heutigen Mecklenburg berichtet in einem Vortrag der Archäologe Rolf Schulze. Im zweiten Teil des Kurses werden die Teilnehmer eine Exkursion zu den „Steinen der Ahnen“ machen.

201-01

Leitung: Rolf Schulze | Gebühr: 27,00 €  
(zzgl. Fahrtkosten für Exkursion)  
Zeit: Do., 18.30-20 Uhr; Sa., 9.00-14.15 Uhr (Exkursion)  
Dauer: **23.04.-25.04.** (9 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

### Kulturgeschichte des Reisens – Reisen der Frauen

Was haben reisende Frauen mit der Pockenschutzimpfung zu tun? Ab dem 17. Jahrhundert wuchs das Interesse Mitteleuropas am Osmanischen Reich. Die exotischen Waren, die Sitten und Gebräuche regten die Phantasie der Westeuropäer an. Im politischen Bereich tauschte man Botschaften aus. Über das Leben der Haremsbewohnerinnen wurde kaum etwas bekannt. Für Männer war der Ort unerreichtbar. Der Harem war als Wohnort, Erziehungsanstalt und sozialer Raum der Frauen geheimnisvoll und unerforschlich. Nur die Frauen selbst konnten darüber berichten. Ihr Verlangen, die Welt zu erkunden, war ebenso groß wie das der Männer. Die damit verbundenen Schwierigkeiten waren allerdings ungleich größer. Wie die Frauen den Hindernissen trotzten, erfahren Sie in diesem Vortrag.

201-03

Leitung: Ursula Hahn | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Di., **27.01.**, 19.00-20.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

### Kulturgeschichte des Reisens - Von der „Grand Tour“ zum Massentourismus

Hat John Ruskin recht, wenn er pessimistisch anmerkt: „Die Men-



schen haben nicht besonders viel gesehen, als sie langsam vorankamen. Es ist kaum zu erwarten, dass sie mehr sehen, wenn sie schnell vorankommen.“ Die Möglichkeiten, die Postkutschen, Züge, Dampfschiffe und Flugzeuge den Reisenden eröffneten, brachten auch mit sich, dass Reisen billiger wurde und heutzutage für einen großen Teil der Menschen zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist. Das kann Segen oder Fluch bedeuten und ist stark davon abhängig, mit welchem Anspruch das Reisen verbunden ist. Was fängt der Reisende mit dem reichlichen Input, den die Welt bietet, an? Es kann eine spannende Diskussion werden.

**201-04**

Leitung: Ursula Hahn | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Di., **12.05.**, 19.00-20.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

## Das Leben von Gotthard Kosegarten, der „Inselfarrer von Rügen“

Gotthard Ludwig Kosegarten war von 1792 bis 1808 in einer sehr unruhigen und kriegerischen Zeit Pfarrer in Altenkirchen auf Rügen. Neben seinen weithin bekannten Uferpredigen, die Lobgesänge auf seine mecklenburgische Heimat waren, sind seine Geschichten und Gedichte vielen Menschen bekannt. Seine Gedichte sind gern vertont worden, z.B. von Schubert. Berühmt machte ihn auch sein Engagement für die Uferkapelle über Vitt. Er sammelte dafür in ganz Deutschland, bei Arm und Reich, Spenden und verwirklichte das Projekt. Als sie geweiht wurde, lebte er allerdings in Greifswald. Seine Gesundheit erlaubte keine Reise mehr.

**201-05**

Leitung: Ursula Hahn | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Di., **19.05.**, 19.00-20.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

## Geomantie, die Arbeit mit der Erde

Geomantie heißt Kommunikation mit dem Ort - hören, fühlen, wahrnehmen, was die Menschen und der Ort spiegeln, was sie blockiert und wie die Probleme gemeinsam aufgelöst werden können. Es geht um Achtsamkeit, Verbundenheit, Wertschätzung und Liebe, allem und jedem gegenüber. Unsere Umgebung hilft uns dabei, voranzugehen und die Herausforderungen auf unserem Weg zu meistern. Die Lösungswege sind wie die Menschen sehr individuell. Die Kursleiterin vermittelt in dem Vortrag den Zusammenhang von Ort und Mensch und wie die Menschen zu guten Lösungen finden. Mit ihren umfangreichen Erfahrungen und ihrem Wissen folgt sie in dem Vortrag keinem starren System, sondern agiert und reagiert sehr individuell auf die Teilnehmer.

**201-06**

Leitung: Gladys Siewert | Gebühr: 9,00 €  
Termin: Mi., **22.04.**, 17.30-19.45 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Alexandrinenpl. 1, Zebef, Seminarraum

## Kultur des Whisk(e)ys

Der Kurs widmet sich der Kulturgeschichte des Whisk(e)ys und der aktuellen Rolle der unabhängigen Abfüller bei der Produktion und

der Kultur des Whisk(e)ys. Sie betrachten dabei u.a. die Trends zur Reanimation eingemotteter Brennereien aus Konzernbestand, nachdem die globale Entwicklung zur Schließung traditioneller Brennereien und damit zur Verarmung der Kultur und der Vielfalt besonderer Malt Whiskeys geführt hat. Die Ausführungen werden durch Tastings sinnlich erlebbar. Sie wissen, dass Sie ggf. Ihr Auto im Anschluss nicht selbst steuern können!

Leitung: Rainer Koch | Gebühr: 12,00 €

(zzgl. 10,00 € für Getränkeproben/beim Kursleiter zu entrichten)

**202-00**

Termin: Mo., **02.03.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Alexandrinenplatz 1, Zebef, Seminarraum

**202-01**

Termin: Do., **05.03.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: 19230 **Bobzin**, Dorfstraße 21 (bei Rainer Koch)

**202-02**

Termin: Mo., **09.03.**, 17.30-20.45 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 207

**202-03**

Termin: Do., **12.03.**, 17.30-20.45 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 33

## Alte Deutsche Handschriften

Zunehmend interessieren sich die Menschen für die Geschichte der eigenen Familie. Es beginnt mit Fragen an Eltern, Großeltern und Verwandte nach familiären Zusammenhängen und der Herkunft der Vorfahren. Familienbücher und Fotos liefern weitere Informationen. Fotos, Dokumente und Biographien von Verwandten sind der Grundstock für eine Familienchronik. Die ausgedehntere Forschung an älteren Quellen wie Kirchenbüchern, Ahnenpass, Tagebüchern, Briefen und sonstigen Notizen der Großeltern, Urgroßeltern usw. erfordert neben speziellerem Fachwissen die Fähigkeit des Lesens alter Schriften. Sie lernen in dem Kurs das Lesen und Schreiben einer Schrift, die nach dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin unter dem Begriff „Sütterlin“ oder „alte deutsche Schreibschrift“ zusammengefasst wird.

Leitung: Klaus-Peter Möller | Gebühr: 21,00 €

**203-00**

Zeit: Fr., 17.30-19.00 Uhr, Sa., 9:30 - 13:15 Uhr  
Dauer: **27.02.-28.02.** (7 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 34

**203-01**

Zeit: Fr., 17.30-19.00 Uhr, Sa., 09:30 - 13:15 Uhr  
Dauer: **13.03.-14.03.** (7 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

**203-02**

Zeit: Fr., 17.30-19.00 Uhr, Sa., 9:30 - 13:15 Uhr  
Dauer: **19.06.-20.06.** (7 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 207

## Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens

Die Kalligrafie als Kunst des Schönschreibens von Hand ist die



anspruchsvollste Ausdrucksform in der schriftlichen Artikulation. In der abendländischen mittelalterlichen Kultur spielte die Kalligraphie eine kaum zu überschätzende Rolle als einzig bekannte Form der Übermittlung von Literatur. Seit Beginn der Neuzeit hat sie in Europa stark an Bedeutung verloren, mit der fast ausschließlichen Nutzung des Computers als Schreibwerkzeug allerdings erlebt die Kalligraphie mit dem Anspruch nach einer individuellen Note eine gewisse Renaissance. In dem Kurs erhalten Sie Informationen zur Entwicklung und Stellung der Kalligraphie in der Kulturgeschichte sowie eine Anleitung zum Erlernen verschiedener Kunstschriften für jeden Anlass. Sie üben den Umgang mit unterschiedlichen Schreibwerkzeugen und bauen im Laufe des Kurses eine eigene Rohrfeder. Unterschiedliche Tinten und Papiere werden auf ihre Nutzbarkeit für individuelle Zwecke untersucht. Sie werden befähigt, Grußkarten und Fotoalben mit Ihrer individuellen Schrift zu gestalten.

Leitung: Klaus-Peter Möller | Gebühr 60,00 €

<b>204-00</b>	Zeit: Di., 17.00-18.30 Uhr Dauer: <b>13.01.-14.04.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Parchim</b> , Ziegendorfer Chaussee 11, R. 207
<b>204-01</b>	Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr Dauer: <b>18.02.-06.05.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Dreilützow</b> , Schloss, Am Schloßpark 10
<b>204-02</b>	Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr Dauer: <b>21.04.-30.06.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. A318

## Medienkunst / Fotografie

### Fotografie – Grundkurs II

Ein kunstvolles Foto entsteht höchst selten nur zufällig. Deshalb können die Hobby-Fotografen die technischen Möglichkeiten ihrer Kamera in diesem Kurs kennenlernen und müssen sich nicht mehr auf die automatische Einstellung verlassen. Denn wirklich gute Bilder entstehen nur, wenn die Fotografen die ISO-Zahl, Blende, Belichtungszeit, Brennweite und auch den Weißabgleich an der Kamera manuell einstellen. So kann bewusst die Bildaussage verstärkt werden und man überlässt es nicht mehr dem Zufall. Erst das Motiv im richtigen Licht mit der passenden Blende und Tiefenschärfe im Foto berührt den Betrachter. Am Ende des Kurses präsentieren die Hobby-Fotografen ihre Bilder in einer Ausstellung in der Volkshochschule.

<b>210-05</b>	<b>Anfänger</b> Leitung: Ralf-Dieter Schad   Gebühr: 36,00 € Zeit: Mi., 19.00-20.30 Uhr Dauer: <b>21.01.-24.06.</b> (12 Ustd., monatlich) Ort: <b>Hagenow</b> , Steeger Chaussee 8c, R. 502
---------------	---

<b>210-06</b>	<b>Anfänger</b> Leitung: Ralf-Dieter Schad   Gebühr: 36,00 € Zeit: Di., 19.00-20.30 Uhr Dauer: <b>20.01.-23.06.</b> (12 Ustd., monatlich) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205
<b>210-07</b>	<b>Anfänger</b> Leitung: Agnes Winn   Gebühr: 27,00 € Termin: Sa., <b>31.01.</b> , 9.00-16.00 Uhr (9 Ustd.) Ort: <b>Hagenow</b> , Steeger Chaussee 8c, R. 502
<b>210-08</b>	<b>Anfänger</b> Leitung: Agnes Winn   Gebühr: 27,00 € Termin: Sa., <b>21.02.</b> , 9.00-16.00 Uhr (9 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215
<b>210-09</b>	<b>Anfänger</b> Leitung: Agnes Winn   Gebühr: 39,00 € Zeit: Sa., 9.00-15.00 Uhr, So., 09.00-13.00 Uhr Dauer: <b>18.04.-19.04.</b> (13 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215
<b>210-10</b>	<b>Fortgeschrittene</b> Leitung: Agnes Winn   Gebühr: 27,00 € Termin: Sa., <b>06.06.</b> , 9.00-16.00 Uhr (9 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

### „Zimmer 03“ – Freunde der Fotografie

Für Freunde der anspruchsvollen Fotografie ist der offene Arbeitskreis ein interessantes Forum zum Erfahrungs- und Ideenaustausch. Die Teilnehmer setzen sich mit Bildideen, Bildgestaltung, eigenen Fotos und der technischen Umsetzung auseinander. Neben der Behandlung spezieller Themen zur Fotografie kommen die Teilnehmer auch zu Fotoexkursionen, Ausstellungsbesuchen und zur Gestaltung eigener Ausstellungen zusammen.

<b>210-04</b>	Leitung: Ralf-Dieter Schad   Gebühr: 66,00 € Zeit: Fr., 19.00-20.30 Uhr Dauer: <b>23.01.-10.07.</b> (insg. 22 Ustd.; monatlich) Ort: <b>Hagenow</b> , Steeger Chaussee 8c, R. 502
---------------	--

## Bildende Kunst

### Malen und Zeichnen

In den Mal- und Zeichenkursen werden verschiedene Techniken (Öl, Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl) am Beispiel von Stillleben, Figur oder Landschaft erprobt. Dabei finden auch Fragen der Komposition, Perspektive und farblichen Harmonie Beachtung. Erfahrene fachkundige Kursleiter begleiten die Teilnehmer dabei entsprechend ihrem Kenntnisstand

Wer bei Kleinigkeiten keine Geduld hat, dem misslingt der große Plan. *Konfuzius*



und ihren Wünschen. Soweit kein Kursschwerpunkt benannt ist, sollten Sie die Materialien für die von Ihnen favorisierte Technik mitbringen.

**220-00** Leitung: Eckhardt Erbguth | Gebühr: 115,00 €  
Zeit: Mo., 18.30-20.00 Uhr  
Dauer: **19.01.-20.07.** (50 Ustd.)  
Ort: **Brüel**, Schweriner Straße 57a, R. 3

**220-01** Leitung: Hannelore Spitzley | Gebühr: 151,80 €  
Zeit: Mo., 18.30-20.45 Uhr  
Dauer: **19.01.-13.07.** (66 Ustd.)  
Ort: **Plau am See**, Lange Str.25, Anbau Grundschule

**220-02** Leitung: Maibritt Wendig | Gebühr: 55,20 €  
Zeit: Di., 10.00-12.15 Uhr  
Dauer: **20.01.-12.05.** (24 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

**220-05** Leitung: Hannelore Spitzley | Gebühr: 138,00 €  
Zeit: Mi., 19.00-21.15 Uhr  
Dauer: **21.01.-10.06.** (60 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

**220-06** Leitung: Rudolf Matz | Gebühr: 119,60 €  
Zeit: Mi., 19.00-20.30 Uhr  
Dauer: **14.01.-08.07.** (52 Ustd.)  
Ort: **Boizenburg**, Reichenstr. 4, Fliesenmuseum

**220-07** Leitung: Dietrich Koop | Gebühr: 55,20 €  
Zeit: Do., 18.00-19.30 Uhr  
Dauer: **08.01.-16.04.** (24 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steegener Chaussee 8c, R. 502

**220-08** Leitung: Hannelore Spitzley | Gebühr: 138,00 €  
Zeit: Do., 19.00-21.15 Uhr  
Dauer: **22.01.-11.06.** (60 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

## Malen und Zeichnen zum Testen

**220-10** Leitung: Maibritt Wendig | Gebühr: 36,00 €  
Zeit: Mo., 17.30-19.45 Uhr  
Dauer: **23.02.-16.03.** (12 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

## Ölmalerei

Landschaften und Stilleben werden in Öltechnik ausgeführt.  
Bitte mitbringen: Ölfarben, Borstenpinsel, feine Pinsel, Verdünnung (Terpentinersatz), Leinwand oder Malplatte (30 x 40), Tischstaffelei

**220-09** Leitung: Horst Meyn | Gebühr: 117,00 €  
Zeit: Fr., 17.00-19.15 Uhr  
Dauer: **23.01.-17.04.** (39 Ustd.)  
Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 303

## Malen nach Art der Alten Meister – Mischtechnik

Ein idealer Kurs für Neugierige! Sie wollen wissen, wie das Licht in den Bildern Alter Meister entsteht, warum das Wasser bewegt aussieht, wie stoffliche Unterschiede (Metall, Glas, Textilien) deutlich erkennbar werden, woher die Tiefe in den Bildern kommt und wie der Eindruck, das Bild verändert sich mit Lichteinfall, entsteht. Sie erarbeiten gemeinsam die traditionelle Mischtechnik, Vorzeichnungen und monochromatische Untermalungen. Die Arbeiten werden zudem unter Verwendung abgestufter Höhungen bis hin zu einem lasierenden Farbauftrag zu interessanten Ergebnissen führen. Sie werden erstaunt feststellen, wie unterschiedlich ein und dieselbe Farbe wirken kann.

**220-04** Leitung: Klaus-Peter Möller | Gebühr: 81,00 €  
Zeit: Mi., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **14.01.-25.03.** (27 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

## Der Holzschnitt

Der Holzschnitt als Hochdruckverfahren (Einfärbung der erhabenen Teile) ist eine Drucktechnik, um Grafiken zu erzeugen. Je nach Holz-auswahl und Bearbeitung können sehr unterschiedliche Arbeiten entstehen, von feingliedrig strukturiert bis flächig angelegt. Grauwerte entstehen z.B. durch unterschiedliche Strukturen oder durch einen mehrfarbigen Druck. Gedruckt wird auf unterschiedlichen Papieren. Es gibt verschiedene Varianten der Holzschnitt-Technik, die auch miteinander kombinierbar sind. Sie werden die Geschichte und die Technik eines der ältesten Verfahren der Menschheit, um ihre Bildvorstellungen festzuhalten, kennenlernen.

**221-00** Leitung: Klaus-Peter Möller | Gebühr: 99,00 €  
(zzgl. Materialkosten/beim Kursleiter zu entrichten)  
Zeit: Mi., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **01.04.-24.06.** (33 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

## Malen nach Bob Ross und Gary Jenkins



In den Tagesveranstaltungen werden grundlegende Kenntnisse der Bob-Ross-Technik vermittelt. Unter fachkundiger Anleitung erstellt jeder Teilnehmer an einem Kursabend ein fertiges Bild. Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

Leitung: Jutta Görres | Gebühr: 9,20 €  
(zuzüglich 30,00-35,00 € Materialkosten bei der Kursleiterin zu entrichten)

**222-00** **Chrysanthemen**  
Termin: Di., **27.01.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal



**222-01** **Toskana**  
Termin: Di., **24.02.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

**222-02** **Strelitzie**  
Termin: Di., **24.03.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

**222-03** **Mecklenburger Landschaft**  
Termin: Di., **28.04.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

**222-04** **Küchenbild**  
Termin: Di., **19.05.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

**222-05** **Blaue Winde**  
Termin: Di., **30.06.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

## Familien-Kunst-Workshop

Familien (Eltern, Großeltern, Kinder) werden mit dem Maler und Musiker Pierre Bosolum aus Leipzig den Schlosspark Dreilüztow male- risch und zeichnerisch erkunden. Die vielseitigen Möglichkeiten der künstlerischen Auseinandersetzung werden an Beispielen gezeigt und von den Teilnehmern ausprobiert. Pierre Bosolum gibt Anleitung bei der Motiv- und Technikwahl. Dabei gehen die Teilnehmer den Fragen nach den interessanten Objekten (Landschaft, Architektur, Tier), den Festlegungen der Motivausschnitte, den Formaten, den Techniken, den Materialien, der Farbwahl, den Farbmischungen nach. Darüber hinaus hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, unter der Anleitung von Pierre Bosolum ein kleines einfaches Musikinstrument zu bauen.

**223-00** Leitung: Pierre Bosolum | Gebühr: 76,00 bis 114,00 €  
(einschl. Unterkunft und VP/Einzelheiten bitte erfragen)  
Zeit: Fr., 17.30 Uhr bis So., 13.00 Uhr  
Dauer: **08.05.- 10.05.** (19 Ustd.)  
Ort: **Dreilüztow**, Schloss, Am Schlosspark 10, Turnhalle

## Kunst- und Kreativworkshop

Sie haben die Gelegenheit, Farben und Materialien auszuprobieren und Ihre Neigungen zu entdecken, z.B. beim Trockenfilzen, Gestalten von Grußkarten, Malen und Wischen mit Pastellkreiden.

**223-01** Leitung: Maibritt Wendig | Gebühr: 21,00 €  
(zzgl. Materialkosten/bei der Kursleiterin zu entrichten)  
Termin: Sa., **14.03.**, 10.00-15.45 Uhr (7 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

Malerei, Skulptur, Literatur, Musik stehen einander viel näher,  
als man im Allgemeinen glaubt. Sie drücken alle Gefühle  
der menschlichen Seele der Natur gegenüber aus.

*Auguste Rodin*

## Tanz/ Musik

### Orientalischer Tanz

Schwerpunkt des Kurses ist in diesem Semester der klassische orientalische Tanz, in der arabischen Welt Raqs Scharki genannt. Er ist ägyptisch geprägt und künstlerisch sehr anspruchsvoll. Die Musik ist sehr abwechslungsreich und komplex aufgebaut. Die Teilnehmerinnen lernen, die Musik und die Kultur zu verstehen. Es wird eine typische „Routine“ erarbeitet. Dabei werden auch bekannte Grundtechniken aktualisiert und vertieft. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**230-05** Leitung: Suhana | Gebühr: 108,00 €  
Zeit: Di., 18.30-20.00 Uhr  
Dauer: **17.02.-30.06.** (36 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

### Modern American Square Dance

Der Square Dance ist von europäischen Emigranten nach Amerika exportiert worden. Aus verschiedenen europäischen Volkstänzen ist der schwungvolle Westerntanz entstanden. Jeweils vier Tanzpaare bilden einen Square (ein Quadrat) und tanzen zusammen Figuren, die ihnen von einem Caller spontan zugerufen werden. Die Tänzer lernen die Tanzfiguren mit Namen sowie die standardisierte Ausführung und lösen mit der freudvollen Bewegung zur Musik das „Tanzpuzzle“. Die Namen der Tanzfiguren sind weltweit die gleichen. Unabhängig von der Landessprache ist damit möglich, das Square Dance weltweit zusammen zu tanzen.

