



Kurs-Programm Herbstsemester 2023/24

Arbeitsstelle Gadebusch



Gesundheit

Ziel der Gesundheitsbildung ist es Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, die gesundheitsbewusstes Verhalten fördern. Jeder Gedanke, jedes Wort, jede Handlung und jede Entscheidung haben eine innere und äußere Wirkung.

Kurs-Nr.: 3HC301A01

Yoga für Alle!

Hatha Yoga ist die Basis aller Yogaformen. In diesem Kurs werden die Grundelemente des Yogas erlernt, bei dem körperliche Übungen (Asanas) mit Atemtechniken (Pranayama) und geführte Tiefenentspannung verbunden werden.

Yoga ist ein ganzheitliches Training für körperliche Vitalität und innere Gelassenheit.

3HC301A01 / 14 Termine à 2 UE

mit Petra Leitmann

04. September – 18. Dezember 2023

Mo 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20,

Sporthalle Gymnasium

79,00 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 3HC303F01

Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsmangel, häufiges Sitzen und falsche Körperhaltung führen oft zu einseitigen Belastungen, welche unseren Rücken auf Dauer strapazieren. Durch Stärkung der Rückenmuskulatur lassen sich Fehlhaltungen und Verspannungen vermeiden.

Unter fachgerechter Anleitung werden Ihnen in diesem Kurs spezielle Kräftigungs- und Dehnübungen vorgestellt, welche auch zuhause bzw. am Arbeitsplatz ausgeführt werden können.

Ziel des Kurses ist ein gezielter Muskelaufbau zur Stärkung des Rückens und somit zur Förderung der Gesundheit. Dieser Kurs ist ebenfalls geeignet für Neueinsteiger*innen.

3HC303F01 / 10 Termine à 1,33 UE

mit Heide Lore Borgward

04. September – 20. November 2023

Mo 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20,

Sporthalle Gymnasium

41,99 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 3HC314F01

Aktiv und beweglich bleiben

Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining

Viele gesundheitliche Beschwerden entstehen vorrangig durch Bewegungsmangel.

In diesem Kurs erlernen Sie gezielte Bewegungsübungen, welche für eine bessere Durchblutung der Organe sorgen, den Stoffwechsel, die Muskeln sowie die Gefäße trainieren und somit zur Stärkung Ihres Immunsystems beitragen. Sie erleben, wie sportliche Übungen in der Gemeinschaft und unter Gleichgesinnten für die Gesunderhaltung motivierend sind.

3HC314F01 / 10 Termine à 1,33 UE

mit Heide Lore Borgward

04. September – 20. November 2023

Mo 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20,

Sporthalle Gymnasium

41,99 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 3HC313S01

Hitzewallungen adé!

Wohlbefinden in den Wechseljahren

Kennen Sie das? Plötzlich auftretende Stimmungsschwankungen, Nebel im Kopf, Hitzewallungen oder Schlafprobleme? Dies können Symptome einer beginnenden oder schon begonnenen Menopause sein.

Wechseljahre müssen nicht als belastend erlebt werden!

Ziel dieses Kurses ist es sich über die hormonelle Umstellung des Körpers in den Wechseljahren auszutauschen und zu informieren.

3HC313S01 / 1 Termin à 2 UE

mit Lara-Laurien Versick

25. Oktober 2023

Mi 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **Raum 2.53**

79,00 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)



Arbeit, Beruf und EDV

Unser Programmpunkt "Arbeit, Beruf und EDV" ist auf die Bedürfnisse aller Generationen abgestimmt, denn mit erhöhtem Renteneintrittsalter wird auch von Älteren erwartet, dass sie sich den schnelllebigen Veränderungsprozessen anpassen.

Kurs-Nr.: 3HC503S1

Fit im digitalen Alltag: Sicherer Umgang mit Internet und Smartphone

Der Kurs "Fit im digitalen Alltag" unterstützt Menschen dabei, einen selbstbewussten, selbstbestimmten und sicheren Umgang mit dem Internet zu erlangen. Es richtet sich an alle interessierten Erwachsenen, die bereits das Internet mit einem digitalen Endgerät nutzen und ihre Kenntnisse gerne vertiefen möchten.

Das Internet ist allgegenwärtig. Ob beispielsweise beim Einkaufen, Arbeiten, Kommunizieren oder beim Medienkonsum. Es wird deutlich, das Web hat den Alltag vieler Menschen maßgeblich verändert.

