



Programm Frühjahr 2024

Kreisvolkshochschule
Ludwigslust-Parchim



HÖHEPUNKTE 2024

VERANSTALTUNGEN IM AGRONEUM

24.02. SCHLACHTEFEST

17.03. MUSEUMSERWACHEN

01.04. OSTERALLERLEI FÜR JUNG & ALT

28.04. PFLANZEN- UND TÖPFERTAG

18.05. ARBEITSTAG DER KALTBLUTPFERDE

19.05. INTERNATIONALER MUSEUMSTAG

14.07. HOFFEST

10./11.08. OLDTIMER- & TRAKTORENTREFFEN

22.09. KARTOFFELFEST

20.10. KÜRBISFEST

10.11. SAISONAUSKLANG

30.12. LICHTERGLANZ ZUM JAHRESWECHSEL

TRADITIONELLES HANDWERK ERLEBEN

dienstags: Spinnen,
Dienstag–Donnerstag:
Korbflechten



ERLEBNIS: SCHMIEDEN*

Selbst Hand anlegen beim Schmiede-Workshop in der historischen Schmiede des AGRONEUMS

Termine:



**25. & 26. Mai, 29. & 30. Juni,
27. & 28. Juli, 24. & 25. August,
28. & 29. September,
26. & 27. Oktober**

GRUPPENANGEBOTE*

Führungen, traditionelles Buttern, Backen im Steinbackofen u.v.m.

ÖFFNUNGSZEITEN

17. März bis 10. November
Dienstag - Sonntag von 10 bis 18 Uhr
Juli & August **täglich** von 10 bis 18 Uhr
In der Winterpause auf Anfrage und zu Veranstaltungen geöffnet.

 Keine Neuigkeiten und Veranstaltungen verpassen! Folge uns bei
 Instagram oder Facebook!

Änderungen vorbehalten.
*Anmeldung vorab erforderlich

Programm Frühjahr 2024

der Volkshochschule des Landkreises Ludwigslust-Parchim



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
 liebe Entdeckerinnen und Entdecker der Volkshochschule,

herzlich willkommen zu einer neuen Runde inspirierender Kurse und bereichernder Erfahrungen an Ihrer Volkshochschule. Auch in 2024 arbeiten wir im vhs LUP-Team mit knapp 175 engagierten Dozentinnen und Dozenten daran, dass Sie mit Freude und Erfolg lernen, neugierig auf Neues zugehen können und dass Sie in klassischen als auch in digitalen Lernräumen voneinander und miteinander lernen mögen. Die aktuellen Umbrüche fordern Reflexion, ganzheitliches Denken und Inspiration, um sich selbst zu entwickeln und eine Haltung zu finden. Dazu sollen die vielfältigen Angebote anregen. Zirka 330 Kurse bieten im Frühjahrssemester 2024 eine Fülle von Möglichkeiten für jedes Interessengebiet, ob es darum geht, mehr über eine Sprache und Kultur beim Kochen

zu erfahren, literarisch und kulturgeschichtlich auf Entdeckungen zu gehen, sich handwerklich und künstlerisch zu entfalten, praktische Anregungen in alltäglichen Erziehungsfragen zu erhalten, Möglichkeiten der Selbstreflexion auszuprobieren, digitaler im Beruf voranzukommen oder gesünder und nachhaltiger zu leben. Wie wäre es, die Natur als den größten „Unverpackt-Laden“ überhaupt zu sehen und ganzjährig kostenfrei gesunde, wohlschmeckende und wunderbar aromatische Lebensmittel zu ernten und in den Speiseplan zu integrieren? Bratwurst selbst herzustellen oder zu wissen, welche KI-gestützte Videobearbeitungswerkzeuge es gibt? Vielleicht Humor für sich als heilsame Kraft zu entdecken?

Entdecken Sie nicht nur Fakten, sondern auch verborgene Talente und ungeahnte Leidenschaften an sich selbst. Denn genau hier, in diesem Raum des lebenslangen Lernens, können Sie mit Gleichgesinnten gewohnte Pfade verlassen und Unbekanntes ausprobieren.

Ich freue mich mit Ihnen auf den Semesterstart und auf ein Wiedersehen in der vhs LUP. Das ganze Angebot der vhs und alle Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme und Anmeldung finden Sie in diesem Heft und auf der Webseite www.kreis-lup.de/vhs sowie über die vhs-App mit ihrem praktischen Kursfinder. Fragen Sie, wenn Sie Zweifel haben. Das Team der vhs berät Sie gerne bei der Auswahl des passenden Angebotes.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken, beim Ausprobieren und Kennenlernen wünscht Ihnen

Landrat Stefan Sternberg

Postanschrift Anschriften Wir sind erreichbar.

**Landkreis
 Ludwigslust-Parchim**
 FD 43
 Postfach 16 02 20
 19092 Schwerin

vhs-Geschäftsstelle Ludwigslust
 DeveLUP
 Garnisonsstraße 7, 19288 Ludwigslust

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

vhs-Geschäftsstelle Parchim
 vhs-Trakt hinter dem Regionalen Beruflichen Bildungszentrum (RBB)
 Eldestraße 7, 19370 Parchim

Die Fachbereiche der vhs: Inhaltsübersicht Seite

Gesellschaft

Sprachen

Fachbereich 1: Gesellschaft/Recht/Umwelt **5**

Kultur

Beruf/Digital

Fachbereich 2: Kultur/Kreatives Gestalten **10**

Fachbereich 3: Gesundheit **18**

Gesundheit

Schulabschluss

Fachbereich 4: Sprachen/Integration **27**

Fachbereich 5: Arbeit und Beruf/Digitale Bildung **36**

Fachbereich 6: Schulabschlüsse **45**

**Geschäftsbedingungen,
 Datenschutzbestimmungen/Impressum** **46**



Herzlich willkommen in Ihrer Kreisvolkshochschule!

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



Sandra Duwe
 Leiterin der Volkshochschule
 Tel.: 03871 722-4300
 Fax: 03871 72277-4300
 E-Mail: sandra.duwe@kreis-lup.de

Fachbereichsleiter*innen des Standortes Ludwigslust



Isabel Förster
 FB 4 (Sprachen/Integration)
 FB 5 (Beruf/Digitale Bildung)
 Tel.: 03871 722-4308
 Fax: 03871 72277-4308
 E-Mail: isabel.foerster@kreis-lup.de



n. n.
 FB 2 (Kultur/Kreatives Gestalten)
 FB 6 (Grundbildung/Schulabschlüsse)
 Tel.: 03871 722-4307
 Fax: 03871 72277-4307



Karén Eckert
 FB 1 (Gesellschaft, auch am Standort Parchim)
 FB 3 (Gesundheit)
 Tel.: 03871 722-4306
 Fax: 03871 72277-4306
 E-Mail: karen.eckert@kreis-lup.de



Ninos Toma
 FB 4 (Integration)
 FB5 (Beruf/Digitale Bildung)
 Tel.: 03871 722-4309
 Fax: 03871 72277-4309
 E-Mail: ninos.toma@kreis-lup.de

Fachbereichsleiterinnen des Standortes Parchim



Anke Krüger, Außenstellenleiterin
 FB 2 (Kultur/kreatives Gestalten)
 FB 4 (Sprachen /Integration),
 FB 5 (Beruf/Digitale Bildung),
 Tel.: 03871 722-4305
 Fax: 03871 72277-4305
 E-Mail: anke.krueger@kreis-lup.de



Kerstin Conrad
 FB 3 (Gesundheit)
 FB 6 (Grundbildung/Schulabschlüsse)
 Tel.: 03871 722-4304
 Fax: 03871 72277-4304
 E-Mail: kerstin.conrad@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



Angela Behnke
 Tel.: 03871 722-4302
 Fax: 03871 722-77-4302
 E-Mail: angela.behnke@kreis-lup.de

Geschäftsstelle Parchim



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

Gesellschaft / Politik / Umwelt

Pädagogik / Erziehung / Familie

Erziehen mit Liebe, Souveränität und Gelassenheit

Qualitätszert. Politik, Recht

Ein gutes Verhältnis zu unserem Kind fängt bei uns selbst an und basiert auf Vertrauen, Sicherheit und einer guten Intuition. In diesem Kurs lernen Sie, was ihr Kind braucht, um glücklich heranzuwachsen. Sie erhalten praktische Anregungen zu alltäglichen Erziehungsfragen, um sicher und gelassen durch Zeiten von Herausforderungen zu gehen und Ihre Eltern-Kind-Beziehung zu stärken.

102	Leitung: Kristina Zier Gebühr: 71,00 € Termin: Di., 05.03.-16.04. , 18.00-19.30 Uhr (10 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 7
------------	--



Foto: adobestock

Kursabend für Eltern und alle die es werden wollen

Ein gutes Verhältnis zu Ihrem Kind fängt bei Ihnen selbst an und basiert auf Vertrauen, Sicherheit und einer guten Intuition. In diesem Kurs lernen Sie zu beobachten, was ihr Kind braucht, um glücklich und gesund aufzuwachsen. Sie erhalten praktische Anregungen zu alltäglichen Erziehungsfragen, um Ihre Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und Ihr Kind in seiner persönlichen und sozialen Entwicklung zu fördern.

102-01	Leitung: Kristina Zier Gebühr: 21,30 € Termin: Do., 21.03. , 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.) Ort: Online-Kurs
---------------	---

Elternzeit Talk: „Ach hätte mir das doch früher schon einer gesagt...“

In der Elternzeit wachsen wir als Familie neu zusammen. Doch wie verändert sich damit unsere Beziehung zu unserem Mann? Welche Mama möchte ich zukünftig sein und wie kann ich dabei eine eigenständige Frau bleiben? Wie kann ich für meine Familie und für mich selbst liebevoll sorgen? Genau diese Fragen beantworten wir uns – für mehr Leichtigkeit im Familienalltag und mehr innere Balance als Mama.

102-08 NEU	Leitung: Kirsten Deth Gebühr: 12,30 € Termin: Mi., 17.01. , 09.30-11.00 Uhr (2 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 6, R. 5
-----------------------	---

102-10	Leitung: Kirsten Deth Gebühr: 20,48 € Termin: Sa., 09.03. , 09.30-12.00 Uhr (2,33 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 5
---------------	--

102-09	Leitung: Kirsten Deth Gebühr: 12,30 € Termin: Mi., 13.03. , 09.30-11.00 Uhr (2 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 5, R. 5
---------------	---

102-11	Leitung: Kirsten Deth Gebühr: 12,30 € Termin: Mi., 14.02. , 09.30-11.00 Uhr (2 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)
---------------	---

102-12	Leitung: Kirsten Deth Gebühr: 12,30 € Termin: Mi., 10.04. , 09.30-11.00 Uhr (2 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)
---------------	---

Was ein Kindergartenkind will und was es kann

Sie sind Eltern und Ihr Kind geht in die Kita. Dieses Alter ist herausfordernd und schön zugleich. Jeder Tag wird von Ihren Kindern neu entdeckt und stellt Sie vor neue Herausforderungen. Nicht immer geht das ohne Auseinandersetzung. Wie können Eltern ihren Kindern gleichwertig begegnen und konfliktbehaftete Situationen in Ruhe klären? In diesem Kurs wird aufgezeigt, wie das gelingen kann.

102-02	Leitung: Silvia Nierath Gebühr: 16,42 € Termin: Do., 24.01. , 20.00-22.00 Uhr (2,67 Ustd.) Ort: Online-Kurs
---------------	---

Grundschule – Neue Herausforderungen für Eltern und Kinder meistern

Ihr Kind geht in die Grundschule. Die Einschulung ist ein großer Schritt für Eltern und Kinder. Alles ist anders und auch die Familie funktioniert jetzt anders. Eltern und Kinder sind vor neue Herausforderungen gestellt. Nicht immer läuft in der Schule und in der Familie alles reibungslos, Hausaufgaben und Ordnung in den Schulsachen sind Dauerthemen. Wie Sie gut durch diese Zeit kommen, wird in diesem Kurs besprochen.

102-03	Leitung: Silvia Nierath Gebühr: 16,42 € Termin: Do., 21.02. , 20.00-22.00 Uhr (2,67 Ustd.) Ort: Online-Kurs
---------------	---

Für Anregungen und Hinweise jeglicher Art sind wir dankbar!
Die Pubertät – Die Zeit, in der die Eltern schwierig werden

Sie sind Eltern von einem Kind im Pubertätsalter? Pubertät ist eigentlich die Zeit der Abnabelung. Das ist in unserer Gesellschaft kaum mehr



möglich. Unsere Kinder brauchen uns länger, als die Pubertät geht. Wie können wir diesen Konflikt lösen und ein neues Miteinander aufbauen? In diesem Kurs erhalten Sie Hinweise und Hilfestellung für diese besondere Phase Ihrer Kinder.

102-04

Leitung: Silvia Nierath | Gebühr: 16,42 €
Termin: Do., **13.03.**, 20.00-22.00 Uhr (2,67 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs**

Getrennt und doch verbunden

Eltern und Kinder von getrenntlebenden Paaren müssen sich ständig auf neue Familiensituationen einstellen. Das bringt Unruhe in das Familiensystem und fordert ein hohes Maß an Einfühlung und Verständnis für das Kind. Ein gelungener Elternbesuch stärkt alle Familienmitglieder. Wie Sie den selbst gestalten können und was Ihre Haltung damit zu tun hat, besprechen wir in diesem Kurs.

102-05

Leitung: Silvia Nierath | Gebühr: 16,42 €
Termin: Do., **20.03.**, 20.00-22.00 Uhr (2,67 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs**



Foto: pixabay

Großeltern – Wegbegleiter durchs Leben!

Großeltern können eine große Bereicherung für Kinder sein. Wer sich auf die Beziehung zu seinen Enkeln einlässt, wird mit Liebe und Vertrauen beschenkt und erlebt die Welt der Kinder noch einmal neu. Diese besondere Beziehung braucht besondere Achtsamkeit, ehrlichen Einsatz und eine vertrauensvolle intakte Beziehung zu den Kindern und Schwiegerkindern.

Die Vorstellungen zur Erziehung von Heranwachsenden haben sich im Laufe der vergangenen Jahre deutlich geändert, unterstützt von Entwicklungsprozessen in der Gesellschaft, aber auch von neuen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung. Eltern und Großeltern haben daher nicht selten unterschiedliche Meinungen zur Erziehung des Familiennachwuchses. Im Zusammenhang mit der Betrachtung der unterschiedlichen Erziehungsvorstellungen der Generationen können vielleicht so manche Fragen oder Vorbehalte gegenüber der heutigen Elternrolle beantwortet bzw. relativiert werden.

102-07

Leitung: Rilana Jock
Zeit: 16.00-17.30 Uhr (6 Ustd./14-täglich)
Dauer: Di., **16.04.-14.05.**
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 03.14 (Makerspace)

Pflegeeltern – Sicherer Umgang mit dem Umgang

Dieser Kurs richtet sich an Pflegeeltern, die sich mehr Sicherheit für den Umgang mit den leiblichen Eltern wünschen. Oft ist der Umgang für alle Beteiligten mit viel Stress belastet. Was macht das mit den Kindern und den Pflegeeltern? Wie können die Pflegeeltern die Kinder gut begleiten und sich selbst gut aufstellen? Ein gelungener Umgang mit dem Umgang erleichtert das Leben für die Kinder und Pflegeeltern. Wie das gelingen kann, besprechen wir in diesem Kurs.

102-06

Leitung: Silvia Nierath | Gebühr: 16,42 €
Termin: Di., **10.04.**, 20.00-22.00 Uhr (2,67 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs**

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

Liebes Tagebuch

Notiz von sich selbst nehmen, sich Dinge von der Seele schreiben – das schafft Lebensqualität! Haben Sie schon mal versucht, ein Tagebuch zu führen? Dieses ist ein wertvolles Instrument zur Selbstreflexion. Doch wie lässt sich das Schreiben mühelos in den Alltag integrieren? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in ausgewählte Formen des Tagebuchschreibens.

103-03

Leitung: Silvia Nierath | Gebühr: 16,42 €
Termin: Do., **24.04.**, 20.00-22.00 Uhr (2,67 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs**

Freude, Neid, Eifersucht und andere starke Gefühle

Glücklich, überrascht, traurig, enttäuscht, ängstlich oder wütend: Die ganze Bandbreite an Gefühlen ist nie wieder so deutlich ausgeprägt wie in der Kindheit. Abhängig vom individuellen Temperament, der Erziehung und dem kulturellen Hintergrund gehen Kinder ganz unterschiedlich mit diesen Gefühlen um. Gefühle sind für Kinder der Schlüssel zu Glück und Erfolg. Was das bedeutet und wie wichtig es ist, dass Kinder ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können und wie wir sie darin unterstützen, wird in diesem Kursabend auf humorvolle Weise dargestellt.

105-01

Leitung: Thomas Rupf | Gebühr: 28,95 €
Termin: Do., **11.01.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
Startup Tagesgäste

Umgang mit Kinderängsten

Kinder können große Ängste haben - größer und öfter als wir glauben. Uns fällt es schwer, diese Ängste zu erkennen, die Ursachen zu durchschauen und effektive Mittel zu ergreifen. Wir möchten den Kindern schnell helfen, fühlen uns aber oft ratlos. In diesem Kursabend geht es darum, den Ängsten gelassener zu begegnen und Lösungen zu finden. Es darf hierbei auch wieder mal gelacht werden.

105-02

 Leitung: Thomas Rupf | Gebühr: 28,95 €
 Termin: Di., **20.02.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

Hochsensibel – Was nun?

In unserer Gesellschaft haben ca. 30 % der Menschen eine ganz besondere Wahrnehmung und Verarbeitung von Eindrücken aus der Umwelt. Diese Menschen sind ein großes Geschenk. Zeitgleich stellt die Hochsensibilität für die Betroffenen eine besondere Herausforderung dar. Ein nicht unerheblicher Anteil weiß nicht einmal von dieser besonderen Begabung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man hochsensible Menschen erkennt, wie Betroffene damit umgehen können und wie Sie die großen Chancen dieser Begabung für Ihre persönliche Entwicklung nutzen können.

105-03

 Leitung: Kristina Zier | Gebühr: 71,00 €
 Zeit: 18.00-19.30 Uhr (10 Ustd./14-täglich)
 Dauer: Mi., **10.04.-12.06.**,
 Ort: **Online-Kurs**

Überwinden von Prüfungsängsten

Sie lernen in diesem Kurs, woher Ihre Ängste kommen, warum sich Ihre Ängste entwickelt haben. Es werden Strategien vorgestellt, wie es sich gelassener mit den eigenen Ängsten umgehen lässt, um auch in Prüfungssituationen besonnen zu bleiben.

105-04

 Leitung: Kristina Zier | Gebühr: 21,30 €
 Termin: Di., **30.04.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)
 Ort: **Online-Kurs**

Neuanfang – Mut für Veränderung

Im Laufe des Lebens begegnen wir vielen Anfängen: Großen und Kleinen. Immer sind es Chancen, dem Leben eine neue Richtung zu geben, Dinge loszulassen, die nicht glücklich machen. Neuanfänge machen uns wacher, kreativer, sind gesund und wichtig, durch sie können wir uns entwickeln. Sie geben uns die Möglichkeit unseren Herzen zu folgen, unser Potential zu entfalten. Oft sind es nicht die großen Dinge, die wir ändern müssen – dennoch braucht es manchmal Mut, das Gewohnte zu verlassen. In diesem Tanzworkshop soll dieser Mut gestärkt werden. DanseVita® ist eine kreative, erlebnisorientierte Tanzmethode, die jeden Menschen ermutigt, im freien Tanz sich und seine eigenen Tänze, seine individuellen Bewegungen zu entdecken - ohne Beurteilung von richtig oder falsch. Es wird zur Musik aus verschiedensten Stilrichtungen, mal alleine, zu zweit oder in der Gruppe, im Wechsel mit verschiedenen Übungen getanzt. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch eine Voraussetzung.

103
Frauenkurs

 Leitung: Senne Krauss | Gebühr: 14,33 €
 Termin: Sa., **27.02.**, 15.00-17.00 Uhr (2,33 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.01 (Bewegungsraum)

Eigenverantwortung – Schmied seines eigenen Glücks sein

Gestalten wir unser Leben aktiv, haben wir es zumeist selbst in der Hand, ob unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllt, unsere Vorhaben und Ziele erreicht, ob wir ein zufriedenes Leben führen. Sind wir nur passive Zuschauer unseres eigenen Lebens, machen wir unser Wohlbefinden von anderen Menschen, von den äußeren Umständen abhängig. Dieser Tanzworkshop soll Sie ermutigen, noch mehr Verantwortung für Ihr eigenes Leben zu übernehmen.

DanseVita® ist eine kreative, erlebnisorientierte Tanzmethode, die jeden Menschen ermutigt, im freien Tanz sich und seine eigenen Tänze, seine individuellen Bewegungen zu entdecken – ohne Beurteilung von richtig oder falsch. Es wird zur Musik aus verschiedensten Stilrichtungen, mal alleine, zu zweit oder in der Gruppe, im Wechsel mit verschiedenen Übungen getanzt. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch eine Voraussetzung.

103-01
Frauenkurs

 Leitung: Senne Krauss | Gebühr: 14,33 €
 Termin: Sa., **23.03.**, 15.00-17.00 Uhr (2,33 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.01 (Bewegungsraum)

Wachsen – nach Herzenslust

Persönliches Wachstum geschieht meist in kleinen Schritten, in eigener Zeit. Manchmal wachsen wir an unseren Aufgaben, manchmal wachsen wir bewusst, um uns weiterzuentwickeln - das fühlt sich auch natürlicher an als der Stillstand. Im Alltag lassen wir uns von so vielen Dingen zurück- und klein halten. In diesem Tanzworkshop soll behutsam der Frage nachgegangen werden, wie Sie wachsen möchten.