Neben der Vermittlung kultureller Hintergründe erleben Sie Freude an kultureller Begegnung und Bewegung. Sie schulen Ihren Orientierungssinn und das Gedächtnis.

**230-06** Leitung: Ursula Stern | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Mi., 19.30-21.00 Uhr  
Dauer: **07.01.-25.03.** (20 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Alexandrinenplatz 1, Zebef, Aula

**230-07** Leitung: Ursula Stern | Gebühr: 78,00 €  
Zeit: Mi., 19.30-21.00 Uhr  
Dauer: **08.04.-15.07.** (26 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Alexandrinenplatz 1, Zebef, Aula

**230-08** **Anfänger**  
Leitung: Ursula Stern | Gebühr: 114,00 €  
Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr  
Dauer: **18.02.-08.07.** (38 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Alexandrinenplatz 1, Zebef, Aula

### Scottish Country Dance

Scottish Country Dance ist eine Tanzform, die sich aus den höfischen Gesellschaftstänzen der vergangenen Jahrhunderte entwickelt hat. Diese wurde „aufgepeppt“ mit Schritten, die an das Ballett angelehnt sind und dem Tanz Leichtigkeit verleihen.



Zu den schwungvollen Melodien schottischer Reels, Jigs und Strathpeys erlernen die Teilnehmer Scottish Country Dance als eine Tanzart, die eine gute körperliche und geistige Kondition trainiert. Die Tanzchoreographien werden in Teams von 3 bis 4 Paaren erlernt und getanzt. Erläuterungen zur Geschichte des Tanzes und zur Musik runden den Unterricht ab.

**230-11** Leitung: Ursula Stern | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Fr., 19.30-21.00 Uhr  
Dauer: **13.02.-03.07.** (20 Ustd., 14täglich)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

**230-12** Leitung: Ursula Stern | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Fr., 19.30-21.00 Uhr  
Dauer: **20.02.-10.07.** (14-täglich; 20 Ustd.)  
Ort: **Breetz**, Kastanienallee 12, „Breetzer Herrenhaus“

**230-13** **Anfänger**  
Leitung: Ursula Stern | Gebühr: 24,00 €  
Zeit: Fr., 18.30-19.30 Uhr  
Dauer: **09.01.-24.04.** (14-täglich; 8 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

## Seniorentanz

Tanzen ab der Lebensmitte ist mehr als tanzen. Sie lernen in freudvoller Gesellschaft Volkstänze und die Musik aus verschiedenen Kulturen kennen und erfahren nebenbei Wissenswertes zu den kulturellen Hintergründen. Dass die Symbiose von körperlicher und geistiger Aktivität ohne Leistungszwang eine positive Wirkung auf Ihre physische und psychische Gesundheit hat, wird nicht nur mit medizinischen Erklärungen durch die Kursleiterin vermittelt, Sie erleben es auch bewusst.

**230-14** Leitung: Margit Ludwig | Gebühr: 96,60 €  
Zeit: Di., 14.00-15.30 Uhr  
Dauer: **06.01.-30.06.** (42 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Bahnhofstr. 130, Diesterweg-Schule

**230-15** Leitung: Margit Ludwig | Gebühr: 59,80 €  
Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr  
Dauer: **14.01.-08.07.** (insges. 26 Ustd.; 14-täglich)  
Ort: **Kraak**, Raum der Feuerwehr

**230-16** Leitung: Ursula Leubert | Gebühr: 92,00 €  
Zeit: Mi., 10.00-11.30 Uhr  
Dauer: **21.01.-08.07.** (40 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Alexandrinenplatz 1, Zebef, Aula

## Line-Dance

Der amerikanische Line Dance entstand, als Frauen bei den Cowboys noch „Mangelware“ waren und ist daher ein Tanzvergnügen ohne Paarzwang. Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt und besteht aus festgelegten, sich wiederholenden

Figuren, die synchron von der Gruppe nach traditioneller und neuer Country Music (z.B. Country Rock) getanzt werden. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse geeignet und ein ideales Training für Gedächtnis und Kondition. Der Kurs ist als Fortsetzungskurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**230-17** Leitung: Elvira Kosan | Gebühr: 42,94 €  
Zeit: Di., 18.45-19.45 Uhr  
Dauer: **20.01.-21.04.** (18,67 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Spiegelsaal

## Plastisches Gestalten und Handwerk

### Raku - fernöstliche Brennkunst

Raku ist eine spezielle Brenntechnik für Keramik, die aus Japan stammt. Ursprünglich wurde das Verfahren zum Brennen von Dachziegeln angewandt, heutzutage entstehen so Gebrauchsgegenstände und Schmuck, die durch den nur bedingt steuerbaren Brennverlauf immer Unikate sind. Der Raku-Brand wird im Freien durchgeführt. Am ersten Samstag werden die keramischen Objekte nach individuellen Wünschen hergestellt. Am 2. Samstag findet der besondere Brand statt. Es werden die gefertigten und geschrühten Stücke mit einer speziellen Glasur begossen und in einem Raku-Ofen gebrannt.

Leitung: Anette Schattauer | Gebühr: 42,00 €  
(zzgl. Material- und Brennkosten pro TN: 22,00 €/bei der Kursleiterin zu entrichten)

**232-00** Zeit: Sa., 9.00-14.15 Uhr  
Dauer: **31.01.-25.04.** (14 Ustd.)  
Ort: 19073 **Wittenförden**, Triftweg 18, (b. A. Schattauer)

**232-01** Zeit: Sa., 9.00-14.15 Uhr | Gebühr: 42,00 €  
Dauer: 28.02.-09.05. (14 Ustd.)  
Ort: 19073 **Wittenförden**, Triftweg 18, (bei A. Schattauer)

### Keramik in der kramserlei – Aufbautechnik

Mit den Händen und der eigenen Vorstellungskraft aus Ton etwas entstehen zu lassen, das ist etwas Besonderes. Inspiriert von der Kultur der Heimat oder anderer Länder können verschiedene Töpferwaren entstehen, z.B. Blumenvasen, ein Bratschwein aus den Alpen oder ein Schmorgefäß aus Afrika. Die Fertigung erfolgt auf Ziehschienen und im freien Aufbau. Für die Oberflächenbehandlung werden unterschiedliche Techniken vorgestellt und vermittelt: Stempeln, Ritzen, Applizieren. Der Aufbau wird geschrüht und erhält bei 1260°C den Glasurbrand. Steinzeugglasuren runden den Kreativprozess ab. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**232-05** Leitung: Susanne Kramer | Gebühr: 90,00 €  
(zzgl. Material- u. Brennkosten nach Verbrauch ca. 22,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten)  
Zeit: Di., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **17.02.-05.05.** (30 Ustd.)  
Ort: 19288 **Klein Krams**, Platz d. Jugend 8 (kramserlei, bei S. Kramer)



232-06

**Kompaktkurs**

Leitung: Susanne Kramer | Gebühr: 60,00 €  
 (zzgl. Material- u. Brennkosten nach Verbrauch ca.15,00 €  
 bei der Kursleiterin zu entrichten)  
 Zeit: Sa./So., 10.00-18.00 Uhr  
 Dauer: **09.05.-10.05.** (20 Ustd.)  
 Ort: 19288 **Klein Krams**, Platz der Jugend 8  
 (kramserei, bei S. Kramer)

233-00

Leitung: Susanne Kramer | Gebühr: 60,00 €  
 (zzgl. Material- u. Brennkosten nach Verbrauch (ca.10,00 €)  
 bei der Kursleiterin zu entrichten)  
 Zeit: Sa./So., 10.00-18.00 Uhr  
 Dauer: **06.06.-07.06.** (20 Ustd.)  
 Ort: 19288 **Klein Krams**, Platz der Jugend 8  
 (kramserei, bei S. Kramer)



**Zur Person Susanne Kramer**

1956 im fränkischen Kronach geboren. Studium an der Hochschule der Künste in Berlin. Malklasse bei Prof. Jedermann, erste keramische Erfahrungen an der Volkshochschule in Berlin-Wedding. Diplom als Kommunikationswirtin. Von Mitte der 80er Jahre bis heute tätig in der Werbung. Seit 1992 selbstständig

als geschäftsführende Gesellschafterin der Agentur jetzt! in Hamburg. 1993 Kauf des Hallenbauernhauses mit einem großen reizvollen Grundstück in der Griesen Gegend. Ab 1995 Schülerin von Christoph Hansing, Künstler und Leiter des Keramik Art Studios Hamburg. Seit Anfang 2000 freie Arbeiten in der bildhauerischen Keramik mit Dauerausstellung in Hamburg-Winterhude. Die Konzept-Präsentation Ton-in-Ton mit einem Hamburger Klangkünstler feiert 2009 Premiere in Hamburg-Ottensen, weitere Stationen in Franken und Berlin, Fortsetzung folgt. 2014 Umzug nach Mecklenburg, Gründung des Mini-Kulturzentrums die kramserei. Weitere Informationen unter [www.susannekramer.de](http://www.susannekramer.de) und [www.diekramserei.de](http://www.diekramserei.de)

**Weidengeflechte – Korb flechten mit frischen Weiden**

Ob Kartoffelkörbe, Sitzmöbel oder Hühnerkäfig - schon seit Urzeiten haben die Menschen unterschiedlichste Dinge für den alltäglichen Gebrauch aus Weide geflochten. Und dies ohne viele Hilfsmittel, aber natürlich mit Geduld, Geschicklichkeit und einem kräftigen Griff, um die Weidenruten in Form zu zwingen. Unter professioneller Anleitung flechten Sie in diesem Workshop aus frischen biegsamen Weiden Mollen, Körbe, Kugeln, Rankhilfen o.ä.. Sie erfahren dabei eine Menge Wissenswertes über das traditionelle Handwerk, lernen verschiedene Grundtechniken und Gestaltungsvarianten des Weidenflechtens kennen.

Leitung: Lothar Sedlak | Gebühr: 30,00 €  
 (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch/ beim Kursleiter zu entrichten)

233-01

Termin: Sa., **21.02.**, 9.00-17.00 Uhr (10 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

233-02

Termin: Sa., **28.02.**, 9.00-17.00 Uhr (10 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

**Keramik und Kerzen in der kramserei**

Der Kurs widmet sich dem Thema Licht. Die Teilnehmer fertigen nach individueller Vorstellung hochwertige Kerzen und einen Kerzenständer aus Ton. Der glasierte Kerzenständer kann 14 Tage nach dem Workshop abgeholt werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ein Imbiss wird gegen Kostenerstattung angeboten.

232-07

Leitung: Susanne Kramer | Gebühr: 60,00 €  
 (zzgl. Material- u. Brennkosten nach Verbrauch ca.18,00 €  
 bei der Kursleiterin zu entrichten)  
 Zeit: Sa./So., 10.00-18.00 Uhr  
 Dauer: **14.03.-15.03.** (20 Ustd.)  
 Ort: 19288 **Klein Krams**, Platz der Jugend 8  
 (kramserei, bei S. Kramer)

**Schmieden – Ein feuriges Erlebnis**

Eisen begegnet den Elementen Feuer, Wasser und Luft. Der Funkenschlag der mit Schmiedekohlen befeuerten Esse, glühendes Eisen, der Schlag des Hammers auf den Amboss und das Zischen des abkühlenden Stahls begleiten die Begegnung mit der Jahrhunderte alten Handwerkskunst. Nach einer arbeitsschutztechnischen Belehrung erhalten Sie in diesem Workshop eine Einführung in das Schmiedehandwerk und können sich dann am Schmiedefeuer beweisen. Am Kursende wird jeder ein handgeschmiedetes Zier- und Rankobjekt sein Eigen nennen. (Mindestalter: 18 Jahre)  
 Bitte mitbringen: Hammer/Fäustel (1000 g), Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe/Leder

234-00

Leitung: Thomas Lehnigk | Gebühr: 70,00 €  
 (zzgl. Materialkosten 15,00 €/ beim Kursleiter zu entrichten)  
 Zeit: Sa. und So., 11.00-16.15 Uhr  
 Dauer: **25.04.-26.04.** (14 Ustd.)  
 Ort: **Kummer**, Friedensstraße 9  
 (B5 - alte Ziegelei), Bildhaueratelier

**Weide und Naturseifen in der kramserei**

Ein wunderschönes Geschenk aus völlig natürlichen Rohstoffen. Seifen aus frischen Ölen und Kräutern präsentiert im selbst geflochtenen Weidenkörbchen werden das Ergebnis diese Workshops sein. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Kleinmöbel selbst restaurieren**

Es gibt viele Gründe, warum Liebhaber antiker Möbel Freude daran haben, ihre kostbaren Möbel selber zu restaurieren. Sie wollen ihr Mö-



belstück im Wert erhalten, ihr Auge schärfen, fachkundig werden und ihre Freude an ihrer eigenen Leistung und ihrer individuell gestalteten Wohnung steigern. Unter fachgerechter Anleitung und Bearbeitung unterschiedlicher Konstruktionen alter Möbel und Stilrichtungen erwerben die Teilnehmer Kenntnisse und Fertigkeiten im Schleifen, Leimen (z.B. mit Knochenleim), Furnieren und Anfertigen von Profilen. Darüber hinaus erhalten sie einen Einblick in unterschiedliche Oberflächenbehandlungen wie das Handpolieren mit Schellack, Beizen, Mattieren, Ölen und Wachsen. Die Teilnehmerzahl je Kurs ist mit 6- 8 Personen bewusst klein gehalten, um die individuelle Anleitung zu garantieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Sie brauchen nur Ihr Möbelstück (möglichst Kleinmöbel). Kleinmaterialien wie Leim, Lack, Beize, Öl, Wachs, Schleifpapier erhalten Sie vor Ort gegen eine Kostenerstattung.

Leitung: Peter Scharnweber | Gebühr: 63,00 €  
(zzgl. Materialkosten von ca. 18,00 €/beim Kursleiter zu entrichten)

**235-00** Zeit: Sa., 9.00-18.00 Uhr, So., 09.00-16.00 Uhr  
Dauer: **24.01.-25.01.** (21 Ustd.)  
Ort: **Dömitz**, Schweriner Str.17, Werkstatt (Alte Zunft)

**235-01** Zeit: Sa., 9.00-18.00 Uhr, So., 09.00-16.00 Uhr  
Dauer: **21.02.-22.02.** (21 Ustd.)  
Ort: **Dömitz**, Schweriner Str.17, Werkstatt (Alte Zunft)

## Traditionelles Backhandwerk in moderner Backstube

Handwerkliches Können und gute Zutaten spielen bei der Herstellung von Brot, Feingebäck und Torten eine entscheidende Rolle des Teigs. Das Kneten, Teilen und teilweise auch Formen des Teigs übernehmen zwar heute Maschinen und Geräte, unverändert verantwortlich ist der Bäcker jedoch für die Rezepturen und Zutaten, für die Beurteilung der Teige, der Teigreife, des Aromas und des Backprozesses. Zuständig ist er auch für das Innovative und die Formgebung von Feingebäck und Torten. Wie liebevolles traditionelles Bäckerhandwerk mit moderner Technik zu Ergebnissen höchster Qualität führt, erfahren Sie in dem Kurs mit Bäckermeister Roland Görlitz. Sie lernen die Herstellung von Brot mit Natursauerteig oder Weizenvorteig kennen und fertigen Brötchen und Feingebäck an. Im Herstellungsprozess mit Verkostung erleben Sie die Unterschiede und Merkmale. Ihre vielen Fragen, etwa nach der Bedeutung von Brot in unserer Kultur, zu den Unterschieden von Natursauerteig und anderen Vorteigen, zu der Bearbeitung von Teigen, zu den verschiedenen Teigarten und Mehlsorten werden beantwortet.

**236-00** Leitung: Roland Görlitz | Gebühr: 12,00 €  
(zzgl. Materialkosten von ca. 15,00 €/beim Kursleiter zu entrichten)  
Termin: Do., **12.03.**, 17.00-20.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Neu Kaliß**, Schulstraße 9; Bäckerei & Konditorei R. Görlitz

## Pökeln und Kalträuchern

Das Pökeln und Räuchern kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Die eigene Herstellung von Schinken und anderen

Räucherwaren ist beliebter denn je. Ein selbst gemachter Schinken gänzlich ohne Chemie, Geschmacksverstärker und sonstige Hilfsmittel, verfeinert nach dem persönlichen Geschmack, ist ein Erlebnis für die Sinne. Nach dem kurzen Einstieg zu den Räuchermethoden wird an verschiedenen Fleischstücken mit allen Phasen die Herstellung eines Schinkens vermittelt. Sie mischen u.a. das Pökelsalz mit Gewürzen, pökeln ein Stück Fleisch, beobachten die biochemische Veränderung nach der Durchbrennphase (Umröten) und die Funktionsweise des Räucherofens. Andere Lebensmittel wie Eier, Knoblauch oder Käse als Beiwerk beim Kalträuchern werden ebenso thematisiert wie die Phase nach dem Räuchern - Reifen, wenn ja, wie? Vakuumieren, einfrieren, ja oder nein? Fleisch und andere Zutaten für die Herstellung des eigenen Schinkens stellt der Kursleiter gegen Kostenerstattung zur Verfügung.

**237-00** Leitung: Peter Seifert | Gebühr: 21,00 €  
(zzgl. Materialkosten/beim Kursleiter zu entrichten)  
Termin: Sa., **21.02.**, 9.00-14.15 Uhr (7 Ustd.)  
Ort: 19357 **Dambeck**, Siedlung 15 (bei Peter Seifert)

## Schneidern

Schneidern bietet die Möglichkeit, individuelle Wünsche und Ideen zu verwirklichen.

Unter der Anleitung einer Schneidermeisterin lernen Sie, mit der Nähmaschine umzugehen, Schnittmuster abzunehmen und Ihre Unikate vom Kleidungsstück bis zum Wohnaccessoire selbst zu gestalten.

Sie können auch vorhandene Stücke und angefangene „Projekte“ ändern, modernisieren oder fertig stellen.

**238-00** **Anfänger**  
Leitung: Sibylle Kessler | Gebühr: 48,00 €  
Zeit: Mi., 17.00-18.30 Uhr  
Dauer: **21.01.-25.03.** (16 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 34

**238-01** Leitung: Angelika Rösel | Gebühr: 46,00 €  
Zeit: Sa., 15.30-18.30 Uhr  
Dauer: **24.01.-07.03.** (20 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

**238-02** Leitung: Angelika Rösel | Gebühr: 46,00 €  
Zeit: Sa., 15.30-18.30 Uhr  
Dauer: **14.03.-18.04.** (20 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

**238-03** Leitung: Sibylle Kessler | Gebühr: 36,00 €  
Zeit: Mi., 19.00-20.30 Uhr  
Dauer: **15.04.-20.05.** (12 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 34

**238-04** Leitung: Sibylle Kessler | Gebühr: 54,00 €  
Zeit: Mo., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **13.04.-18.05.** (18 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36





## Kreativtag Schneidern

**238-15**

Leitung: Kerstin Bollow | Gebühr: 24,00 €  
Termin: Sa., **30.05.**, 9.00-16.00 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Kummer**, Am Torfmoor 1 (bei Kerstin Bollow)

**238-16**

Leitung: Kerstin Bollow | Gebühr: 24,00 €  
Termin: Sa., **27.06.**, 9.00-16.00 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Kummer**, Am Torfmoor 1 (bei Kerstin Bollow)

**238-17**

Leitung: Kerstin Jeske | Gebühr: 24,00 €  
(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch/bei der Kursleiterin zu entrichten)  
Termin: Sa., **24.01.**, 9.00-16.00 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

## Kreatives Gestalten

### Mit Handarbeit voll im Trend

Individuelle Kleidung und Accessoires selbst zu stricken oder zu häkeln liegt im Trend der Zeit! Haben Sie z. B. schon einmal Strümpfe oder Stulpen selber gestrickt? Nein? Jetzt geht es los. Erlernen Sie die beliebten Handarbeitstechniken und erschließen Sie sich ein ganz „neues-altes“ Hobby oder vervollkommen Sie Ihre Kenntnisse. Und ganz nebenbei können Sie wunderbar vom Alltag abschalten.

**239-00**

Leitung: Sibylle Kessler | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Fr., 17.00-19.15 Uhr  
Dauer: **23.01.-27.03.** (24 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

### Filzen mit Nadeln

Die Technik des Trockenfilzens mit der Nadel eignet sich hervorragend zum Herstellen und Gestalten von kleineren Figuren und Accessoires – und das ganz ohne Wasser und Seife wie bei der traditionellen Technik des Filzens. Beim Nadelfilzen werden spezielle mit kleinen Widerhaken versehene Filznadeln wiederholt in die Wolle gestochen.