3HC503S1 / 10 Termine à 2 UE

mit Heike Starke

17. Oktober 2023 – 16. Januar 2024

Di 16.00 Uhr bis 17.45 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, R. 2.53

83,81 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 4FC508S01

Authentisches Selbstbewusstsein

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihr Auftreten im Beruf oder im privaten Umfeld verbessern möchten und solche, die generell mehr über das Thema Souveränität im Alltag erfahren wollen. Sie lernen, persönliche Lebensziele besser zu identifizieren, die Rolle von Partnerschaften und zwischenmenschlichen Beziehungen für das Selbstbewusstsein zu begreifen, Kritikern an Ihrem Leben gelassen zu begegnen und Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu verbessern.

4FC508S01 / 2 Termine à 3 UE

mit Dr. Christian Danz

08. April – 15. April 2023

Mo 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, R. 2.53

28,25 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 4FC508S02

Zeitmanagement beruflich und privat richtig einsetzen

Der Ausspruch: "Ich habe keine Zeit" kann mitunter folgendermaßen übersetzt werden:

- Diese Angelegenheit hat für mich keine Priorität
- Ich finde keinen Weg, mich darum optimal zu kümmern

Was wir brauchen, ist ein Bewusstsein für die optimale Nutzung der uns zur Verfügung stehenden Zeit.

Die im Workshop Zeitmanagement vorgestellten Modelle, Methoden und Übungen werden Ihren Umgang mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit verbessern, neue Potentiale aufzeigen sowie Reserven freilegen

4FC508S02 / 2 Termine à 3 UE

mit Dr. Christian Danz

06. Mai – 13. Mai 2023

Mo 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, R. 2.53

28,25 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)

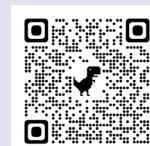
Wussten Sie schon?

Unsere Kreisvolkshochschule unterstützt Sie in Ihrer Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Wir haben für Ihr berufliches Fortkommen eine Vielzahl an Online-Angebote für Sie im Angebot.

Erfahren Sie mehr unter:

<https://kreisvolkshochschule-nwm.de/programm/online-kurse>





Kultur und Gestalten

Die kulturelle Bildung ist ein Teil der Grundbildung, denn Menschen begegnen sich meist als Individuen und in biographischer Einzigartigkeit. Sie hat die kulturelle, gestalterische Bildung zum Ziel, Jeden zu befähigen, sich kreativ auszudrücken und das künstlerische Handeln reflektieren und verbalisieren zu können.

Kurs-Nr.: 3HC207S01

Kreatives Zeichnen (Grundkurs)

In diesem Kurs werden unterschiedliche, künstlerische Techniken vermittelt, die den Teilnehmer:innen die Möglichkeit bieten, diese nicht nur zu verstehen, sondern sie auch für sich selbst zu entdecken und nach eigenem Geschmack zu verfeinern.

Es wird mit Bleistift, Kreide, Kohle, Fineliner und Buntstift gezeichnet.

Die Gestaltung des Kurses richtet sich (soweit als möglich) an den Wünschen der Teilnehmer:innen aus, mit der Folge, dass Motive und Techniken vielseitig sein werden.

3HC207S01 / 10 Termine à 3 UE

mit Iris Dörsch

26. September – 19. Dezember 2023

Di 17.30 Uhr bis 19.45 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.58**

113,94 € (inkl. MwSt. und Bearbeitungsgebühr)



Frau Iris Dörsch...

...ist Kursleiterin im Fachbereich Kulturelle Bildung. Als Kunsterzieherin für das Höhere Lehramt an Gymnasien und freiberufliche Dozentin möchte sie Lernenden ihre Fähigkeiten im künstlerischen Bereich bewusst zu machen und ihnen die Wege dahin öffnen. Dieses Ziel, dessen Umsetzung bereitet ihr stets Freude.

Kurs-Nr.: 3HC209A01

Schöne Dinge selbst geschneidert

Selberschneidern - eine lohnende Freizeitgestaltung. Die Techniken und die dazu gehörige Geschicklichkeit erlernen Sie in diesem Kurs. Schneiderische Fähigkeiten werden nicht zwingend vorausgesetzt, aber Lust und Freude am Nähen.

Mitbringen sollten Sie: die eigene Nähmaschine, Stoffreste zum Üben, sowie Scheren (eine Stoff- und eine Papierschere), Nähgarn, Lineal oder Geodreieck, Stecknadeln und Handnähnadeln.

3HC209A01 / 10 Termine à 2 UE

mit Mandy Arndt

19. Oktober 2023 – 04. Januar 2024

Do 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.27**

76,76 € (inkl. MwSt. und Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 3HC210S01 / Workshop

Plastisches Gestalten zum Weihnachtsfest

3HC210S01 / 2 Termine à 4 UE

mit Iris Dörsch

17. November – 18. November 2023

Fr und Sa 16.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.58**

55,93 € (inkl. MwSt. und Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 3HC210S03 / Workshop

Kränze binden zur Weihnachtszeit

3HC210S03 / 1 Termin à 4 UE

mit Iris Dörsch

24. November 2023

Fr 15.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.58**

55,93 € (inkl. MwSt. und Bearbeitungsgebühr)



Sprachen

„Sprache ist der Schlüssel zur Welt.“ (Wilhelm von Humboldt)
Entdecken Sie unser vielfältiges Sprachenangebot, frischen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auf, erlernen Sie eine ganz neue Sprache oder nehmen Sie an einem unserer Konversationskurse teil.