DanseVita® ist eine kreative, erlebnisorientierte Tanzmethode, die jeden Menschen ermutigt, im freien Tanz sich und seine eigenen Tänze, seine individuellen Bewegungen zu entdecken – ohne Beurteilung von richtig oder falsch. Es wird zur Musik aus verschiedensten Stilrichtungen, mal alleine, zu zweit oder in der Gruppe, im Wechsel mit verschiedenen Übungen getanzt. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch eine Voraussetzung.

103-02
Frauenkurs

 Leitung: Senne Krauss | Gebühr: 14,33 €
 Termin: Sa., **27.04.**, 15.00-17.00 Uhr (2,33 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.01 (Bewegungsraum)

Die heilsame Kraft des Humors – Workshop

Wie lässt sich angesichts der vielen Krisen & Herausforderungen Humor bewahren? Welche Kraft liegt darin verborgen? Und wie können wir humorvoll mit dem Schmerzhaften im eigenen Leben umgehen? In diesem Workshop nähern wir uns diesen Fragen mittels praktisch anwendbaren Tools und Übungen und erleben, wie Humor auch in turbulenten Zeiten Verbundenheit schaffen und manches Schwere leichter machen kann.


105-05
NEU

 Leitung: Katja Lohmann | Gebühr: 19,20 €
 Termin: Sa., **13.03.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)
 Ort: **Online-Kurs**

Gesund durch Lachen – Workshop

„Jedes Ding hat drei Seiten,
 eine positive, eine negative und eine komische.“ (Karl Valentin)

Wann haben Sie das letzte Mal aus vollem Herzen gelacht? Sehnen Sie sich nach mehr Freude und Gelassenheit? In diesem Kurs lernen wir, warum Lachen so gesund ist und wie es gelingen kann, durch Humor Brücken zu bauen und Herausforderungen zu meistern. Wir werden unser Lachen trainieren und ganz praktisch üben, wie man mittels Lachen & Humor weniger Stress hat, besser Probleme lösen und entspannter mit sich selbst und den Mitmenschen umgehen kann.

Leitung: Katja Lohmann | Gebühr: 19,20 €

105-06
NEU

 Termin: **05.02.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)
 Ort: **Online-Kurs**
105-07
NEU

 Termin: **12.02.**, 18.00-19.20 Uhr (2Ustd.)
 Ort: **Online Kurs**

Diversität / Gender

Queer in MV

Lesben, Schwule, Bisexuelle sowie Trans- und Inter-Menschen (LGBTI*) machen mit ihren individuellen Lebensentwürfen einen großen Teil der gesellschaftlichen Vielfalt in unserem Bundesland aus. Gerade gegenüber Menschen, die sich noch in einer Umbruchsituation befinden und auf der Suche nach ihrer eigenen Identität sind, soll Panikmache verhindert und ihnen dabei geholfen werden, mehr Sicherheit und Angstfreiheit in persönlichen Beziehungen erleben zu können. Erfahren Sie mehr zu diesem Thema und über die Arbeit der Koordinierungsstelle Queer in Mecklenburg-Vorpommern.

101

 Leitung: Leo Schmidt | Gebühr: 18,45 €
 Termin: Di., **27.02.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, Raum 01.02.

Naturwissenschaften

Naturgärten – Oasen für Mensch und Tier

Die Natur ist faszinierend, schön und vielfältig. Für jeden Standort bietet sie verschiedene heimische Pflanzen, die wir auch in unsere Gärten, auf unseren Balkon und auf öffentliche Flächen im Sinne von Natur-Erlebnis-Räumen holen können. So schaffen wir eine Oase des Lebens für uns und auch unsere heimische Tierwelt, die mit den meist vorherrschenden exotischen Zierpflanzen und der zunehmenden Versiegelung kaum eine Lebensgrundlage findet. Wie Sie diese mit Wildblumen, Wildsträuchern, Blumenwiesen und Blumen-Kräuterrasen, Totholzelementen, Teichen und Trockenmauern sowie weiteren Naturelementen

in Ihren Garten bringen und auch pflegen, erfahren Sie in dem Kurs. (Unkostenpauschale in Höhe von fünf Euro für Skript und Material für Bodenproben vor Ort bei Dozentin zu entrichten!)

Leitung: Iris Diederich | Gebühr: 49,20 €

110-06
NEU

 Zeit: 10.00-13.30 Uhr (8 Ustd.)
 Termin: Sa., **16.03.-06.04.** (monatlich)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

110-07

 Zeit: 10.00-13.30 Uhr (8 Ustd.)
 Termin: Sa., **20.04.-04.05.** (monatlich)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 03.14 (Makerspace)

Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

Die Natur ist der größte „Unverpackt-Laden“ überhaupt und bietet uns das ganze Jahr hindurch kostenfreie, gesunde, wohlschmeckende und wunderbar aromatische Lebens- und Genussmittel. In diesem Kurs lernen Sie die Schätze der Natur kennen und werden befähigt, ausgewählte einzelne Wildpflanzen zu erkennen und sicher zu bestimmen. Hierzu gliedert sich der Kurs zunächst in einen Theorie- und dann in einen Praxisteil. Tauchen Sie ein in ein fast vergessenes archaisches Wissen um die essbaren Wildpflanzen und finden Sie so ein kleines Stück zurück zur Natur.

Leitung: Ilka Kirschenstein | Gebühr: 24,60 €

110-02

 Termin: Sa., **27.04.**, 9.00-12.00 Uhr, (4 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

110-03

 Termin: Sa., **22.06.**, 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

110-04

 Termin: Sa., **04.05.**, 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 03.01 (Lehrküche)

110-05

 Termin: Sa., **29.06.**, 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 03.01 (Lehrküche)


Foto: Karen Eckert

Die „wilde“ Kost im Frühjahr

Sie erleben eine Kräuterwanderung mit anschließender gemütlicher Besprechung der entdeckten Pflanzen. Wildkräuter haben in Küche und Heilkunde eine lange Tradition, die aber weitestgehend in Vergessenheit geraten ist. Die Natur vor unserer Haustür bietet eine Fülle an Wildkräutern. Brennnessel und Giersch zum Beispiel sind köstliche Vitaminbomben – und das Jäten macht viel mehr Spaß, wenn man sich anschließend ein Süppchen 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 Nutzung als Heilpflanze oder Wildgemüse für die heimische Küche.

Leitung: Ursula Schönfeld | Gebühr: 18,45 €

110

Termin: Di., **23.04.**, 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19412 Weberin**, Kritzower Str. 4, Naturheilpraxis

110-01

Termin: Mi., **22.05.**, 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19412 Weberin**, Kritzower Str. 4, Naturheilpraxis

Länder- und Heimatkunde

Naturerlebnisse in der Region – Basthorst

Sie erwartet eine unterhaltsame Exkursion mit vielen Informationen zur Kultur, Geologie sowie Pflanzen- und Tierwelt der Region um das Schloss Basthorst. Die Tour beginnt mit geschichtlichen Informationen zum Schloss und zum Ort Basthorst. Auf der anschließenden Wanderung präsentiert sich Ihnen die Region als wahrer Naturschatz und Stefan Podszus, ein „Urgestein“ der Region, vermittelt Ihnen viel Wissenswertes zur regionalen Geologie, Flora sowie Fauna und stößt mit Ihnen das eine oder andere essbare Wildkraut, vielleicht sogar einen seltenen Heilpilz auf. Wandern macht hungrig. Ein frischer regionaler Imbiss macht das genussvolle Erlebnis vollkommen.

110-08
NEU

Leitung: Stefan Podszus | Gebühr: 49,20 €
zzgl. ca. 10,00 Euro für den Imbiss / beim Kursleiter zu entrichten
Termin: Sa., **13.04.**, 10.00-16.00 Uhr (8 Ustd.)
Ort: **19089 Basthorst**, Schlossstr. 30 b,
Naturwerk Basthorst

Sansibar – Licht und Schatten

100

Leitung: Helen Paul | Gebühr: 18,45 €
Termin: Fr., **15.03.**, 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.01

Weitere Informationen siehe vhs International auf Seite 35.

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!
Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet der gewünschte Kurs wie ausgeschrieben statt.

Ökonomie / Recht / Finanzen

Was tun gegen Schimmel in der Wohnung?!

Ein dunkler Fleck in der Ecke. Schwarze Punkte auf der weißen Wand. Ein komischer Geruch. Wasser an der Fensterscheibe. Ein jeder Wohnungsbesitzer und/ oder Mieter hat das schon mal sicherlich gehabt. Für Schimmelschäden in Wohnräumen gibt es verschiedene Gründe. In diesem Seminar wird konkret und präzise auf folgende Fragestellungen eingegangen: Was ist unzureichendes Lüften, zu sparsames Heizen? Liegen bauliche Mängel vor? Was ist eine Wärmebrücke? Ist in vielen Fällen Feuchtigkeit der Auslöser? Woher kommt die Feuchtigkeit? Was bedeutet ein angepasstes Nutzungsverhalten? Besonders ältere und schlecht gedämmte Gebäude mit vielen Wärmebrücken sind anfällig für Schimmel.

Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich dem Entstehen von Schimmelpilzen vorbeugen. Ist Schimmel in der Wohnung, sollte er umgehend entfernt werden, denn er kann krankmachen und das Gebäude beschädigen.

Das Wichtigste dabei ist die Beseitigung der Ursachen, denn Anti-Schimmel-Mittel wirken nur kurzfristig und oft nur oberflächlich. Achtung: Die Informationsveranstaltung ist keine Rechtsberatung!

Leitung: Marcus Zeckert | Gebühr: 24,60 €

106

Termin: Mo., **22.01.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

106-00

Termin: Do., **01.02.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstraße 7,
R. 02.10. (Smartlab)

Balkonkraftwerke (mini Photovoltaik)



Für sieben Cent den eigenen Ökostrom erzeugen. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. In diesem interaktiven Vortrag, wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt. Ein Balkonkraftwerk kann aus einem bis sechs Modulen bestehen die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel.



Leitung: Andreas Weischer | Gebühr: ohne

106-01
NEU
Termin: Di., **06.02.**, 19.30-21.00 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs**
106-02
NEU
Termin: Di., **16.04.**, 19.30-21.00 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs**

Wärmepumpe, günstige Alternativen Praxisbeispiel Haus Baujahr 1994 und Photovoltaik



Foto: pixabay

Praxisbeispiel: Nur 1000 kWh Strom für Wärme. Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt – bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)? Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO₂ zukünftig entwickeln? Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?

- Praxisbeispiel Haus Baujahr 1994 und nur 1000 kWh Strom für Wärme.
- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?
- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Leitung: Andreas Weischer | Gebühr: ohne

106-03
NEU
Termin: Do., **22.02.**, 19.30-21.00 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs**
106-04
NEU
Termin: Di., **23.04.**, 19.30-21.00 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs**Kultur /
Kreatives Gestalten

Literatur im Gespräch



Kultur, Kreatives Gestalten

Die vhs bietet Literaturinteressierten einen Lesekreis, in dem die Teilnehmer*innen nach einem in der Gruppe aufgestellten Lektüreprogramm neue Bücher kennen lernen, Wissenswertes über biografische und historische Hintergründe erfahren, darüber diskutieren und ihre Meinungen austauschen wollen. Der gewöhnliche Ablauf wird sein, dass die Teilnehmer die Texte zu Hause lesen, der Inhalt durch die Kursleiterin in der monatlichen Sitzung kurz zusammengefasst und dann gemeinsam diskutiert wird. Die Beschaffung der Bücher wird durch die Stadtbibliothek Ludwigslust unterstützt.

201-00
Leitung: Astrid Kloock | Gebühr: 73,80 €
Zeit: Di., 17.00-18.30 Uhr
Dauer: **16.01.-18.06.** (monatlich/12 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Schlosstr. 38, Bibliothek

Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben – erzählen, lachen, träumen, schreiben

Neugier auf die eigene Kreativität, Freude an selbstgeschriebenen Texten und Ideen!

Wie lerne ich neue Seiten an mir und anderen Menschen kennen, nutze mein Unbewusstes, steigere mein eigenes Selbstwertgefühl.

Wir erlernen das Handwerkzeug für das Schreiben von Sachtexten und literarischen Texten.

Erzählen, Musik, Zeichnen, Bewegungen können sich mit dem Schreiben verbinden. Schreib- und Kreativitätsblockaden werden gelöst.

Jeder kann kreativ sein- warum nicht beim Schreiben?

202-00
Leitung: Annette Paduck | Gebühr: 51,60 €
Termin: Sa., **27.01.**, 10.00-14.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **18246 Baumgarten**, Lindenstr. 10
(bei Annette Paduck)

Improvisationstheater

Wie gelingt es, im Moment auf eine Idee zu kommen und diese sofort spielerisch umzusetzen! Wie können Szenen aus spontanen Einfällen entstehen?

Mit wenig Regeln und Vorgaben für die Sprache und den Körper und viel lockerem Eingehen auf die Spielpartner*Innen – lernen wir Impulse sofort nachzugehen und flexibel zu agieren. Sie können festgefahrene Situationen kreativ verändern. Sie schlüpfen in Alltags- Rollen und lernen schlagfertig und kreativ zu reagieren. Sagen Sie „Ja!“ Es öffnet sich eine neue Welt in der Kunst des Verwandeln.

204-00
Leitung: Annette Paduck | Gebühr: 51,60 €
Termin: Sa., **24.02.**, 10.00-14.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **18246 Baumgarten**, Lindenstr. 10
(bei Annette Paduck)

Tanzpraxis

Tanzen für Jedermann

Tanzen ist mehr als Bewegung. Sie lernen in freudvoller Gesellschaft abwechslungsreiche Tänze und Musik aus verschiedenen Kulturen kennen und erfahren nebenbei Wissenswertes zu den kulturellen Hintergründen. Viele Tanzformen werden im Programm vertreten sein, wie Mixer, Reihen-, Kreis-, Gassen- und Blocktänze, Kolos, Quadrillen, Squares und Standardtänze. Dass die Symbiose von körperlicher und geistiger Aktivität ohne Leistungszwang eine positive Wirkung auf Ihre physische und psychische Gesundheit hat, wird nicht nur von der Kursleiterin anhand medizinischer Fakten erläutert, sondern auch ganz bewusst beim Tanzen erlebt.

205-00 Leitung: Ingrid Nielsen | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mo., 9.30-11.00 Uhr
Dauer: **15.01.-03.06.** (14-täglich/20 Ustd.)
Ort: **19086 Plate**, Störstraße 12, Saal

205-01 Leitung: Ingrid Nielsen | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mi., 14.30-16.00 Uhr
Dauer: **17.01.-05.06.** (14-täglich/20 Ustd.)
Ort: **19086 Plate**, Störstraße 12, Saal

205-02 Leitung: Margit Ludwig | Gebühr: 110,70 €
Zeit: Mi., 14.30-16.00 Uhr
Dauer: **21.02.-26.06.** (14-täglich/18 Ustd.)
Ort: **19077 Kraak**, Lange Dorfstr. 15 A, R. der Feuerwehr

Tanzen – Begeisterung von Kopf bis Fuß – Generation 60+

Tanzen ist ein effektives ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Es stärkt den Kreislauf und die Ausdauerleistung, steigert die Beweglichkeit, Kondition, Koordination und Balance. Der Tanz ist ein wesentlicher Beitrag zur Erhaltung der Mobilität im Alter, dient damit auch der Sturzprophylaxe. Tanz stabilisiert die aufrechte Körperhaltung. Konzentration und Gedächtnis werden trainiert durch Erlernen vielfältiger Schrittfolgen und deren Kombinationen, bis hin zu Choreografien und Tänzen. Tanzen kann dazu beitragen, Krankheiten, wie Alzheimer und Demenz vorzubeugen. Die Teilnehmer*innen erfahren mit Freude die anregende Wirkung der Musik und die Vielfalt der Bewegungen der unterschiedlichen Tänze. Tanzen macht Spaß und erfrischt die Seele.

205-04 Leitung: Brunhild Klocke-Obermeier | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Di., 10.00-11.30 Uhr
Dauer: **16.01.-30.04.** (24 Ustd.)
Ort: **19288 Klein Krams**, Platz der Jugend 7, Gemeindehaus

„Es fließt mir das Herz über vor Dankbarkeit gegen die Musik, die mich so oft erquickt und aus großen Nöten errettet hat.“
Martin Luther

Kunst / Kulturgeschichte

vhs unterwegs – Dorfkirchen in Mecklenburg

Interessierte sollten sich den 19. September 2024 vormerken. Die vhs plant wieder eine interessante Tour zu Kirchen der näheren Umgebung. Sprechen Sie uns gern an.

Was nun, Herr Fallada?

Günther Möller spricht über den weltberühmten Schriftsteller Hans Fallada, der vieles auf einmal war: Alkoholiker, Morphinist, Straftäter, aber eben auch ein genialer Schriftsteller. In seinen Büchern hielt er leidenschaftliche Plädoyers für eine ganz gewöhnliche Tugend: menschliche Anständigkeit.

206-01 NEU Leitung: Günther Möller | Gebühr: 12,30 €
Termin: Do., **21.03.**, 18.15-19.45 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, Konferenzraum 1. OG

Alte Deutsche Schreibschriften

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. Diese Fotos, urkundliche Belege und Dokumente sowie die Biographien von Verwandten sind der Grundstock für eine Familienchronik. Die Forschung an älteren Quellen wie Kirchenbüchern, Ahnenpass, Tagebüchern, Briefen und sonstigen Notizen der Großeltern erfordert neben Fachwissen die Fähigkeit, alte Schriften lesen zu können. Der Kurs bietet kompetente Unterstützung. Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte der Schreibschrift und mit der Vorstellung der Materialien und Werkzeuge, einschließlich deren Gebrauch, wird das Verständnis für das Handwerk dieser Schriften entwickelt. Sie lernen in dem Kurs die Grundlagen für das Lesen und Schreiben einer Schrift, die nach dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin unter dem Begriff „Sütterlin“ oder „Alte deutsche Schreibschrift“ zusammengefasst wird.

Freitags: Einführung in die Thematik, Vorstellen des Alphabets und dessen Entwicklung, erste Schreibübungen

Samstags: Lese- und Schreibübungen anhand von Texten aus verschiedenen Entwicklungsperioden

Leitung: Klaus-Peter Möller | Gebühr: 43,05 €

206-02 Zeit: Fr., 17.30-19.00 Uhr/ Sa. 09.30-13.15 Uhr
Dauer: **19.04.-20.04.** (7 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

206-03 Zeit: Fr., 17.30-19.00 Uhr/ Sa. 09.30-13.15 Uhr
Dauer: **22.03.-23.03.** (7 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.02

**Kurse zur regionalen Kulturgeschichte**

Wir planen Kurse zu regionalgeschichtlichen Themen im laufenden Semester. Folgen Sie den Angeboten unter vhs.kreis-lup.de oder fragen Sie uns.

Kräuterwissen für Naturkosmetik, Öle, Salben & Tinkturen

Das Seminar zum Kräuterwissen bezieht sich auf Küchenkräuter, Wildkräuter oder sogenannte Beikräuter. Die Dozentin vermittelt Wissenswertes zu heimischen Pflanzen und ihren Heilkräften. Erste Aufzeichnungen zur Kräuterkunde, die noch heute ihre Berechtigung haben und Anwendung finden, können wir bei Hildegard von Bingen nachlesen. Sie war fasziniert von der Wirkung in Form von Salben, Tees, Tinkturen oder Aufgüssen. Ist doch für fast jedes Zipperlein ein Kräutlein gewachsen. Pflanzen, wie Giersch und Brennnessel, die wir ungeliebt im Garten finden, haben heilende Wirkung oder können schmackhaft als Salat verarbeitet werden. Bekannte Küchenkräuter, die vorwiegend zum Würzen eingesetzt werden, können bei vielen kleineren Wehwechen wahre Wunder bewirken. Aber auch in der Schönheit finden Kräuter in Form von Cremes oder Ölen ihre Anwendung.

206-07

Leitung: Kristina Camin | Gebühr: 16,42 €
(zzgl. 15,00 Euro Materialkosten/bei der Kursleiterin zu entrichten)
Termin: Mi., **24.04.**, 10.30-12.30 Uhr (2,67 Ustd.)
Ort: **19089 Basthorst**, Schlossstr. 30 b, Naturwerk Basthorst

Malen / Zeichnen / Drucktechnik**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 Kalligrafie eine kaum zu überschätzende Rolle als einzig bekannte Form der Übermittlung von Literatur. Seit Beginn der Neuzeit und mit der fast ausschließlichen Nutzung des Computers als Schreibwerkzeug erlebt die Kalligrafie mit dem Wunsch nach einer individuellen Note eine gewisse Renaissance. In dem Kurs erhalten Sie Informationen zur Entwicklung und Stellung der Kalligrafie 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 getestet. Sie lernen, Grußkarten und Fotoalben mit Ihrer individuellen Schrift zu gestalten.

Leitung: Klaus-Peter Möller | Gebühr: 98,40 €

207-00

Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr
Dauer: **19.02.-22.04.** (16 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

207-01

Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr
Dauer: **20.02.-23.04.** (16 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)

Malen und Zeichnen

Auch in der Kunst lassen sich einige Dinge theoretisch vermitteln. Hier wird jedoch alles theoretische Wissen auch gleich praktisch angewendet. Die Kursleiter*innen werden dabei vorrangig eine unterstützende Rolle einnehmen und den Teilnehmer*innen helfen, ihre Ideen und Vorstellungen Wirklichkeit werden zu lassen. Je nach Vorliebe der Teilnehmenden kann in Aquarell-, Acryl- oder Pastelltechnik gearbeitet werden.