Dabei verbinden sich die Wollfasern miteinander. Es entsteht ein festes verfilztes Gewebe. In diesem Workshop modellieren Sie aus weicher Märchenwolle oder gefärbter Schafwolle kleine Schmuckstücke, Deko-Accessoires oder kleine Kuschelfiguren zum Spielen und Verschenken und erlernen dabei die Technik des Nadelfilzens.

**239-02**

Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 24,00 €  
(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch/bei der Kursleiterin zu entrichten)  
Termin: Sa., **18.04.**, 9.00-15.00 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

### „Seifen-Stunden“ – Freies Gestalten von Naturseifen

... von der Seifenkiste bis zur tollen Seifenkreation – ein schäumen-

des Vergnügens. Sie stellen aus verschiedensten Ölen, Fetten, Düften und anderen Zutaten die ganz eigene Naturseife her und erwerben dabei die Grundkenntnisse der Seifenherstellung.

**239-04**

Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 24,00 €  
(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch/bei der Kursleiterin zu entrichten)  
Termin: Sa., **28.02.**, 9.00-15.30 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steegener Chaussee 8c, Lehrküche

## Floristik mit Naturmaterialien

Sie gestalten aus frischen Naturmaterialien attraktive und besondere Gestecke, Kränze und Sträuße, die auf ganz persönliche Art Ihr Heim verschönern. Das Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

**239-06**

Leitung: Kristina Camin | Gebühr: 45,00 €  
Zeit: Mo., 18.30-20.45 Uhr  
Dauer: **16.02.-16.03.** (15 Ustd.)  
Ort: **Banzkow**, Str. der Befreiung 28, Lewitz-Blume

**239-07**

**Floristik für Fortgeschrittene**  
Leitung: Heidelinde Plückhahn | Gebühr: 23,00 €  
Zeit: Do., 17.00-18.30 Uhr  
Dauer: **19.02.-02.04.** (10 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

## Persönliche Stilentwicklung

### Energie durch Farbe

Einen Tag lang Farbmagie erleben, den Blickwinkel erweitern, die Sinne verfeinern und Zeit für sich selbst investieren. Manchmal ist es eine ganz kleine Nuance, die das Leben verändern kann.

Der Workshop geht über die allgemeine und persönliche Farbberatung hinaus. Sie erleben einen Prozess, der unterstützt ist mit energetischer Beratung aus Feng Shui, der Ihre Wahrnehmung, Ihr Fühlen und Ihre Körperreaktionen bewusster werden lässt. Die allgemeine und spezielle Wirkung durch das Element, das der Einzelne nach Feng Shui benötigt, ist für Sie und vielleicht auch für Ihre Familie interessant. Der Workshop schult Sie für die einfache Anwendung im eigenen Familien- und Freundeskreis.

**240-00**

Leitung: Gladys Siewert | Gebühr: 24,00 €  
Termin: Sa., **14.03.**, 9.00-15.00 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

### Farbe und Image

Die Kurse unterstützen Ihre Freude an Schönheit, Mode und einer positiven Ausstrahlung. In kleiner Runde erlernen oder erweitern Sie Ihre kosmetischen und ästhetischen Kenntnisse über das Schminken. Sie lernen, welche Pinselführung die richtige für Ihre Gesichtsfarbe ist, wie Make-up, Puder und Rouge so aufgetragen werden, dass es ganz natürlich wirkt.



## Das richtige Make-up zum Gesamterscheinungsbild

240-01

Leitung: Sabine Heppner | Gebühr: 9,20 €  
(zzgl. Materialkosten von 5 €/bei der Kursleiterin zu entrichten)  
Termin: Sa., **28.02.**, 10.00-13.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

240-02

Leitung: Sabine Heppner | Gebühr: 9,20 €  
(zzgl. Materialkosten von 5 €/bei der Kursleiterin zu entrichten)  
Termin: Sa., **25.04.**, 10.00-13.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

Malerei, Skulptur, Literatur, Musik  
stehen einander viel näher,  
als man im Allgemeinen glaubt.  
Sie drücken alle Gefühle der menschlichen Seele  
der Natur gegenüber aus.

*Auguste Rodin*

## Gesundheitsbildung



## Taiji - Qigong, die achtzehnfache Bewegung zur Lebensenergie

Die ineinander fließenden Übungen sind so aufgebaut, dass alle Energiebahnen geöffnet und für den freien Fluss der Lebensenergie durchlässig werden. Die Blutzirkulation wird angeregt, der Allgemeinzustand verbessert und der Atem- und Bewegungsraum erweitert. Zufriedenheit, Gelassenheit und innere Ruhe ziehen in den Körper ein.

300

Leitung: Jürgen Schwochert | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr  
Dauer: **02.03.-25.05.** (20 Ustd.)  
Ort: **Goldberg**, Am Schützenplatz 02,  
Grundschule „John Brinckman“

300-01

Leitung: Jürgen Schwochert | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Mi., 17.00-18.30 Uhr  
Dauer: **04.03.-27.05.** (20 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Schützenplatz 2b, Sporthalle

300-02

Leitung: Jürgen Schwochert | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Mi., 14.30-16.00 Uhr  
Dauer: **04.03.-27.05.** (20 Ustd.)  
Ort: **Goldberg**, Am Schützenplatz 02,  
Grundschule „John Brinckman“

300-03

Leitung: Jürgen Schwochert | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Di., 16.30-18.00 Uhr  
Dauer: **03.03.-26.05.** (20 Ustd.)  
Ort: **Plau am See**, Steinstraße 96,  
Sporthalle am Bahnhof

## Qigong für mehr Beweglichkeit und Entspannung

Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, bei der wir durch Bewegungen aktiv werden. Körperfunktionen werden angeregt, der Körper stabilisiert und mobilisiert. Gleichzeitig sind wir wach im Geiste, bringen die Energien harmonisierend in Fluss. Qigong-Übungen wirken ganzheitlich, also nicht nur für das Wohlbefinden des Körpers, sie bringen uns in Ruhe und Entspannung. Ziel aller Qigongübungen ist die Auflösung von Energieblockaden. Damit wird der Körper wieder in die Lage versetzt, seine Selbstheilungsmechanismen zu entfalten. Blockaden werden im Qigong durch entspannte Körperbewegungen, gezielte Atmung und mit innerer Visualisierung (Meditation) aufgelöst.

300-04

**Anfänger**

Leitung: Katrin Austel | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Di., 16.45-18.15 Uhr  
Dauer: **03.03.-12.05.** (20 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

300-05

**Fortgeschrittene**

Leitung: Katrin Austel | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Di., 15.00-16.30 Uhr  
Dauer: **03.03.-12.05.** (20 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

## Yoga

Yoga ist ein Übungsweg nach einer alten indischen Tradition, die heute noch ebenso lebendig ist wie früher. Es war einstmals nur wenigen Eingeweihten in Indien vorbehalten, diesen Weg zu Gesundheit, Harmonie und Lebensfreude zu gehen. Heute wird Yoga von Menschen in aller Welt ausgeübt. Die bekannteste Form ist das Hatha-Yoga - ein System körperlicher Übungen und spezieller Atemtechnik, kombiniert mit meditativer Entspannung. Es dient der Herstellung des Gleichgewichts zwischen Körper, Seele und Geist, ist von jedermann erlernbar und sollte zur täglichen angenehmen Gewohnheit werden. Inzwischen existiert eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien zu den positiven Auswirkungen von Hatha-Yoga auf gesundheitliche Beschwerden. Gelindert werden können beispielsweise Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck (Hypertonie), chronische Kopfschmerzen, Herzinsuffizienz und Asthma bronchiale.

301-07

Leitung: Ellen Schult | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr  
Dauer: **19.01.-20.04.** (20 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steegener Chaussee 8c, R. 523

301-08

Leitung: Ellen Schult | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Mi., 19.00-20.30 Uhr  
Dauer: **21.01.-22.04.** (20 Ustd.)  
Ort: **Wittenburg**, Lindenstr. 13, Gym. Audimax (Hof)

301-09

Leitung: Ellen Schult | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: Di., 19.00-20.30 Uhr  
Dauer: **03.03.-19.05.** (20 Ustd.)  
Ort: **Boizenburg**, Theodor-Körner-Str. 5, Förderschule



<b>301-11</b>	Leitung: Angela Mirus   Gebühr: 120,00 € Zeit: Di., 19.30-21.00 Uhr Dauer: <b>13.01.-26.05.</b> (40 Ustd.) Ort: <b>Parchim</b> , Pestalozzi-Schule, Brunnenstr. 21, Sportraum
<b>301-12</b>	Leitung: Angela Mirus   Gebühr: 120,00 € Zeit: Di., 17.00-18.30 Uhr Dauer: <b>13.01.-26.05.</b> (40 Ustd.) Ort: <b>Sternberg</b> , Am Berge 1 A, DRK-Seniorenzentrum, Sportraum
<b>301</b>	Leitung: Harald Wittig   Gebühr: 108,00 € Zeit: Do., 17.30-19.00 Uhr Dauer: <b>19.02.-02.07.</b> (36 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Alexandrinenplatz 1, Zebef, Bewegungsraum
<b>301-0</b>	Leitung: Harald Wittig   Gebühr: 108,00 € Zeit: Do., 19.15-20.45 Uhr Dauer: <b>19.02.-02.07.</b> (36 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Alexandrinenplatz 1, Zebef, Bewegungsraum
<b>301-01</b>	Leitung: Wolfgang Winkler   Gebühr: 126,00 € Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr Dauer: <b>19.01.-13.07.</b> (42 Ustd.) Ort: <b>Techentin</b> , Schulstr. 5, Grundschule Turnhalle
<b>301-02</b>	Leitung: Wolfgang Winkler   Gebühr: 126,00 € Zeit: Mo., 17.15-18.45 Uhr Dauer: <b>19.01.-13.07.</b> (42 Ustd.) Ort: <b>Techentin</b> , Schulstr. 5, Grundschule Turnhalle
<b>301-03</b>	Leitung: Wolfgang Winkler   Gebühr: 126,00 € Zeit: Di., 18.45-20.15 Uhr Dauer: <b>20.01.-14.07.</b> (42 Ustd.) Ort: <b>Techentin</b> , Schulstr. 5, Grundschule Turnhalle
<b>301-04</b>	Leitung: Wolfgang Winkler   Gebühr: 126,00 € Zeit: Di., 17.00-18.30 Uhr Dauer: <b>20.01.-14.07.</b> (42 Ustd.) Ort: <b>Techentin</b> , Schulstr. 5, Grundschule Turnhalle
<b>301-05</b>	Leitung: Wolfgang Winkler   Gebühr: 132,00 € Zeit: Do., 17.00-18.30 Uhr Dauer: <b>22.01.-16.07.</b> (44 Ustd.) Ort: <b>Hagenow</b> , Steegener Chaussee 8c, R. 523
<b>301-06</b>	Leitung: Wolfgang Winkler   Gebühr: 132,00 € Zeit: Do., 18.45-20.15 Uhr Dauer: <b>22.01.-16.07.</b> (44 Ustd.) Ort: <b>Hagenow</b> , Steegener Chaussee 8c, R. 523

„Jede neue Herausforderung ist ein Tor zu neuen Erfahrungen.“  
*Ernst Ferstl*

### Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga kann an die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmers angepasst werden und macht so Freude in jedem Alter und in jeder Verfassung. Im Unterricht werden durch das genaue Spüren und Einnehmen der verschiedenen Körperstellungen sowie das ruhige Verweilen und kontrollierte Atmen die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit geschult und somit das Körperbewusstsein verfeinert. Der Beckenboden wird gestärkt, das Atemvolumen vergrößert und Stoffwechselprozesse werden angeregt.

Leitung: Petra Flöge | Gebühr: 60,00 €

<b>301-13</b>	Zeit: Di., 17.00-18.30 Uhr Dauer: <b>20.01.-21.04.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Boizenburg</b> , Baustr. 21, Yogazentrum
<b>301-14</b>	Zeit: Mi., 19.45-21.15 Uhr Dauer: <b>21.01.-22.04.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Boizenburg</b> , Baustr. 21, Yogazentrum
<b>301-15</b>	Zeit: Fr., 10.30-12.00 Uhr Dauer: <b>23.01.-17.04.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Boizenburg</b> , Baustr. 21, Yogazentrum

**Die Gesundheit ist zwar nicht alles,  
 aber ohne Gesundheit ist alles nichts.**

*Arthur Schopenhauer (1788 - 1860)*

### Pilates

Ein neues Körpergefühl, eine aufrechte Haltung, mühelose und harmonische Bewegungen und eine verbesserte Körperwahrnehmung sind das Ergebnis des einzigartigen Programms von Joseph Pilates. Atmung, Stabilität des Rumpfes, Koordination und Kontrolle der Bewegung fördern die innere und äußere Schönheit. Die dafür notwendigen theoretischen Grundlagen und die auszuführenden Übungen werden Ihnen vermittelt. Ein moderates Programm auf der Matte führt dazu, dass alle Teilnehmenden individuell angepasst üben können.

<b>302</b>	Leitung: Monika Ziems   Gebühr: 39,99 € Zeit: Di., 18.30-19.30 Uhr Dauer: <b>20.01.-24.03.</b> (13,33 Ustd.) Ort: <b>Plau am See</b> , Quetziner Str. 90, Mediclin Reha Zentrum
<b>302-01</b>	Leitung: Monika Ziems   Gebühr: 39,99 € Zeit: Di., 19.45-20.45 Uhr Dauer: <b>20.01.-24.03.</b> (13,33 Ustd.) Ort: <b>Plau am See</b> , Quetziner Str. 90, Mediclin Reha Zentrum



**302-02** **Kurs für Anfänger**  
 Leitung: Janine Pniok | Gebühr: 75,99 €  
 Zeit: Di., 17.30-18.30 Uhr  
 Dauer: **17.02.-14.07.** (25,33 Ustd.)  
 Ort: **Boizenburg**, Theodor-Körner-Str. 5, Förderschule

**302-03** **Kurs für Fortgeschrittene**  
 Leitung: Janine Pniok | Gebühr: 75,99 €  
 Zeit: Mo., 18.30-19.30 Uhr  
 Dauer: **16.02.-13.07.** (25,33 Ustd.)  
 Ort: **Boizenburg**, Theodor-Körner-Str. 5, Förderschule

## Wirbelsäulengymnastik

Das Übungsprogramm für eine bewegliche Wirbelsäule will unter physiotherapeutischer Anleitung helfen, akute Beschwerden zu lindern und Anleitung zur Selbsthilfe geben. Es bietet eine altersgerechte Entspannungstherapie, die auch in Zeiten hoher Belastung zur Harmonisierung des Stützapparates und damit auch zum seelischen Wohlbefinden beiträgt.

**303** Leitung: Jutta Barthel | Gebühr: 69,00 €  
 Zeit: Mo., 17.00-17.45 Uhr  
 Dauer: **05.01.-13.07.** (23 Ustd.)  
 Ort: **Neustadt-Glewe**, E.-Thälmann-Str., Turnhalle Grundschule

**303-01** Leitung: Jutta Barthel | Gebühr: 69,00 €  
 Zeit: Mo., 18.00-18.45 Uhr  
 Dauer: **05.01.-13.07.** (23 Ustd.)  
 Ort: **Neustadt-Glewe**, E.-Thälmann-Str., Turnhalle Grundschule

**303-03** Leitung: Verena Partzsch | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Do., 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer: **22.01.-30.04.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Schule a. d. Bleiche, Bewegungsraum

**303-04** Leitung: Sabine Krämer | Gebühr: 32,01 €  
 Zeit: Di., 10.45-11.45 Uhr  
 Dauer: **20.01.-17.03.** (10,67 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Steegener Chaussee 8c, R. 523

**303-05** Leitung: Josephine Polak-Ahlers | Gebühr: 84,00 €  
 Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer: **19.01.-18.05.** (28 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Schule a. d. Bleiche, Bewegungsraum

**303-07** Leitung: Josephine Polak-Ahlers | Gebühr: 78,00 €  
 Zeit: Di., 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer: **20.01.-19.05.** (26 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Schule a. d. Bleiche, Bewegungsraum

**303-08** Leitung: Marlies Stenzel | Gebühr: 39,99 €  
 Zeit: Di., 14.00-15.00 Uhr  
 Dauer: **17.03.-19.05.** (13,33 Ustd.)  
 Ort: **Goldberg**, Schulstraße, Turnhalle Grundschule

**303-09** Leitung: Marlies Stenzel | Gebühr: 39,99 €  
 Zeit: Di., 15.15-16.15 Uhr  
 Dauer: **17.03.-19.05.** (13,33 Ustd.)  
 Ort: **Goldberg**, Schulstraße, Turnhalle Grundschule

**303-10** Leitung: Marlies Stenzel | Gebühr: 39,99 €  
 Zeit: Di., 16.30-17.30 Uhr  
 Dauer: **17.03.-19.05.** (13,33 Ustd.)  
 Ort: **Goldberg**, Schulstraße, Turnhalle Grundschule

**303-11** Leitung: Annelie Reinecke | Gebühr: 59,80 €  
 Zeit: Mo., 18.00-18.45 Uhr  
 Dauer: **05.01.-13.07.** (26 Ustd.)  
 Ort: **Brüel**, Schweriner Straße 57a, R. 6

**303-12** Leitung: Annelie Reinecke | Gebühr: 85,86 €  
 Zeit: Di., 19.00-20.00 Uhr  
 Dauer: **06.01.-14.07.** (37,33 Ustd.)  
 Ort: **Brüel**, Schweriner Straße 57a, R. 6

**303-16** Leitung: Cornelia Kirstein | Gebühr: 39,99 €  
 Zeit: Do., 20.00-21.00 Uhr  
 Dauer: **19.02.-23.04.** (13,33 Ustd.)  
 Ort: **Lübz**, Schützenstraße 34, Sporthalle

**303-17** Leitung: Cornelia Kirstein | Gebühr: 39,99 €  
 Zeit: Fr., 15.00-16.00 Uhr  
 Dauer: **20.02.-24.04.** (13,33 Ustd.)  
 Ort: **Lübz**, Schützenstraße 34, Sporthalle

## Rücken aktiv

**303-13** Leitung: Jeanette Korn | Gebühr: 39,99 €  
 Zeit: Do., 19.00-20.00 Uhr  
 Dauer: **19.02.-30.04.** (13,33 Ustd.)  
 Ort: **Plau am See**, Steinstr. 96, Sporthalle am Bahnhof

**303-14** Leitung: Jeanette Korn | Gebühr: 39,99 €  
 Zeit: Do., 20.00-21.00 Uhr  
 Dauer: **19.02.-30.04.** (13,33 Ustd.)  
 Ort: **Plau am See**, Steinstr. 96, Sporthalle am Bahnhof

## Qigong für die Wirbelsäule

**303-15** Leitung: Dr. Dorit Stövhase-Klaunig | Gebühr: 114,00 €  
 Zeit: Mo., 19.15-20.45 Uhr  
 Dauer: **19.01.-13.07.** (38 Ustd.)  
 Ort: **Leezen**, Schloßstr. 4, Sporthalle

## Kombinationstraining

Das Übungsprogramm lehrt Sie, Ihren Körper zu kräftigen, zu dehnen und zugleich bestens zu entspannen. Neben Körperbewusstsein und Haltung verbessern Sie auch Selbstbewusstsein und Ausstrahlung. Das perfekte Training für mehr Energie und innere Balance! Mit Übungen aus Pilates (Kräftigungs- und Dehnungstraining, das besonders die tiefen Muskelschichten erreicht) und Yoga



(Training von Körper und Geist, Entspannungs- und Atemtechniken).

**305** Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 126,00 €  
Zeit: Mo., 16.30-18.00 Uhr  
Dauer: **19.01.-29.06.** (42 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

**305-01** Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 120,00 €  
Zeit: Do., 17.15-18.45 Uhr  
Dauer: **22.01.-02.07.** (40 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

**305-2** Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 120,00 €  
Zeit: Do., 19.00-20.30 Uhr  
Dauer: **22.01.-02.07.** (40 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

**305-03** Leitung: Astrid Lemke | Gebühr: 132,00 €  
Zeit: Mi., 19.30- 21.00 Uhr  
Dauer: **21.01.-15.07.** (44 Ustd.)  
Ort: 19288 **Techentin**, Schulstr. 5, Turnhalle

## Dynamisches Kombinationstraining – Dance Aerobic

Nach der theoretischen Erläuterung werden Sie mit dynamischen Choreografien und verschiedenen Musikrichtungen in die Dance-Aerobic eingeführt. Es wird vor allem Ihre Beinmuskulatur gekräftigt, und Ihr Herz-Kreislauf-System kommt richtig in Schwung – mit positiven Nebeneffekten auf Blutzucker- und Cholesterinregulation. Es wirkt außerdem stressabbauend und macht vor allem Spaß!

**305-07** Leitung: Svitlana Mavrenko-Voß | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Mo., 17.15-18.45 Uhr  
Dauer: **16.02.-18.05.** (24 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steegener Ch. 8c, R. 523

**305-08** Leitung: Svitlana Mavrenko-Voß | Gebühr: 78,00 €  
Zeit: Mi., 18.15-19.45 Uhr  
Dauer: **18.02.-27.05.** (26 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

## Kondition und Konzentration durch Bewegung und Tanz

Dieser Kurs fördert die Konzentration und erhöht die Kondition sowie die Fettverbrennung durch langsam aufbauende Bewegungen.