Kurs-Nr.: 3HC402A1

Englisch für den Alltag und auf Reisen

Der Kurs richtet sich an alle, die in einfacher Form den Zugang zur englischen Sprache trainieren und damit auch etwas für die geistige Fitness tun wollen. Das Verstehen und Reagieren in Alltags- und Reisesituationen stehen hier im Mittelpunkt.

Angesprochen sind Personen mit Grundkenntnissen in der englischen Sprache/Schulenglisch. Ein gewisser Zugang zum Englischen sollte vorhanden sein. Im Vordergrund stehen jedoch Spaß am sprachlichen Üben in der Gruppe und Neugier.

Der Kurs findet zweimal in der Woche, montags sowie mittwochs, statt.

3HC402A1 / 14 Termine à 2 UE

mit Charles Dix

06. November – 20. Dezember 2023

Mo und Mi 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.53**

72,00 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)

Charles Peter Carlton Dix
(auf dem Pariser Platz in Berlin)



Kurs-Nr.: 3HC402B1 / Konversationskurs

"Practice your English Language skills"

In unserem Konversationskurs lernen Sie mehr über die Menschen, die Kultur und die Politik der englisch-sprechenden Länder in der Welt kennen. Sie lesen gemeinsam Zeitschriften in Englisch, tauschen sich über interessante Themen aus und übernehmen gemeinschaftlich geplante Aktivitäten/Projekte.

Ziel ist es, neben dem Austausch und den Kommunikationskompetenzen auch Ihre Grammatik und Ihren Wortschatz zu erweitern und zu vertiefen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Sprache bereits selbstständig verwenden können (Europäischer Referenzrahmen: B1). In einer offenen und respektvollen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen, über Ihre Erfahrungen zu berichten und Fragen zu stellen.

Der Kurs findet zweimal in der Woche, montags sowie dienstags, statt.

3HC402B1 / 10 Termine à 2 UE

mit Charles Dix

14. November – 18. Dezember 2023

Mo und Di 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.41**

64,50 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 3HC402A1K1 / Intensiv-Kurs

Englisch für den Alltag und auf Reisen (Kompaktkurs)

Sie üben das freie Sprechen und die Konversation in verschiedenen Alltags- und Reisesituationen (z. B. im Hotel, Restaurant und am Flughafen).

3HC402A1K1 / 5 Termine à 6 UE

mit Charles Dix

15. Januar – 19. Januar 2024

Mo bis Fr 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.53**

99,50 € (inkl. Bearbeitungsgebühr)



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Gesellschaftlicher Zusammenhalt ist für das friedliche Zusammenleben der Menschen wesentlich. Er ist die Voraussetzung dafür, eine Gesellschaft lebenswert und zukunftsfähig zu machen: Was können wir tun, um unsere Lebenswelt zu erhalten?

Kurs-Nr.: 3HC110S01

Permakultur-Workshop:

„Pflanzensamenkunde - Samengewinnung, Anzucht, Pflege. Ernte“

Für Artenvielfalt und Sortenerhalt unserer Nutzpflanzen engagieren sich immer mehr Hobbygärtner:innen und Gärtner:innen, die entscheidend dazu beitragen, die natürliche Sortenvielfalt zu erhalten. Durch die eigene Samengärtnerei machen wir uns unabhängig von der industriellen Hybridpflanzenzüchtung und genetischen Veränderungen unserer Kulturpflanzen. Lernen Sie in diesem Workshop wie Sie samenechtes Saatgut herstellen und dieses, vom Keimling über Jungpflanze bis hin zum blütenreichen Ertrag, erfolgreich aussäen. Zucht, Vermehrung, Verkreuzung, Bestäubung, Kulturdauer, Keimung und das Pikieren stehen hierbei im Fokus.

3HC110S01 / 1 Termin à 3 UE

mit André Hamann
29. September 2023
Fr 17.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.53**
16,66 € (inkl. MwSt. und Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 3HC110S02

Permakultur-Workshop:

„Der richtige Obstbaumschnitt“

Jeder kann seine Obstbäume und Beerenobst auch ohne Fachwissen von Triebförderung oder Baumformgestaltung selber schneiden. Mit dem Aufzeigen direkter Zusammenhänge und dem Anlegen von Grundwissen für die verschiedensten Fruchtgehölze, erfahren Sie in diesem Workshop die Einfachheit eines Obstbaumschnittes.