Abhängig vom Stand der Fähigkeiten: Anfänger sollten Bleistift, Papier und Radiergummi mitbringen; Erfahrene sollten Acrylfarben, Aquarellblock, Pinsel mitbringen oder Aquarellfarben und Aquarellblock / Leinwand

207-02

Leitung: Hannelore Spitzley | Gebühr: 221,40 €
Zeit: Mo., 18.30-20.45 Uhr
Dauer: **19.02.-27.05.** (36 Ustd.)
Ort: **19395 Ganzlin**, Am Bahnhof 1, Atelier H. Spitzley

207-03

Leitung: Hannelore Spitzley | Gebühr: 221,40 €
Zeit: Mi., 19.15-21.30 Uhr
Dauer: **21.02.-29.05.** (36 Ustd.)
Ort: **19386 Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

207-04

Leitung: Hannelore Spitzley | Gebühr: 221,40 €
Zeit: Do., 19.15-21.30 Uhr
Dauer: **22.02.-23.05.** (36 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

207-05

Leitung: Klaus Freytag | Gebühr: 258,30 €
Zeit: Mi., 8.30-10.45 Uhr
Dauer: **21.02.-12.06.** (42 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 03.14 (Makerspace)

207-16

Leitung: Doris Brill | Gebühr: 61,50 €
Zeit: Mi., 18.30-20.00 Uhr
Dauer: **17.01.-28.02.** (10 Ustd.)
Ort: **19258 Boizenburg**, Dr. Alexander-Straße 89

207-17

Leitung: Doris Brill | Gebühr: 61,50 €
Zeit: Mi., 18.30-20.00 Uhr
Dauer: **06.03.-17.04.** (10 Ustd.)
Ort: **19258 Boizenburg**, Dr. Alexander-Straße 89

207-18
NEU

Portraitzeichen nach einem Modell
Leitung: Doris Brill | Gebühr: 18,45 €
Zeit: Sa., 15.00-18.00 Uhr
Dauer: **09.03.** (3 Ustd.)
Ort: **19258 Boizenburg**, Dr. Alexander-Straße 89

207-19

Leitung: Karin Kant | Gebühr: 49,20 €
Zeit: Do., 18.30-20.00 Uhr
Dauer: **24.01.-28.02.** (8 Ustd.)
Ort: **19230 Hagenow**, Dr. Raber-Straße 2, R 301

207-20

Leitung: Karin Kant | Gebühr: 49,20 €
Zeit: Do., 18.30-20.00 Uhr
Dauer: **06.03.-27.03.** (8 Ustd.)
Ort: **19230 Hagenow**, Dr. Raber-Straße 2, R 301

207-21 Leitung: Karin Kant | Gebühr: 49,20 €
 Zeit: Do., 18.30-20.00 Uhr
 Dauer: **10.04.-08.05.** (8 Ustd.)
 Ort: **19230 Hagenow**, Dr. Raber-Straße 2, R 301

207-22 Leitung: Karin Kant | Gebühr: 49,20 €
 Zeit: Do., 18.30-20.00 Uhr
 Dauer: **15.05.-05.06.** (8 Ustd.)
 Ort: **19230 Hagenow**, Dr. Raber-Straße 2, R 301

ration zu entspannen. Nach kurzer Einführung der Methode, Materialien und den Ursprung geht es Schritt für Schritt zum ersten kleinen Kunstwerk. Der Basiskurs ist Grundlage für weitere Aufbau- u. Themenkurse.

207-10 Leitung: Heike Kühl | Gebühr: 18,45 €
 (zzgl. 15,00 Euro Materialkosten für das Zentangle-Set)
 Termin: Mi., **28.02.**, 17.30-19.45 Uhr (3 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

Der Maler ist das Auge der Welt.

Otto Dix

Malen nach Bob Ross und Gary Jenkins

Ölmalkurs in der Nass-in-Nass-Technik nach Bob Ross und Gary Jenkins. Wir malen Landschaften aus der Region, Blumen, Stillleben und Tiere. An jedem Kurstag wird ein Bild fertiggestellt werden. Es wird auf Leinwand in der Größe 30x40 gemalt.

Leitung: Jutta Görres | Gebühr: 24,60 €
 (zzgl. 35,00 Euro Materialkosten / bei der Kursleiterin zu entrichten)

207-07 Termin: Mo., **18.03.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

207-08 Termin: Mo., **27.05.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

Zentangle (R) – Filigrane Zeichentechnik Basiskurs für Anfänger



Foto: Anke Krüger

Die Zentangle-Methode begeistert durch die Einfachheit beim Zeichnen von graphischen Mustern auf weißem Papier (9x9), sogenannten Kacheln. Ohne Vorkenntnisse und ohne zeichnerisches Talent möglich. Die meditative Zeichentechnik hilft durch positive Anspannung und Konzent-

Zentangle (R) – Filigrane Zeichentechnik Aufbaukurs

Grundlage für diesen Kurs ist ein Basiskurs der Zentanglemethode. Zu den Einstiegsmustern kommen weitere Muster, Materialien und Techniken, die zusätzliche Chancen für das Gestalten und Kombinieren der Muster erlauben. Lassen Sie sich überraschen wie viele Möglichkeiten sich eröffnen.

207-11 Leitung: Heike Kühl | Gebühr: 18,45 €
 (zzgl. 15,00 Euro Materialkosten für das Zentangle-Set)
 Termin: Sa., **09.03.**, 9.00-11.15 Uhr (3 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

Kunst auf Stühlen

Der Workshop bietet die Chance, langweilige Möbelstücke mit Farbe, Sinn und Geschick zu funktionalen Kunstwerken zu machen.

207-15
NEU Leitung: Klaus Freytag | Gebühr: 65,62 €
 Zeit: Mi., 17.30-19.30 Uhr
 Dauer: **21.02.-13.03.** (10,67 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 03.14 (Makerspace)

Plastisches Gestalten

Keramik gestalten

Ist Töpfern das neue Yoga? Ton ist ein Material, das vielfältige Möglichkeiten kreativen Gestaltens in sich birgt. Zudem wirkt das Arbeiten mit Ton entspannend und macht den Kopf frei. Nach dem Vermitteln von ersten Kenntnissen mit und um den Ton gehen wir prompt in die Praxis über. Wir fertigen in verschiedenen Techniken (außer Drehen) Schmuckstücke für Haus und Garten sowie Frühlings- und Osterschmuck. Die Möglichkeiten der Oberflächengestaltung sind hierbei vielfältig, viele bunte Glasuren kommen zum Einsatz.

Dies ist ein Anfängerkurs und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Martina Schlefske | Gebühr: 147,60 €
 (zzgl. ca. 20,00 bis 25,00 Euro Brenn- und Materialkosten / bei der Kursleiterin zu entrichten)

208-00 Zeit: Sa., 9.30-12.30 Uhr
 Dauer: **02.03.-13.04.** (24 Ustd.)
 Ort: **19395 Wangelin**, Dorfstr. 30, Vielfarbenhaus

**208-01**

Zeit: Sa., 14.00-17.00 Uhr
 Dauer: **02.03.-13.04.** (24 Ustd.)
 Ort: **19395 Wangelin**, Dorfstr. 30, Vielfarbenhaus

Textiles Gestalten**Schneidern**

Schneidern bietet die Möglichkeit, individuelle Wünsche und Ideen zu verwirklichen. Unter der Anleitung erfahrener Schneiderinnen 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. Unter Anleitung einer Schneiderin lernen Sie mit der Nähmaschine umzugehen und Modelle kreativ zu gestalten.
Nähmaschine, Maßband, Handmaß, Schere und Garn sollten mitgebracht werden

Leitung: Sibylle Kessler | Gebühr: 110,70 €

209-00

Nähkurs für Anfänger I
 Zeit: Mo., 16.00-18.15 Uhr
 Dauer: **01.04.-13.05.** (18 Ustd.)
 Ort: **19386 Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

209-01

Nähkurs für Anfänger II
 Zeit: Mo., 18.30-20.45 Uhr
 Dauer: **01.04.-13.05.** (18 Ustd.)
 Ort: **19386 Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

209-02

Nähkurs für Fortgeschrittene
 Zeit: Mi., 16.45-19.00 Uhr
 Dauer: **03.04.-22.05.** (18 Ustd.)
 Ort: **19386 Lübz**, Neuer Teich 1, R. 36

Handwerk / Kunsthandwerk**Weinanbau in Parchim**

Klingt das nicht ein wenig verrückt? Nun ja der Klimawandel macht's möglich. Die Sonnenstunden nehmen zu, auch bei uns im hohen Norden der Republik.

Das hat sich Hobby-Winzer Thomas Göhler zu Nutze gemacht und baut seit einigen Jahren Wein in unseren heimatischen Gefilden an. Seine Rebstöcke befinden sich auf dem heimischen Hof bzw. im Garten. Geboren im Weinanbaugbiet Saale-Unstrut ist er schon früh mit dem Weinbau konfrontiert gewesen und hat gern den Winzern bei der Lese geholfen und hat gelernt, wie lange der Wein braucht, um von der Pflanze in die Flasche zu kommen. Viele Schritte sind nötig, um das kostbare Nass ins Glas zu genießen. Wir nehmen Sie in diesem Kurs gern mit, das nötige Rüstzeug für einen gelungenen Weinanbau zu erlernen. Der Kurs gliedert sich in drei große Themenschwerpunkte. Im November erfuhren die Teilnehmenden eine allgemeine Einführung in das Thema. (Interessierte, die nicht am ersten Seminar teilgenommen haben, können sich trotzdem für Teil II und III anmelden.) Der zweite Teil, im Februar, befasst sich vorrangig mit dem großen Thema

des Schnitts. Wie erfolgt dieser und welchen Einfluss hat er auf den Ertrag, wie gewinnt man neues Fruchtholz oder wie kann krankes von altem Holz unterschieden werden. Praktische Übungen ergänzen die theoretischen Erklärungen.

Anfang Mai wird sich im dritten Teil des Kurses dem Pflanzenschutz gewidmet. Gängige Krankheiten, Schädlinge und Co. stehen im Mittelpunkt der Ausführungen. Außerdem wird der Einfluss von Sonne, Wind, Feuchtigkeit, die Genussreife, Vollreife, kurz für die Entwicklung der Frucht thematisiert. Wer weiß, vielleicht gibt es auch eine kleine Verkostung der hausgemachten Weine. An welchem Samstag das sein wird, wird aber nicht verraten.

Leitung: Thomas Göhler | Gebühr: 36,90 €

210-00

Weinanbau in Parchim Teil II
 Zeit: Sa., 10.00-12.15 Uhr
 Dauer: **17.02.-24.02.** (6 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Lübzer Straße 25, bei T. Göhler

210-01

Weinanbau in Parchim Teil III
 Zeit: Sa., 10.00-12.15 Uhr
 Dauer: **04.05.-11.05.** (6 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Lübzer Straße 25, bei T. Göhler

„Je früher der Mensch gewahr wird,
 dass es ein Handwerk, dass es eine Kunst gibt,
 die ihm zur geregelten Steigerung seiner
 natürlichen Anlagen verhelfen, desto glücklicher ist er.“

Johann Wolfgang von Goethe

Pökeln und Kalträuchern

Das Pökeln und Räuchern kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Heute ist die eigene Herstellung von Schinken und anderen Räucherwaren 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 einer kurzen Einführung in die Räuchermethoden werden anhand verschiedener Fleischstücke alle Phasen der Herstellung eines Schinkens vermittelt. Sie mischen das Pökelsalz mit Gewürzen, pökeln ein Stück Fleisch, beobachten die biochemische Veränderung nach der Durchbrennphase (Umröten, bestücken den Räucherofen und beobachten die Funktionsweise. 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.

Leitung: Peter Seifert | Gebühr: 43,05 €

(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch / beim Kursleiter zu entrichten)

210-02

Termin: Sa., **24.02.**, 9.00-14.15 Uhr (7 Ustd.)
 Ort: **19357 Dambeck**, Siedlung 15 (bei Peter Seifert)

210-03

Termin: So., **25.02.**, 9.00-14.15 Uhr (7 Ustd.)
 Ort: **19357 Dambeck**, Siedlung 15 (bei Peter Seifert)

Outdoor-Cooking im Dutch Oven

Das Outdoor-Cooking wird immer beliebter und vielfältiger. Neu ist das Kochen im Freien nicht. Den Eisentopf/ Dutch Oven - einen gusseisernen Topf auf drei Beinen und mit erhöhtem Deckelrand für die Kohlen - gibt es bereits seit mehr als 300 Jahren. Im 18. Jahrhundert ist er mit europäischen Siedlern in die USA gekommen. Dort wurde er zur traditionellen Küche für die Planwagen der Siedler und Viehtreiber. Ein solcher Eisentopf ist vielseitig einsetzbar: Kochen, Braten, Schmoren oder auch Backen. Es ist fast alles möglich, da ein Dutch Oven im Prinzip wie ein kleiner Backofen funktioniert. In diesem Kurs werden die Grundlagen im Umgang mit einem Dutch Oven vermittelt, Funktion und Pflege eines Dutch Oven, Befuerung mit Kohle und Holz und verschiedene Garmethoden.

Es werden in mehreren DO's Fleischgerichte, Beilagen sowie Brot und Nachtisch zubereitet. Weiterhin wird es Kaffee aus dem Perkolator (Metallkanne) geben... Die Veranstaltung findet überwiegend im Freien statt.

210-05

Leitung: Peter Seifert | Gebühr: 49,20 €

(zzgl. Materialkosten /beim Kursleiter zu entrichten)

 Termin: **23.03.**, 10.00-16.00 Uhr (8 Ustd.)

19357 Dambeck, Siedlung 15 (bei Peter Seifert)

210-04

Leitung: Peter Seifert | Gebühr: 49,20 €

(zzgl. Materialkosten /beim Kursleiter zu entrichten)

 Termin: **08.06.**, 10.00-16.00 Uhr (8 Ustd.)

19357 Dambeck, Siedlung 15 (bei Peter Seifert)

Lust auf mehr Experimente im vhs Kochstudio?

Folge den
Angeboten unter
www.vhs.kreis-lup.de



Bratwurstkurs

Ein weiteres Angebot im Selbstversorgertrend: Stellen Sie selbst Bratwurst her. In dem Workshop erfahren Sie, was Sie beim Bratwurst herstellen beachten sollten, welche Ausrüstung Sie brauchen, wie Sie wölfen, würzen, Därme füllen und brühen. Der genussreiche Höhepunkt des Workshops wird das gemeinsame Grillen der Würste.

**210-06
NEU**

Leitung: Peter Seifert | Gebühr: 36,90 €

(zzgl. 12,00 Euro Materialkosten / beim Kursleiter zu entrichten)

 Termin: Sa., **20.04.**, 9.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)

 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 03.01 (vhs-Kochstudio)

Weidenflechten

Ob Kartoffelkörbe, Sitzmöbel oder Hühnerkäfig - schon seit Urzeiten haben die Menschen unterschiedlichste Dinge für den alltäglichen Gebrauch aus Weiden geflochten. Und dies ohne viele Hilfsmittel, aber mit Geschicklichkeit und mit Geduld für jeden Arbeitsschritt. Um die Weidenruten für einen Gebrauchsgegenstand in Form zu zwingen, sind ein kräftiger Griff und körperliche Ausdauer erforderlich. Sie flechten in diesen kreativen Workshops mit frischen Weiden ein Körbchen, das sich als Pflanzgefäß oder für andere Dekorationen eignet.

210-14

Gartendeko

Leitung: Birgit Anklam | Gebühr: 32,78 €

(zzgl. ca. 10,00 Euro Materialkosten / bei der Kursleiterin zu entrichten)

 Termin: Sa., **04.02.**, 14.00-18.00 Uhr (5,33 Ustd.)

 Ort: **19246 Testorf**, Kastanienallee 22

210-15

Korb oder Molle

Leitung: Lothar Sedlak | Gebühr: 61,50 €

(zzgl. 20,00 Euro Materialkosten / bei dem Kursleiter zu entrichten)

 Termin: Sa., **n.n.**, 9.00-17.00 Uhr (10,67 Ustd.)

 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 03.14 (Makerspace)

210-16

Weidenflechten nach Burkina Faso

Leitung: Lothar Sedlak | Gebühr: 61,50 €

(zzgl. 20,00 Euro Materialkosten/ bei dem Kursleiter zu entrichten)

 Termin: Sa., **n.n.**, 9.00-17.00 Uhr ((10,67 Ustd.)

 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 03.14 (Makerspace)

Wo alte Möbel auferstehen – Kleinformel selbst restaurieren

Es gibt viele Gründe, kostbare Möbel selbst zu restaurieren. Sie wollen Ihr Möbelstück im Wert erhalten, Ihr Auge schärfen, fachkundig werden und die Freude an der eigenen Leistung und Ihrer individuell gestalteten Wohnung steigern? Unter fachgerechter Anleitung erwerben Sie 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. Dabei lernen Sie auch die unterschiedlichen Konstruktionsweisen alter Möbel sowie Stilrichtungen kennen. Die Teilnehmerzahl je Kurs ist mit 5-7 Personen bewusst klein gehalten, um die individuelle Anleitung zu garantieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Sie brauchen nur Ihr Möbelstück (möglichst Kleinformel). Kleinmaterialien wie Leim, Lack, Beize, Öl, Wachs, Schleifpapier erhalten Sie vor Ort gegen eine Kostenerstattung.

Leitung: Peter Scharnweber | Gebühr: 129,15 €

(Materialkosten nach Verbrauch (ca. 18,00 Euro) sind beim Kursleiter zu entrichten)

210-17

Zeit: Sa., 9.00-18.00 Uhr/ So., 9.00-16.00 Uhr

 Dauer: **03.02.-04.02.** (21 Ustd.)

 Ort: **19303 Dömitz**, Schweriner Str. 17,
Werkstatt (Alte Zunft)



210-18	Zeit: Sa., 9.00-18.00 Uhr/ So., 9.00-16.00 Uhr Dauer: 10.02.-11.02. (21 Ustd.) Ort: 19303 Dömitz , Schweriner Str. 17, Werkstatt (Alte Zunft)
---------------	--

210-19	Zeit: Sa., 9.00-18.00 Uhr/ So., 9.00-16.00 Uhr Dauer: 17.02.-18.02. (21 Ustd.) Ort: 19303 Dömitz , Schweriner Str. 17, Werkstatt (Alte Zunft)
---------------	--

Schmieden – ein feuriges Erlebnis

Eisen begegnet den Elementen Feuer, Wasser und Luft. Der Funken-schlag der mit Schmeldekohlen befeuerten Esse, glühendes Eisen, der Schlag des Hammers auf den Amboss und das Zischen des abkühlenden Stahls begleiten die Begegnung mit der Jahrhunderte alten Handwerk-kunst. Nach einer arbeitsschutztechnischen Belehrung erhalten Sie in diesem Workshop eine Einführung in das Schmiedehandwerk und können sich dann am Schmiedefeuer beweisen. Am Kursende werden alle ein handgeschmiedetes Zier- und Rankobjekt ihr Eigen nennen. (Mindestalter: 18 Jahre)

Mitzubringen sind: Arbeitskleidung, Arbeitshandschuhe (Leder), feste Schuhe, Hammer/Fäustel (1000 g)

Leitung: Thomas Lehnigk | Gebühr: 135,10 €
(zzgl. 20,00 Euro Materialkosten / beim Kursleiter zu entrichten)

210-20	Zeit: Sa., 11.00-16.15 Uhr Dauer: 20.04.-21.04. (14 Ustd.) Ort: 19288 Kummer , Friedensstraße 9a (B5 - Alte Ziegelei), Bildhaueratelier
---------------	--

210-21	Zeit: Sa., 11.00-16.15 Uhr Dauer: 27.04.-28.04. (14 Ustd.) Ort: 19288 Kummer , Friedensstraße 9a (B5 - Alte Ziegelei), Bildhaueratelier
---------------	--

Filzen mit Nadeln

In diesem Workshop modellieren Sie aus weicher Märchenwol-le oder gefärbter Schafwolle kleine Schmuckstücke, Deko-Accessoires oder kleine Kuschelfiguren zum Spielen und Verschenken und erlernen dabei die Technik des Nadelfilzens. 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 – und das ganz ohne die für das traditionelle Filzen notwendigen Zutaten: Wasser und Seife.

Der Workshop ist auch für Kinder geeignet.

210-22	Leitung: Edeltraut Kahl Gebühr: 43,05 € (zzgl. Materialkosten/ bei der Kursleiterin zu entrichten) Termin: Fr., 15.03. , 10.00-15.15 Uhr (7 Ustd.) Ort: 19249 Lübbtheen , Heinrich-Heine-Str. 30
---------------	---

„Seifen Stunden“

Von Ölen, Fetten, Laugen, Kräutern, Düften hin zur tollen Seifenkreati-on - ein freudig schäumendes Vergnügen. Sie stellen aus diesen und anderen Zutaten Ihre ganz eigene Naturseife her und erwerben dabei Grundkenntnisse der Seifenherstellung.

210-23	Leitung: Edeltraut Kahl Gebühr: 43,05 € Materialkosten 10,00 Euro / an die Kursleiterin zu entrichten Termin: Sa., 03.02. , 10.00-14.30 Uhr (6 Ustd.) Ort: 19249 Lübbtheen , Heinrich-Heine-Str. 30
---------------	--

Wie aus Strandgut Kunst wird

Nicole, die NATURLIEBHABERIN aus der Sternberger Künstlerstube zeigt Ihnen, wie aus Natur- und Strandgut inklusive Acrylfarbe KUNST-wird. In fünf Schritten entsteht Ihr fertiges 3-D-Kunstwerk zum direkt mit nach Hause nehmen.

Leitung: Nicole Kohröber | Gebühr: 24,60 €
(zzgl. 25,00 Euro Materialkosten/ bei der Kursleiterin zu entrichten)

210-24	Termin: Mo., 05.02. , 17.00-20.00.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 8
---------------	---

210-25	Termin: Mo., 08.04. , 17.00-20.00.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 8
---------------	---

210-26	Termin: Sa., 02.03. , 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 8
---------------	---

210-27	Termin: Sa., 04.05. , 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 8
---------------	---



Für Anregungen und Hinweise jeglicher Art sind wir dankbar!

Osterdekoration-Arbeiten mit dem Rödler

Floristische Arrangements sind immer eine Augenweide, besonders wenn man sie selbst gestaltet hat. In diesem Workshop wird mit Hilfe des Rödlers aus Ästen und Zweigen eine Grundform für ein Frühlings-arrangement erstellt. Dieses dient als Grundlage für viele kreative Vari-anten, bis hin zur österlichen Deko.