**305-08** Leitung: Suhana | Gebühr: 30,00 €  
Zeit: Di., 20.15-21.00 Uhr  
Dauer: **17.02.-05.05.** (10 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 7, Bewegungsraum

## Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung (auch bekannt als Progres-

sive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Tiefenentspannung) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird. Ziel der Progressiven Muskelentspannung ist eine Entspannung einzelner Muskeln und eine damit einhergehende Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens.

**306** Leitung: Kerstin Jenß | Gebühr: 24,00 €  
Zeit: Di., 18.00-19.00 Uhr  
Dauer: **17.02.-24.03.** (8 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steegener Ch. 8c, R. 523

**306-01** Leitung: Janine Pniok | Gebühr: 75,99 €  
Zeit: Mo., 19.45-20.45 Uhr  
Dauer: **16.02.-13.07.** (25,33 Ustd.)  
Ort: **Boizenburg**, Theodor-Körner-Str. 5, Förderschule

## Bewegungskurs für mental beeinträchtigte Erwachsene

Dieser Kurs hilft auf ganzheitliche Art und Weise insbesondere Menschen mit mentalen Beeinträchtigungen dabei, ihr Selbstwertgefühl zu stärken, die körperliche Kondition zu erhöhen oder auch soziale Isolation zu vermeiden. (Für Leistungsempfänger nach SGB XII ist eine Ermäßigung möglich!)

**307** Leitung: Juliane Groth | Gebühr: 44,01 €  
Zeit: Mi., (14 tägig), 14.30-15.30 Uhr  
Dauer: **21.01.-08.07.** (14,67 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Schule a. d. Bleiche, Bewegungsraum

**307-01** Leitung: Juliane Groth | Gebühr: 44,01 €  
Zeit: Mi., (14 tägig), 14.30-15.30 Uhr  
Dauer: **28.01.-15.07.** (14,67 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Schule a. d. Bleiche, Bewegungsraum

**307-02** Leitung: Andreas Peter | Gebühr: 66,00 €  
Zeit: Do., 08.00-09.30 Uhr  
Dauer: **08.01.-09.07.** (14 tägig), (22 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Schule a. d. Bleiche, Bewegungsraum

**307-03** Leitung: Andreas Peter | Gebühr: 66,00 €  
Zeit: Do., 08.00-09.30 Uhr  
Dauer: **15.01.-16.07.** (14 tägig), (22 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Schule a. d. Bleiche, Bewegungsraum

## Meditation

Richtig entspannen zu können ist heutzutage eine Kunst. Meditation verhilft Ihnen zu innerer Ruhe, Gleichgewicht, Leistungsstärke, steigert Ihre Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in verschiedene Meditationstechniken. Gönnen Sie sich eine Auszeit, um Ruhe und Kraft zu schöpfen.

**308** Leitung: Carina Helmecke | Gebühr: 39,99 €  
Zeit: Mo., 17.30-18.30 Uhr  
Dauer: **16.02.-04.05.** (13,33 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Alexandrinenpl. 1, Zebef, Bewegungsraum



## Klangmeditation

Klangmeditationen, auch Klangreisen genannt, sind geführte Meditationen, in denen Klangschalen gespielt werden. Die Schwingungen der Klangschalen bringen Sie in eine innere Ruhe, fern von Alltagsgedanken und Anspannungen. Die Muskeln, Bänder und Sehnen lösen sich und Sie gelangen in eine Tiefenentspannung, welche die Selbstheilungskräfte aktiviert.

**308-01**

Leitung: Kerstin Jenß | Gebühr: 24,00 €  
Zeit: Di., 19.30-20.30 Uhr  
Dauer: **17.02.-24.03.** (8 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steeger Chaussee 8c, R. 523

**308-02**

Leitung: Kerstin Jenß | Gebühr: 30,00 €  
Termin: Sa., **28.03.**, 09.00-16.00 Uhr (9 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steeger Chaussee 8c, R. 523

## Feng Shui

Eine gute Anwendung von Feng Shui optimiert den Energiefluss an einem Ort so, dass das Leben wieder in den Fluss kommt. Störfelder können erkannt und vermieden, unterstützende Energien besser genutzt werden. Das wiederum beeinflusst Beziehungen, Gesundheit und die materielle Situation. An diesem Kurstag wird Ihnen die Theorie hierzu vermittelt, jeder hat die Chance, die Kraft und unterschiedliche Wirkung der 5 Elemente wahrzunehmen und zu erkennen, was gut tut.

**312**

Leitung: Gladys Siewert | Gebühr: 24,00 €  
Termin: Sa., **25.04.**, 09.00-15.00 Uhr (8 Zeitstd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

## Kreative Bewegung für die ganze Familie

Durch Sport und Spiel erfahren Sie in diesem Kurs mehr darüber, wie Sie die Bewegung in Ihrer Familie fördern können. Dazu werden Übungen gezeigt, die mit den Kindern erprobt werden. Mit Spaß und Freude werden Eltern und Kinder motiviert, durch tägliche Anreize ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Wohlbefinden und Freude werden angeregt und so durch das gemeinsame Erleben wird der Sozialkontakt positiv stimuliert.

**309**

Leitung: Nicole Mencke-Schulz | Gebühr: 59,80 €  
Zeit: Fr., 16.00-17.30 Uhr  
Dauer: **30.01.-29.05.** (26 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Spiegelsaal

## Nordic Walking

Nordic Walking ist eine äußerst effektive Variante des Walking und – laut Expertenmeinung – eine gesunde Alternative zum Joggen. Mit einem bis zu 46% höheren Kalorienverbrauch und bis zu acht Kilogramm Entlastung pro Schritt gegenüber dem normalen Walking ist Nordic Walking nicht nur ideal zum Abnehmen, sondern ebenfalls

sehr wirksam bei Rücken- und Verspannungsschmerzen und dabei extrem gelenkschonend. Ehe es losgeht, erfahren die Teilnehmer alles Wissenswerte zum gesundheitlichen Aspekt von Nordic Walking und rund um die richtige Ausrüstung. Neben einer Einführung in die Nordic Walking-Techniken gehören Entspannung und Regeneration sowie abschließende Dehnübungen zu jeder Kurseinheit dazu.

**310**

Leitung: Petra Ehlers | Gebühr: 46,00 €  
Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr  
Dauer: **29.04.-08.07.** (20 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Schlosspark  
Treffpunkt: oberer Parkplatz Pennymarkt

## Iss Dich schlank!

Starten Sie in eine schlanke Zukunft! Abgestimmt auf Ihre Ziele setzen wir gemeinsam ein alltagstaugliches Konzept um. Sie erkennen, wie Ihr Stoffwechsel funktioniert und wie Sie ihn beeinflussen können. Es werden verschiedene Themengebiete erarbeitet, wie z. B. Einkauf und Zubereitung von Lebensmitteln.

Praktische Tipps, Erfahrungsaustausch und die Motivation durch das Abnehmen in der Gruppe helfen, das Gelernte schnell und vor allem langfristig umzusetzen. Das Wiegen ist freiwillig, und wenn Sie sich dafür entscheiden, wird Ihr Gewicht in einen „Wiegepass“ eingetragen und nicht öffentlich gesagt.

Leitung: Sabine Krämer | Gebühr: 32,01 €

(zzgl. 9,00 € für Unterlagen zum Programm;  
am ersten Kursabend bei der Kursleiterin zu entrichten)

**311**

Zeit: Di., 9.30-10.30 Uhr  
Dauer: **20.01.-17.03.** (10,67 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steeger Chaussee 8c, R. 501

**311-01**

Zeit: Do., 16.00-17.00 Uhr  
Dauer: **22.01.-19.03.** (10,67 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

## Gewichtsreduktion durch Hypnose

In dieser zweistündigen Informationsveranstaltung erfahren Sie mehr über Hypnose, Strategien zum Abnehmen und erhalten die praktische Gewichtsreduzierungsanleitung. Es gibt für jeden Teilnehmer eine persönliche Hypnose-CD für zu Hause und eine Anleitung zur Führung eines „Abnehmstagebuches“.

*Teilnehmervoraussetzung:*

*Teilnehmer dürfen kein krankheitsbedingtes Übergewicht haben*

Leitung: Jürgen Reißmann | Gebühr: 6,00 €

**316**

Termin: Do., **12.03.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

**316-01**

Termin: Do., **05.03.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 303



## Ohne Zigarette durch Hypnose – eine neue Lebensqualität erwartet Sie

In diesem zweistündigen Einführungsseminar erfahren Sie mehr über das Rauchen und die Hypnose. Zwei kleine praktische Übungen (keine Hypnose) werden Sie ein „anderes Körpergefühl“ erleben lassen.

Leitung: Jürgen Reißmann | Gebühr: 6,00 €

**316-02**

Termin: Di., **10.03.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

**316-03**

Termin: Di., **17.03.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. A331

## Infrarot – Gesundheitsvorsorge aus einer neuen Perspektive

Was kann Infrarotwärme für unsere Gesundheit tun? Die Teilnehmer bekommen einen Überblick über die in Frage kommenden Anwendungsgebiete und Wirkungen auf den eigenen Körper.

Leitung: Jürgen Reißmann | Gebühr: 6,00 €

**317**

Termin: Di., **21.04.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. A331

**317-01**

Termin: Do., **19.03.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 303

## EM – Effektive Mikroorganismen

Vor etwa 30 Jahren wurde von Prof. Higa in Japan die spezielle Zusammensetzung dieser vielfältigen Mischung unterschiedlicher Bakterien und Hefen zur ursprünglichen Verbesserung der Bodenqualität und Pflanzengesundheit entwickelt. Inzwischen schicken die EM's sich an, die Welt auf vielen anderen Gebieten zu erobern.

**318**

Leitung: Jürgen Reißmann | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Do., **30.04.**, 18.30-20.00 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. A331

## Moringa – ein Wunderbaum erobert die Welt

In einer Filmdokumentation erfahren Sie viel Neues über einen Baum, von dem die „ganze Welt“ sich mehr Gesundheit verspricht. Moringa ist eine Pflanzengattung der alleintypischen Familie der Benußgewächse aus dem indischen Raum. Im Anschluss an den Film ist noch Zeit für einen Austausch.

Leitung: Jürgen Reißmann | Gebühr: 6,00 €

**319**

Termin: Di., **24.02.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. A331

**319-01**

Termin: Di., **17.02.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 303

## Die Erhaltung der Sehkraft

Eine ganzheitliche Betrachtung! Wenn die Sehkraft nachlässt, gehen wir zum Augenarzt und bekommen ein Rezept für eine Brille. Diese behandelt die Symptome. An diesem Abend erfahren Sie etwas über psychische und physische Faktoren der Sehkraft. Sie erhalten Empfehlungen, wie Sie die Sehkraft länger erhalten können.

**320**

Leitung: Harald Wittig | Gebühr: 9,00 €  
Termin: Mo., **23.02.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

## Zähneknirschen verhindern

Wer nachts mit den Zähnen knirscht, hat häufig Kopfschmerzen und Kiefergelenkbeschwerden. Das muss aber nicht so sein. Der Sporttrainer und ganzheitliche Yoga-Therapeut Harald Wittig kann Ihnen zeigen, was dagegen hilft. Wer mit den gängigen Gegenmitteln wie Kunstgebisse und Beißschiene nicht wirklich Abhilfe erzielen konnte, ist in diesem Kurs richtig. Die Teilnehmer lernen die körperlichen Zusammenhänge kennen und bekommen Hinweise für den Alltag. Durch diese neuen Erfahrungen und Kenntnisse lernen Sie einen besseren Schutz der Zähne und Kiefergelenke.

**321**

Leitung: Harald Wittig | Gebühr: 9,00 €  
Termin: Mo., **13.04.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

## Das individuell gut eingestellte Fahrrad

Der Dozent ist ein begeisterter Tourenfahrer und Sporttrainer. Dieser Kurs soll Hinweise geben, wie Sie das Wohlbefinden bei Tourenfahrten noch steigern können. Zunächst werden allgemeine Einstellungshinweise gegeben. Danach wird auf typische Fehlhaltungen und ihre Vermeidung eingegangen. Sie können Ihr eigenes Fahrrad mitbringen und bei einer kleinen Fahrrunde die Einstellungen und Ihre Fahrhaltung einschätzen lassen.

**322**

Leitung: Harald Wittig | Gebühr: 9,00 €  
Termin: Mo., **27.04.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

## Endlich frei von Angst und Depressionen



Ewa Marek

Emotionale Beschwerden werden häufig mit aufwändigen Langzeittherapien behandelt, die aber nur kurzfristigen Erfolg bringen. Die CranioSacrale-Therapie (Schädel-Kreuzbein-Behandlung) bietet die bestmöglichen Lösungsmöglichkeiten und führt Sie auf einem sanften Weg zur Heilung. Der Körper vergisst NICHTS. Jedes angsterre-



gende oder traumatische Erlebnis ist in Ihrem Körper gespeichert. Durch feinfühlig und sehr genaue Behandlungstechniken werden Blockaden und Störfelder, die Ursachen für Angst und Depression, gelöst und aufgehoben.

**323**

Leitung: Ewa Marek | Gebühr: 9,00 €  
Termin: Sa., **21.02.**, 9.30-11.45 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steegerer Chaussee 8c, R. 501

## Angst- und Stressbewältigung – Leben mit mehr Gelassenheit



Yvonne Püsching

Lernen Sie in unterschiedlichen Lebenssituationen positiv zu handeln. Hier erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie ihre persönliche Präsenz positiv verstärken und Ihre Eigenmotivation verbessern können. Dieser Kurs ist für Sie ideal, wenn Sie Ihr Leben mit mehr Gelassenheit, Selbstsicherheit und Ruhe führen möchten, wenn Sie innere Blockaden abbauen und Ihre natürlichen Fähigkeiten fördern wollen.

**323-01**

Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 27,00 €  
(zzgl. 3,00 € für Handout und Übungs-CD für zu Hause/  
bei der Kursleiterin zu entrichten)  
Termin: Sa., **07.03.**, 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Am Marstall 07, Bewegungsraum

## Pflege von Angehörigen

Der Kurs richtet sich an alle, die aus aktuellem Anlass oder aus Weitsicht dieses Thema auf sich zukommen sehen. Inhalte sind: Laienpflege von Angehörigen im häuslichen Bereich, praktische Tätigkeiten, Hygiene, Ernährung und Kommunikation mit Kranken.

**324**

Leitung: Marlies Ebel  
Termin: Sa., **21.02.**, 09.00-15.00 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal

**324-01**

Leitung: Marlies Ebel  
Termin: Sa., **07.03.**, 09.00-15.00 Uhr (8 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, Raum 301

## Entgiftung und Schwermetallausleitung

Vergiftung, Verschlackung und Degeneration der Zellen aufgrund einer gestörten Versorgung einerseits und einer gestörten Entsorgung andererseits führen zu Störungen im Bereich des gesamten Stoffwechsels. Es werden Ihnen Möglichkeiten gezeigt, wie das Grundsystem entgiftet und toxische Stoffe auf natürlichem Weg ausgeleitet werden können.

**330**

Leitung: Dr. Dorit Stövchase-Klaunig | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Fr., **20.02.**, 17.00-18.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Sukow**, Am Hasengraben 11,  
Praxis Dr. D. Stövchase-Klaunig

## Die Ebenen ganzheitlicher Heilung (Vortrag)

Für die ganzheitliche Heilung ist eine Betrachtung der Erkrankung in den verschiedenen Ebenen erforderlich. Der Vortrag zeigt die Zusammenhänge zwischen der körperlichen Symptomatik und emotionalen Befindlichkeiten sowie mentalen Glaubensansätzen.

**330-03**

Leitung: Dr. Dorit Stövchase-Klaunig | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Fr., **12.06.**, 17.00-18.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Sukow**, Am Hasengraben 11,  
Praxis Dr. D. Stövchase-Klaunig

## Körperfunktionen kennen und verstehen

Inhalt dieses Kursabends sind die Funktionsweise und die gesunde Nutzung des Bewegungssystems. Die Möglichkeiten und die Hauptfehler in der Nutzung werden analysiert. Sie erhalten Kenntnisse von Zusammenhängen, die Ihnen helfen, Störungen zu vermeiden und wichtige Hinweise für Beruf und Alltag.

**341**

Leitung: Harald Wittig | Gebühr: 9,00 €  
Termin: Mo., **11.05.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

## Die Verdauung – Quelle unserer Gesundheit

Um leben zu können, brauchen wir Energie. Um Energie zu produzieren, müssen wir essen. In den Nahrungsmitteln sind die Nährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die der Körper braucht. Ein ganz wichtiger Bestandteil zum Funktionieren des Körpers ist auch das Wasser. Es gibt kein Nahrungsmittel, das alle wichtigen Stoffe gleichzeitig enthält, deshalb ist es wichtig, abwechslungsreich zu essen.

In diesem Kursabend erfahren Sie, wie Sie Ihre Verdauung auf Trab halten können, um somit Ihr Wohlbefinden steigern zu können.

**342**

Leitung: Harald Wittig | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Mo., **08.06.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

## Ayurvedisch-yogische Küche

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über die ayurvedisch-yogische Kochkunst und Ernährung: Lebensmittel richtig aussuchen, Kochen und Backen ohne Ei, vegane Küche, Konstitutionstypen u.v.m..

**343**

Leitung: Petra Flöge | Gebühr: 84,00 €  
Zeit: Sa., , 10.00-13.00 Uhr  
Dauer: **24.01.-21.03.** (28 Ustd.)  
Ort: **Boizenburg**, Baustr. 21, Yogazentrum (Küche)

## Erste Hilfe für meinen Hund

Mit dem schnellen Erkennen von lebensbedrohlichen Zuständen





und dem richtigen Handeln kann man wertvolle Vorarbeit für den Tierarzt leisten und Folgeschäden vorbeugen bzw. minimieren.

*Schwerpunkte sind u.a.:* Notfallapotheke, Notfallmaßnahmen bei Unfällen, Vergiftungen, Überhitzung, Unterkühlung und Magendrehung, Transport zum Tierarzt.

Im praktischen Teil können Sie das erlernte Wissen unter fachgerechter Anleitung üben. Dazu können verträgliche (geimpfte) Hunde nach Anmeldung mitgebracht werden.

<b>344</b>	Leitung: Rainer Pirzcall   Gebühr: 9,00 € Termin: Do., <b>29.01.</b> , 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.) Ort: <b>Parchim</b> , Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 304
<b>344-01</b>	Leitung: Carolin Jeske   Gebühr: 9,00 € Termin: Mi., <b>18.03.</b> , 19.30-21.45 Uhr (3 Ustd.) Ort: <b>Sternberg</b> , Am Berge 3, Förderschule, R. 308
<b>344-02</b>	Leitung: Carolin Jeske   Gebühr: 9,00 € Termin: Mi., <b>22.04.</b> , 19.30-21.45 Uhr (3 Ustd.) Ort: <b>Lübz</b> , Neuer Teich 1, R. 33
<b>344-03</b>	Leitung: Rainer Pirzcall   Gebühr: 9,00 € Termin: Do., <b>28.05.</b> , 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.) Ort: <b>Parchim</b> , Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 304

### Naturheilkunde für unsere Haustiere – Möglichkeiten und Grenzen

Alternative Behandlungsmöglichkeiten wie Homöopathie, Akupunktur, Phyto- und Neuraltherapie und viele andere sind bei uns Menschen inzwischen selbstverständlich. Aber auch unsere Haustiere leiden vielfach unter Erkrankungen wie Allergien, Hauterkrankungen, Muskel- und Gelenkproblemen, genetischen Störungen. Auch ihnen bietet die Naturmedizin ein breites Feld an Behandlungsmöglichkeiten. Was Sie selbst tun können, wann Sie zum Tierarzt oder Tierheilpraktiker gehen und worauf Sie achten sollten, erfahren Sie in diesem zweiteiligen Kurs (Einzelbelegung ist möglich).

<b>344-04</b>	(Teil 1) Leitung: Rainer Pirzcall   Gebühr: 9,00 € Termin: Do., 12.03., 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.) Ort: Parchim, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 304
<b>344-05</b>	(Teil 2) Leitung: Rainer Pirzcall   Gebühr: 9,00 € Termin: Do., 16.04., 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.) Ort: Parchim, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 207

„Gesundheit ist weniger ein Zustand  
als vielmehr eine Haltung,  
die mit der Freude am Leben gedeiht...“

*Thomas von Aquin*



Folgende Erläuterungen und Hinweise zu unserem Sprachenangebot sollten Sie bei Ihrer Auswahl und Entscheidung für einen Kurs berücksichtigen. Unser mehrstufiges Kurssystem orientiert sich an den Richtlinien des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) und umfasst sechs Sprachniveaustufen: A1 und A2 (elementare Sprachverwendung), B1 und B2 (selbständige Sprachverwendung) sowie C1 und C2 (kompetente Sprachverwendung). Die einzelnen Stufen beschreiben, über welche Sprachkenntnisse Lernende verfügen, wenn sie eine bestimmte Niveaustufe erreicht haben. Sie finden im Programm unsere Kurse nach Sprachstufen und Semestern sortiert (vgl. Tabelle zum Sprachkurssystem). Der nebenstehende Überblick über die Sprachstufen des GER stellt eine Orientierungshilfe dar für die Auswahl des für Ihren Vorkenntnisstand geeigneten Kurses. Beachten Sie bitte auch die Hinweise zu den geforderten Vorkenntnissen in den einzelnen Kursangeboten. Wir beraten Sie gern auch telefonisch oder persönlich nach Terminvereinbarung.