3HC110S02 / 1 Termin à 4 UE

mit André Hamann
27. Oktober 2023
Fr 17.00 Uhr bis 20.15 Uhr
Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.53**
21,42 € (inkl. MwSt. und Bearbeitungsgebühr)

Kurs-Nr.: 3HC110S03

Permakultur-Workshop:

„Bokashi - Es ist alles im Eimer!“

Es gibt viele Möglichkeiten, aus Abfall neue Erde zu gewinnen. Aber die effektivste Methode ist und bleibt die Fermentation von Abfällen. Der Begriff "Bokashi" bedeutet in der japanischen Sprache "Allerlei" und für diesen sammelt man die Küchenabfälle, wie Bananenschalen, Brotreste, alle pflanzlichen Nahrungsreste und in geringem Umfang Reste von gekochtem Essen, in einem speziellen Bokashi-Eimer.

3HC110S03 / 1 Termin à 3 UE

mit André Hamann
17. November 2023
Fr 17.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.53**
16,66 € (inkl. MwSt. und Bearbeitungsgebühr)



Kurs-Nr.: 3HC110S04

Permakultur-Workshop:

„Pilzzucht - vom Myzel zum Pilz“

Warum nicht eigene Pilze züchten? Pilze können so viel für Ihren Garten tun! Sie können Räume besiedeln, die sonst freiliegen, z. B. eine schattige Ecke, in der Ihr Gemüse nicht wächst.

3HC110S04 / 1 Termin à 3 UE

mit André Hamann
24. November 2023
Fr 17.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Gadebusch, Agnes-Karll-Str. 20, **R. 2.53**
16,66 € (inkl. MwSt. und Bearbeitungsgebühr)

Allgemeines zum Anmeldeverfahren bei Ihrer Kreisvolkshochschule Nordwestmecklenburg

Eine Anmeldung für Kurse, Seminare und Sonderveranstaltungen ist grundsätzlich erforderlich und nur über die jeweilige Arbeitsstelle möglich.

Online-Anmeldungen über das Teilnehmer-Login der Webseite der Kreisvolkshochschule Nordwestmecklenburg gehen in der Arbeitsstelle Wismar ein und werden von dort an die Arbeitsstelle Gadebusch weitergeleitet.

Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung von Teilnahmegebühren. Mit Ihrer Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Nordwestmecklenburg Vertragsbestandteil.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen können Sie im Internet unter: <https://kreisvolkshochschule-nwm.de/agb> und persönlich in unseren Arbeitsstellen einsehen.

Anmelden kann sich jeder, der das 14. Lebensjahr **vollendet** hat. Anmeldungen gelten für die Person, die sich angemeldet hat, Anmeldungen sind nicht übertragbar. Die Anmeldung muss in jedem Fall rechtzeitig vorliegen.

Sie können sich mindestens 10 Tage vor Kursbeginn wie folgt anmelden:

- **persönlich** - während der Sprechzeiten der jeweiligen Arbeitsstelle
- **per Telefax** - durch Übermittlung der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte.
- **per Post** - durch Übermittlung der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte.
- **per E-Mail** - durch Übermittlung der ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte als Scan oder Fotografie (PDF-Dokument oder gängige Grafik-Formate z.B. *jpg, *png, *bmp).
- **per Internet** über unsere Homepage unter: <https://kreisvolkshochschule-nwm.de/>

Bitte beachten Sie: Telefonische Anmeldungen sind nicht verbindlich, per Telefon können Sie nur die Reservierung eines Platzes erwirken.

Eine verbindliche Anmeldung (in schriftlicher Form) ist nach Ihrer Interessensbekundung per Telefon darüber hinaus erforderlich.

Wir benachrichtigen Sie bei Veranstaltungsausfall, Änderungen oder bei Nichtberücksichtigung wegen Überbelegung rechtzeitig.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sollte Ihre Wunschveranstaltung bereits überbucht sein, werden Sie auf unsere Warteliste gesetzt und entsprechend informiert, wenn Sie als Teilnehmer in diese oder eine vergleichbare Veranstaltung nachrücken können.

Für Kurse, bei denen kein konkreter Termin angegeben ist, werden Interessensbekundungen in den Arbeitsstellen entgegengenommen.

So erreichen Sie die **Arbeitsstelle Gadebusch**:

Anschrift:

Agnes-Karll-Straße 20, 19205 Gadebusch

Öffnungszeiten:

Di: 9:00-12:00 Uhr sowie 13:00-16:00 Uhr
Do: 9:00-12:00 Uhr sowie 13:00-17:00 Uhr

Persönliche Vorsprachen sind nach vorheriger Termin-Vereinbarung jederzeit möglich!

E-Mail: gdb@vhs-nwm.de

Telefon: 03886 7024-0