210-29	Leitung: Kristina Camin Gebühr: 12,30 € (zzgl. 35,00 Euro für bereitgestelltes Material / bei der Kursleiterin zu entrichten) Termin: Mi., 13.03. , 10.30-12.00 Uhr (2 Ustd.) Ort: 19089 Basthorst , Schlossstr. 30 b, Naturwerk Basthorst
---------------	--

„Kreativität ist, etwas durch dich in Erscheinung treten zu lassen.“

Irina Rauthmann (*1958), deutsche Aphoristikerin und Lyrikerin

Frühlingsfloristik – Ein Frühlingskranz für Tisch oder Tür

Selbstgefertigte Kränze aus Naturmaterialien sind zu jeder Jahreszeit beliebt und verschönern das Zuhause. Aus verschiedenen Materialien werden frühlingshafte Kränze für Tisch oder Tür gestaltet.

210-30

Leitung: Kristina Camin | Gebühr: 12,30 €
(zzgl. 35,00 Euro Materialkosten / bei der Kursleiterin zu entrichten)
Termin: Mi., **03.04.**, 10.30-12.00 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **19089 Basthorst**, Schlossstr. 30 b,
Naturwerk Basthorst

Musikpraxis

Die Cajon – Ein eigenes Schlaginstrument bauen und spielen

Eine Cajon ist eine Kiste, die für Musik und Aufregung sorgt. In den ersten Stunden des Kurses baut jeder Teilnehmer seine Cajon. Dabei vermittelt Castano viel Wissen über und zum Umgang mit dem faszinierenden Instrument. Dann wird es rhythmisch cool. Mit vielen Übungen bringen Sie Ihr Instrument zum Klingen und "joggen" mit Gehirn und Händen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Informationen zu den Materialien und Kosten erhalten Sie in der VHS.

223-00

Leitung: Karsten Schumann (Castano) | Gebühr: 36,90 €
(zzgl. 60 Euro für den Cajonbausatz)
Termin: Sa., **17.02.**, 10.00-15.15 Uhr (7 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 03.14 (Makerspace)

Handpan Workshop

Der „Handpan Workshop“ ist für alle Inspirationsfreudigen gedacht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, sondern nur Freude am Spielen und Ausprobieren. Mehrere Handpans stehen zur Verfügung. Für den Gebrauch fällt eine Leihgebühr von 29 Euro pro Handpan an.

223-02

Leitung: Karsten Schumann (Castano) | Gebühr: 36,90 €
Termin: Sa., **08.06.**, 10.00-15.15 Uhr (7 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, Saal 3. OG

Trommeln, Tanzen und Schwitzen!

Teil 1 – „Trommeln, Tanzen und Schwitzen!“

Eine kraftvolle Erfahrung erwartet Sie! Tauchen Sie ein in die Welt der afrikanischen Rhythmen und lassen Sie sich von den energiegeladenen Tanzbewegungen mitreißen. Sie zelebrieren das Leben und lassen sich von den hypnotischen Klängen der Djembe verzaubern, die mit tiefen, bassigen Tönen und hohen Kontrasten begeistert. Gute Laune und positive Energie sind garantiert!

Teil 2 - Abschalten und Entspannen

Sie werden abschalten und tief in Ihr Inneres eintauchen! Lassen Sie sich von den zarten Klängen der Handpan verzaubern, sie streicheln

Ihre Seele. In diesem Workshop sind Sie eingeladen, inmitten des Trubels des Alltags und des lärmenden Medienwirrwarrs Ihre innere Balance und Harmonie wiederzufinden und mit in Ihren Alltag zu nehmen.

223-03

Leitung: Karsten Schumann (Castano) | Gebühr: 16,42 €
Termin: Sa., **13.04.**, 11.00-13.00 Uhr (2,67 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

Foto- / Film- / Audio / Sonstige Medienpraxis Naturfotografie

Das Geheimnis guter Fotografie ist das Sehen. Durch aufmerksames und konzentriertes Sehen, das bewusste Einsetzen der Kamertechnik, das Spiel mit Perspektive und das gezielte Setzen des Focus entstehen individuelle Naturfotos. Sie erhalten in diesem Kurs vielfältige Inspirationen und Informationen zur Naturfotografie.

231-00

Frühlingserwachen in Ludwigslust

Leitung: Ulf Pipping | Gebühr: 36,90 €
Termin: Sa., **06.04.**, 13.30-18.00 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**,
Treffpunkt Schloss (Eingang Schlossplatz)

231-01

Fotowanderung an der Elbe

Leitung: Ulf Pipping | Gebühr: 36,90 €
Termin: Sa., **25.05.**, 13.30-18.00 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19303 Dömitz**, Rathausplatz 1, Rathaus

Experimentelle Fotografie

Fotografieren – losgelöst von Schärfe-, Blende-, Zeit- und Gestaltungs-konventionen. In diesem Workshop erweitert Kursleiter Günter Schulz Ihr Gefühl dafür, wie Sie völlig anders und kreativ mit bestimmten Techniken ein Motiv zu einem ungewöhnlichen und spannenden Bild machen. Kamertechniken und Kamerabewegungen werden erklärt, aber insbesondere ausprobiert. Der Workshop ist nicht für den Einstieg in die Fotografie geeignet, sondern für alle, die noch mehr wissen wollen.

Erforderlich: Kamera und soweit vorhanden ein Stativ.

231-03

Leitung: Günter Schulz | Gebühr: 43,05 €
Termin: **Kurs auf Anfrage**
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 01.04 / 01.05

Mode und Stilberatung

Schminkkurs – Richtig Schminken will gelernt sein

Heben Sie Ihre Persönlichkeit in den Vordergrund und lernen Sie, wie Sie ein typgerechtes Make-up leicht und nachvollziehbar schminken können. Erfahren Sie, wie Sie mit dem richtigen Make-up, gepflegt und trotzdem nicht geschminkt aussehen.

**240-00**

Leitung: Sabine Heppner-Backhaus | Gebühr: 24,60 €
 (zzgl. 5,00-10,00 Euro Materialkosten / bei der Kursleiterin zu entrichten)
 Termin: Sa., **04.05.**, 10.00-13.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

Comeback der Flechtfrisuren – Zöpfe, Schnecken... selber flechten

Längst haben Modebewusste Flechtfrisuren wieder für sich entdeckt und den Zöpfen zu einem Comeback verholfen. Die geknotete Variantenvielfalt ist alltagstauglich und längst nicht nur brav und Alpenlook. Mit weniger oder mehr Aufwand und etwas Übung lässt sich das Haar je nach Stil variieren. Cool, brav oder messy geflochten. Wie das geht, zeigt Ihnen Jenny Könecke in diesem Zöpfchen-Workshop.

Leitung: Jenny Könecke | Gebühr: 24,60 €

241-00

Termin: Sa., **20.01.**, 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.01 (Bewegungsraum)

241-01

Termin: Sa., **03.02.**, 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.01 (Bewegungsraum)



Gesundheitsbildung

Fragen Sie nach: Nicht alle Kurse sind von den Krankenkassen als förderfähig eingestuft!



Gesundheit

Entspannung und Meditation

Qigong für mehr Beweglichkeit und Entspannung

Qigong-Übungen zur Aktivierung der Lebensenergie (Qi) sind Teil der Jahrtausende alten, chinesischen Heilkunst. Sie haben das Ziel, Körper, Geist und Atem in einen optimalen Zustand der Lebensaktivität zu bringen und diesen zu erhalten. Diesen Zustand der Harmonie wird in China als das „Innere Lächeln“ bezeichnet. Qigong ist besonders geeignet zur Stressbewältigung sowie zur Stärkung der Psyche. Die einfachen und sanften Bewegungen wirken sich auch positiv bei vielen anderen Funktionsstörungen aus, wie z.B. Rheuma, Magen-Darm-Problemen, Gelenkschmerzen, Allergien, Herz-Kreislauf- und Wirbelsäulenbeschwerden sowie Migräne und Asthma.

300

Leitung: Katrin Völzer | Gebühr: 61,50 €
 Zeit: Mo., 17.00-18.30 Uhr
 Dauer: **11.03.-15.04.** (10 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

300-00

Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 98,40 €
 Zeit: Mi., 16.30-18.00 Uhr
 Dauer: **17.01.-13.03.** (16 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

300-01

Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 110,70 €
 Zeit: Mi., 16.30-18.00 Uhr
 Dauer: **20.03.-29.05.** (18 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

300-02

Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 98,40 €
 Zeit: Mi., 18.15-19.45 Uhr
 Dauer: **17.01.-13.03.** (16 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

300-03

Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 110,70 €
 Zeit: Mi., 18.15-19.45 Uhr
 Dauer: **20.03.-29.05.** (18 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

300-07

Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 110,88 €
 Zeit: Di., 19.15-20.45 Uhr
 Dauer: **16.01.-12.03.** (16 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Bahnhofstr. 10, E. Assmann

300-08

Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 138,60 €
 Zeit: Di., 19.15-20.45 Uhr
 Dauer: **19.03.-28.05.** (20 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Bahnhofstr. 10, E. Assmann

Qigong für Jedermann mit Elementen aus dem Shaolintempel



Andrea Kietzmann

Als eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Qigong eine Bewegungskunst, bei der es darum geht, die Lebensenergie „Qi“ die im Körper zirkuliert, wieder in Bewegung zu bringen. Dieses geschieht durch Atmung, Bewegung, Haltung und Fokus. Solange dieses Qi zirkulieren kann, ist der Mensch in seiner Mitte und körperlich wie auch psychisch gesund.

Es sind bis heute über 1.000 verschiedene Stilrichtungen bzw. Übungsformen des Qigong bekannt. In diesem Kurs werden „Die acht edlen Brokate – Ba Duan Jin“ und „Die Wandlung des Gewebes/Faszien – Yi Jun Jing“, wie sie im Shaolintempel praktiziert werden, gelehrt. Einhergehend mit den körperlichen Übungen, ist vor allem auch der Perspektivwandel auf viele Dinge des alltäglichen Lebens von Bedeutung.

**300-04
NEU**

Leitung: Andrea Kietzmann | Gebühr: 123,00 €
 Zeit: Mo., 15.00-16.30 Uhr
 Dauer: **08.04.-17.06.** (20 Ustd.)
 Ort: **19386 Lübz**, Schulstr. 8, Mehrgenerationenhaus

**300-05
NEU**

Leitung: Andrea Kietzmann | Gebühr: 123,00 €
 Zeit: Di., 16.00-17.30 Uhr
 Dauer: **02.04.-11.06.** (20 Ustd.)
 Ort: **19406 Sternberg**, Zinngießerstr. 1, Ladenlokal

300-06 NEU	Leitung: Andrea Kietzmann Gebühr: 137,00 €
	Zeit: Mi., 16.30-18.00 Uhr
	Dauer: 06.03.-08.05. (20 Ustd.)

Ort: **19395 Plau am See**, Ferienpark an der Metow

Do-In Kurs / Dehnungen und Selbstmassage

Do-In ist eine der althergebrachten traditionellen fernöstlichen Methoden zur Entwicklung und Erhaltung von körperlicher Gesundheit, psychischer Ausgeglichenheit und geistigem Wachstum. Do-In bedeutet „Weg der Entwicklung“. Sie ist die Grundlage der traditionellen Methoden des Do, die seit Tausenden von Jahren überliefert, aber selten gezeigt und unterrichtet werden. Diese Methode ist einfach, klar und sehr leicht anzuwenden. In diesem Kurs geht es um die belebende und ordnende Kraft des Do-In durch Selbstmassage, Atemübungen und einfache Dehnübungen. Die Übungen können von jedermann ausgeführt und leicht erlernt werden, unabhängig vom Alter oder dem Grad der Beweglichkeit. Sie sind kaum zeitaufwendig, aber dabei äußerst wirksam. Der Kurs bietet die Möglichkeit, in der Gruppe zu üben, was in der Regel leichter fällt und intensiver ist.

Leitung: Simone Lambert | Gebühr: 135,30 €

300-09	Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr
	Dauer: 08.01.-15.04. (20 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

300-10	Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr
	Dauer: 22.04.-01.07. (20 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

Stressless – Runterkommen, Durchatmen und Stress abbauen



Zeitnot, Leistungsdruck, Sorgen – der berufliche und private Tag ist geprägt von Stress. Chronischer, belastender Stress kann verschiedene Krankheiten auslösen und sogar im Burnout enden. Sich zu entspannen, kann trainiert werden. Dabei gibt es verschiedene Entspannungstechniken, um sowohl geistige und als auch körperliche Entspannungen zu lösen. In diesem Kurs werden Entspannungseinheiten für den Alltag durch Atemarbeit, Achtsamkeit, Yoga, Bottom Up's, Progressive Muskelentspannung, Aromatherapie uvm. angeboten. Sie lernen achtsam mit sich selbst zu sein, im Hier und Jetzt zu leben, physische und mentale Energien aufzuladen und für ein ausgeglichenes Wohlbefinden zu sorgen.

Dabei gibt es verschiedene Entspannungstechniken, um sowohl geistige und als auch körperliche Entspannungen zu lösen. In diesem Kurs werden Entspannungseinheiten für den Alltag durch Atemarbeit, Achtsamkeit, Yoga, Bottom Up's, Progressive Muskelentspannung, Aromatherapie uvm. angeboten. Sie lernen achtsam mit sich selbst zu sein, im Hier und Jetzt zu leben, physische und mentale Energien aufzuladen und für ein ausgeglichenes Wohlbefinden zu sorgen.

300-15 NEU	Leitung: Nicole Widdecke Gebühr: 12,30 €
	Termin: Sa., 06.04. , 9.30-11.00 Uhr (2 Ustd.)
	Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, Turnhalle RBB



Für Anregungen und Hinweise jeglicher Art sind wir dankbar!

Achtsamkeitswanderung im Sternberger Seenland



Durch die Natur spazieren gehen ist nichts Neues, aber was ist das Besondere, in einer kleinen Gruppe achtsam zu wandern? Sie werden den Wandel der Natur zu unterschiedlichen Jahreszeiten wahrnehmen, sich bewusst auf den Moment konzentrieren, die Stille genießen, das Wasser, ob am See oder am Bach, fühlen. Sie werden nach der Wanderung entspannt und zufrieden sein.

Leitung: Nicole Kohröber | Gebühr: 24,60 €

300-16 NEU	Termin: Sa., 09.03. , 11.00 Uhr – 14.00 Uhr (4 Ustd.)
	Ort: 19406 Sternberg , Treffpunkt wird bekanntgegeben

300-17 NEU	Termin: Di., 16.04. , 11.00 Uhr – 14.00 Uhr (4 Ustd.)
	Ort: 19406 Sternberg , Treffpunkt wird bekanntgegeben

Entspannungsmeditation

Zeitnot, Leistungsdruck, Sorgen - der berufliche und private Tag ist geprägt von Stress. Chronischer, belastender Stress kann verschiedene Krankheiten auslösen und sogar im Burnout enden. Sich zu entspannen, kann trainiert werden. Dabei gibt es verschiedene Entspannungstechniken, um sowohl geistige und als auch körperliche Entspannungen zu lösen. In diesem Kurs werden Entspannungseinheiten für den Alltag durch Atemarbeit, Achtsamkeit, Yoga, Bottom Up's, Progressive Muskelentspannung, Aromatherapie uvm. angeboten. In diesem Workshop lernen Sie, achtsam mit sich selbst zu sein, im Hier und Jetzt zu leben, physische und mentale Energien aufzuladen und für ein ausgeglichenes Wohlbefinden zu sorgen.

Leitung: Ines Ohmann | Gebühr: 81,98 €

300-18 NEU	Zeit: Di., 19.00-20.00 Uhr
	Dauer: 05.02.-02.04. (13,33 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstraße 7, R. 02.11.

300-19 NEU	Zeit: Di., 19.00-20.00 Uhr
	Dauer: 09.04.-11.06. (13,33 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstraße 7, R. 02.11.

Tai Chi

Die geistige Belebung von Körperhaltungen und Bewegungen geschieht in Tai-Chi-Übungen durch die Vorstellung wirkmächtiger Bilder oder abstrakter Symbole.

So können beim Üben durch eine bewusste Aufmerksamkeitslenkung seelische und physische Dysbalancen schrittweise abgebaut werden.

305-01	Leitung: Werner Archut Gebühr: 57,26 €
	Zeit: Di., 16.30-17.30 Uhr
	Dauer: 16.01.-27.02. (9,31 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)



305-02	Leitung: Werner Archut Gebühr: 130,87 € Zeit: Di., 16.30-17.30 Uhr Dauer: 19.03.-02.07. (21,28 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)
305-03	Leitung: Werner Archut Gebühr: 86,10 € Zeit: Sa., 9.30-11.00 Uhr Dauer: 13.01.-24.02. (14 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, Turnhalle RBB
305-04	Leitung: Werner Archut Gebühr: 110,70 € Zeit: Sa., 9.30-11.00 Uhr Dauer: 23.03.-15.06. (18 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, Turnhalle RBB

305-09	Leitung: Yvonne Zabel Gebühr: 27,40 € Termin: Sa., 25.05. , 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19395 Plau am See , Ferienpark an der Metow
305-10	Leitung: Yvonne Zabel Gebühr: 24,60 € Termin: Sa., 15.06. , 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19386 Lübz , Schulstr. 8, Mehrgenerationenhaus
305-11	Leitung: Yvonne Zabel Gebühr: 24,60 € Termin: Sa., 27.04. , 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19386 Lübz , Schulstr. 8, Mehrgenerationenhaus

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (auch bekannt als Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Tiefenentspannung) ist ein Entspannungsverfahren, mithilfe dessen 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.

305-05	Leitung: Birgit Schuldt-Holst Gebühr: 81,98 € Zeit: Mo., 18.00-19.00 Uhr Dauer: 15.01.-15.04. (13,33 Ustd.) Ort: 19372 Ziegendorf , Hauptstraße 31, Verein „Neues Leben“
---------------	--

Entspannung und Entschleunigung für Körper, Geist und Seele – Workshop –

Sich eine Auszeit nehmen, im Alltag entschleunigen und innehalten. Durch viele praktische Übungen aus Yoga, Qi Gong und mit dem bewussten An- und Entspannen der Muskeln mit dem Verfahren der Progressiven Muskelentspannung, kleine Meditations- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag, Atemübungen mit einer Klangschalenreise möchte der Workshop direkt in die Ruhe führen. Auch die Sinne werden angeregt, durch Impulse aus der Aromatherapie. Ziel des Workshops ist die Förderung des Wohlbefindens, das Erhalten der Gesundheit und das Erfahren von ganzheitlicher tiefer Entspannung auf körperlicher, psychischer und sinnlicher Ebene.

305-06	Leitung: Yvonne Zabel Gebühr: 27,40 € Termin: Sa., 24.02. , 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19395 Plau am See , Ferienpark an der Metow
---------------	---

305-08	Leitung: Yvonne Zabel Gebühr: 24,60 € Termin: Sa., 23.03. , 9.00-12.00 Uhr (4 Ustd.) Ort: 19399 Goldberg , Kampstraße 17, Wohnungsbauges. Goldberg GmbH
---------------	--

Abtauchen, loslassen und genießen!



Foto: adobestock

Da durch den Auftrieb im Wasser das Körpergefühl um ein Zehntel reduziert wird, können auf diese Weise Wirbelsäule und Gelenke schonend bewegt werden. Erleben Sie in diesem Kurs nicht nur die faszinierende Unterwasserwelt des Plauer Sees und das Gefühl schwerelos zu sein, sondern genießen Sie auch die absolute Stille, kommen Sie runter und Ihrer Ausgeglichenheit ein Stückchen näher. Sie lernen nicht nur den Umgang mit der Tauchausrüstung, sondern gehen selbst im Rahmen des therapeutischen Tauchens auf Entdeckungstour ins Freiwasser.

Ramona Baumann ist 52 Jahre alt. Sie ist ausgebildete Physiotherapeutin, Schwimmlehrerin und Tauchlehrerin. Sie betreibt u. a. mit ihrem Mann eine Tauschule in Plau am See.

Gegen eine Leihgebühr in Höhe von 10 Euro können die ABC-Ausrüstung sowie Neoprenanzug, Flossen, Schnorchel, Maske bei der Kursleiterin ausgeliehen werden!

305-12 NEU	Leitung: Ramona Baumann Gebühr: 36,90 € Zeit: Fr., 15.00-16.30 Uhr Dauer: 07.06.-21.06. (6 Ustd.) Ort: 19395 Plau am See , Schulstraße 58, Abenteuer & Wassersport
-----------------------------	--

Fengshui im Kinderzimmer

Nicht allein Veranlagung, Vorbild und Erziehung prägen die Entwicklung Ihres Kindes. Auch das Umfeld und die innere Wesensart hat eine nicht zu unterschätzende energetische Kraft. Fengshui bietet ein breites Spektrum an Möglichkeiten, diese Energie optimal zu nutzen. Ihr Kind wird damit besser schlafen, kreativ spielen, gut lernen, sich wohlfühlen und optimal heranwachsen können.

Leitung: Carola Haase | Gebühr: 18,45 €

307-01 Termin: Fr., **15.03.**, 18.45-21.00 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

307-02 Termin: Fr., **12.04.**, 18.45-21.00 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

Yoga

BoMo- Yoga

Basierend auf verschiedene Yoga-Formen, wird beim BoMo- Yoga zu den Asanas/Übungen der Fokus auch auf Reflexion, Austausch, Weiterentwicklung gelegt. Ein ganzheitliches Programm für mehr Achtsamkeit, bewusstes Entspannen, aktive Veränderung und Ausgeglichenheit.