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

#### Stufe A1 – Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Hören** Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

#### Stufe A2 – Am Ende der Stufe A2 können Sie:

- Hören** einfache Alltagsgespräche u. d. Wesentliche v. kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
- Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

#### Stufe B1 – Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** persönliche Briefe schreiben

#### Stufe B2 – Am Ende der Stufe B2 können Sie:

- Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben** detaillierte Texte schreiben, z.B. Aufsätze oder Berichte

#### Stufe C1 – Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Hören** Unterhaltungen sowie Radio- u. Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

#### Stufe C2 – Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- Hören** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen u. Diskussionen sicher u. angemessen beteiligen
- Lesen** jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe, komplexe Berichte verfassen, sich differenziert ausdrücken



## Das Sprachkurssystem unter Berücksichtigung des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

	Sprachstufe	Dauer des Unterrichts	Kursbezeichnung
elementare Sprachverwendung	A1	120 bis 150 Unterrichtsstunden	A1 / 1. bis 5. Semester
	A2	120 bis 150 Unterrichtsstunden	A2 / 1. bis 5. Semester
selbständige Sprachverwendung	B1	120 bis 150 Unterrichtsstunden	B1 / 1. bis 5. Semester
	B2	120 bis 150 Unterrichtsstunden	B2 / 1. bis 5. Semester
kompetente Sprachverwendung	C1	120 bis 150 Unterrichtsstunden	C1 / 1. bis 5. Semester
	C2	120 bis 150 Unterrichtsstunden	C2 / 1. bis 5. Semester

### Deutsch als Fremdsprache – Integrations Sprachkurs (B1)

Gute Deutschkenntnisse sind der Schlüssel für erfolgreiche Integration und Voraussetzung für eine Eingliederung in den Arbeitsmarkt. Die gemeinsame Sprache ist außerdem wichtig für das friedliche Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Herkunft. Eine intensive Sprachförderung hat daher bei Neuzuwanderern, aber auch bei Zuwanderern, die bereits länger hier leben, hohe Priorität. Die Vhs Ludwigslust-Parchim als vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge anerkannter Sprachkursträger führt an den Standorten Ludwigslust, Hagenow und Parchim regelmäßig neue Integrationskurse durch, die aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs bestehen. Im Sprachkurs werden wichtige Themen des alltäglichen Lebens behandelt, wie z.B. Einkaufen und Wohnen, Arbeit und Beruf, Ausbildung und Erziehung von Kindern, Gesundheit, Freizeit und soziale Kontakte. Der Orientierungskurs informiert über das Leben in Deutschland, vermittelt Wissen über Rechtsordnung, Kultur und Geschichte. Der Integrations Sprachkurs endet mit der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ und dem Test „Leben in Deutschland“. (Nähere Informationen zu Ablauf und Kosten, gern auch Unterstützung bei der Beantragung erhalten Sie bei I. Förster, Tel. 03871 722-4308, bzw. A. Krüger, Tel. 03871 722- 4305).



Teilnehmer eines Integrationskurses in Ludwigslust

Foto: VHS

**400-1**

Leitung: Doris Strasberg  
 Zeit: Mo. bis Fr., 8.30-12.45 Uhr  
 Dauer: **13.04.2015-20.11.2015** (660 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206

**400-2**

Leitung: Dr. Helga Meier  
 Zeit: Mo. bis Fr., 8.30-12.45 Uhr  
 Dauer: **15.06.2015-20.01.2016** (660 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 301

**400-3**

Leitung: Marita Haberlach  
 Zeit: Mo. bis Fr., 8.30-12.45 Uhr  
 Dauer: **06.07.2015-08.03.2016** (660 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 304

### Integrationskurs mit Alphabetisierung

**400-5**

Leitung: Ursula Endrolath  
 Zeit: Mo. bis Fr., 8.30-12.45 Uhr  
 Dauer: **22.06.2015-03.06.2016** (960 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C209

### Deutsch als Fremdsprache – B2 / 2. Semester

- für Teilnehmer, die über gefestigte mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse der Sprachstufe B1 verfügen und auf ein weiterführendes Sprachziel hinarbeiten möchten
- Ziel des Kurses ist eine selbständige Sprachbeherrschung sowohl im Verstehensbereich als auch bei der aktiven schriftlichen und mündlichen Kommunikation.
- Schwerpunkte sind:**
- systematische Wortschatz- und Grammatikarbeit,
  - intensives Training des Hör- und Leseverstehens von schwierigen Texten zu verschiedenen Themen,
  - Training der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit in Alltag und Beruf.

**402**

Leitung: Doris Strasberg | Gebühr: 59,80 €  
 Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **20.01.-12.05.** (26 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C209

### Einbürgerungstest



Um die deutsche Staatsbürgerschaft zu erlangen, müssen Zuwanderer nicht nur deutsche Sprachkenntnisse auf der Sprachstufe B1, sondern auch staatsbürgerliches Grundwissen mit dem sogenannten Einbürgerungstest nachweisen. Aus einem Katalog von 300 Fragen zu Rechts- und Gesellschaftsordnung und den Lebensverhältnissen in Deutschland sowie 10 länderspezifischen Fragen



werden Testbögen mit jeweils 33 Fragen zusammengestellt, die in 60 Minuten zu beantworten sind. (Anmeldungen und weitere Auskünfte bei I. Förster, Tel. 03871 722-4308, bzw. A. Krüger, Tel. 03871 722-4305).

<b>403</b>	Leitung: Isabel Förster   Gebühr: 25,00 € Termin: Do., <b>19.02.</b> , 10.00-11.00 Uhr (Anmeldeschluss: 08.01.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215
<b>403-2</b>	Leitung: Anke Krüger   Gebühr: 25,00 € Termin: Di., <b>24.02.</b> , 10.00-11.00 Uhr (Anmeldeschluss: 13.01.) Ort: <b>Parchim</b> , Ziegendorfer Chaussee 11, R. 305
<b>403-3</b>	Leitung: Anke Krüger   Gebühr: 25,00 € Termin: Di., <b>21.04.</b> , 9.00-10.00 Uhr (Anmeldeschluss: 10.03.) Ort: <b>Parchim</b> , Ziegendorfer Chaussee 11, R. 205
<b>403-1</b>	Leitung: Isabel Förster   Gebühr: 25,00 € Termin: Do., <b>07.05.</b> , 10.00-11.00 Uhr (Anmeldeschluss: 26.03.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

## Englisch / Sprachstufe A1

Sie erwerben elementare Grundkenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Es besteht die Möglichkeit, diese Kurse über mehrere Semester fortzuführen und die Sprachstufe A1 zu erreichen. Dann können Sie: andere begrüßen und sich selbst vorstellen, einfache Unterhaltungen führen (z.B. über Familie, Einkaufen, Wohnen), Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof) und einfache Wegbeschreibungen geben.

## Englisch - A1 / 1. Semester



- für Anfänger ohne Vorkenntnisse

<b>404</b>	Leitung: Regina Dewald   Gebühr: 59,80 € Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr Dauer: <b>17.02.-02.06.</b> (26 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215
<b>404-1</b>	Leitung: Susanne Bölc   Gebühr: 60,00 € Zeit: Do., 9.00-10.30 Uhr Dauer: <b>19.02.-30.04.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Sternberg</b> , Am Berge 3, Förderschule, R. 301



### Felix Schulte

- neuer Englischdozent an der Vhs in Hagenow
- abgeschlossenes Lehramtsstudium Englisch/Geschichte
- nach längeren Aufenthalten im englischsprachigen Ausland hauptberuflich an der Europa-Schule in Hagenow als Lehrer tätig

<b>404-2</b>	Leitung: Felix Schulte   Gebühr: 69,00 € Zeit: Do., 18.15-19.45 Uhr Dauer: <b>22.01.-28.05.</b> (30 Ustd.) Ort: <b>Hagenow</b> , Dr.-Raber-Str. 2, R. 302
<b>404-3</b>	Leitung: Dr. Martin Homann   Gebühr: 72,00 € Zeit: Fr., 11.45-13.15 Uhr Dauer: <b>23.01.-08.05.</b> (24 Ustd.) Ort: <b>Schwerin-Mueß</b> , Alte Crivitzer Landstraße, Café

## Englisch für Interessierte im Ruhestand – A1 / 1. Semester

- für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse/n

<b>404-4</b>	Leitung: Karin Eichler   Gebühr: 60,00 € Zeit: Di., 13.30-15.00 Uhr Dauer: <b>05.05.-14.07.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Sternberg</b> , Am Berge 3, Förderschule, R. 301
<b>404-5</b>	Leitung: Hartmut Peters   Gebühr: 64,40 € Zeit: Mi. 16.15-17.45 Uhr Dauer: <b>21.01.-20.05.</b> (28 Ustd.) Ort: <b>Lübz</b> , Neuer Teich, R. 31

## Englisch – A1 / 2. Semester

- für Teilnehmer, die ein Semester Englisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse verfügen

<b>405</b>	Leitung: Felix Schulte   Gebühr: 69,00 € Zeit: Di., 18.15-19.45 Uhr Dauer: <b>20.01.-02.06.</b> (30 Ustd.) Ort: <b>Hagenow</b> , Dr.-Raber-Str. 2, R. 302
<b>405-1</b>	Leitung: Anne Bertram   Gebühr: 64,40 € Zeit: Do., 19.30-21.00 Uhr Dauer: <b>19.02.-04.06.</b> (28 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206

## Englisch – A1 / 3. Semester

- für Teilnehmer, die 2 Semester Englisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse verfügen

<b>406</b>	Leitung: Anne Bertram   Gebühr: 64,40 € Zeit: Do., 18.00-19.30 Uhr Dauer: <b>19.02.-04.06.</b> (28 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215
<b>406-1</b>	Leitung: Felix Schulte   Gebühr: 69,00 € Zeit: Di., 20.00-21.30 Uhr Dauer: <b>20.01.-02.06.</b> (30 Ustd.) Ort: <b>Hagenow</b> , Dr.-Raber-Str. 2, R. 302



406-2

Leitung: Karin Tappe | Gebühr: 55,20 €  
 Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **19.01.-11.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Neustadt-Glewe**, Ernst-Thälmann-Str. 22, Aula

406-3

Leitung: Dr. Martin Homann | Gebühr: 55,20 €  
 Zeit: Do., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **22.01.-30.04.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Ch. 11, Raum 207

### Englisch für Senioren – A1 / 3. Semester

- für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

In angemessenem Lerntempo, mit Spaß und in entspannter Atmosphäre erwerben Sie Grundkenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Das Augenmerk liegt auf interessanten und vielseitigen Themen, vor allem aber auf der natürlichen Alltagssprache, die es Ihnen leicht macht, sich schnell und sicher in der englischen Sprache zurechtzufinden. Sie lernen, andere zu begrüßen und sich selbst vorzustellen, einfache Unterhaltungen zu führen, Fragen zu stellen und Wegbeschreibungen zu erfragen und zu geben.

406-4

Leitung: Olena Brem | Gebühr: 60,00 €  
 Zeit: Do., 17.00-18.30 Uhr  
 Dauer: **26.02.-21.05.** (20 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

### Englisch – A1 / 4. Semester

- für Teilnehmer, die 3 Semester Englisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse verfügen

407

Leitung: Yevgen Klindukhov | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Mo., 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer: **16.02.-18.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 301

### Englisch – A1 / 5. Semester

- für Teilnehmer, die 4 Semester Englisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse (2 bis 3 Jahre Schulenglisch) verfügen

408

Leitung: Anne Bertram | Gebühr: 64,40 €  
 Zeit: Mi., 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer: **18.02.-03.06.** (28 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

408-1

Leitung: Susanne Bölc | Gebühr: 60,00 €  
 Zeit: Do., 15.00-16.30 Uhr  
 Dauer: **19.02.-30.04.** (20 Ustd.)  
 Ort: **Brüel**, Schweriner Straße 57a, R. 2

### Englisch – A1 / 6. Semester

- für Teilnehmer, die 5 Semester Englisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse (2 bis 3 Jahre Schulenglisch) verfügen

408-2

Leitung: Aurelia Burmester | Gebühr: 55,20 €  
 Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **16.02.-15.06.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Stralendorf**, Schulstr. 4, Gymnasiales Schulzentrum

408-3

Leitung: Dr. Helga Meier | Gebühr: 64,40 €  
 Zeit: Mi., 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer: **21.01.-20.05.** (28 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 301

### Englisch für den Urlaub – A1 / 1. Semester

- für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse/n

Sie möchten sich im englischsprachigen Ausland in den wichtigsten Urlaubssituationen zurechtfinden? Sie möchten mit Menschen vor Ort ins Gespräch kommen? Sie möchten sich einfach sprachlich sicherer fühlen? Dieser Kurs ermöglicht einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache. Neben wichtigen sprachlichen Grundlagen und dem Training alltagsrelevanter Redewendungen für die Reise werden interessante Einblicke in die Kultur englischsprachiger Länder sowie nützliche Reisetipps vermittelt. And then? Have a wonderful relaxing holiday!

409

Leitung: Karin Eichler | Gebühr: 60,00 €  
 Zeit: Di., 17.00-18.30 Uhr  
 Dauer: **05.05.-14.07.** (20 Ustd.)  
 Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 301

### Englisch / Sprachstufe A2

Sie erweitern und festigen Ihre Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und erwerben die Fähigkeit, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in alltäglichen Situationen zurechtzufinden. Es besteht die Möglichkeit, diese Kurse über mehrere Semester fortzuführen und die Sprachstufe A2 zu erreichen. Dann können Sie: kurze Gespräche über alltägliche Dinge führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Auskünfte einholen (z.B. zu Alltag, Beruf und Reisen) sowie über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten berichten.

### Englisch – A2 / 1. Semester

- für Teilnehmer mit anwendungsbereiten Kenntnissen der Sprachstufe A1 (ca. 2 bis 3 Jahre Schulenglisch bzw. Vhs-Kurse A1 / 1. bis 5. Semester)

410-2

Leitung: Jutta Waldeck | Gebühr: 69,00 €  
 Zeit: Mi., 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer: **21.01.-27.05.** (30 Ustd.)  
 Ort: **Wittenburg**, Lindenstr. 13, Gym., R. 17



**410-3**

Leitung: Wolfgang Woitas | Gebühr: 64,40 €  
 Zeit: Do., 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer: **22.01.-28.05.** (30 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C209

**414-1**

Leitung: Dr. Martin Homann | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Do., 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer: **22.01.-30.04.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 211

## Englisch – A2 / 2. Semester

- für Teilnehmer mit anwendungsbereiten Kenntnissen der Sprachstufe A1 (ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch bzw. Vhs-Kurs A2 / 1. Semester)

**410-4**

Leitung: Marita Haberlach | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Mi., 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer: **21.01.-06.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Crivitz**, Kunsthaus des Gymnasiums,  
 Weinbergstraße 33

## English Refresher – A2

- für Teilnehmer mit „verschütteten“ Grundkenntnissen aus 3 bis 4 Jahren Schulenglisch bzw. zurückliegenden Sprachkursen  
 Diese Auffrischkurse wenden sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse reaktivieren und ausbauen wollen. Anhand abwechslungsreicher Themen und Situationen werden Lexik und Grammatik wiederholt und erweitert sowie Sprechfertigkeit, Hör- und Leseverständnis trainiert. In entspannter Atmosphäre sprechen Sie über Themen, die Sie interessieren und lesen (auf Wunsch) gemeinsam englischsprachige Bücher.

## Englisch – A2 / 3. Semester

- für Teilnehmer mit anwendungsbereiten Kenntnissen der Sprachstufe A1 (ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch bzw. Vhs-Kurs A2 / 2. Semester)

**412**

Leitung: Regina Dewald | Gebühr: 59,80 €  
 Zeit: Di., 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer: **17.02.-02.06.** (26 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

**415-01**

Leitung: Birgit Kröger | Gebühr: 55,20 €  
 Zeit: Do., 14.30-16.00 Uhr  
 Dauer: **15.01.-07.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 302

**415-02**

Leitung: Aurelia Burmester | Gebühr: 55,20 €  
 Zeit: Mo., 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer: **16.02.-15.06.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Stralendorf**, Schulstr. 4, Gymnasiales Schulzentrum

**415-03**

Leitung: Dr. Helga Meier | Gebühr: 64,40 €  
 Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **21.01.-20.05.** (28 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 301

**412-1**

Leitung: Hartmut Peters | Gebühr: 64,40 €  
 Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **21.01.-20.05.** (28 Ustd.)  
 Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 31

**415-04**

Leitung: Dr. Helga Meier | Gebühr: 64,40 €  
 Zeit: Di., 18.30-20.00 Uhr  
 Dauer: **20.01.-19.05.** (28 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 301

## Englisch – A2 / 4. Semester

- für Teilnehmer mit anwendungsbereiten Kenntnissen der Sprachstufe A1 (mind. 4 Jahre Schulenglisch bzw. Vhs-Kurs, A2 / 3. Semester)

**413**

Leitung: Waltraud Beifus | Gebühr: 59,80 €  
 Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **19.01.-11.05.** (26 Ustd.)  
 Ort: **Boizenburg**, L.-Reinhard-Str. 21, Gym., R. 210

**410-05**

Leitung: n. n. | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Do., 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer: **22.01.-30.04.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 301

**410-07**

Leitung: Günter Koch | Gebühr: 55,20 €  
 Zeit: Do., 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer: **22.01.-30.04.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Brüel**, Schweriner Straße 57a, R. 2

## Englisch – A2 / 5. Semester

- für Teilnehmer mit anwendungsbereiten Kenntnissen der Sprachstufe A1 (ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch bzw. Vhs-Kurs A2 / 4. Semester)

**414**

Leitung: Karin Hartig | Gebühr: 64,40 €  
 Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **20.01.-16.06.** (28 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206

## English Conversation – A2/B1

- für Teilnehmer mit anwendbaren Grundkenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. 4 Jahre Schulenglisch oder entsprechende Vhs-Kurse)  
 Diese Kurse wenden sich an Interessierte, die sich im freien Sprechen üben und dabei Wortschatz und Grammatik „live“ erleben möchten. Sie trainieren Ihre eigene Kommunikationsfähigkeit, lernen es, sich klarer auszudrücken und auf Gesprächspartner zu re-



agieren. Ziel ist es, einfache Alltagsgespräche führen sowie freier und sicherer über sich und das eigene Umfeld sprechen zu können. Eine Vielzahl interessanter Sprechanelässe, angelehnt an Begebenheiten aus dem „wirklichen Leben“, bieten Ihnen genügend Möglichkeiten, bisher Gelerntes in freien Gesprächen anzuwenden.

<b>415-10</b>	Leitung: Helen Paul   Gebühr: 59,80 € Zeit: Mi., 17.45-19.15 Uhr Dauer: <b>18.02.-27.05.</b> (26 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210
<b>415-11</b>	Leitung: Helen Paul   Gebühr: 69,00 € Zeit: Di., 17.45-19.15 Uhr Dauer: <b>20.01.-02.06.</b> (30 Ustd.) Ort: <b>Leussow</b> , Feldstraße 3 (H. Paul)
<b>415-12</b>	Leitung: Karin Hartig   Gebühr: 64,40 € Zeit: Mo., 9.30-11.00 Uhr Dauer: <b>19.01.-15.06.</b> (28 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215
<b>415-13</b>	Leitung: Dr. Martin Homann   Gebühr: 72,00 € Zeit: Fr., 10.00-11.30 Uhr Dauer: <b>23.01.-08.05.</b> (24 Ustd.) Ort: <b>Schwerin-Mueß</b> , Alte Crivitzer Landstraße, Café

### Englisch / Sprachstufe B1

Schwerpunkte in der Kursarbeit sind u.a. aktive Wortschatzerweiterung, Grammatikwiederholung und -vermittlung, anspruchsvollere Lese- und Hörtexte sowie die weitere Entwicklung Ihres sprachlichen Ausdrucksvermögens. Es besteht die Möglichkeit, diese Kurse über mehrere Semester fortzuführen und die Sprachstufe B1 zu erreichen. Dann können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen, sich an Diskussionen beteiligen, Hoffnungen und Absichten äußern, die Handlung eines Films oder Buches wiedergeben.

### Englisch – B1 / 1. Semester

- für Teilnehmer mit anwendbaren Grundkenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. 4 Jahre Schulenglisch oder Vhs-Kurse, A2 / 1. bis 5. Semester)

<b>416</b>	Leitung: Hartmut Peters   Gebühr: 64,40 € Zeit: Di., 17.30-19.00 Uhr Dauer: <b>20.01.-19.05.</b> (28 Ustd.) Ort: <b>Lübz</b> , Neuer Teich 1, R. 31
------------	--

### Business English – B1 / 1. Semester

- für Teilnehmer, die ihre Sprachkenntnisse im beruflichen Bereich intensiv erweitern möchten und das Sprachniveau A2 beherrschen

Sie festigen elementare Kenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Vor allem wird das Telefonieren und Korrespondieren in Englisch trainiert. In praxisnahen Übungen lernen Sie Meetings

vorzubereiten sowie Verhandlungen und Präsentationen sicher und souverän zu bestehen.

<b>421-1</b>	Leitung: Karin Eichler   Gebühr: 60,00 € Zeit: Di., 15.15-16.45 Uhr Dauer: <b>05.05.-14.07.</b> (20 Ustd.) Ort: <b>Sternberg</b> , Am Berge 3, Förderschule, R. 301
--------------	--

### Englisch – B1 / 4. Semester

- für Teilnehmer mit anwendbaren Grundkenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. 5 Jahre Schulenglisch oder Vhs-Kurs B1 / 3. Semester)

<b>419</b>	Leitung: Jutta Waldeck   Gebühr: 69,00 € Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr Dauer: <b>19.01.-01.06.</b> (30 Ustd.) Ort: <b>Wittenburg</b> , Lindenstr. 13, Gym., R. 17
------------	---

<b>419-1</b>	Leitung: Waltraud Beifus   Gebühr: 59,80 € Zeit: Mo., 19.30-21.00 Uhr Dauer: <b>19.01.-11.05.</b> (26 Ustd.) Ort: <b>Boizenburg</b> , L.-Reinhard-Str. 21, Gym., R. 210
--------------	--

### Englisch – B1 / 5. Semester

- für Teilnehmer mit anwendbaren Grundkenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. 5 Jahre Schulenglisch oder Vhs-Kurs B1 / 4. Semester)

<b>420</b>	Leitung: Regina Dewald   Gebühr: 78,00 € Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr Dauer: <b>17.02.-02.06.</b> (26 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210
------------	---

### English Conversation – B1/B2 „Let’s talk and have fun!“

- für fortgeschrittene Teilnehmer, die über solide Englischkenntnisse der Stufe B1 verfügen (mind. 5 Schuljahre oder vergleichbare Kenntnisse)

Sie möchten zunehmend sicherer und flüssiger Unterhaltungen in englischer Sprache führen, Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern und Sprachbarrieren abbauen? Diese Kurse sind vordergründig kommunikativ ausgerichtet und möchten Ihnen mehr Sicherheit im angemessenen Sprachgebrauch vermitteln. Ausgehend von praxisnahen Alltagssituationen üben Sie spontanes, fließendes Sprechen und eignen sich sprachliche Redewendungen an. Neben dem Gesprächstraining wiederholen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse zu Lexik und Grammatik.

<b>421-6</b>	Leitung: Helen Paul   Gebühr: 69,00 € Zeit: Di., 19.30-21.00 Uhr Dauer: <b>20.01.-02.06.</b> (30 Ustd.) Ort: <b>Leussow</b> , Feldstr. 3 (bei H. Paul)
--------------	---



**421-7**

Leitung: Helen Paul Gebühr: 69,00 €  
 Zeit: Mi., 16.00-17.30 Uhr  
 Dauer: **21.01.-27.05.** (30 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215

## English Conversation - B1

**421-5**

Leitung: Dr. Martin Homann | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Fr., 8.15-9.45 Uhr  
 Dauer: **23.01.-08.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Schwerin-Mueß**, Alte Crivitzer Landstraße, Café

## English Refresher – B1

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer, die bereits über umfangreiche Englischkenntnisse (z.B. aus 5 bis 6 Jahren Schulenglisch) verfügen und diese gezielt auffrischen wollen. Sie wiederholen systematisch wesentliche Strukturen der englischen Grammatik sowie die wichtigsten Redemittel zur Bewältigung von „real-life situations“ in Alltag und Beruf.

**421-8**

Leitung: Margitta Dobbertin  
 Zeit: Di., 19.00-20.30 Uhr  
 Dauer: **20.01.-09.06.** (30 Ustd.)  
 Ort: **Brüel**, Schweriner Straße 57a, R. 1

## Englisch – B1 „PET for Pinnow“

• für Teilnehmer mit anwendbaren Grundkenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. 4 Jahre Schulenglisch oder Vhs-Kurs, B1 Refresher)  
 Schwerpunkte sind u.a. aktive Wortschatzerweiterung, Grammatikwiederholung und -vermittlung, anspruchsvollere Lese- und Hörtexte sowie die weitere Entwicklung des sprachlichen Ausdrucksvermögens. Das Sprachmagazin „Spotlight“ bietet dazu anregende Beiträge zur Diskussion und ausgesuchte grammatische Besonderheiten der englischen Sprache in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die Grammatikübungen haben das Niveau des „Preliminary English Test“ (PET) der Cambridge University.

**421-9**

Leitung: Renate Hingst | Gebühr: 46,00 €  
 Zeit: Mi., 10.00-11.30 Uhr  
 Dauer: **25.02.-13.05.** (20 Ustd.)  
 Ort: **Pinnow**, Zum Petersberg, Feuerwehrhaus

## Business Basics – B2 / 1. Semester

• für Teilnehmer, die über solide Englischkenntnisse der Stufe B1 verfügen (mind. 5 Schuljahre oder vergleichbare Kenntnisse)  
 Es gibt kaum einen Wirtschaftsberuf, sei es im Sekretariat, im Dienstleistungssektor, im Verkauf oder Vertrieb, in dem nicht gute Englischkenntnisse verlangt werden. Auch Geschäftsreisen ins Ausland zählen zum Alltag für Führungskräfte, Techniker und Kaufleute. Grund genug, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern und Ihre Sprechfertigkeit in Topform zu bringen. Abwechslungsreiche kommunikative Aktivitäten fördern die Sprech-, Hör-,

Lese- und Schreibfertigkeiten in wirklichkeitsnahen Wirtschaftszusammenhängen. Damit Geschäftsbeziehungen erfolgreich verlaufen, ist es ebenso wichtig, Kultur und Mentalität eines Landes zu kennen. Ihr Kursleiter bietet deshalb neben einer großen Auswahl nützlicher Wendungen und einem umfangreichen Vokabular viele praktische Tipps.

**422**

Leitung: Felix Schulte | Gebühr: 69,00 €  
 Zeit: Do., 20.00-21.30 Uhr  
 Dauer: **22.01.-28.05.** (30 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 302

## Englisch – Sprachreise nach Manchester A Very English Experience!

• für Teilnehmer mit anwendbaren Kenntnissen der Sprachstufen A1, A2 und B1

Die effektivste Methode, eine fremde Sprache zu lernen, ist, sie dort zu erleben, wo sie gesprochen wird - eingebettet in Kultur und Alltag des Gastlandes. In diesem Sinne führt die Vhs regelmäßig Sprachreisen nach England durch. Qualifizierte Lehrkräfte der Manchester Language School vermitteln differenziert, abwechslungsreich, oftmals spielerisch und dennoch professionell und intensiv relevantes Vokabular und grammatische Feinheiten, wobei das Miteinander-Sprechen im Vordergrund steht. Das begleitende landeskulturelle Programm bietet viele Möglichkeiten, Geschichte und Kultur Manchesters und Nordenglands kennenzulernen. Bemerkenswert ist hierbei immer wieder die Verknüpfung von Sprachunterricht und Erlebnis. Die Unterbringung bei freundlichen Gastfamilien (langjährigen Freunden der Sprachschule) fördert eine Vertiefung und Anwendung der erworbenen Sprachkenntnisse.

(Nähere Auskünfte erteilt I. Förster, Tel.: 03871 722-4308)

### Kosten:

Aufenthalt und Unterbringung: 500,00 GBP (Great Britain Pound)  
 Vhs-Verwaltungspauschale: 25,00 €  
 (Der Flug ist in Absprache mit der Vhs selbst zu buchen.)

**15-424**

Termin: **06.05.-13.05.2015**  
 Leitung: Helen Paul

**15-474**

Termin: **30.09.-07.10.2015**  
 Leitung: Isabel Förster

„Eine fremde Sprache lernen und gut sprechen  
 gibt der Seele eine innere Toleranz;  
 man erkennt, dass alles innerste Leben sich  
 auch noch anders fassen und darstellen lasse;  
 man lernt, fremdes Leben achten.“

*Berthold Auerbach*

### Französisch / Sprachstufen A1-A2

Französisch ist Weltsprache und gilt zugleich als eine der schönsten Sprachen Europas. In Wirtschaft und Kultur ist sie unverzichtbar. Aber auch Frankreichreisende sind gut beraten, zumindest einige französische Grundbegriffe zu beherrschen. In den Vhs-Sprachkursen begegnen Sie der französischen Sprache und dem berühmten „Savoir vivre“ auf lebendige Art und Weise. Schrittweise werden Sie an die Besonderheiten der Aussprache herangeführt, erwerben erste Kenntnisse des Grundwortschatzes oder erweitern Ihr bereits vorhandenes Wissen. Interessante Themen, zahlreiche Anreize zum aktiven Sprachgebrauch und landeskundliche Informationen bringen Ihnen nicht nur die Sprache, sondern auch die Vielfalt der Kultur der französischsprachigen Welt näher.

### Französisch – A1 / 1. Semester

- für Anfänger ohne Vorkenntnisse

426

Leitung: Susanne Bölck | Gebühr: 60,00 €  
 Zeit: Do., 10.45-12.15 Uhr  
 Dauer: **19.02.-30.04.** (20 Ustd.)  
 Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 301

### Französisch – A1 / 3. Semester

- für Teilnehmer, die zwei Semester Französisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse verfügen

426-1

Leitung: Silvia Hosemann | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **17.02.-19.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 304

### Französisch – A2 / 1. Semester

- für Teilnehmer, die 5 Semester Französisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse verfügen

428

Leitung: Hartmut Peters | Gebühr: 90,00 €  
 Zeit: Do., 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer: **15.01.-21.05.** (30 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 205

### Französisch – A2 / 3. Semester

- für Teilnehmer mit anwendbaren Kenntnissen der Sprachstufe A1 (ca. 3-4 Jahre Schulfranzösisch bzw. Vhs-Kurs A2 / 2. Semester)

428-1

Leitung: Karl-Heinz Stief | Gebühr: 60,00 €  
 Zeit: Mi., 17.00-18.30 Uhr  
 Dauer: **25.02.-13.05.** (20 Ustd.)  
 Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 33



- imposante Bauwerke norddeutscher Backsteingotik
- historische Märkte und geheimnisvoll verwinkelte Gassen
- kleine Cafés, gemütliche Restaurants und lebhaftes Kneipen
- viele Möglichkeiten für Einkaufsbummel
- vielseitiges Angebot für Kultur und Sport



Stadtinformation Parchim, Blutstr. 5, 19370 Parchim  
 Telefon: 03871 71550 · Telefax: 03871 71555

stadtinformation@parchim.de · **www.parchim.de**

### Französisch – A2 / 5. Semester

- für Teilnehmer mit anwendungsbereiten Kenntnissen der Sprachstufe A1 (mind. 4 Jahre Schulfranzösisch bzw. Vhs-Kurs, A2 / 4. Semester)

428-3

Leitung: Ingrid Dittkrist | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **21.01.-06.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206

### Spanisch / Sprachstufen A1-A2

Wussten Sie, dass Spanisch an 4. Stelle der meistgesprochenen Sprachen weltweit steht? Mehr als 400 Millionen Menschen über die ganze Erde verteilt sprechen Spanisch. Mit Kenntnissen dieser romanischen Sprache erhalten Sie die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit Denk- und Lebensweisen in der spanischsprachigen Welt über Tourismus und Klischees hinaus. Die Kurse unter Leitung von Muttersprachlern richten sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse bzw. an Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Sie erwerben elementare Grundkenntnisse bzw. erweitern Ihr bereits vorhandenes Wissen in Wortschatz, Aussprache und Grammatik und können sich bald auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.





## Spanisch – A1 / 1. Semester



- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

430

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Di., 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer: **20.01.-05.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 34

## Spanisch – A1 / 2. Semester

- für Teilnehmer, die ein Semester Spanisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse verfügen ohne Vorkenntnisse

430-1

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 78,00 €  
 Zeit: Do., 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer: **22.01.-07.05.** (26 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

430-2

Leitung: Katherine Gutierrez de Kienzel | Gebühr: 60,00 €  
 Zeit: Do., 19.30-21.00 Uhr  
 Dauer: **19.02.-07.05.** (20 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 304

## Spanisch – A1 / 4. Semester

- für Teilnehmer, die 3 Semester Spanisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse verfügen

430-3

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Mo., 19.15-20.45 Uhr  
 Dauer: **19.01.-04.05.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 304

430-4

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 78,00 €  
 Zeit: Do., 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer: **22.01.-07.05.** (26 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

„Kennst du viele Sprachen,  
 hast du viele Schlüssel für ein Schloss.“

*Voltaire*

## Italienisch für den Urlaub – A1 „L'arte di viaggiare in Italia“



Ein Crashkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, der mehr Lust auf Urlaub und Sprache machen soll. Vermittelt werden italienische Basics, wie sie für Begrüßung und Vorstellung, Bestellung in Pizzeria oder Café, Unterkunftssuche, Wegbeschreibungen etc. erforderlich sind. Der Schwerpunkt wird auf Hörverstehen und Sprechen gelegt.

434

Leitung: Maren Hanisch | Gebühr: 36,00 €  
 Termin: Sa., **18.4./25.04.**, 10.00-16.00 Uhr (12 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Steegerer Chaussee 8c, R. 502

## Russisch – A1 / 2. Semester



- für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse/n  
 Russisch zählt zu den schönsten, reichsten und eindrucksvollsten Sprachen der Welt. Wer hat nicht den Wunsch, die Sprache Tolstois, Dostojewskis und Tschekows zu sprechen? Lernen und erleben Sie Russisch in einem Vhs-Sprachkurs. Sie wiederholen und üben die kyrillischen Schriftzeichen und entwickeln in kommunikativen Übungen insbesondere das Hörverstehen und die Sprechfertigkeit in Alltagssituationen weiter. Darüber hinaus erfahren Sie von der muttersprachlichen Kursleiterin viel Interessantes über die russische Kultur und Lebensart.

436

Leitung: Olena Brem | Gebühr: 60,00 €  
 Zeit: Mi., 17.30-19.00 Uhr  
 Dauer: **25.02.-13.05.** (20 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 205

## Chinesisch – A1 / 2. Semester



- für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse/n  
 „Ni hao!“ Andere Länder, andere Sitten! China wird von uns oft als fremdartig empfunden, und die chinesische Sprache gilt vielen als unerlernbar. Die muttersprachliche Dozentin bringt Ihnen in diesem Kurs das „Land der Mitte“ und seine Sprache etwas näher. Sie erhalten eine Einführung in die chinesische Sprache und Schrift und lernen, sich in Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Ausdruck von Wünschen etc. zurechtzufinden. Der Kurs bietet außerdem einen spannenden Einblick in eine fremde Kultur.

440-2

Leitung: Mei-Jui Lasch | Gebühr: 96,00 €  
 Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr  
 Dauer: **13.04.-29.06.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206

## Arabisch – A1 / 2. Semester

- für Teilnehmer, die ein Semester Arabisch (A1) an der Vhs gelernt haben oder über vergleichbare einfache Sprachkenntnisse verfügen  
 „Salem aleikum!“ - haben Sie auch schon einmal gesagt? Auf einer Nilkreuzfahrt in Luxor, dem Basar in Dubai oder in einem marokkanischen Restaurant in Deutschland? Die Faszination des Arabischen liegt in einer anderen Schrift, die von rechts nach links erfolgt und in einer Aussprache, die anders artikuliert wird als die deutsche. Offiziellen Schätzungen zufolge wird Arabisch weltweit von ca. 320 Millionen Menschen gesprochen und ist damit eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Entdecken Sie in diesem Kurs die Kunst der arabischen Schrift und gehen Sie erste Schritte in den arabischen Sprachraum. Sie eignen sich einfache Grundkenntnisse der Sprache an und trainieren alltägliche Gesprächssituationen zu Themen wie Begrüßung, Vorstellung, Familie, Einkaufen etc. Gleichzeitig vermittelt der muttersprachliche Dozent, ein syrischer Lehrer,

# Werbung...

**...macht das Leben  
bunter**



## **PS. Werbung**

Sibylle Plust • Zum Kirschenhof 12 • 19057 Schwerin  
Telefon: 0385 5575-17 oder -18 • Fax: 03 85 557519  
info@werbeagentur-plust.de • [www.werbeagentur-plust.de](http://www.werbeagentur-plust.de)



interessante Einblicke in die arabische Kultur und Lebensart - eine perfekte Vorbereitung z.B. für Ihren nächsten Aufenthalt in einem arabischsprachigen Land.

<b>440</b>	Leitung: Ninos Toma   Gebühr: 72,00 € Zeit: Mo., 18.15-19.45 Uhr Dauer: <b>16.02.-18.05.</b> (24 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. C209
------------	--

## Dänisch – A1 / 3. Semester



Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf einen Aufenthalt in Dänemark oder auf andere Kontakte zu Dänen sprachlich vorbereiten möchten. Durch Dialoge und Sprechmuster werden Sie angeleitet, sich Ihrem Gesprächspartner mitzuteilen. Sie lernen, Situationen sprachlich zu bewältigen, und über Themen diskutieren. Grammatik wird nicht als Selbstzweck angesehen, sondern als Hilfe zum konkreten Sprechen. Landeskundliche Informationen sollen Ihnen Lust auf Ihren nächsten Dänemarkurlaub machen, der dann mit Sprecherfolgen gekrönt wird.

<b>441-1</b>	Leitung: Matthias Niet   Gebühr: 90,00 € Zeit: Mo., 19.30-21.00 Uhr Dauer: <b>16.02.-15.06.</b> (30 Ustd.) Ort: <b>Crivitz</b> , Kunsthaus des Gymnasiums, Weinbergstr. 33
--------------	---

## Norwegisch

Endlose Fjorde, beeindruckende Wildnis, das Nordlicht und die Mitternachtssonne - wer einen Urlaub plant oder vorhat, nach Norwegen auszuwandern, ist gut beraten, Norwegisch zu lernen. Norwegisch gehört zur Sprachfamilie der germanischen Sprachen, ist verwandt mit Dänisch, Schwedisch und Niederdeutsch und für Deutsche relativ leicht zu erlernen. Dieser Kurs vermittelt sprachliche Grundkenntnisse und grammatische Regeln der Alltagssprache. Sie lernen, sich zu Themen und Sprachsituationen des täglichen Lebens zu äußern und einfache Gespräche zu führen. Hjertelig velkommen!

## Norwegisch – A1 / 1. Semester



- für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse/n

<b>445</b>	Leitung: Christina Lienow   Gebühr: 72,00 € Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr Dauer: <b>16.02.-18.05.</b> (24 Ustd.) Ort: <b>Boizenburg</b> , L.-Reinhard-Str. 21, Gym., R. 220
------------	---

## Norwegisch Konversation – B2

- für fortgeschrittene Teilnehmer mit soliden Kenntnissen der Sprachstufe B1 – Vi lesar og snakker norsk. Hjertelig velkommen!

<b>447</b>	Leitung: Christina Lienow   Gebühr: 90,00 € Zeit: Di., 19.15-20.45 Uhr Dauer: <b>20.01.-26.05.</b> (30 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215
------------	--



## Management

### Erfolgswerkzeuge der Persönlichkeitsentwicklung

Lernen Sie, in unterschiedlichsten Lebenssituationen erfolgreich zu handeln. Hier erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie Ihre persönliche Präsenz positiv verstärken und Ihre Motivationsfähigkeit verbessern können.

#### Inhalte des Kurses:

Konfliktmanagement, Feedbacktechniken, Kommunikationstechniken, Selbstmotivation, Selbstanalyse, Schwächen schwächen, Stärken stärken, Zeitmanagement (Gebühr von 3,00 € für Handout und Übungs-CD für zu Hause bei Dozentin entrichten).

<b>500</b>	Leitung: Yvonne Püsching   Gebühr: 27,00 € Termin: Sa., <b>21.03.</b> , 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B215
------------	--

## Zeit- & Selbstmanagement

Zeitmanagement ist eine Fähigkeit, die sich sowohl in Ihrem Berufs- als auch im Privatleben positiv auswirkt. Ihre Arbeitsabläufe, der Arbeitsstil und die persönliche Zeitplanung lassen sich mit wenig Aufwand verblüffend einfach verbessern. Lernen Sie Werkzeuge aus dem Managementbereich kennen, die Sie bei der Zielfindung unterstützen, und erreichen Sie Ihre Ziele leichter.

#### Inhalt des Kurses:

Selbstmanagementstrategien, Methodisches Arbeiten, Anti-Stress-Training, Selbstmotivation, Zielsetzung, Pareto-Zeitprinzip, ABC-Analyse, Speed-Reading (zzgl. 3,00 € Gebühr für Handout und Übungs-CD für Zuhause; bei Dozentin zu entrichten)

<b>500-02</b>	Leitung: Yvonne Püsching   Gebühr: 27,00 € Termin: Sa., <b>16.05.</b> , 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206
---------------	--

## Managementtechniken erfolgreich nutzen

Erfolgreiches Zusammenleben heißt vor allem erfolgreiche Kommunikation und Organisation. Sei es im beruflichen Alltag mit den Kollegen oder im Umgang mit Ihren Kindern. Die richtigen Kommunikationstechniken können Wunder bewirken. Verbessern Sie Ihre Motivationsfähigkeit und begeistern Sie Ihr Umfeld. Schaffen Sie sich mehr Freizeit mit dem richtigen Zeitmanagement. Dieses Seminar beinhaltet alle wichtigen Inhalte, die Sie für ein erfolgreiches Leben brauchen.