301-12
NEU
Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 98,40 €
Zeit: Mo., 19.15-20.45 Uhr
Dauer: **15.01.-11.03.** (16 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.01 (Bewegungsraum)

301-13
NEU
Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 110,70 €
Zeit: Mo., 19.15-20.45 Uhr
Dauer: **18.03.-27.05.** (18 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.01 (Bewegungsraum)

301
Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 98,40 €
Zeit: Di., 16.30-18.00 Uhr
Dauer: **16.01.-12.03.** (16 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.01 (Bewegungsraum)

301-01
Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Di., 16.30-18.00 Uhr
Dauer: **19.03.-28.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.01 (Bewegungsraum)

301-02
Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 98,40 €
Zeit: Do., 17.30-19.00 Uhr
Dauer: **18.01.-14.03.** (16 Ustd.)
Ort: **19288 Techentin**, Schulstr. 5, Grundschule Turnhalle

301-02
Leitung: Hubert Karl Ryll | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Do., 17.30-19.00 Uhr
Dauer: **21.03.-30.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19288 Techentin**, Schulstr. 5, Grundschule Turnhalle

Lauf & Atemyoga = Breathwalk

BreathWalk® ist eine Kombination aus Yoga, Meditation und Walken und ist eine Wohltat für Körper und Seele. Diese Kombination macht den Kopf frei, verbessert die Ausdauer, stärkt das Immunsystem und

hilft beim Abnehmen. BreathWalk® kombiniert Spazierengehen, bewusste Atemmuster und Yogaübungen in mehr als sechzehn Themen. Es verschafft die Möglichkeit, die Ebene der Energie, der Stimmungen und des Geisteszustandes frei zu wählen. BreathWalk® vergrößert unsere Lebenskraft und steigert geistige Klarheit.

Leitung: Kirsten Deth | Gebühr: 16,42 €

301-03
Zeit: Mo., 10.00-11.00 Uhr
Dauer: **04.03.-18.03.** (2,67 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

301-04
Zeit: Fr., 10.00-11.00 Uhr
Dauer: **15.03.-22.03.** (2,67 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7



Kerstin Grönwall,
geboren 1972 in Brandenburg an der polnischen Grenze. Nach der Schule Schäferin geworden und durch die gesellschaftlichen Veränderungen nach 1990 verschiedene berufliche Stationen u.a. acht Jahre in Hamburg. Hier Studium auf dem 2. Bildungsweg zur Sozialökonomin. Familiengründung und Zug aufs Land in die Lüneburger Heide. Jetzt wohne ich im Amt Neuhaus und bin angestellt als Jobcoach tätig. Seit sieben Jahren unterrichte ich Kundalini Yoga. Yoga birgt so viel Potential, die Herausforderungen unserer Zeit zu bewältigen. Mein Anliegen ist es, allen den Zugang zu ermöglichen.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine dynamische Yoga-Form. Alle Übungen werden mit gezielter Atemführung durchgeführt und sind für Menschen aller Altersklassen geeignet.

Leitung: Kerstin Grönwall | Gebühr: 73,80 €

301-07
Zeit: Mi., 18.30-20.00 Uhr
Dauer: **10.01.-28.02.** (12 Ustd.)
Ort: **19249 Lübtheen**, Amtsstraße, Turnhalle

301-08
Zeit: Mi., 18.30-20.00 Uhr
Dauer: **06.03.-24.04.** (12 Ustd.)
Ort: **19249 Lübtheen**, Amtsstraße, Turnhalle

Hatha Yoga

Durch sanfte, aufeinander abgestimmte Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken werden die Wirbelsäule sowie die Muskeln und der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt. Die Beweglichkeit und das Wohlbefinden verbessern sich, der Energiefluss wird wahrgenommen und

die Selbstheilungskräfte angeregt. Bestandteile des Kurses sind Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) mit Wahrnehmung des Energieflusses und Tiefenentspannung sowie Meditation (Yoga Nidra).

301-09 Leitung: Angela Mirus | Gebühr: 138,00 €
Zeit: Di., 14.00-15.30 Uhr
Dauer: **09.01.-26.03.** (20 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Luisenstraße 5,
„Luisenspeicher am Bahnhof“

301-10 Leitung: Angela Mirus | Gebühr: 138,00 €
Zeit: Di., 14.00-15.30 Uhr
Dauer: **02.04.-04.06.** (20 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Luisenstraße 5,
„Luisenspeicher am Bahnhof“

301-11 Leitung: Angela Mirus | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Di., 16.30-18.00 Uhr
Dauer: **09.01.-26.03.** (20 Ustd.)
Ort: **19406 Sternberg**, Zinngießerstr. 1, Ladenlokal

301-14 Leitung: Gabi Schlamkow | Gebühr: 137,00 €
Zeit: Do., 15.00-16.30 Uhr
Dauer: **25.01.-12.04.** (20 Ustd.)
Ort: **19395 Plau am See**, Ferienpark an der Metow

301-15 Leitung: Gabi Schlamkow | Gebühr: 137,00 €
Zeit: Do., 16.30-18.00 Uhr
Dauer: **25.01. - 12.04.** (20 Ustd.)
Ort: **19395 Plau am See**, Ferienpark an der Metow

301-16 Leitung: Ellen Schult | Gebühr: 86,10 €
Zeit: Mo., 19.30-21.00 Uhr
Dauer: **19.02.-22.04.** (14 Ustd.)
Ort: **19230 Hagenow**, Möllner Str. 28,
Freizeithaus „Sausewind“

301-17 Leitung: Ellen Schult | Gebühr: 86,10 €
Zeit: Di., 19.00-20.30 Uhr
Dauer: **20.02.-23.04.** (14 Ustd.)
Ort: **19258 Boizenburg**, T.-Körner-Str. 5, Förderschule

301-18 Leitung: Ellen Schult | Gebühr: 86,10 €
Zeit: Mi., 19.00-20.30 Uhr
Dauer: **21.02.-24.04.** (14 Ustd.)
Ort: **19243 Wittenburg**, Lindenstr. 13,
Gym. Audimax (Hof)

301-19 Leitung: Ellen Schult | Gebühr: 86,10 €
Zeit: Do., 19.15-20.45 Uhr
Dauer: **22.02.-25.04.** (14 Ustd.)
Ort: **19260 Vellahn**, Wittenburger Str. 1

301-23 Leitung: Adi Fitzer | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Di., 19.30-21.00 Uhr
Dauer: **05.03.-28.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Dragoner Str. 1,
Haus der Jugend

301-24 Leitung: Adi Fitzer | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Di., 16.00-17.30 Uhr
Dauer: **05.03.-28.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19399 Goldberg**, Schulstraße,
Turnhalle Grundschule

301-26 Leitung: Angela Mirus | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mo., 15.00-16.30 Uhr
Dauer: **15.01.-25.03.** (20 Ustd.)
Ort: **19386 Lübz**, Schulstr. 8, Mehrgenerationenhaus



Für Anregungen und Hinweise jeglicher Art sind wir dankbar!

Power Vinyasa Yoga

Power Vinyasa Yoga ist eine Form von Hatha Yoga. Das oberste Ziel ist hierbei Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Das Besondere sind die fließenden und dynamischen Bewegungen, welche synchron zur Atmung ausgeführt werden. Einzelne Übungen werden auf bestimmte sinnvolle Art und Weise aneinandergereiht. Dies erfolgt meist sehr dynamisch und lässt dem Teilnehmer die Möglichkeit, Entspannung und Anstrengung gleichermaßen zu erreichen. Grundsätzlich geht diese Yogaform in Richtung körperliches Training, beinhaltet aber durch den Fokus auf Atmung und fließende Übergänge durchaus einen meditativen, entspannenden Charakter. Einerseits hat man einen guten Ausgleich nach einem stressigen Tag und kann seinen Geist beruhigen, andererseits hat man viel Bewegung für alle Muskeln. Dadurch werden Blockaden im Körper gelöst und Energie freigesetzt. Dieser Yogastil eignet sich somit für alle Personen, die dieser Art des Workouts eine Chance geben möchten.

Leitung: Nicole Widedecke | Gebühr: 90,36 €

301-27 **NEU** Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr
Dauer: **10.01.-28.02.** (12 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Bahnhofstr. 10, E. Assmann

301-28 Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr
Dauer: **06.03.-24.04.** (12 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Bahnhofstr. 10, E. Assmann

Gesunde Ernährung

Immunstärkende Rezepte: Kochen für die körpereigenen Abwehrkräfte

Ein intaktes Immunsystem ist für den Körper essenziell, damit er Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze erfolgreich abwehren kann. Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem. Damit die Abwehr optimal funktionieren kann, müssen bestimmte Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge verfügbar sein. Erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Ernährung & Immunsystem und probieren Sie einige Rezepte aus.

302

Leitung: Olga Häring-Seiwert | Gebühr: 30,75 €
 (zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 Euro, an die Kursleiterin zu entrichten)
 Termin: Sa., **13.01.**, 9.30-13.15 Uhr (5 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 03.01 (vhs-Kochstudio)

Makrobiotik Kochworkshop

Das Wort Makrobiotik geht zurück auf zwei Wortstämme: „makro“ und „bios“. Wörtlich übersetzt bedeutet es: „das große Leben“. Dass unser Leben groß im Sinne von vital, gesund, erfüllt und glücklich wird, hängt von vielen Faktoren ab. Einer davon, den wir selbst aktiv gestalten können, ist unser tägliches Essen. In diesem Kurs werden wesentliche theoretische und praktische Grundlagen der makrobiotischen Küche vermittelt. Lassen Sie sich von Geschmack, Vielfalt und Wirkung überraschen.

302-01

Leitung: Olga Häring-Seiwert | Gebühr: 30,75 €
 (zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 Euro, an die Kursleiterin zu entrichten)
 Termin: Sa., **10.02.**, 9.30-13.15 Uhr (5 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 03.01 (vhs-Kochstudio)

Mochi Kochworkshop



Foto: adobestock

Mochi ist eine beliebte Speise aus Reismehl, die weit über Japans Grenzen hinaus bekannt und begehrt ist. Erlernen sie in diesem Kochkurs das Mochi-Grundrezept, damit sie die kleinen Bällchen im Handumdrehen selber machen können. Es wird ein Mochi Teig aus Naturreis hergestellt und Sesam Mochi, Aduki Mochi (süße Füllung), Nori Maki Mochi sowie gebratene Mochi mit Sojasauce (deftig) zubereitet und anschließend probiert.

302-02

Leitung: Olga Häring-Seiwert | Gebühr: 30,75 €
 (zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 Euro, an die Kursleiterin zu entrichten)
 Termin: Sa., **13.04.**, 9.30-13.15 Uhr (5 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 03.01 (vhs-Kochstudio)

Zubereitung von Ohsawa Brot

George Ohsawa war ein japanischer Philosoph und ist der bedeutendste Vertreter der makrobiotischen Ernährung. Sie ist eine auf taoisti-

schen Lehren und asiatischen Traditionen basierende Ernährungs- und Lebensweise. Ein ausgewogenes Verhältnis in der Nahrung führt zu einem ausgeglichenen Zustand des Körpers. Lernen Sie die Zubereitung eines Ohsawa Brotes mit süßen und herzhaften Aufstrichen.

302-03

Leitung: Olga Häring-Seiwert | Gebühr: 18,45 €
 (zzgl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 Euro, an die Kursleiterin zu entrichten)
 Termin: Sa., **29.06.**, 9.30-11.4 Uhr (3 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 03.01 (vhs-Kochstudio)

Intervallfasten

In diesem Kurs wird gezeigt, welche Intervallfasten-Methoden es gibt und aufgeklärt, welche Vorteile sie bieten. Gesund abnehmen und das Gewicht halten, ist mit Intervallfasten möglich ohne zu hungern. Verwirklichen Sie Ihre guten Vorsätze im Neuen Jahr! Am 2. Kurstag werden Sie das Erlernte anwenden und gemeinsam mit der Kursleiterin kochen!

302-04

Leitung: Sandra Schwarz | Gebühr: 49,20 €
 (zzgl. Lebensmittelumlage ca. 10,00 Euro, an die Kursleiterin zu entrichten)
 Zeit: Fr., 15.00-18.00 Uhr
 Dauer: **12.01.-19.01.** (8 Ustd.)
 Ort: **19374 Domsühl**, Lindenstr. 3

Ein fast zuckerfreies Leben

Ja, es ist bekannt, dass zu viel Zucker krankmacht. Trotzdem essen wir zu viel davon und nehmen häufig unbewusst sehr viel Zucker zu uns, nämlich den sogenannten versteckten Zucker. Lernen Sie, Zucker zu sparen, versteckten Zucker zu erkennen und entdecken Sie neue Rezepte für Zucker freies Kochen und Backen - besonderes für die Osterzeit! Am 2. Kurstag werde Sie das Erlernte anwenden und gemeinsam mit der Kursleiterin kochen!

302-05

Leitung: Sandra Schwarz | Gebühr: 49,20 €
 (zzgl. Lebensmittelumlage ca. 10,00 Euro, an die Kursleiterin zu entrichten)
 Zeit: Fr., 15.00-18.00 Uhr
 Dauer: **26.01.-02.02.** (8 Ustd.)
 Ort: **19374 Domsühl**, Lindenstr. 3

Verbrauchertipps

Der „richtige“ Einkauf von Lebensmitteln ist für viele Verbraucher eine Herausforderung. Bunte Bilder, schöne Worte oder Siegel stehen den häufig klein gedruckten und schwer auffindbaren Pflichtangaben auf Lebensmittelverpackungen gegenüber. Die Hersteller gestalten die Verpackungen oft so, dass die Unterscheidung zwischen Information und Werbung schwerfällt. Hinzu kommen Marketingstrategien, die in Supermärkten angewendet werden, und Verbraucher dazu bringen sollen, mehr einzukaufen als benötigt.

Fett- und Zuckerfalle Supermarkt

Lernen Sie in diesem Workshop, sowohl versteckte Fette und Zucker in



Lebensmitteln anhand der Etiketten zu erkennen! Erfahren Sie, welche fett- und zuckerarmen Alternativen es gibt!

302-10
NEU

Leitung: Verbraucherzentrale M-V e.V. | Gebühr: 19,80 €
Termin: Mo., **26.02.**, 16.00-18.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

Durchblick im Labeldschungel

In diesem Workshop lernen Sie, wie Label, Siegel, Zeichen auf Lebensmittelverpackungen zu verstehen sind und was „Bio“, „Fair“, „ohne Gentechnik“ oder der Nutriscore bedeuten?

302-11
NEU

Leitung: Verbraucherzentrale M-V e.V. | Gebühr: 19,80 €
Termin: Mo., **22.04.**, 16.00-18.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

Ist Gesundheit käuflich?

Lernen Sie in diesem Workshop, wie mit Gesundheitsversprechen geworben wird und erfahren Sie mehr über den Sinn und Unsinn von angereicherten Lebensmitteln (z.B. Säfte mit Vitaminzusatz) und Nahrungsergänzungsmitteln.

302-12
NEU

Leitung: Verbraucherzentrale M-V e.V. | Gebühr: 19,80 €
Termin: Mo., **04.03.**, 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)

Onlinehandel mit Lebensmitteln

Lernen Sie in diesem Workshop, welche Versprechen Lieferdienste von Supermärkten, Kochboxen oder Online-Fachhändler halten können und was im Supermarkt anders ist.

302-13
NEU

Leitung: Verbraucherzentrale M-V e.V. | Gebühr: 19,80 €
Termin: Mo., **06.05.**, 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!
Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet der gewünschte Kurs wie ausgeschrieben statt.

Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule / Gelenktraining

Wirbelsäulengymnastik

Das Übungsprogramm für eine bewegliche Wirbelsäule, gegen Rückenbeschwerden will unter fachkundiger bzw. 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 zum seelischen Wohlbefinden beiträgt.

303

Leitung: Josephine Polak-Ahlers | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr
Dauer: **29.01.-13.05.** (24 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Schule an der Bleiche, Bewegungsraum

303-01

Leitung: Josephine Polak-Ahlers | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Di., 16.45-18.15 Uhr
Dauer: **30.01.-14.05.** (24 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Schule an der Bleiche, Bewegungsraum

303-02

Leitung: Josephine Polak-Ahlers | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Di., 18.30-20.00 Uhr
Dauer: **30.01.-14.05.** (24 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Schule an der Bleiche, Bewegungsraum

303-05

Leitung: Verena Partzsch | Gebühr: 73,80 €
Zeit: Do., 18.45-20.15 Uhr
Dauer: **11.01.-29.02.** (12 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Schule an der Bleiche, Bewegungsraum

303-06

Leitung: Verena Partzsch | Gebühr: 73,80 €
Zeit: Do., 18.45-20.15 Uhr
Dauer: **14.03.-25.04.** (12 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Schule an der Bleiche, Bewegungsraum

303-07

Leitung: Jutta Barthel | Gebühr: 138,60 €
Zeit: Mo., 17.00-17.45 Uhr
Dauer: **08.01.-01.07.** (21 Ustd.)
Ort: **19306 Neustadt-Glewe**, E.-Thälmann-Str. 22, Turnhalle Grundschule

Die Neue Rückenschule

Die Neue Rückenschule ist ein ganzheitlich (biopsychosozial) ausgerichtetes aktives Rückenprogramm der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR). Der Kurs ist präventiv ausgerichtet. Im Vordergrund steht die Beantwortung der Frage: „Was hält den Rücken gesund?“. Der Kurs vermittelt Spaß und Freude an Bewegung, motiviert jeden, seine körperliche Aktivität zu steigern. Bei akut entzündlichen Prozessen, akuten Beschwerden am Bewegungsapparat und/oder Unklarheiten bitte immer vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten!

303-09

Leitung: Petra Ehlers | Gebühr: 81,98 €
Zeit: Mi., 17.00-18.00 Uhr
Dauer: **24.01.-10.04.** (13,33 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.01 (Bewegungsraum)

Die Gesundheit der Menschen ist tatsächlich das Fundament, auf dem all ihr Glück und all ihre Kräfte beruhen.

Benjamin Disraeli

Schmerzen reduzieren – ganzheitlich und nach Liebscher & Bracht – Workshop –

Knieschmerzen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen... langfristig und hartnäckig kann man selbst weitgehend reduzieren. Oft sind einseitige Belastungen, unregelmäßige Bewegung und Entspannung die Ursachen für eine Schmerzodyssee. Mit erlernbaren Übungen und Techniken kann fast jeder Schmerzpatient sein muskulär-fasziales System beeinflussen, dass er eine Chance auf Schmerzfreiheit bekommt. Einen praktischen Einblick können Sie in diesem Workshop am eigenen Körper erleben.

303-14 Leitung: Birgit Brüggemann | Gebühr: 41,10 €
Termin: Fr., **23.02.**, 9.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19395 Plau am See**, Ferienpark an der Metow

303-15 Leitung: Birgit Brüggemann | Gebühr: 36,90 €
Termin: Sa., **24.02.**, 9.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, RBB LK Lwl-Pch, Eldestraße 7,

303-16 Leitung: Birgit Brüggemann | Gebühr: 36,90 €
Termin: Fr., **19.04.**, 9.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19386 Lübz**, Schulstraße 8, Mehrgenerationenhaus

303-17 Leitung: Birgit Brüggemann | Gebühr: 36,90 €
Termin: Sa., **20.04.**, 9.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.01 (Bewegungsraum)

303-18 Leitung: Birgit Brüggemann | Gebühr 36,90 €
Termin: Sa., **02.03.**, 09.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstraße 7, R. 02.01. (Bewegungsraum)

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 im Kurs vermittelt. Ein moderates Programm auf der Matte führt dazu, dass alle Teilnehmenden individuell angepasst üben können.

305-13 Leitung: Yasmin Ohnesorge | Gebühr: 81,80 €
Zeit: Di., 17.00-18.00 Uhr
Dauer: **20.02.-07.05.** (13,33 Ustd.)
Ort: **19230 Hagenow**, Möllner Str. 28, Freizeithaus „Sausewind“

Mobility-Pilates

Das sanft fordernde Gesamtprogramm geht auf unterschiedliche Körperprobleme ein. Der Bewegungsfluss, der uns durch all unsere Einheiten trägt, hilft die Beweglichkeit von Sehnen und Gelenken zu fördern. Die Fett-

verbrennung wird sanft aktiviert und wir kräftigen die Muskulatur: Der ausgewogene Wechsel von statischen und dynamischen Bewegungen sowie Entspannung formt die äußeren Muskelschichten und die innere Muskulatur, vor allem rund ums Becken. Die pure Lust an Bewegung ist das Leitmotiv dieses sinnlichen Körpertrainings. Sie rufen verborgene Körperempfindungen wach. Die Wirbelsäule richtet sich auf und die Augen strahlen.

305-20 Leitung: Kerstin Block | Gebühr: 110,70 €
Zeit: Di., 19.00-20.30 Uhr
Dauer: **09.01.-19.03.** (18 Ustd.)
Ort: **19376 Marnitz**, Mooster Straße 11, Sport- u. Freizeithalle

305-21 Leitung: Kerstin Block | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Di., 19.00-20.30 Uhr
Dauer: **09.04.-02.07.** (24 Ustd.)
Ort: **19376 Marnitz**, Mooster Straße 11, Sport- u. Freizeithalle

Bewegt gesund bleiben

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind enorm wichtig, um aktiv am Leben teilnehmen zu können. Vielfältige gymnastische Übungen und Bewegungsformen bringen Ihr Herz-Kreislauf-System auf Trab, kräftigen Ihre Muskulatur, trainieren die Koordination und stärken das Immunsystem. Den Abschluss jeder Trainingseinheit bildet eine Dehnungs- und Entspannungsrunde.

306-04 Leitung: Brunhild Klocke-Obermeier | Gebühr: 90,22 €
Zeit: Mi., 8.45-9.45 Uhr
Dauer: **17.01.-24.04.** (14,67 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.01 (Bewegungsraum)

Bewegt gesund

Beweglichkeit ist eine gute Voraussetzung, um körperliche Fitness zu erlangen und damit ein verbessertes Wohlbefinden zu erreichen. Nach einem Aufwärmprogramm folgen Übungen zum Aufbau von Koordination, Gelenkigkeit und Kraft für den gesamten Bewegungsapparat. Den Atem bewusst zu erleben und den Zusammenhang von Anspannung und Entspannung zu erfahren, verbessert das Körperbewusstsein und führt zu mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen.

Begleitet und unterstützt wird dieses Programm durch entsprechende Musik. Die Übungseinheiten enden jeweils mit einer Entspannungsphase. Sich zu entspannen und nachspüren, vertieft das Körperbewusstsein.

306-05 Leitung: Brunhild Klocke-Obermeier | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Mo., 10.00-11.30 Uhr
Dauer: **15.01.-29.04.** (24 Ustd.)
Ort: **19288 Klein Krams**, Platz der Jugend 7, Gemeindehaus

Rundum leistungsfähig

Es erwartet Sie ein ganzheitliches gesundheitsorientiertes Programm



mit Elementen aus Aerobic, Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Stretching und Yoga. Durch die große Übungsvielfalt werden Ausdauer, körperliche Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Rücken stärkende und Verspannungen lösende Übungen sind Bestandteil jeder Stunde. Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag fließen in den Kurs mit ein.

Selbstbewusstsein und die Ausstrahlung. Das perfekte Training für mehr Energie und innere Balance! Mit Übungen aus Pilates, einem Kräftigungs- und Dehnungstraining, das besonders die tiefen Muskelschichten erreicht, und Yoga, dem Training von Körper und Geist, Entspannungs- und Atemtechniken.

306-06 Leitung: Astrid Lembcke | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Mi., 19.30-21.00 Uhr
Dauer: **10.01.-24.04.** (24 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

306-18 Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mo., 16.35-18.05 Uhr
Dauer: **29.01.-22.04.** (20 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

306-07 Leitung: Astrid Lembcke | Gebühr: 135,30 €
Zeit: Mi., 19.30-21.00 Uhr
Dauer: **08.05.-17.07.** (22 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

306-19 Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 135,30 €
Zeit: Do., 17.00-18.30 Uhr
Dauer: **01.02.-25.04.** (22 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

306-08 Leitung: Astrid Lembcke | Gebühr: 159,90 €
Zeit: Do., 17.00-18.30 Uhr
Dauer: **11.01.-25.04.** (26 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

306-20 Leitung: Edeltraut Kahl | Gebühr: 135,30 €
Zeit: Do., 18.45-20.15 Uhr
Dauer: **01.02.-25.04.** (22 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

306-09 Leitung: Astrid Lembcke | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Do., 17.00-18.30 Uhr
Dauer: **16.05.-18.07.** (20 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

Schwingen mit Ringen

Schwingen mit Ringen ist ein besonders effektives Training. Jeweils ein Ring pro Hand werden in 90 min in verschiedenen Varianten geschwungen, wobei die Ringe aus zwei gerippten Plastikschläuchen mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln bestehen. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur ausstrahlt, die Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen löst. Studien zufolge verbessert das Training mit den Ringen die Haltung und entlastet die Wirbelsäule und Gelenke. Das macht sie für die Orthopädie wertvoll. Das Schwing-Training ist auch für an Osteoporose und Parkinson erkrankte Menschen geeignet.

Bewegt gesund bleiben für den Mann

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind enorm wichtig, um aktiv am Leben teilnehmen zu können. Vielfältige gymnastische Übungen und Bewegungsformen bringen Ihr Herz-Kreislauf-System auf Trab, kräftigen Ihre Muskulatur, trainieren die Koordination und stärken das Immunsystem. Den Abschluss jeder Trainingseinheit bildet eine Dehnungs- und Entspannungsrunde.

306-24 Leitung: Birgit Schuldt-Holst | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr
Dauer: **16.01.-16.04.** (20 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Dragoner Str. 1, Haus der Jugend

306-12 Leitung: Astrid Lembcke | Gebühr: 106,58 €
Zeit: Di., 18.15-19.15 Uhr
Dauer: **09.01.-09.04.** (17,33 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

Underground Bewegungsworkshop – Drum & Bass

Bekomme einen exklusiven Einblick in die Subkultur des „Drum & Bass“. Eines der letzten Underground Genres heutiger Zeit. Einst beheimatet auf englischen Hinterhöfen, nun auch im DeveLUP. Erlerne den richtigen Lifestyle, trete mit Gleichgesinnten in Austausch und mache was für deine Gesundheit. Erhalte den historischen Background aus Erster Hand. Übungsleiter Jörn Wille wird aus seinen reichhaltigen Pool an Skillz den Leitfaden eines echten „Drum Heads“ an die Hand geben.

306-13 Leitung: Astrid Lembcke | Gebühr: 114,82 €
Zeit: Di., 18.15-19.15 Uhr
Dauer: **16.04.-16.07.** (18,67 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.01 (Bewegungsraum)

Kombinationstraining

Das Übungsprogramm lehrt uns, den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zugleich bestens zu entspannen. Neben Körperbewusstsein und Haltung verbessern sich auch das

Leitung: Jörn Wille | Gebühr: 10,27 €

306-25 **NEU** Termin: Do., **15.02.**, 19.30-20.45 Uhr (1,67 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

306-26
NEU

 Termin: Do., **23.05.**, 19.30-20.45 Uhr (1,67 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.11 (kleiner Bewegungsraum)

Faszien-Training

Unser Körper ist von Kopf bis zur Fußsohle von einem Geflecht von Faszien durchzogen und eingehüllt. Es sind die Faszien, die unserem Körper Halt und Form geben. Aber Stress, Bewegungsmangel, einseitige Bewegungen, Schonhaltungen bei Schmerz und degenerative Prozesse im Alter verdrehen unsere Faszien und lassen sie verfilzen. Sie verlieren an Elastizität.

Bindegewebsregeneration und Rumpfstabilisation stehen somit im Fokus eines jeden Faszientrainings.

Ziel des Kurses:

Mit einfachen Techniken und Übungen mit und ohne Kleingeräten zu

- mehr Beweglichkeit
- einer strafferen Muskulatur durch effiziente Muskelarbeit
- einer verbesserten Körperwahrnehmung und besseren Koordination
- weniger Verspannungen und Schmerzen

Es wird gefedert, geschwungen, ausgerollt und gedehnt.

Hinweis: Grundsätzlich ist Faszientraining für alle geeignet, jedoch nicht bei akuten, entzündlichen Erkrankungen! Rücksprache mit dem Arzt bitte auch bei bestehenden Bindegewebskrankungen.

Dieser Kurs ist als weiterführendes Angebot des Faszientrainings aus dem letzten Semester gedacht. Interessierte und Anfänger sind aber gern willkommen!

308

 Leitung: Petra Ehlers | Gebühr: 81,98 €
 Zeit: Mi., 18.15-19.15 Uhr
 Dauer: **24.01.-10.04.** (13,33 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.01 (Bewegungsraum)

Sonstige Gesundheitskurse

Erste Hilfe am Hund

Dieser Kurs wird Sie in die Lage versetzen, Ihrem Hund bei einer Verletzung, einem Unfall oder in einem akuten Notfall (Überhitzung, Unterkühlung, Magendrehung, gefährliche Blutungen, Vergiftung usw.) sicher und schnell erste Hilfe bis zur Versorgung durch einen Tierarzt zu leisten und ihm damit möglicherweise das Leben zu retten.

Im praktischen Teil können die Teilnehmenden das erlernte Wissen unter fachgerechter Anleitung üben. Dazu können verträgliche (geimpfte) Hunde nach Anmeldung mitgebracht werden. 5,00 Euro Materialkosten pro Hund sind mitzubringen!!

Leitung: Rainer Pirzcall | Gebühr: 24,60 €

309-01

 Termin: Mi., **21.02.**, 17.00-20.30 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

309-02

 Termin: Mi., **24.04.**, 17.00-20.30 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

Folgende Erläuterungen und Hinweise zu unserem Sprachenangebot möchten wir Sie bitten, bei der Auswahl und Entscheidung für einen Kurs zu 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 für die Auswahl des für Ihren Vorkenntnisstand geeigneten Kurses eine Orientierungshilfe dar. 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 und das Wesentliche von 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- und 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:

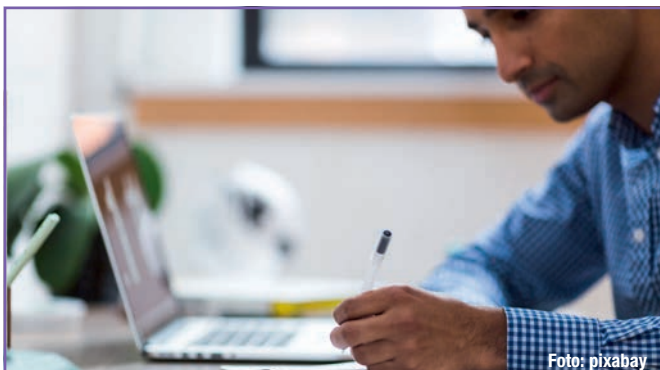
- Hören** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben anspruchsvolle Briefe, komplexe Berichte verfassen, sich differenziert ausdrücken

Das Sprachkurssystem unter Berücksichtigung des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

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

Integrationskurs – B1

Gute Deutschkenntnisse sind der Schlüssel für erfolgreiche Integration und Voraussetzung, für eine Eingliederung in den Arbeitsmarkt. Die gemeinsame Sprache ist hilfreich für ein friedliches Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Herkunft. Eine intensive Sprachförderung hat daher bei Neuzugewanderten, aber auch bei Zuwander*innen, die bereits länger hier leben, hohe Priorität. Die vhs LUP führt als vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge anerkannter Sprachkursträger an den Standorten Ludwigslust, Hagenow und Parchim regelmäßig 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 Integrationskurs endet mit der Sprachprüfung Deutsch-Test für Zuwander*innen und dem Test „Leben in Deutschland“. Nähere Informationen zu Ablauf und Kosten, gern auch Unterstützung bei der Beantragung, erhalten Sie bei Isabel Förster (Tel. 03871 722-4308), Ninos Toma (Tel. 03871 722-4309) und Marlen Borowski (Tel. 03871 722-4301). In Parchim berät Sie Anke Krüger (Tel. 03871 722-4305).



400

Leitung: Doris Strasberg
Zeit: Mo. bis Fr., 8.30-12.45 Uhr
Dauer: **04.03.- 13.09.2024** (700 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.04 / 01.05

401

Leitung: Barbara Wendlandt
Zeit: Mo. bis Fr., 8.30-12.35 Uhr
Dauer: **29.04.- 08.11.2024** (700 Ustd.)
Ort: **19230 Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 209

403

Leitung: Jaqueline Reu
Zeit: Mo. bis Fr., 8.50-13.00 Uhr
Dauer: **13.05.- 22.11.2024** (700 Ustd.)
Ort: **19230 Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 301

404

Leitung: Alexander Wolff
Zeit: Mo. bis Fr., 9.00-13.15 Uhr
Dauer: **06.05.- 15.11.2024** (700 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.01 / 01.02

Einbürgerungstest

Um die deutsche Staatsbürgerschaft zu erlangen, müssen Zugewanderte nicht nur deutsche Sprachkenntnisse auf der Sprachstufe B1, sondern auch staatsbürgerliches Grundwissen mit dem sogenannten Einbürgerungstest nachweisen. Aus einem Katalog von 300 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung und zu den Lebensverhältnissen in Deutschland sowie zehn länderspezifischen Fragen werden Testbögen mit jeweils 33 Fragen zusammengestellt, die in 60 Minuten zu beantworten sind. Anmeldungen und weitere Auskünfte bei Anke Krüger, Tel. 03871 722-4305, und Ninos Toma, Tel. 03871 722-4309.

409

Leitung: Anke Krüger | Gebühr: 25,00 €
Termin: Do., **22.02.**, 14.00-15.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 18.01.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

409-01

Leitung: Anke Krüger | Gebühr: 25,00 €
Termin: Do., **25.04.**, 14.00-15.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 21.03.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

409-02

Leitung: Anke Krüger | Gebühr: 25,00 €
Termin: **Do., 20.06.**, 14.00-15.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 16.05.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

409-03

Leitung: Ninos Toma | Gebühr: 25,00 €
Termin: Do., **14.03.**, 14.00-15.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 08.02.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.01

409-04

Leitung: Ninos Toma | Gebühr: 25,00 €
Termin: Do., **23.05.**, 14.00-15.00 Uhr
(Anmeldeschluss: 18.04.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.01

Deutsch als Fremdsprache – A1 (für Berufstätige)

- für Teilnehmende ohne bzw. mit elementaren Vorkenntnisse/n der deutschen Sprache

Diese Kurse richten sich insbesondere an Zugewanderte, die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit erst abends Deutsch lernen können. Sie erwerben elementare Grundkenntnisse in Wortschatz, Grammatik und

Aussprache und trainieren einfache Unterhaltungen in verschiedenen Alltagssituationen.

410 NEU	Leitung: Manuela Tick Gebühr: 123,00 € Zeit: Di., 17.00-18.30 Uhr Dauer: 20.02.-07.05. (20 Ustd.) Ort: 19243 Wittenburg , Große Str. 22, ibu
--------------------------	---

410-01 NEU	Leitung: Agnes Neray Gebühr: 123,00 € Zeit: Mo., 19.00-20.30 Uhr Dauer: 19.02.-06.05. (20 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.01
-----------------------------	--



Nataliya
Gotham studierte zunächst
Öffentliches Management / Internationale Beziehungen in Bulgarien und absolvierte später noch ein Verwaltungsmanagement-Studium in Deutschland. Hauptberuflich ist Nataliya Gotham im Amt für Migration tätig und hier u. a. für die Aus- und Weiterbildung verantwortlich. Regelmäßig führt sie selbst Kurse und Seminare zu ausländerrechtlichen Themen durch und schult Mitarbeitende der Behörde. Nataliya Gotham hat selbst mehrere Fremdsprachen, u. a. auch Deutsch als Zweitsprache, gelernt, und möchte ihre Begeisterung für das Sprachenlernen gern an andere weitergeben.

Deutsch als Fremdsprache (für Berufstätige) – A1 / 2. Semester

- für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache

410-02	Leitung: Nataliya Gotham Gebühr: 123,00 € Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr Dauer: 04.03.-03.06. (20 Ustd.) Ort: 19230 Hagenow , Dr.-Raber-Str. 2, R. 301
---------------	---

410-04	Leitung: Frank Ebest Gebühr: 147,60 € Zeit: Do., 17.30-19.00 Uhr Dauer: 22.02.-23.05. (24 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 5
---------------	---

Deutsch als Fremdsprache (für Berufstätige) – A1 / 3. Semester

- für Teilnehmende, die zwei Semester Deutsch (A1) an der vhs belegt haben oder über vergleichbare Grundkenntnisse verfügen

410-03	Leitung: Nataliya Gotham Gebühr: 123,00 € Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr Dauer: 05.03.-28.05. (20 Ustd.) Ort: 19246 Zarrentin am Schaalsee , Kirchplatz 2, Rathaus, Beratungsraum (1.OG)
---------------	---

Online-Prüfungstraining: Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1 Wieder dabei!

Das Zertifikat Deutsch „telc Deutsch B1“ dokumentiert, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags sprachlich behaupten können. Es gilt als Nachweis über ausreichende Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Geprüft werden Hör- und Leseverstehen sowie schriftlicher und mündlicher Ausdruck.

Die Erfahrung zeigt: Wer sich gut vorbereitet, schneidet in der Prüfung besser ab. Es ist also durchaus empfehlenswert, vorab ein Prüfungstraining zu absolvieren. In diesem Vorbereitungskurs beschäftigen Sie sich intensiv mit dem Prüfungsformat und machen sich anhand von Modelltests mit dem genauen Ablauf der Prüfung vertraut. Sie bearbeiten Testprüfungsaufgaben und lernen wertvolle Strategien, um die Prüfung mit einem optimalen Ergebnis zu bestehen.

Der Kurs findet online statt. Die Zusendung der Zugangsdaten erfolgt rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Für die Kursteilnahme benötigen Sie PC, Laptop oder Notebook mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher. Bitte sprechen Sie uns bei Fragen zur technischen Ausstattung an. Wir unterstützen Sie gern und vereinbaren auf Wunsch mit Ihnen auch vorab einen Termin zum Technikcheck.

(Teilnahmevoraussetzung: Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1)

411	Leitung: Jaqueline Reu Gebühr: 56,80 € Zeit: Mi., 17.30-19.00 Uhr Dauer: 28.02.-20.03. (8 Ustd.) Ort: Online-Kurs
------------	--

Plattdüütsch – vertell mal watt!

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die im privaten Umfeld Platt sprechen möchten. Ebenso willkommen sind Erzieher*innen und Lehrkräfte, aber auch Mitarbeitende aus dem Pflege- und Betreuungsbereich. Denn wer Platt snackt, kann schnell Vertrauen aufbauen, und so ist Plattdeutsch gerade im Umgang mit älteren Menschen oft ein Türöffner. Vielfach wird Plattdeutsch zwar verstanden, aber es fehlt der Mut, die Sprache aktiv zu sprechen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen daher das freie Sprechen und Kommunizieren. Geübt wird, wie man ann Gordentun oder up de Straat miteinander auf Platt ins Gespräch kommt. Zudem lesen die Teilnehmenden gemeinsam mit dem Dozenten, der zweisprachig mit Hoch- und Plattdeutsch durch's Leben gegangen ist, Gedichte von Rudolf Tarnow und Fritz Reuter sowie Geschichten von John Brinckman und Johannes Gillhoff. Auf diese Weise erhalten sie auch interessante Einblicke in die norddeutsche Kultur- und Heimatgeschichte.

412	Leitung: Dr. Eberhard Grabow Gebühr: 123,00 € Zeit: Di., 17.45-19.15 Uhr Dauer: 27.02.-14.05. (20 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 8
------------	---

**„Kopp klüftig, Hand driftig, Hart warm,
kann nich verdarben.“**

Richard Wossidlo



KURSLEITENDE GESUCHT

für Englisch, Französisch, Italienisch,
Schwedisch, Dänisch und Norwegisch!

Für unser Fremdsprachenangebot in den o. g. Sprachen suchen wir freiberuflich auf Honorarbasis tätige Kursleitende. Wünschenswert sind neben sehr guter Sprachkompetenz nach Möglichkeit eine abgeschlossene Fremdsprachenausbildung bzw., insbesondere bei Muttersprachler*innen, Unterrichtserfahrung.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:

Isabel Förster
Tel.: 03871 722-4308
E-Mail: isabel.foerster@kreis-lup.de



Englisch / Sprachstufe A1

Sie erwerben elementare Grundkenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Grammatik. Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs 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 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

413 NEU	Leitung: n.n. Gebühr: 123,00 € Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr / 20 Ustd.
	Kurs findet auf Anfrage statt Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.01

413-01	Starter A1 Leitung: Susanne Böck Gebühr: 147,60 € Zeit: Mo., 10.00-11.30 Uhr Dauer: 19.02.-27.05. (24 Ustd.)
	Ort: 19406 Sternberg , Am Berge 3, Förderschule, R. 301

Englisch – A1 / 2. Semester

- für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

414	Englisch am Vormittag Leitung: Andrea Lubisch-Ostermann Gebühr: 123,00 € Zeit: Di., 9.30-11.00 Uhr Dauer: 23.01.-23.04. (20 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)



Andrea Lubisch-Ostermann ist Gymnasiallehrerin für Englisch und Französisch und seit kurzem im Ruhestand. Sie möchte ihre Begeisterung für Fremdsprachen und deren Kulturen gerne weiterhin vermitteln und freut sich nun darauf, Erwachsene behutsam an die jeweilige Sprache heranzuführen, ihre Neugier zu wecken und sie in die Lage zu versetzen, ohne Scheu ihre erworbenen Kenntnisse anzuwenden.

414-01	Leitung: Susanne Böck Gebühr: 147,60 € Zeit: Mi., 16.00-17.30 Uhr Dauer: 24.01.-15.05. (24 Ustd.)
	Ort: 19065 Pinnow , Kuckucksallee 1, Bürgerhaus

414-02	Leitung: Rudyard Ramírez Gebühr: 123,00 € Zeit: Mo., 19.15-20.45 Uhr Dauer: 19.02.-06.05. (20 Ustd.)
	Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 5

Englisch – A1 / 3. Semester

- für Teilnehmende, die zwei Semester Englisch (A1) an der vhs belegt haben oder über vergleichbare Grundkenntnisse verfügen

415	Leitung: Manuela Tick Gebühr: 135,30 € Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr Dauer: 21.02.-22.05. (22 Ustd.)
	Ort: 19243 Wittenburg , Große Str. 22, ibu

Englisch für die Generation 60+ – A1 / 3. Semester

Englisch lernen für eine Reise oder für den Kontakt mit Bekannten oder Verwandten, um die „geistige Fitness“ zu trainieren oder um Freude am gemeinsamen Lernen in einer Gruppe zu erfahren – Gründe für eine Beschäftigung mit dieser Sprache gibt es viele. Fest steht aber auch: Zum Englisch lernen ist man nie zu alt! Im Gegenteil: Eine neue Sprache zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse aufzufrischen hält jung, fit, aktiv und gesellig! Dieser Kurs richtet sich insbesondere an ältere Menschen mit geringen Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe, mit viel Zeit und in Ruhe werden Aussprache, Wortschatz und grammatische Strukturen verständlich erarbeitet, wiederholt und in kommunikativen und spielerischen Übungen gefestigt. Dabei wird viel Wert auf eine entspannte Lernatmosphäre und Spaß an der Sache gelegt, die besten Voraussetzungen für echte Lernerfolge!

415-03	Leitung: Andrea Lubisch-Ostermann Gebühr: 123,00 € Zeit: Di., 11.15-12.45 Uhr Dauer: 23.01.-23.04. (20 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)

Englisch – A1 / 5. Semester

- für Teilnehmende, die vier Semester Englisch (A1) an der vhs belegt haben oder über vergleichbare Grundkenntnisse verfügen

416	Leitung: Waltraud Beifus Gebühr: 123,00 € Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr Dauer: 19.02.-06.05. (20 Ustd.) Ort: 19258 Boizenburg , L.-Reinhard-Str. 21, Gym., R. 210
------------	--

417	Leitung: Dr. Helga Meier Gebühr: 123,00 € Zeit: Mi., 19.30-21.00 Uhr Dauer: 31.01.-15.05. (20 Ustd.) Ort: 19230 Hagenow , Dr.-Raber-Str. 2, R. 301
------------	---

Englisch – A1 / 6. Semester

- für Teilnehmende, die fünf Semester Englisch (A1) an der vhs belegt haben oder über vergleichbare Grundkenntnisse verfügen

417-03	Leitung: Rumana Gnann Gebühr: 147,60 € Zeit: Mo., 16.30-18.00 Uhr Dauer: 22.01.-06.05. (24 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.02
---------------	---

Englisch – A1 / Wiedereinstieg und Auffrischung Let's start again!