#### Inhalt des Kurses:

Grundlagen der Führung, Zeitmanagement und Selbstorganisation, Projektmanagement, Strategisches Management, Konflikt- & Stressmanagement, Kommunikation, Motivation, Problemlösung und Entscheidungsfindung, Persönlichkeitsentwicklung, Burnout-Prävention, Business Basics (Gebühr von 3,00 € für Handout und Lern-CD für Zuhause; bei Dozentin zu entrichten).



500-03

Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 48,00 €  
 Termine: Fr./Sa., **27./28.03.**,  
 Fr. 17.00-20.15 Uhr/Sa. 9.00-17.45 Uhr (16 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206

### Train the Trainer – Kreativitätstechniken

Sie wollen Ihre Fähigkeiten in Schulungen und Präsentationen erweitern? Suchen Sie nach nützlichen Tipps, Ihre Seminare noch spannender zu gestalten? Dieser Kurs bietet das ideale Fundament, um Ihre Möglichkeiten auszubauen oder ganz neu zu entwickeln.

#### Inhalt des Kurses:

Moderationstechniken, Grundlagen des Lernens, Rolle der Motivation, kreative Mediengestaltung, Vorbereitung, Durchführung und Abschluss von Seminaren, Methodenwahl und Vermittlungstechniken, Kommunikation, Präsentation und optische Rhetorik (zzgl. 3,00 € für Handout und Lern-CD für Zuhause; bei Dozentin zu entrichten)

500-04

Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 54,00 €  
 Zeit: Sa., 9.00-15.45 Uhr  
 Dauer: **11.04.-18.04.** (18 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

### Kaufmännische Buchführung – Grundkurs

Die Grundlagen der Buchführung werden gemeinsam erarbeitet. Neben Einzelthemen (Inventur, Bilanz, Kontenarten, Umsatzsteuer usw.) wird auch die Struktur der doppelten Buchführung im Vordergrund stehen, um es den Teilnehmern zu ermöglichen, relativ schnell Buchungen in der Praxis nachvollziehen und anwenden zu können. Schließlich werden Jahresabschluss und weiterführende Buchungen behandelt.

503

Leitung: Hans-Jürgen Brammer | Gebühr: 90,00 €  
 Zeit: Mo. u. Do., 17.30-19.45 Uhr  
 Dauer: **04.05.-04.06.** (30 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

### Kaufmännische Buchführung – Aufbaukurs

503-01

Leitung: Hans-Jürgen Brammer | Gebühr: 90,00 €  
 Zeit: Mo. u. Do., 17.30-19.45 Uhr  
 Dauer: **08.06.-09.07.** (30 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

### Marketing – Mehr Kunden für Existenzgründer und Kleinunternehmer

Sie wollen wissen, wie Werbung funktioniert, die Kaufmotive Ihrer Kunden erkennen, den Bekanntheitsgrad Ihrer Firma steigern? Dieser Kurs ist ideal für alle, die sowohl die verkäuferische als auch die kommunikative Seite der Absatzwirtschaft beherrschen wollen. Nutzen Sie die Chance, Ihrer Firma neuen Schwung zu

geben und Ihren Umsatz zu steigern.

#### Inhalt des Kurses:

Werben mit System, Anzeigenwerbung, Werbebriefe, Internet-Marketing, Imagewerbung, Verkaufsgespräche (zzgl. 3,00 € für Handout und Übungs-CD für zu Hause; bei Dozentin zu entrichten).

503-02

Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 27,00 €  
 Termin: Sa., **09.05.**, 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.)  
 Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 304

### Selbständig oder angestellt – Der Weg zur Entscheidung

Die Arbeitswelt verändert sich. Persönliche Werte und Ziele verändern sich. Man bekommt Lust auf etwas Neues. Spielen Sie mit dem Gedanken einer qualifizierten Arbeitsstelle nachzugehen oder sich selbstständig zu machen? Finden Sie für sich heraus, welche Arbeitsform am besten zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.

#### Inhalt des Kurses:

Einblicke Existenzgründung, Laufbahnplanung, Zielfindung, angestellt oder selbstständig – Checklisten für Vor- und Nachteile, Fördermöglichkeiten, die Alternativen, Komfortzonen, selbstbewusstes Handeln

503-03

Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 42,00 €  
 Zeit: Sa., 9.00-14.00 Uhr  
 Dauer: **30.05.-06.06.** (14 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

### Kleines Budget – Große Werbung

Suchen Sie nach Werbung mit einem kleinen Budget? Werben Sie nicht länger aus dem Bauch heraus. Erfahren Sie die kleinen Tricks großer Marketingpläne. Ob Einzelhändler, Dienstleister, Handwerker oder Freiberufler, Existenzgründer oder etabliertes Unternehmen: hier erhalten Sie effektive Tipps, für eine erfolgreiche Werbung!

#### Inhalt des Kurses:

Werben mit System, Anzeigenwerbung, Werbebriefe, Internet-Marketing, Imagewerbung, Verkaufsgespräche, Marketinganalyse und Marketingplan (zzgl. 3,00 € Gebühr für Handout und Übungs-CD für Zuhause; bei Dozentin zu entrichten).

503-04

Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 27,00 €  
 Termin: Sa., **14.02.**, 9.00-15.45 Uhr (9 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

### Besser leben – Die Werkzeuge des Coaches

Das Wissen des Coaches wird heute mehr denn je gebraucht. Immer mehr Menschen suchen nach professioneller Hilfe, weil sie sich



allein überfordert fühlen. Neben einer Einführung in das Coaching vermittelt die Dozentin Einblicke in den prall gefüllten Werkzeugkoffer eines Coaches. Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie Ihre persönliche Präsenz verstärken und Ihre Motivationsfähigkeit verbessern können.

**Schwerpunkte sind u.a.:**

Modelle und Konzepte des Coachings, Konfliktmanagement, Mediation, Moderation, Supervision, Managementtechniken, Kommunikationstechniken

Leitung: Yvonne Püsching | Gebühr: 41,40 €

- 500-06** Termine: Sa., **21./28.02.**, 9.00-15.45 Uhr (18 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 205
- 500-07** Termine: Sa., **13./20.06.**, 9.00-15.45 Uhr (18 Ustd.)  
Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 301
- 500-08** Termine: Mo., **27.04./04.05.**, 9.00-15.45 Uhr (18 Ustd.)  
Ort: **Lübz**, Neuer Teich 1, R. 33

**Tastschreiben am PC**

Rationelles Maschinenschreiben ist erlernbar. Lernen Sie mit 10 Fingern zu schreiben!

**Inhalte dieses Kurses sind:**

- Erlernen des Tastschreibens am PC
- Schreiben und Briefgestaltung nach DIN 5008

**504** Leitung: Monika Liebig | Gebühr: 135,00 €  
Zeit: Di. u. Do., 16.30-18.45 Uhr  
Dauer: **17.02.-16.04.** (45 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Ch.-Ludwig-Str. 3, Gym., R. 216

**Fortbildung für Pädagogen**

**Grundlagen erfolgreicher Teamarbeit und Mediation als Konfliktlösungsmethode in der pädagogischen Arbeit**

Die Basis für eine erfolgreiche Arbeit mit Kindern ist ein eingespieltes und engagiertes Team. Doch darin liegt oft eine große Herausforderung. Eine Kollegin/ein Kollege wird krank, chronischer Personalmangel, Einarbeitung von neuen Kollegen und Praktikanten, Elterngespräche außerhalb der Sprechzeiten und schon funktioniert die Zusammenarbeit oftmals nicht mehr als Team. Konflikte auf unterschiedlichen Ebenen sind vorprogrammiert.

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie sich als Team im Rahmen pädagogischer Arbeit stark machen können und Konflikte erkennen und bewältigen. Eine Mediation kann dabei sehr hilfreich und nachhaltig sein. Im Mediationsverfahren sind die streitenden Parteien mit Hilfe der Mediatorin/des Mediators gezwungen, sich eigenverantwortlich mit ihrem Konflikt auseinanderzusetzen und eine für alle Seiten selbstverantwortliche, befriedigende Lösung zu erarbeiten.

**Schwerpunkte dieses Seminars sind u.a.:**

- Teamentwicklung (Phasen der Teamentwicklung, Wir-Gefühl, Gruppendenken)
- Methoden der Teamarbeit (Teambesprechungen, Kreativitäts- und Feedbacktechniken)
- Teamkonflikte (Konfliktformen, Ursachen und Wirkungen von (Team-) Konflikten)
- Mediation als Konfliktlösungsmethode (Mediationsablauf, Kommunikationstechniken)
- Praktische Übungsfälle

**500-01** Leitung: Madlen Spelling | Gebühr: 45,00 €  
Zeit: Fr., 16.30-19.30 Uhr, Sa.09.00-17.15 Uhr  
Dauer: **06.03.-07.03.** (15 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

**Yoga und progressive Muskelentspannung für Kinder und ErzieherInnen – ein Kurs für Pädagogen**

Hektik und Stress begleiten Kinder von klein auf. Mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten können Erziehende in der Gruppe für den notwendigen Ausgleich sorgen. Kleine und Große haben durch Yoga die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den Körper wahrzunehmen. Yoga umfasst Körper, Seele und Geist als eine Einheit. Die progressive Muskelentspannung ist eine Methode, die Angstgefühle und Verspannungen auflösen kann.

**500-05** Leitung: Ellen Schult | Gebühr: 12,00 €  
Termin: Sa., **20.06.**, 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Steegerer Chaussee 8c, R. 523

**Wenn die Stimme stimmt – Stimmbildungskurs für Sprechberufe**



Hannah Lenz, Logopädin, Autorin und Referentin an der Leuphana Universität Lüneburg, geht es in diesem Kurs um das Training einer angenehmen und belastbaren Stimme. Alle „Sprechberufler“ können in diesem Kurs in den Bereichen Prävention, Präsentation und Rhetorik lernen, ihre Stimme adäquat einzusetzen. Zusätzlich geht es um einen ganzheitlichen Ansatz, da die Stimme nicht nur die Stimmung zeigt, in der man sich befindet, sondern das durch Schulung und eine ökonomische Stimmgebung eine Erkrankung des Stimmapparates längerfristig vermieden werden kann.

**501** Leitung: Hannah Lenz | Gebühr: 32,00 €  
Zeit: Mi., 17.00-18.00 Uhr  
Dauer: **06.05.-24.06.** (10,67 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Alexandrinenplatz 1, Zebef, Bewegungsraum

**501-01** **Vortrag**  
Leitung: Hannah Lenz | Gebühr: 6,00 €  
Termin: Mi., **15.04.**, 18.30-20.00 Uhr (2 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstraße 1, Kreistagssaal



## Banessa & Löwebir

*Buchvorstellung und Animation zum „Grünen Smoothie“ Herstellen mit der Autorin Regine Wetzig*

„Wenn der Löwenzahn und ich ein Liebespaar, ähm, oder Freunde wären, dann könnten wir doch Löwebir heißen?“

Die Parchimer Autorin stellt eine Liebesgeschichte für Kinder vor, in der die Haupthelden Obst und Wildkräuter im Garten der Oma sind. Geschick weckt sie das Interesse, die Gartenwelt neu zu erkunden. Entdeckt werden bekannte, ganz von allein nachwachsende Kräuter, die zu „genussvollen Hochzeiten“ mit Obst einladen. Das Buch mit Spielcharakter und erfrischenden Illustrationen von Clara Corinna Pelch beinhaltet auch eine Animation zum Grüne Smoothies (Liebestrank) Zubereiten mit Rezepten. Es fördert Neugierde, Pflanzenwissen, Ernährungsbewusstsein, Kreativität und Kommunikation.

### Fortbildungspotentiale:

- Präsentation des Buches „Banessa & Löwebir“ als kombiniertes Buch mit Lese-, Handlungs-, Anleitungs- und Spielpotential
- Erörterung der kreativen Anwendungsmöglichkeiten in der nachhaltig gestalteten Arbeit mit Kindern, insbesondere im Hinblick auf die Förderung der Bewegungsfreude, auf die Initiierung von Emotionen zur Natur und zur gesunden, natürlichen Nahrung sowie im Hinblick auf die Sprachförderung
- Vermittlung der Grundlagen der Ernährungsinnovation „Grüner Smoothie“

500-08

Leitung: Regine Wetzig | keine Gebühr  
Termin: Mi., 20.04., 17.00-20.00 Uhr (4 Ustd.)  
Ort: Parchim

## Staatlich anerkannter Erzieher/in – Anpassungslehrgang

In dieser Anpassungsfortbildung werden die Inhalte Sozialpädagogik, Psychologie, Gesundheitserziehung und Jugendrecht behandelt. Abgeschlossen wird die Fortbildung mit einem Prüfungskolloquium.

### Zugangsvoraussetzung:

Teilanererkennung für die Bereiche: Krippe, Kindergarten, Heim, Hort bzw. Pionierleiterabschluss und 3-jährige Berufspraxis zum Zeitpunkt des Kolloquiums.

15-592

Zeit: Sa., 8.00-13.00 Uhr | Gebühr: 500,00 €  
Dauer: 05.09.15-30.04.16 (120 Ustd.)  
Ort: Parchim, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 207

Ausdauer wird früher oder später belohnt  
– meistens aber später.

*Wilhelm Busch*



[www.preussreisen.de](http://www.preussreisen.de)

19053 Schwerin – Lübecker Straße 11

Telefon: 0385 595896-40

### Skireisen nach Tirol/Österreich – Topp 4-Sterne-Hotels:

**08.02. - 14.02.2015: SkiWelt „Wilder Kaiser-Brixental“** nur 495 € p.P.  
Busfahrt, 6x Ü/HP, Schwimmbad+Sauna frei,  
täglich Transfer in die SkiWelt

**08.02. — 14.02.2015: Ski Juwel „Alpbachtal Wildschönau“:** nur 595 € p.P.  
Busfahrt, 6x Ü/HP, Schwimmbad+Sauna frei, Skibusse frei

### Ganzjährig günstige Angebote Wellness- und Kururlaub an der polnischen Ostseeküste:

Drei- u. Viersterne-Hotels zwischen Swinemünde und Kolberg, z.B.:

#### Kurhotel „Villa am Park Arstone“ Swinemünde:

7x Ü/HP, Hallenbad Whirlpool + Sauna frei **ab 170 € p.P.,**

#### Kurhotel „Bryza“ Kolberger Deep:

7x Ü/HP, Hallenbad Whirlpool + Sauna frei: **ab 160 € p.P.,**

#### Kurhotel „Nad Parseta“ Kolberg:

7x Ü/HP, Hallenbad Whirlpool+Fitnessraum frei: **ab 167 € p.P.,**

#### Kurhotel „Ikar Plaza“ Kolberg:

7x Ü/HP, Hallenbad Whirlpool + Sauna frei: **ab 195 € p.P.,**  
Anreise samstags, Transfer zubuchbar!

### Flusskreuzfahrten 2015 auf Donau, Havel und Oder mit 4-Sterne-Schiffen:

#### MS Rossini: „Wo die Donau am schönsten ist“

7 Tage Passau - Bratislava - Budapest - Donauknie - Wien - Wachau - Passau  
Bustransfer, VP an Bord, Landausflüge inklusive, kein EZ-Zuschlag für  
Singles im Bavaria-Deck, Fahrstuhl  
Nebensaison: 24.04.-30.04.2015 und 30.09.-06.10.1015: **ab 984 € p.P.**

#### MS Königstein: „Havelreise entlang der BUGA 2015“

4 Tage Brandenburg - Premnitz - Rathenow - Havelberg oder Havelberg  
- Rathenow - Premnitz - Brandenburg; Bustransfer, VP an Bord, BUGA-  
Eintrittskarten für Brandenburg, Premnitz, Rathenow und Havelberg.  
Nebensaison: 25.04.-28.04.2015 und 28.04.-01.05.1015: **ab 429 € p.P.**  
Hauptsaison: 11.08.-14.08.2015 und 14.08.-17.08.1015: **ab 454 € p.P.**

#### MS Sans Souci: „Havel- und Oder-Minikreuzfahrt“

3 Tage Berlin - Oranienburg - Eberswalde - Niederfinow - Schwedt  
Bustransfer, VP an Bord, Landausflug nach Stettin inklusive,  
Termin: 27.06.-29.06.2015 : **ab 369 € p.P.**

### Flugreisen mit Preuß-Reisebegleitung:

**18.02. - 25.02.2015: Mandelblüte auf Mallorca**  
Bustransfer, 7x Ü/HP, Ausflüge zum Wochenmarkt Sineu, nach Palma de  
Mallorca, Formentor, Inselrundfahrt mit Bus, Schiff und Bahn und an die  
Westküste mit Valdemosa und La Granja inklusive **nur 799 € p.P.**

**23.09. - 30.09.2015: Nessebar an der bulgarischen Schwarzmeerküste**  
Bustransfer, 7x Ü/All Inclusive, Ausflug nach Alt-Nessebar inklusive,  
weitere Ausflüge zubuchbar.  
Viersterne-Hotel Sol Nessebar Bay **ab 729 € p.P.**  
Fünfsterne-Hotel Sol Nessebar Palace **ab 799 € p.P.**

**18.11. - 25.11.2015: Malta - Sonne statt Socken**  
Bustransfer, 7x Ü/HP, Tischgetränke zum Abendessen frei, Ausflüge  
Valetta, Gozo, Maltas Süden, Westküste, Handwerkermarkt,  
Hafenrundfahrt inklusive **nur 869 € p.P.**

### Busreisen:

**31.05. - 05.06.2015: Südschweden und Stockholm**  
Busfahrt, 2x Ü/Fr auf Nachtfähren, 3x Ü/HP,  
Ausflüge Stockholm, Trosa und Nyköping inklusive **nur 730 € p.P.**

**23.08. - 29.08.2015: Im Salzburger Land**  
Busfahrt, 6x Ü/HP, Ausflüge Salzburg, Großglockner, Königssee,  
Salzkammergut inklusive **nur 555 € p.P.**

**15.09. - 20.09.2015: Inselhüpfen im Nordfriesischen Wattenmeer**  
Busfahrt, 5x Ü/HP, Ausflüge Föhr, Sylt, Amrum, Friedrichstadt  
und Husum inklusive **579 € p.P.**

**25.04.2015: Schiffsbesichtigung AIDAcara in Kiel**  
inklusive Busfahrt, Reisebegleitung, Schiffsführung,  
Mittagessen im Buffetrestaurant,  
Tischgetränke frei **79 € p.P.**

**NEU** Tickets für „MeinFernbus.de“  
jetzt bei uns im Reisebüro!



## Erwerb von Berechtigungen

### Berechtigungsschein für Kettensäge (EMKS)

*Theoretischer Teil:* Umgang, Wartung und Pflege der EMKS, Sicherheitsbestimmungen (mitzubringen sind Schreibutensilien);

*Praktischer Teil:* Aufbereitung von Windwurf, Fällen, Entasten und Zurichten von Bäumen, Holzarten, Verwertung (mitzubringen zum Praxisteil sind: Kettensäge, Schnittschutzhose, Schutzhelm, -brille, Gehörschutz); *Prüfung:* Theorie und Praxis, Sicherheit, Zertifikat zum Führen einer EMKS

Leitung: Matthias Holzmann | Gebühr: 79,50 €

<b>502</b>	Termin: Sa./So., <b>24./25.01.</b> , 8.00-14.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206
<b>502-01</b>	Termin: Sa./So., <b>31.01./01.02.</b> , 8.00-14.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: Ludwigslust, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206
<b>502-02</b>	Termin: Sa./So., <b>14./15.02.</b> , 8.00-14.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: Ludwigslust, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206
<b>502-03</b>	Termin: Sa./So., <b>28.02./01.03.</b> , 8.00-14.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: Ludwigslust, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206
<b>502-04</b>	Termin: Sa./So., <b>14.03.-15.03.</b> , 8.00-14.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: Ludwigslust, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206

### Hygieneschulung und Belehrung zum Infektionsschutzgesetz § 42 und § 43 für 2015

Infektionsschutzgesetz, Lebensmittelhygieneverordnung und Gaststättengesetz verlangen, dass Beschäftigte bei der Herstellung leicht verderblicher Lebensmittel ihr Wissen zu Gesundheitsschutz und Lebensmittelhygiene jährlich auffrischen müssen. Die Arbeitgeber sind dafür verantwortlich.

Der Referent, ein ausgewiesener Fachmann, wird die aktuellen Probleme und Aufgaben anschaulich darstellen. Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der nächsten amtlichen Hygienekontrolle.

#### Inhalte der Unterrichtung:

- europäisches Lebensmittelrecht (inkl. Haftung, Rückverfolgbarkeit, Kennzeichnungsrecht bei Speisekarten u. Etiketten usw.)
- Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln (Herstellung, Lagerung, Verkauf)
- Betriebshygiene (z.B. bauliche Voraussetzungen)
- Personalhygiene
- Reinigung und Desinfektion
- Havariepläne und Krisenmanagement
- Belehrung zum Infektionsschutzgesetz
- Grundlagen eines HACCP-Konzeptes inkl. betriebliche Eigenkontrollen
- Umgang mit Behörden (Rechte und Pflichten)
- Marketingstrategien für das erfolgreiche Betreiben einer Gastronomieeinrichtung

- die häufigsten Fehler in Gaststätten, Imbiss, Kindergärten usw.

Leitung: Ronald Paulowitz | Gebühr: 18,00 €

<b>540</b>	Termin: Mi., <b>04.03.</b> , 14.00-18.00 Uhr (5,33 Ustd.) Ort: <b>Parchim</b> , Ziegendorfer Chaussee 11, Raum 304
<b>540-01</b>	Termin: Mi., <b>11.03.</b> , 14.00-18.00 Uhr (5,33 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205
<b>540-02</b>	Termin: Di., <b>17.03.</b> , 14.00-18.00 Uhr (5,33 Ustd.) Ort: <b>Boizenburg</b> , L.-Reinhard-Str. 21, Gym., R. 210

## EDV

### PC-Grundkurs

Der Kurs gibt Teilnehmern ohne EDV-Vorkenntnisse einen Einblick in die Arbeitsweise eines Personalcomputers und führt in die praktische Handhabung von Softwareprodukten ein.

#### Folgende Themen werden angesprochen:

- Aufbau und Funktionsweise eines PC
- Grundlagen des Betriebssystems Windows 7
- Einführung in den Umgang mit der Standard-Software
- Installation von Programmen.

<b>506</b>	Leitung: n. n.   Gebühr: 72,00 € Zeit: Di. u. Do., 17.00-19.15 Uhr Dauer: <b>20.01.-05.02.</b> (18 Ustd.) Ort: <b>Hagenow</b> , Dr.-Raber-Str. 2, Computerraum 209
<b>506-01</b>	Leitung: Thorsten Bösel   Gebühr: 72,00 € Zeit: Di. u. Mi., 9.00-11.15 Uhr Dauer: <b>17.02.-04.03.</b> (18 Ustd.) Ort: <b>Parchim</b> , Ziegendorfer Chaussee 11, R. 204
<b>506-02</b>	Leitung: Helmut Böhm   Gebühr: 72,00 € Zeit: Di. u. Do., 17.00-19.15 Uhr Dauer: <b>17.02.-05.03.</b> (18 Ustd.) Ort: <b>Boizenburg</b> , L.-Reinhard-Str. 21, PC-Kabinett
<b>506-04</b>	Leitung: Dr. Wolfgang Tempel   Gebühr: 72,00 € Zeit: Di. bis Do., 18.00-20.15 Uhr Dauer: <b>13.01.- 22.01.</b> (18 Ustd.) Ort: <b>Ludwigslust</b> , Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216
<b>506-06</b>	Leitung: Eckard Drephal   Gebühr: 47,60 € Zeit: Mo. u. Mi., 14.30-16.15 Uhr Dauer: <b>18.05.-08.06.</b> (14 Ustd.) Ort: <b>Sternberg</b> , Am Berge 3, Förderschule, R. 308

### PC-Grundkurs für Senioren

In dem PC-Einsteigerkurs für Senioren erfahren Sie alles, was man benötigt, um zum Beispiel Texte zu erstellen und wie man ins Inter-



net kommt. Der Dozent stellt sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Fragen ein. In leicht verständlicher Form werden die elementaren Begriffe und Handlungsabläufe am PC erläutert.

Voraussetzungen: keine

506-05

Leitung: Heinz Arndt | Gebühr: 81,60 €  
Zeit: Di. u. Do., 9.00-12.00 Uhr  
Dauer: **03.03.-19.03.** (24 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Textverarbeitung mit Word-Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie

- Texte erfasst und gedruckt werden
- Zeichen, Absätze und Seiten formatiert werden
- Rechtschreib- und Trennfunktionen genutzt werden
- mit Tabulatoren und Tabellen gearbeitet wird.

*Teilnehmvoraussetzungen:*

Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows

507

Leitung: n. n. | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Di. u. Do., 17.00-19.15 Uhr  
Dauer: **03.03.-19.03.** (18 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, Computerraum 209

507-01

Leitung: Helmut Böhm | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Di. u. Do., 17.00-19.15 Uhr  
Dauer: **10.03.-26.03.** (18 Ustd.)  
Ort: **Boizenburg**, L.-Reinhard-Str. 21, PC-Kabinett

507-02

Leitung: Eckard Drephal | Gebühr: 56,00 €  
Zeit: Mo. u. Mi., 14.30-16.15 Uhr  
Dauer: **09.03.-25.03.** (14 Ustd.)  
Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 308

507-03

Leitung: Thorsten Bösel | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Di. u. Mi., 9.00-11.15 Uhr  
Dauer: **10.03.-25.03.** (18 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 204

507-04

Leitung: Dr. Wolfgang Tempel | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Di. bis Do., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **17.02.- 26.02.** (18 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Textverarbeitung mit Word – Aufbaukurs

Sie verfügen über einige Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit Word und möchten diese vertiefen.

**Kursschwerpunkte sind:**

- Wiederholung von grundlegenden Word-Funktionen
- Erstellen und Berechnung von Tabellen
- Erstellen von Serienbriefen



## ANGEWANDTE COMPUTERTECHNIK WEISER GMBH

Computersysteme  
Programme

Bürobedarf

- Beratung
- Verkauf
- Service

Parkstraße 35 • 19230 Hagenow  
Telefon: 03883 66617 und 723640  
Autotelefon: 0172 2011157  
Telefax: 03883 729880

- Erstellen, Bearbeiten und Nutzen von Dokumentvorlagen
- Erstellen und Bearbeiten von Online-Formularen
- Briefgestaltung nach DIN 5008:2011-4

*Teilnehmvoraussetzungen:*

Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows und Word

507-05

Leitung: Dr. Wolfgang Tempel | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Di. bis Do., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **17.03.- 02.04.** (18 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Tabellenkalkulation Excel – Grundkurs

Excel ist der Rechenkünstler im Microsoft Office-Paket. Nach einem ersten Überblick über das Excel Anwendungsfenster lernen Sie, wie Sie Daten effizient eingeben und nachträglich noch verändern können. Excel unterscheidet prinzipiell zwischen den Werten einer Zeile und deren Formatierung. Durch zahlreiche Übungen bekommen Sie die Zellformatierung und damit die gesamte Tabellengestaltung in den Griff. Berechnungen in Tabellen führen Sie entweder mit Hilfe der in Excel integrierten Funktionen durch oder Sie entwickeln eigene Formeln. Mit dem Diagramm-Assistenten können Sie Ihr Zahlenmaterial schnell grafisch aufbereiten.

*Teilnehmvoraussetzungen:*

Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows

508

Leitung: Helmut Böhm | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Di. u. Do., 17.00-19.15 Uhr  
Dauer: **14.04.-30.04.** (18 Ustd.)  
Ort: **Boizenburg**, L.-Reinhard-Str. 21, PC-Kabinett

508-01

Leitung: Eckard Drephal | Gebühr: 56,00 €  
Zeit: Mo. u. Mi., 14.30-16.15 Uhr  
Dauer: **30.03.-29.04.** (14 Ustd.)  
Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 308

508-02

Leitung: Thorsten Bösel | Gebühr: 72,00 €  
Zeit: Di. u. Mi., 9.00-11.15 Uhr  
Dauer: **21.04.-06.05.** (18 Ustd.)  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 204





508-03

Leitung: Dr. Wolfgang Tempel | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Di. bis Do., 18.00-20.15 Uhr  
 Dauer: **14.04.- 23.04.** (18 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

508-04

**Aufbaukurs**  
 Leitung: Dr. Wolfgang Tempel | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Di. bis Mi., 18.00-20.15 Uhr  
 Dauer: **05.05.- 13.05.** (18 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Einführung in das Internet

Sie wollen sich mit dem Medium „Internet“ vertraut machen. Welche technischen Voraussetzungen benötige ich? Was bietet mir das Internet und wie finde ich die gewünschten Informationen? Was kostet mich das Internet? Wie versende ich eine E-Mail? Wie komme ich zu einer eigenen Homepage? Diese und weitere Fragen werden theoretisch erläutert und mit praktischen Übungen am Computer beantwortet.

*Teilnahmevoraussetzung:*

Grundkenntnisse im Umgang mit Windows

509

Leitung: Dr. Wolfgang Tempel | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Di. bis Do., 18.00-20.15 Uhr  
 Dauer: **02.06.-11.06.** (18 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

509-01

Leitung: n. n. | Gebühr: 72,00 €  
 Zeit: Di. u. Do., 17.00-19.15 Uhr  
 Dauer: **10.02.-26.02.** (18 Ustd.)  
 Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, Computerraum 209

### Grundkurs Internet für Senioren

In dem Internetkurs für Senioren erfahren Sie alles, was man benötigt, um ins Internet zu kommen und wie man mit dem Internet arbeiten kann. Der Dozent stellt sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Fragen ein. In leicht verständlicher Form werden die elementaren Begriffe und Handlungsabläufe für das Internet erläutert. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

509-02

Leitung: Heinz Arndt | Gebühr: 81,60 €  
 Zeit: Di. u. Do., 9.00-12.00 Uhr  
 Dauer: **07.04.-23.04.** (24 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Aufbaukurs Internet für Senioren

In diesem Internetkurs für Senioren werden aufbauend auf Ihren Erfahrungen weiterführende Handlungsabläufe im Internet erläutert. In leicht verständlicher Form gibt der Dozent Hinweise auf Fragen der intensiveren Nutzung des Internets. Grundkenntnisse im Internet sind erforderlich.

509-03

Leitung: Heinz Arndt | Gebühr: 20,40 €  
 Zeit: Di., 9.45-12.00 Uhr  
 Dauer: **28.04.-30.04.** (6 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Das iPad clever nutzen – VHS und SVZ zeigen es Ihnen

Lernen Sie Ihr iPad und dessen Betriebssystem iOS richtig kennen. Informieren Sie sich über den cleveren Umgang mit E-Mails, Filmen, Büchern und Apps, wie die ePaper-App Ihrer Schweriner Volkszeitung. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad mit!

Grundkenntnisse am PC sind erforderlich (bei Anmeldung mitteilen, ob ein Leihgerät benötigt wird; nur begrenzt möglich).

510

Leitung: Heinz Arndt | Gebühr: 30,00 €  
 Zeit: Di. und Do., 18.00-20.15 Uhr  
 Dauer: **24.03.-26.03.** (6 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Effektive Nutzung des E-Mailverkehrs

Ziele des Kursabends:

- Erstellen von E-Mails mit Anhang
- Zeit- und platzsparend senden und abrufen
- Öffnen der E-Mails ohne kostenpflichtige Programme an jedem PC

512

Leitung: Heinz Arndt | Gebühr: 10,20 €  
 Termin: Mo., **27.04.**, 18.30-20.45 Uhr (3 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Präsentieren mit Microsoft PowerPoint

Sie wollen Ergebnisse Ihrer Arbeit, Fotos, ein bestimmtes Unterrichtsthema oder „nur“ Ihr Hobby präsentieren und vortragen? Hierfür bietet sich Microsoft PowerPoint als unterstützendes Hilfsmittel an.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Präsentationsprogramm mit folgenden Schwerpunkten:

- Planen einer Präsentation
- Foliendesign
- Arbeiten mit Text- und Grafikelementen
- Folienübergänge
- Animationen
- Präsentationen vorführen

*Teilnehmergevoraussetzungen:*

Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows

513

Leitung: Eckard Drephal | Gebühr: 48,00 €  
 Zeit: Mo. u. Mi., 14.30-16.15 Uhr  
 Dauer: **04.05.-13.05.** (12 Ustd.)  
 Ort: **Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 308

513-01

Leitung: Dr. Wolfgang Tempel | Gebühr: 48,00 €  
 Zeit: Di. u. Mi., 18.00-20.15 Uhr  
 Dauer: **07.07.-15.07.** (12 Ustd.)  
 Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216



### Adobe Photoshop Elements- Einsteigerkurs

Lernen Sie den Einstieg in Adobe Photoshop Elements. Aufbau der Arbeitsoberfläche sowie das wichtige Prinzip der Ebenen sind nur einige unserer Lernziele. Machen Sie sich bereit für unendlich viele Möglichkeiten in der Bildbearbeitung auf dem Weg zu besseren ausdrucksstarken Bildern.

515

Leitung: Gerhard Franz | Gebühr: 48,00 €  
Zeit: Mo., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **16.02.-09.03.** (12 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Adobe Photoshop Elements – Aufbaukurs

Wer sich bereits mit den Grundfunktionen der Software Adobe Photoshop vertraut gemacht hat, lernt in diesem Seminar die erweiterten Ebenentechniken und Ebeneneffekte sowie das gezielte Anwenden von Filtern kennen. Weiterhin stehen fortgeschrittene Techniken wie Montage, Maskierung, Auswahltechniken, Freistellung, Skaliermethoden und professionelle Bildoptimierungsfunktionen auf dem Lehrplan. Gezielte Seminarwünsche werden gegen Ende des Seminars umgesetzt.

515-01

Leitung: Gerhard Franz | Gebühr: 48,00 €  
Zeit: Mo., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **16.03.-20.04.** (12 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Umstieg auf Windows 8.1

Sie kennen das Microsoft-Betriebssystem Windows XP/Vista bzw. Windows 7 und wollen jetzt einen Rechner mit dem Betriebssystem Windows 8/8.1 nutzen. Was ist in diesem Betriebssystem neu? In ausgewählten Schwerpunkten bekommen Sie einen Einblick in das neue System.

#### Schwerpunkte

- die Kacheloberfläche von Windows 8.1 und wie Sie zur Desktop-Oberfläche zurückkommen
- die fünf Charms - „Suche“, „Teilen“, „Start“, „Geräte“ und „Einstellungen“
- Datenverwaltung auf den Speichermedien in Ordnern, Favoriten und Bibliotheken
- Herunterladen und Verwenden von Apps  
(Bitte eigenen PC/Laptop mit Windows 8.1 mitbringen!)

520

Leitung: Dr. Wolfgang Tempel | Gebühr: 21,32 €  
Zeit: Di., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **27.01.- 28.01.** (5,33 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216

### Einführung in Microsoft Outlook 2010

Wollen Sie Ihre Termine und Aufgaben in den Griff bekommen, mit

E-Mails zeitsparend arbeiten oder Ihr Adressenchaos ordnen? Dann ist „Outlook 2010“ hierfür eine Möglichkeit.

#### In diesem Kurs lernen Sie, wie

- E-Mail-Konten angelegt werden
- E-Mails gesendet, empfangen und verwaltet werden
- Termine im Kalender erfasst und bearbeitet werden
- Aufgaben verwaltet werden
- Adressen erfasst und zu Gruppen zusammengeführt werden

#### Teilnehmervoraussetzungen:

Grundkenntnisse Betriebssystem Windows

530

Leitung: Dr. Wolfgang Tempel | Gebühr: 36,00 €  
Zeit: Di. bis Do., 18.00-20.15 Uhr  
Dauer: **23.06.- 25.06.** (9 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. B216



### Elementar-/Grundbildung

#### Elementarbildung – Lesen, Schreiben und Rechnen

Die Kurse richten sich an mental eingeschränkte Jugendliche und Erwachsene. Die gezielte und individuell abgestimmte Förderung vermittelt über die Schwerpunkte Lesen, Schreiben und Rechnen Kenntnisse und entwickelt Kompetenzen zur sicheren Bewältigung des Alltags. Die Kurse sind gebührenfrei.

600-01

Leitung: Jochen Hupka  
Zeit: Mo., 8.00-9.30 Uhr  
Dauer: **05.01.-29.06.** (42 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Werkstatt f. Behinderte

600-02

Leitung: Jochen Hupka  
Zeit: Di., 8.00-9.30 Uhr  
Dauer: **06.01.-30.06.** (42 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Werkstatt f. Behinderte

600-03

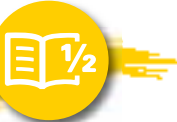
Leitung: Jochen Hupka  
Zeit: Mi., 8.00-9.30 Uhr  
Dauer: **07.01.-01.07.** (44 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Werkstatt f. Behinderte

600-04

Leitung: Detlef Spaete  
Zeit: Mi., 8.15-9.45 Uhr  
Dauer: **07.01.-24.06.** (42 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 1 (Lebenshilfwerk)

600-05

Leitung: Detlef Spaete  
Zeit: Mi., 10.15-11.45 Uhr  
Dauer: **07.01.-24.06.** (42 Ustd.)  
Ort: **Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 1 (Lebenshilfwerk)



### Grundbildung – Hilfe zum Lesen, Schreiben und Rechnen

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen als Kompetenz für die Alltagsbewältigung weiter entwickeln wollen. Die Förderung erfolgt auf unterschiedlichen Niveaustufen, gezielt und sehr individuell.

**600-06**

Leitung: Elke Keuchel  
Zeit: Mo. bis Fr., 8.45-12.00 Uhr  
Dauer: **19.01.- 19.06.** (348 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C210

**600-07**

Leitung: n.n.  
Zeit: **auf Anfrage**  
Dauer: 320 Ustd.  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, VHS

### Schulabschlüsse

Schulabschlüsse nachzuholen ist keine Frage des Alters. Zur Verbesserung beruflicher Chancen besteht die Möglichkeit, die Schulabschlüsse Berufsmatura und Mittlere Reife im 2. Bildungsweg an der Volkshochschule zu erlangen.

Die Vorbereitung auf die Abschlüsse erfolgt in einem Vorbereitungsjahr (2 Semester) auf der Grundlage der „Verordnung zum Erwerb der Abschlüsse des Sekundarbereichs I an Volkshochschulen (Volkshochschulabschlussverordnung- VHSAVO M-V)“. Die Anforderungen entsprechen denen der Klassenstufe 9 bzw. 10 des Regelschulsystems.

### Vorkurse zum Erwerb des Schulabschlusses Berufsmatura

#### Schwerpunkt Deutsch als Fremdsprache

**610-00**

Leitung: n.n. | Gebühr: 480,00 €  
Zeit: Mo., 9.00-12.00 Uhr  
Dauer: **16.02.-27.06.** (240 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

#### Schwerpunkt Englisch

**610-01**

Leitung: n.n. | Gebühr: 68,00 €  
Zeit: Di., 13.00-14.30 Uhr  
Dauer: **17.02.-30.06.** (34 Ustd.)  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C205

#### Schwerpunkt Englisch

**610-01**

Leitung: n.n. | Gebühr: 60,00 €  
Zeit: **auf Anfrage**  
Dauer: 30 Ustd.  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, VHS

### Kurse zum Erwerb der Berufsmatura

Dauer:

- 1. Semester: 07.09.15 bis 18.12.15
- 2. Semester: 04.01.16 bis voraussichtlich 17.07.16

**652-01**

Zeit: Mo.-Fr., 8.00-13.00 Uhr  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, R. 207  
Gebühr: 0,00 €

Dauer:

- 1. Semester: 07.09.15 bis 17.12.15
- 2. Semester: 04.01.16 bis voraussichtlich 16.07.16

**652-03**

Zeit: Mo. bis Do., 15.30-19.30 Uhr  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C209  
Gebühr: 0,00 €

### Kurse zum Erwerb der Mittleren Reife

Dauer:

- 1. Semester: 07.09.15 bis 18.12.15
- 2. Semester: 04.01.16 bis voraussichtlich 17.07.16

**653-01**

Zeit: Mo.- Fr., 8.00-13.00 Uhr  
Ort: **Parchim**, Ziegendorfer Chaussee 11, Raum Saal  
Gebühr: 0,00 €

Dauer:

- 1. Semester: 07.09.15 bis 17.12.15
- 2. Semester: 04.01.16 bis voraussichtlich 16.07.16

**653-02**

Zeit: Mo.- Do., 15.30-19.30 Uhr  
Ort: **Ludwigslust**, Garnisonsstr. 1, VHS, R. C206  
Gebühr: 0,00 €

## Geschäftsbedingungen/Impressum

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Satzung der Kreisvolkshochschule des Landkreises Ludwigslust-Parchim stehen im Internet unter [www.kreis-lup.de/Service/Volkshochschule](http://www.kreis-lup.de/Service/Volkshochschule) als PDF-Download zur Verfügung.

### Impressum

<b>Herausgeber:</b>	Kreisvolkshochschule Ludwigslust-Parchim Garnisonsstraße 1, 19288 Ludwigslust
<b>Satz &amp; Layout:</b>	PS.Werbung Sibylle Plust Zum Kirschenhof 12, 19057 Schwerin
<b>Titelgestaltung:</b>	PS. Werbung Sibylle Plust, Dirk Larisch
<b>Bildnachweis Titelseite:</b>	© Shmel/fotolia.com (linkes Bild) © anna_murashova/fotolia.com (Bildmitte) © Robert Kneschke/fotolia.com (rechtes Bild)
<b>Druck:</b>	PerCom Vertriebsgesellschaft mbH Am Busbahnhof 1, 24784 Westerrönfeld
<b>Auflage:</b>	107 000 Exemplare