Dieser Auffrischkurs ermöglicht Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen (z.B. aus zwei bis drei Jahren Schulenglisch) nach längerer Lernpause einen Wiedereinstieg in die englische Sprache und bietet Gelegenheit zum Auffrischen, Üben und Festigen "verschütteter" Sprachkenntnisse auf der Stufe A1. Der Grundwortschatz sowie grundlegende grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt und ausgebaut, das freie Sprechen wird trainiert. Für alle, die mit Spaß und Leichtigkeit lebendiges und lebensnahes Englisch lernen möchten!

418	Leitung: Yasmin Ohnesorge Gebühr: 123,00 € Zeit: Fr., 17.00-18.30 Uhr Dauer: 01.03.-07.06. (20 Ustd.) Ort: 19246 Zarrentin am Schaalsee , Kirchplatz 2, Rathaus, Beratungsraum (1.OG)
------------	---

418-01	Leitung: Ramona Krause Gebühr: 123,00 € Zeit: Do., 18.00-19.30 Uhr Dauer: 18.01.-11.04. (20 Ustd.) Ort: 19089 Crivitz , Weinbergstraße 33, Kunsthaus des Gymnasiums
---------------	---

**Language is the road map of a culture.
 It tells you where its people come from
 and where they are going.**

Rita Mae Brown

Englisch / Sprachstufe A2

Sie erweitern und festigen Ihre Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und lernen, 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 / 2. Semester

- für Teilnehmende mit Kenntnissen der Sprachstufe A1 (ca. zwei bis drei Jahre Schulenglisch bzw. entsprechende vhs-Kurse)

420	Leitung: Dr. Helga Meier Gebühr: 123,00 € Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr Dauer: 31.01.-15.05. (20 Ustd.) Ort: 19230 Hagenow , Dr.-Raber-Str. 2, R. 301
------------	---



Für Anregungen und Hinweise jeglicher Art sind wir dankbar!

Englisch – A2 / 3. Semester

- für Teilnehmende mit Kenntnissen der Sprachstufe A1 (ca. zwei bis drei Jahre Schulenglisch bzw. entsprechende vhs-Kurse)

We continue to practice and speak English. We learn new vocabulary and how to say things.

421	Leitung: Helen Paul Gebühr: 123,00 € Zeit: Do., 16.00-17.30 Uhr Dauer: 11.01.-28.03. (20 Ustd.) Ort: 19249 Lübben , R.-Breitscheid-Str.30, Lindenschule, R. 107
------------	---

English Conversation – A2

- für Teilnehmende mit Kenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. vier Jahre Schulenglisch oder entsprechende vhs-Kurse)

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die sich im freien Sprechen üben und dabei Wortschatz und Grammatik „live“ erleben möchten. Sie trainieren Ihre Kommunikationsfähigkeit, lernen, sich klarer auszudrücken und auf Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner zu reagieren. Ziel ist es, einfache Alltagsgespräche führen sowie freier und sicherer über sich und das eigene Umfeld sprechen zu können. Interessante Sprechansätze, angelehnt an Begebenheiten aus dem „wirklichen Leben“, bieten Ihnen genügend Möglichkeiten, bisher Gelerntes in freien Gesprächen anzuwenden.

425	Leitung: Dr. Helga Meier Gebühr: 123,00 € Zeit: Di., 18.30-20.00 Uhr Dauer: 30.01.-14.05. (20 Ustd.) Ort: 19230 Hagenow , Dr.-Raber-Str. 2, R. 301
------------	---

„A life spent making mistakes is not only more honorable,
but more useful than a life spent doing nothing.“
George Bernard Shaw

Englisch / Sprachstufe B1
Schwerpunkte in der Kursarbeit sind 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 / 2. Semester

- für Teilnehmende mit Kenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. vier Jahre Schulenglisch bzw. vhs-Kurs B1 / 1. Semester)

428	Leitung: Rumana Gnann Gebühr: 147,60 € Zeit: Do., 17.00-18.30 Uhr Dauer: 25.01.-02.05. (24 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.02
------------	---

Englisch – B1 / 3. Semester

- für Teilnehmende mit Kenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. vier Jahre Schulenglisch bzw. vhs-Kurs B1 / 2. Semester)

429	Leitung: Rumana Gnann Gebühr: 147,60 € Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr Dauer: 23.01.-07.05. (24 Ustd.) Ort: 19230 Hagenow , Dr.-Raber-Str. 2, R. 302
------------	--

429-01	Leitung: Aurelia Burmester Gebühr: 135,30 € Zeit: Mo., 18.00-19.30 Uhr Dauer: 19.02.-10.06. (22 Ustd.) Ort: 19073 Stralendorf , Schulstr. 4, Gymnasiales Schulzentrum
---------------	--

Englisch – B1 / 5. Semester

- für Teilnehmende mit Kenntnissen der Sprachstufe A2 (mind. vier Jahre Schulenglisch bzw. vhs-Kurs B1 / 4. Semester)

431	Leitung: Rumana Gnann Gebühr: 147,60 € Zeit: Do., 18.45-20.15 Uhr Dauer: 25.01.-02.05. (24 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.02
------------	---

English Conversation – B1/B2 Let's talk and have fun!

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

Sie möchten sich zunehmend sicherer und flüssiger auf Englisch unterhalten können, Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern und Sprachbarrieren abbauen? Dieser Kurs ist besonders kommunikativ ausgerichtet und wird 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.

433-01 NEU	Leitung: Helen Paul Gebühr: 123,00 € Zeit: Do., 19.00-20.30 Uhr Dauer: 11.01.-28.03. (20 Ustd.) Ort: 19258 Boizenburg , Reichenstr. 4, Fliesenmuseum
-----------------------	---

English Conversation – B2

433	Leitung: Rumana Gnann Gebühr: 147,60 € Zeit: Mi., 17.00-18.30 Uhr Dauer: 24.01.-15.05. (24 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.02
------------	---



Französisch – A1 / 1. Semester

- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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 und erwerben erste Kenntnisse des Grundwortschatzes. 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.

436-02
NEU

Leitung: Ophrys Primpied | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr
Datum: **13.03.-05.06.**
Ort: **Online-Kurs**

Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud in einer kleinen Lerngruppe statt. Die Zusendung von Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud erfolgt rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte sprechen Sie uns bei Fragen zur technischen Ausstattung an. Wir unterstützen Sie gern und vereinbaren auf Wunsch mit Ihnen auch einen Termin zum Technikcheck.



Ophrys Primpied, geb. 1994 in Lyon und Absolventin eines Masterstudiengangs in Geschichte und Kunstgeschichte, kam 2020 als Europäische Freiwillige für ein Nachwuchsfilmfestival nach Rostock. Seit nunmehr über drei Jahren arbeitet sie im Bereich Kultur (Volkstheater Rostock, Institut für neue Medien) und deutsch-französische Beziehungen (Deutsch-französisches Jugendwerk, Institut franco-allemand Rostock). Sie ist sowohl als Kulturvermittlerin als auch als Französischlehrerin für verschiedene Zielgruppen (Schüler, Erwachsene, Kulturschaffende) tätig und hat vor kurzem ihre Zulassung als Prüferin und Korrektorin für die DELF-Prüfungen A1, A2, B1, B2 erhalten.

436
NEU

Leitung: Silvia Hosemann | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mo., 17.30-19.00 Uhr
Dauer: **26.02.-13.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.01

436-01
NEU

Leitung: Susanne Böck | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Di., 10.00-11.30 Uhr
Dauer: **20.02.-28.05.** (24 Ustd.)
Ort: **19406 Sternberg**, Am Berge 3, Förderschule, R. 301



Spanisch / Sprachstufen A1 – B1



Ob Sie Ihre Paella in der Landessprache bestellen, Filme mit Antonio Banderas und Penélope Cruz in der Originalfassung schauen oder in die Erlebniswelt von Pablo Picasso, Frida Kahlo oder Gabriel Garcia Márquez eintauchen möchten - Spanisch zu sprechen - kann sehr hilfreich sein. Spanisch ist populär und voller Zukunft! Wer Spanisch lernt, spricht mit der Welt, denn Spanisch wird in mehr als 20 Staaten Europas, Lateinamerikas, Südasiens und sogar in Äquatorialguinea in Afrika gesprochen. Ausgehend von lebensnahen Situationen eignen Sie sich in diesem Kurs einen Grundwortschatz sowie elementare Strukturen der Grammatik an. Neben der Aussprache und Intonation erlernen und üben Sie wichtige Formulierungen und Strukturen der Alltagssprache mit dem Ziel, sich schnell verständlich machen zu können.

Spanisch – A1 / 1. Semester

- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

438
NEU

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Do., 19.15-20.45 Uhr
Dauer: **22.02.-02.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)



Rudyard Ramírez ist Diplombiologe. Nach seinem Studium an der Universität in Caracas (Venezuela) war er tätig als Zoologe, Englischlehrer und freiberuflicher Reiseleiter für Natur-/Abenteuertouristik und Vogelbeobachtung in Venezuela und Brasilien. Seit frühester Jugend ist Rudyard Ramírez fasziniert von Fremdsprachen, betrachtet Sprachen und Kulturräume als eng miteinander verbunden. Er ist überzeugt davon, dass Fremdsprachenkenntnisse dazu beitragen, andere Kulturen zu verstehen und ihnen ohne Vorurteile zu begegnen. In diesem Sinne unterrichtet er seit dem Jahr 2000 Spanisch und Englisch an der vhs – und dies mit Herzblut, Temperament und nie, ohne den praktischen Ansatz aus den Augen zu verlieren.

Spanisch – A1 / 2. Semester

- für Teilnehmende mit elementaren Vorkenntnissen

438-03

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mo., 17.30-19.00 Uhr
Dauer: **19.02.-06.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

Spanisch – A1 / 7. Semester

- für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z. B. aus zurückliegenden Sprachkursen

438-04

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Di., 19.15-20.45 Uhr
Dauer: **20.02.-07.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

438-05

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Fr., 17.30-19.00 Uhr
Dauer: **23.02.-24.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.09

Spanisch – B1 / Conversación

• für Teilnehmende mit sicheren Kenntnissen der Sprachstufe A2, z.B. aus zurückliegenden Sprachkursen

439-05

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Do., 17.30-19.00 Uhr
Dauer: **22.02.-23.05.** (24 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.10 (Smartlab)

Spanisch für den Urlaub – A2 / 3. Semester

Ob für ein verlängertes Wochenende oder einen richtigen Urlaub – ein paar Spanischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika dazu! In diesem Kurs erhalten Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen eine Einführung in die spanische Sprache und erlernen schnell und effektiv die notwendigen Redewendungen für typische Urlaubs- und Reisesituationen (Wegerkundung, Hotel, Restaurant, Einkaufen etc.). Ziel ist es, sich im Urlaubsland verständigen zu können. Darüber hinaus erhalten Sie von unserem muttersprachlichen Kursleiter neben Insider-Tipps spannende Einblicke in die Kultur und Lebensart der spanischsprachigen Welt. Und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub ja Lust, Ihre Spanischkenntnisse noch weiter auszubauen, denn es gibt mehr als 400 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten können.

439

Leitung: Rudyard Ramírez | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mi., 17.30-19.00 Uhr
Dauer: **21.02.-15.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19386 Lübz**, Neuer Teich 1, R. 34

Italienisch für die Reise – A1 „Italiano per principianti“



„Tutto bene!“ Bestellen Sie Ihr Mittagessen auf Italienisch oder diskutieren mit Ihrem Ferienhaus-Vermieter über das Wetter! Einen schönen Urlaub in der Toskana oder am Lago Maggiore werden Sie noch mehr genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland sprachlich zurechtfinden. Dieser Wochenendkurs bietet Anfänger*innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse/n ein kurzes und abwechslungsreiches Sprachtraining für die Reise. Vermittelt werden nützliche Wörter und einfache Redewendungen für typische Urlaubssituationen im Hotel, Restaurant oder beim Einkaufen. Hörverstehen und Sprechen bilden einen Schwerpunkt des Kurses.

439

Leitung: Maren Hanisch | Gebühr: 73,80 €
Termin: Sa., **06.04./13.04.**, 10.00-16.00 Uhr (12 Ustd.)
Ort: **19230 Hagenow**, Dr.-Raber-Str. 2, R. 302

**Quando uno è contento di se stesso,
ama l'umanità.**

Luigi Pirandello



Russisch – A1 / Auffrischung und Wiedereinstieg



• für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, z.B. aus dem Schulunterricht oder zurückliegenden Sprachkursen

In diesem Kurs können Interessierte ihre Russischkenntnisse, die sie vor längerer Zeit erworben haben, erfolgreich auffrischen und vertiefen. Abwechslungsreich werden sprachliche und grammatische Schwerpunkte der Sprachstufe A1 wiederholt und ausgebaut. Dabei wird der Sprachpraxis viel Raum gegeben, um Gelerntes zu üben und anzuwenden.

441

Leitung: Nataliya Rebro | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Mi., 18.00-19.30 Uhr
Dauer: **10.01.-10.04.** (20 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 7

441-01

Leitung: Antonina Yarovaya | Gebühr: 123,00 €
Zeit: Di., 18.00-20.00 Uhr
Dauer: **05.03.-28.05.** (20 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.02



Für Anregungen und Hinweise jeglicher Art sind wir dankbar!

Vhs international – meet the world in your city!

Wo trifft sich die ganze Welt im Kleinen? Wo sammeln sich Wissen, Erfahrung und Kompetenzen von überall her? Wo erlebt man kulturelle Vielfalt? In der Volkshochschule! Weitgereist, alteingesessen oder zugezogen – viele spannende Persönlichkeiten und Charaktere haben Spaß daran, als Kursleitende ihre weltweit gesammelten Erfahrungen mit anderen zu teilen. Sehr persönlich und authentisch erzählen sie vom Reichtum der Kulturen und Landschaften, von Traditionen und Religionen, von unterschiedlichen Lebensstilen und Lebensentwürfen. Einige von Muttersprachler*innen angebotene Veranstaltungen richten sich insbesondere an unsere Sprachkursteilnehmenden und laden ein, bereits erworbene Fremdsprachenkenntnisse auszuprobieren und zu vertiefen.

Sansibar – Licht und Schatten

Die zu Tansania gehörende Inselgruppe Sansibar im Indischen Ozean mit ihren weißen Sandstränden, Palmen, Korallenriffen und exotischen Düften besuchte Helen Paul erstmals 1984. Im Jahr 2010 gründete sie den Verein „Sisi Pamoja“, der auf tansanischen Inseln Fort- und Weiterbildungsprojekte durchführt. Durch ihr langjähriges Engagement hat die gebürtige Britin das Land, die Menschen und ihre Lebensweise lieben sowie deren Traditionen und eine Kultur schätzen gelernt, die von arabischen, orientalischen und europäischen Einflüssen geprägt ist. Doch wo viel Licht ist, ist auch Schatten. Abgründiges, über das lange Zeit kein Wort verloren wurde, erfuhr Helen Paul in all den Jahren auch. Die Inselgruppe hat eine bewegte Vergangenheit. Sie war lange Zeit begehrtes Ziel von Eroberern und ein wichtiger Umschlagplatz für den Sklavenhandel. Besonders berüchtigt war der Elfenbein- und Sklavenhändler Tippu-Tip (1838 – 1905), der auch mit deutschen Kolonialherren kooperierte. Erfahren Sie an diesem Abend Erhellendes über die Sonnenseiten, aber auch Beklemmendes über die bitter-düsteren Schattenseiten von Sansibar. Freuen Sie sich auf kurzweilige Berichte und Anekdoten, aber auch auf Anschauungsmaterial, etwa in Form historischer und zeitgenössischer Aufnahmen, das Sie staunen und vielleicht auch ein wenig schaudern lassen wird.

**100
NEU**

Leitung: Helen Paul | Gebühr: 18,45 €
Termin: Fr., **15.03.**, 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 01.01



Foto: pixabay

Spanisch kochen und sprechen mit Rudyard „A barriga llena, corazón contento.“

**Wieder
dabei!**

Sie lieben die spanische Küche und haben Lust, neben Tapas auch weniger bekannte Gerichte auszuprobieren und dabei Spanisch zu sprechen? Rudyard Ramirez, unser Kursleiter aus Venezuela, verbindet seine spanische Muttersprache mit Kochleidenschaft. Gemeinsam mit ihm bereiten Sie in entspannter Atmosphäre traditionelle spanische und lateinamerikanische Speisen zu und lernen dabei Vokabeln aus der Alltags- und Küchenwelt. Es entsteht ein leckeres Buffet, das Sie anschließend zusammen genießen. Natürlich erfahren Sie auch etwas über die Herkunft der Gerichte und Produkte. Eine kleine Rezeptsammlung zum Nachkochen für Zuhause wird Sie stets an diesen besonderen Kochkurs erinnern.

206-21

Leitung: Rudyard Ramirez | Gebühr: 36,90 €
(Zzgl. 15,00 bis 20,00 Euro Lebensmittelumlage / beim Kursleiter zu entrichten!)
Termin: Sa., **27.04.**, 9.30-14.00 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 03.01 (vhs-Kochstudio)



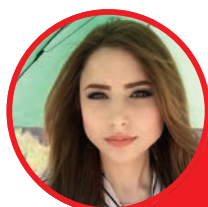
Foto: pixabay

Geschnitzt statt geschält! Kunstwerke aus Obst und Gemüse

Wer die asiatische Küche kennt, weiß, dass sie nicht nur durch Geschmacksvielfalt und kulinarische Köstlichkeiten überzeugt, sondern häufig auch durch verblüffende Präsentation. Viele Gerichte werden mit so kunstvoll geschnitzten Blüten- und Tierdekorationen serviert, dass man es kaum übers Herz bringt, sie zu essen. Die Anfänge des Kunstschneidens führen zurück ins Thailand des 14. Jahrhunderts. Mittlerweile hat sich das Obst- und Gemüseschnitzen in der ganzen Welt verbreitet, denn mit einer Rose aus Rettich oder einer Blüte aus Melone lässt sich ein Buffet verzieren und Rohkost sogar passionierten Fleischesser*innen schmackhaft machen. Phantasie, Fingerfertigkeit und Geduld braucht es, um solche kulinarischen Kunstwerke herzustellen. Dieses Seminar führt in die Kunst des Obst- und Gemüseschnitzens ein. Sie erlernen Grundtechniken und Fertigkeiten der filigranen Schnitzkunst und gestalten unter Anleitung erste einfache Figuren oder Blumen.

206-25

Leitung: Knarik Miroyan | Gebühr: 18,45 €
(Zzgl. 8,00 bis 10,00 Euro Lebensmittelumlage / bei der Kursleiterin zu entrichten!)
Termin: Mi, **17.04.**, 17.00-19.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 03.01 (vhs-Kochstudio)



Knarik Miroyan kommt aus Armenien. In Artaschat absolvierte sie das Abitur und erlernte die Grundlagen der deutschen Sprache. Sie lebt seit 2016 mit ihrer Familie in Deutschland. Knarik Miroyan entdeckte früh ihre Kreativität. Sie liebt es zu malen und hat in einem Kurs in Armenien das Obst- und Gemüseschnitzen erlernt. Seitdem gestaltet sie wahre Kunstwerke aus Melonen, roter Beete und Äpfeln und gibt ihre Fertigkeiten gern an andere weiter.

Orientalische Kochkultur – Orientalischer Kochspaß

Haben Sie Spaß und Interesse daran, einen Blick auf fremde Kulturen zu werfen, um diese besser zu verstehen? Alle Völker und Nationen unserer Welt verbindet die Koch- und Esskultur, die natürlich durch die unterschiedlichsten Einflüsse geprägt ist. Viele Essenstraditionen sind streng an religiöse Riten und Feiertage geknüpft. Wir möchten Sie mitnehmen, um diese Kulturen kennenzulernen, diese zu erfahren, zu erschnuppern und zu schmecken. In unseren Kursen setzen Sie sich mit der Esskultur unterschiedlicher Ethnien auseinander. Sie erhalten wichtige Informationen zu gebräuchlichen Nahrungsmitteln, Gewürzen, Getreidearten und Kräutern. Die Vielfalt und Bedeutung unterschiedlichster Speisekomponenten, wie z.B. Würzmischungen, wird ebenfalls beleuchtet und Sie erfahren, wie diese in traditionellen Rezepten eingesetzt werden.

206-22 Leitung: Nahed Kurdi | Gebühr: 24,60 €
(Zzgl. 12,00 bis 15,00 Euro Lebensmittelumlage / bei der Kursleiterin zu entrichten!)
Termin: Mi., **13.03.**, 17.30-20.00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 03.01 (vhs-Kochstudio)

206-23 Leitung: Maryam Abbasi | Gebühr: 24,60 €
(Zzgl. 12,00 bis 15,00 Euro Lebensmittelumlage / bei der Kursleiterin zu entrichten!)
Termin: Mi., **29.05.**, 17.00-20.00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 03.01 (vhs-Kochstudio)

206-24 Leitung: Nahed Kurdi | Gebühr: 24,60 €
(Zzgl. 12,00 bis 15,00 Euro Lebensmittelumlage / bei der Kursleiterin zu entrichten!)
Termin: Mi., **19.06.**, 17.00-20.00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 03.01 (vhs-Kochstudio)

Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!
Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet der gewünschte Kurs wie ausgeschrieben statt.

Beruflicher Erfolg mit der vhs LUP!

„To improve is to change, to be perfect is to change often.“
Winston Churchill

Veränderungen begleiten unser Leben und prägen unser Handeln. Dies gilt auch und insbesondere in der Arbeitswelt. Arbeitsprozesse und Aufgaben werden zunehmend komplexer und verändern sich ständig. Am Ball bleiben ist angesagt! Kompetent auf neue Herausforderungen am Arbeitsplatz zu reagieren, ist eine grundlegende Anforderung in der Arbeitswelt. Das Angebot der beruflichen Bildung der vhs LUP unterstützt Sie dabei.



Foto: pixabay

Neue Medien & Digitale Bildung

Viele Menschen nutzen das Internet und digitale Medien derzeit intensiver als je zuvor. So wird das Wissen um grundlegende Technologien, Anwenderprogramme und sichere Mediennutzung immer wichtiger. Unsere Kurse vermitteln digitales Handwerkzeug und Hintergrundwissen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.



Arbeit und Beruf / Digitale Bildung

Basiswissen Computer

PC-Grundkurs mit Windows 10

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer besitzen. Von Grund auf und anhand vieler Beispiele lernen Sie den Computer und die Benutzeroberfläche des Betriebssystems Windows 10 kennen. Wissen wird verständlich vermittelt und ist leicht anwendbar. Sie üben den Umgang mit Maus und Tastatur, Touchpad und/oder Touchscreen, starten und beenden Programme (Apps). Erläutert wird der effiziente Umgang mit dem Windows-Explorer, der Schaltzentrale für strukturiertes Dateimanagement. Sie lernen, Ordner anzulegen, Dokumente zu erstellen, zu speichern und zu sortieren, E-Mails zu schreiben und zu versenden. Außerdem schauen Sie sich im Internet um und erhalten wertvolle Hinweise zur Sicherheit im Netz. Der erfahrene Kursleiter begleitet Sie durch die faszinierenden Facetten der digitalen Welt und richtet das Kursgeschehen nach Ihren Fragen und Wünschen aus.

500

Kompaktkurs am Samstag für Berufstätige

Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 110,70 €
Zeit: Sa., 10.00-15.00 Uhr
Dauer: **16.03.-06.04.** (18 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

500-01

 Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 110,70 €
 Zeit: Mi., 17.00-19.15 Uhr
 Dauer: **13.03.-08.05.** (18 Ustd.)
 Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 6


Klaus Schwerter ist Diplom-Ingenieur für Technische Informatik. Er verfügt über langjährige Praxis in der Programmierung unterschiedlicher Sprachen und erwarb bei namhaften Unternehmen umfassende Berufserfahrungen in wertschöpfenden Geschäftsprozessen und Finanzbuchhaltung. Seine Tätigkeit umfasste auch die Erstellung und Durchführung erfolgreicher Schulungskonzepte sowohl für einfache Anwender*innen als auch für Vertriebsfachleute in der Bedienung von standardisierter und fachlicher Software. Klaus Schwerter gibt seine Fachkenntnisse und Erfahrungen gern an die Nutzer*innen von EDV-gestützten Anwendungen (Kursteilnehmende) weiter.

Foto: Thorsten Meier / SVZ

PC und Internet – Grundkurs für die Generation 60+

Wir leben in einer zunehmend digitalisierten Welt. Auch die ältere Generation stellt sich dieser Herausforderung. Viele möchten im Alter aktiv am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilhaben und sich engagiert einbringen. Computer, Tablet & Co können helfen, diese Wünsche zu erfüllen. Denn ganz gleich, ob es um den Kontakt zu Familie und Freunden geht, um gemeinsame Hobbies, kulturelle Teilhabe, die Beschaffung von Informationen oder um Erleichterungen im Alltag - online zu sein, bietet viele Vorteile und zusätzliche Lebensqualität. Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen ohne bzw. mit geringen PC-Vorkenntnissen/n. In ruhigem Lerntempo, mit wenigen Fachbegriffen und anhand vieler Beispiele und Übungen erlernen Sie den Umgang mit dem Computer bzw. mit Ihrem eigenen Notebook. Vermittelt werden Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Geräts sowie der Umgang mit Maus und Tastatur. Sie arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern, lernen verschiedene Anwenderprogramme kennen und wagen erste Schritte ins Internet. Die erfahrene Kursleiterin berücksichtigt das individuelle Lerntempo und nimmt sich Zeit für Ihre Fragen.

500-03

 Leitung: Gabriele Schmiegel | Gebühr: 110,70 €
 Zeit: Mi., 10.00-12.30 Uhr
 Dauer: **06.03.-10.04.** (18 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

Franz Kafka

Mein Notebook / mein Laptop mit Windows 10 bzw. 11

Sie sind Besitzer*in eines Notebooks mit Windows 10 bzw. 11 und haben Mühe, sich damit zurechtzufinden? Lernen Sie Ihr Gerät besser

kennen und zu bedienen! Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse rund um die Bedienung und Nutzung eines Notebooks bzw. Laptops mit dem Betriebssystem Windows. Der Umgang mit dem Touchpad, mit Tastatur und/oder Touchscreen, das Starten und Beenden von Programmen und Apps in Windows oder das Arbeiten mit Fenstern werden ebenso erläutert wie die Verwaltung von Dateien in Ordnern, der Umgang mit der Foto-App und anderen Medien sowie die Gestaltung der Benutzeroberfläche. Der erfahrene Kursleiter richtet das Kursgeschehen gern nach Ihren Fragen und Wünschen aus. (Bitte eigenes Gerät einschl. Ladekabel mitbringen. Windows 10 bzw. sollte darauf installiert sein. WLAN ist kostenfrei vor Ort nutzbar.)

500-05

 Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 73,80 €
 Zeit: Do., 14.00-17.00 Uhr
 Dauer: **25.04.-16.05.** (12 Ustd.)
 Ort: **19258 Boizenburg**, Markt 1, Heimatmuseum

Aufbau- und Übungskurs zum PC-Grundkurs

Sie haben bereits erfolgreich einen PC-Grundkurs besucht und möchten Gelerntes nun vertiefen und anwenden? Dieser Kurs bietet Gelegenheit, ausgewählte Themen zu wiederholen, zu vertiefen und erworbene Kenntnisse anhand zahlreicher praktischer Übungen zu festigen. Aufbauend auf dem PC-Grundkurs entdecken Sie außerdem weitere Apps sowie Anwendungs- und Wartungsprogramme von Windows 10. Wiederholt werden die Konfigurationsmöglichkeiten der Startseite/des Desktops, und Sie lernen, mittels Einstellungen jederzeit z. B. die wichtigsten Nachrichten, Aktienkurse und Wetterinfos auf Ihren Bildschirm zu zaubern! Der Kursleiter passt sein Vorgehen Ihrem Lernfortschritt an und bezieht Fragen und Wünsche der Teilnehmenden in das Kursgeschehen ein. Und übrigens: Es lernt sich leichter und macht viel mehr Spaß, wenn man sich mit Gleichgesinnten austauschen kann und gemeinsam Lösungen findet!

(Teilnahmevoraussetzungen:
 Grundkenntnisse Betriebssystem Windows)

501

 Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 73,80 €
 Zeit: Di. u. Do., 18.00-20.15 Uhr
 Dauer: **23.04.-02.05.** (12 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

Tastatschreiben

Tastatschreiben am PC – Zehn-Finger-Schreiben mit System

Wo war das „W“ gleich noch?! Auch der beste PC führt nicht daran vorbei – ob in Schule, Beruf oder privat, Texte werden immer noch über die Tastatur eingegeben. Dabei kostet das vielfach praktizierte Zwei-Finger-Such-System Zeit, produziert Fehler und raubt mitunter auch die Motivation am Schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, Texte schnell und richtig einzugeben – und zwar mit zehn statt mit zwei Fingern! Dazu üben Sie einen effizienten Umgang mit der Tastatur und trainieren die Griffsicherheit. Ihr Nutzen: Mehr Effizienz in der Arbeit, eine ge-

sündere und entspanntere Haltung am PC und Zeit für andere, Ihnen wichtige, Bereiche!

Kursschwerpunkte sind:

- Die Schreibgrundstellung für das Zehn-Finger-Tast Schreiben
- Buchstaben und Griffwege der linken Hand
- Buchstaben und Griffwege der rechten Hand
- Zahlen schreiben
- Schreibübungen zur Einübung des Blindschreibens

*(Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse Betriebssystem Windows und Word)*

512 NEU	Leitung: Gabriele Schmiegel Gebühr: 73,80 €
	Zeit: Mi., 17.00-18.30 Uhr
	Dauer: 17.04.-29.05. (12 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)



Gabriele Schmiegel, Diplom-Oecotrophologin und geprüfte Sekretärin, verfügt über jahrelange Erfahrung in der Anwendung von MS-Office und diversen anderen Programmen. Sie hat ihre Kenntnisse durch zahlreiche Weiterbildungsveranstaltungen auf diesem Gebiet vertieft. Während ihrer Berufstätigkeit schulte sie ehrenamtliche Mitarbeitende in den benötigten betriebseigenen Programmen. Gern gibt Gabriele Schmiegel ihr Wissen an vhs-Kursteilnehmende weiter.

Office-Anwendungen

Textverarbeitung mit Word – Grundkurs

Microsoft Word ist die Standardsoftware für professionelle Textverarbeitung und wird sowohl für die klassische Korrespondenz als auch für sämtliche Arten von Texten genutzt – für Briefvorlagen, Formulare und Serienbriefe, für Flyer, Aushänge, Verträge und Berichte. Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse im Umgang mit MS Word, die ein effizientes, selbständiges Arbeiten ermöglichen. In praktischen Übungen gestalten Sie z.B. das Layout Ihrer Dokumente durch Schrift- und Absatzformatierungen, Rahmen, Linien, Schattierungen und sorgen durch Einfügen von Tabellen und Grafiken für ein professionelles Aussehen. Sie lernen, mit Schreibhilfen von MS Word (z.B. AutoText und AutoFormat) effektiv und zeitsparend zu arbeiten und Dokumenten durch das Erstellen von Vorlagen ein einheitliches Aussehen zu verleihen. Am Seminarenden verfügen Sie über ein sicheres Grundlagenwissen und sind in der Lage, Ihre Korrespondenz oder auch längere Texte ansprechend zu gestalten.

*(Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse Betriebssystem Windows)*

502	Leitung: Klaus Schwerter Gebühr: 92,25 €
	Zeit: Di. u. Do., 18.00-20.15 Uhr
	Dauer: 07.05.-23.05. (15 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

Wer nicht weiß, was Excel kann, wird auch nicht wissen, ob er oder sie es braucht! Die Fähigkeit, das Office-Paket, also auch Excel, zu beherrschen, wird im beruflichen Kontext häufig als selbstverständlich vorausgesetzt. Auch im privaten Bereich gibt es für Excel viele Einsatzmöglichkeiten. Da sind nicht nur Stundenpläne der Kinder oder Bankangelegenheiten zu erfassen. Man kann auch ein Fahrtenbuch mit jedem erdenklichen Komfort erstellen oder einen Kalender für Dienstpläne, Reinigungspläne und Arbeitsnachweise.

Dieser Kurs vermittelt anhand zahlreicher Übungen einen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Arbeitsmappen.

Kursschwerpunkte sind:

- Zahlen und Texte in eine Tabelle eingeben
- Eine Tabelle anlegen und gestalten
- Mit Formeln rechnen
- Einfache Funktionen in Excel kennenlernen
- Diagramme erstellen und gestalten

*(Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse Betriebssystem Windows)*

503	Leitung: Klaus Schwerter Gebühr: 110,70 €
	Zeit: Di., 17.30-19.45 Uhr
	Dauer: 05.03.-09.04. (18 Ustd.)
	Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

503-01	Leitung: Gabriele Schmiegel Gebühr: 73,80 €
	Zeit: Mo., 17.00-19.15 Uhr
	Dauer: 15.04.-06.05. (12 Ustd.)
	Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 6

PowerPoint professionell einsetzen, damit Ihre Präsentation zum Hingucker wird!

Dieses Seminar vermittelt anhand anschaulicher Beispiele und praktischer Tipps, wie eine PowerPoint-Präsentation professionell und überzeugend gestaltet wird. Sie lernen die wichtigsten Funktionen des Programms kennen und üben, Folien zu erstellen, Texte, Grafiken, Tabellen und Diagramme darin einzubinden. Gezeigt wird auch, wie Präsentationen mit überzeugendem Layout, wirkungsvollen Animationen oder Spezialeffekten aufgewertet werden können. Ihr Publikum wird begeistert sein!

Kursschwerpunkte sind:

- Grundregeln der Folien- und Präsentationsgestaltung

- Bildschirmpräsentationen unter Nutzung des Autinhalt-Assistenten
- Verschiedene Folienlayouts und eigene Vorlagen erstellen
- Mit Nummerierungen, Aufzählungen, Tabellen, Organigrammen, ClipArts, Objekten und Diagrammen arbeiten
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Office-Programmen
- Übergangseffekte zwischen Folien gestalten
- Interaktive Schaltflächen einbinden
- Handzettel und Notizblätter erstellen

*(Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse Betriebssystem Windows und Word)*

504	Leitung: Klaus Schwerter Gebühr: 49,20 €
	Zeit: Fr., 15.00-18.00 Uhr Dauer: 19.04.-26.04. (8 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

Outlook – Termine, Aufgaben, Teamarbeit Kurz, praktisch, gut!

Outlook ist das vielseitige Kommunikationsprogramm von Microsoft, das die Organisation und Verwaltung der täglichen Aufgaben im beruflichen Kontext erleichtert. In diesem Seminar lernen Sie das Erstellen von Terminen und Terminserien sowie von Aufgaben und Aufgaben-serien. Sie können Besprechungen mit Kolleg*innen planen und koordinieren, Aufgaben verwalten und delegieren. Mit Stellvertreterregelungen und Postfachzugriffen können Sie sich im Team gegenseitig vertreten.

Kursschwerpunkte sind:

- Termine anlegen, verschieben und löschen
- Ganztägige Termine und Serien
- Besprechungen planen und koordinieren
- Kalenderfreigaben und Gruppenkalender
- Aufgaben und Aufgabenserien erstellen, verwalten und delegieren
- Dauerhafte Postfachzugriffe erteilen und Stellvertreterregelungen einrichten

*(Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse Betriebssystem Windows)*

506	Leitung: Klaus Schwerter Gebühr: 36,90 €
	Termin: Fr., 24.05.-31.05. , 15.00-17.15 Uhr (6 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)

**Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.**
Aristoteles

OneNote – ein geniales Notizbuch (Online)

Schluss mit der Zettelwirtschaft! Microsoft OneNote ist das geniale digitale Notizbuch der Office-Familie, in dem Sie nicht nur Textnotizen

ANGEWANDTE COMPUTERTECHNIK WEISER GMBH

Computersysteme	Parkstraße 35 • 19230 Hagenow
Programme	Telefon: 03883 66617 und
Bürobedarf	03883 723640
	Autotel.: 0172 2011157
	Telefax: 03883 729880
• Beratung	E-Mail: info@acw-hagenow.de
• Verkauf	Web: www.acw-hagenow.de
• Service	

festhalten können, sondern auch Bilder, Zeichnungen, Tabellen, Fotos, Audio-Dateien, Screenshots oder Weblinks. Das Programm ist einfach zu bedienen, auf PC, Notebook, Tablet und Smartphone verfügbar und erlaubt das gemeinsame Arbeiten im Team. In diesem Seminar erfahren Sie, was OneNote alles kann und wie Sie es anwenden.

Kursschwerpunkte sind:

- Idee und Benutzeroberfläche von OneNote
- Notizbücher, Abschnitte und Seiten anlegen
- Informationen erfassen (Texte, Bilder, Tabellen etc.)
- Notizen mit Volltextsuche wiederfinden
- Synchronisation mit OneDrive und gemeinsame Nutzung

Die Veranstaltung findet online in der vhs.cloud statt. Die Zusendung von Informationen zu technischen Voraussetzungen und zur Teilnahme am Online-Unterricht erfolgt rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Wir unterstützen Sie gerne bei der Vorbereitung und vereinbaren auf Wunsch mit Ihnen auch einen Termin zum Technikcheck.

*(Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse Betriebssystem Windows, installiertes aktuelles
OneNote – kann beim Technikcheck ebenfalls geprüft werden)*

505	Leitung: Klaus Schwerter Gebühr: 12,30 €
	Termin: Fr., 12.04. , 17.00-18.30 Uhr (2 Ustd.) Ort: Online / vhs.cloud

Smartphone / Tablet

Neue
Veranstaltungsreihe!

Smartphone und Tablet in Ruhe lernen (60+)

Die Angebote dieser Veranstaltungsreihe richten sich insbesondere an ältere Menschen, die sich zu digitalen Themen fortbilden möchten. Smartphones und Tablets sind heutzutage aus vielen Bereichen des täglichen Lebens nicht mehr wegzudenken. Sie bieten Menschen jeglichen Alters zahlreiche Vorteile und zusätzliche Lebensqualität - ganz gleich, ob es um den Kontakt zu Familie und Freunden, um die Beschaffung von Informationen oder um Erleichterungen im Alltag geht. Dazu jedoch ist ein sicherer Umgang mit den mobilen Endgeräten erforderlich. Mit Spaß und in ruhigem Lerntempo, zudem mit wenig Fachbegriffen und anhand von Beispielen erlernen Sie in diesen Seminaren den Umgang mit dem eigenen Smartphone bzw. Tablet. Der Unterricht

findet in kleinen Gruppen statt. Der erfahrene Kursleiter nimmt sich Zeit für Ihre Fragen und Wünsche.

*(Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen!
WLAN ist kostenfrei vor Ort nutzbar.)*

Seminar 1: Smartphone und Tablet – Grundlagen

Mit Ihrem Smartphone können Sie telefonieren. Es kann aber noch viel mehr als das! In diesem Mini-Kurs lernen Sie, Ihr Smartphone/Tablet sicher zu bedienen. Vermittelt wird zudem ein Überblick über die Vielzahl der Funktionen und Möglichkeiten eines Smartphones/Tablets (Android od.iOs).

Kursschwerpunkte sind:

- Grundlegende Bedienung der Oberfläche
- Persönliche Einstellungen
- WLAN-Zugang, mobile Daten
- Kontakte erstellen und verwalten
- Telefonieren
- Termine (Geburtstage, Arztbesuche etc.) erstellen und verwalten
- Apps (PlayStore/AppStore) entdecken und nutzen

Leitung: Klaus Schwerter | ohne Gebühr

513-04
NEU Termine: Fr., **23.02./01.03.**, 10.00-13.00 Uhr (8 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.10 (Smartlab)

513-041
NEU Termine: Di., **12.03./19.03.**, 10.00-13.00 Uhr (8 Ustd.)
Ort: **19258 Boizenburg**, Markt 1, Heimatmuseum

513-042
NEU Termine: Di., **30.04./07.05.**, 10.00-13.00 Uhr (8 Ustd.)
Ort: **19246 Zarrentin am Schaalsee**, Kirchplatz 2,
Rathaus, Beratungsraum (1.OG)

Seminar 2: WhatsApp – Nachrichten, Bilder, Videos und Telefonate via Internet

WhatsApp – das bedeutet Nachrichtenaustausch in Echtzeit mit dem Smartphone. Neben dem Senden von Text können mit dieser App auch Fotos, Sprach- und Videonachrichten, Kontaktdaten und Standorte ganz einfach ausgetauscht und sogar kostenfreie Telefonate geführt werden.

Kursschwerpunkte sind:

- WhatsApp ggf. installieren
- Persönliches Profil anlegen
- Kontakte verwenden
- Chat, Aktuelles, Telefonieren
- Chat - Nachrichten schreiben und verwalten
- Gruppenchat
- Datenschutzeinstellungen und Sicherheitshinweise

513-05
NEU Leitung: Klaus Schwerter | ohne Gebühr
Termin: Fr., **22.03.**, 10.00-13.00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.10 (Smartlab)



Seminar 3: E-Mails (auch mit Anhängen) versenden und empfangen

Alle, die ein Smartphone nutzen, haben auch eine E-Mail-Adresse. In diesem Seminar erlernen Sie den Nachrichtenaustausch per E-Mail – sehr nützlich u. a. für die Kommunikation mit Behörden, Versicherungen, Telefonanbietern und Krankenkassen.

Kursschwerpunkte sind:

- E-Mail-Programme / E-Mail-Apps
- Passwörter - Regeln, Dokumentation
- E-Mails mit Kopie und Anhang versenden
- E-Mails beantworten, weiterleiten, verschieben und löschen
- Chat - Nachrichten schreiben und verwalten
- Sicherheitshinweise

513-06
NEU Leitung: Klaus Schwerter | ohne Gebühr
Termin: Fr., **12.04.**, 10.00-13.00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.10 (Smartlab)

Seminar 4: Mit dem Smartphone oder Tablet unterwegs

Smartphone bzw. Tablet können auch beim Reisen oder Wandern wertvolle Begleiter sein. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich im mobilen Einsatz bieten.

Kursschwerpunkte sind:

- Einführung in gängige Navigations-Apps, wie z. B. Google Maps
- Vorstellung informativer Apps, die zur Suche nach Bus- und Bahnverbindungen oder günstigen Tankstellen genutzt werden können
- Je nach Interesse: Vorstellung von Wetter-, Wander- oder Pflanzenbestimmungs-Apps

Die kostenlosen Apps werden im Kurs installiert und ausprobiert.

513-07
NEU Leitung: Klaus Schwerter | ohne Gebühr
Termin: Fr., **26.04.**, 10.00-13.00 Uhr (4 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.10 (Smartlab)

Mobile digitale Bildung – wir kommen auch zu Ihnen!

Unsere digitalen vhs-Bildungsangebote führen wir sehr gern auch direkt bei Ihnen vor Ort für eine Gruppe von mindestens fünf Personen durch. Als kompetente, erfahrene Erwachsenenbildner beraten wir Sie fachlich, pädagogisch und in Bezug auf die organisatorische Gestaltung Ihres Seminars.



Unser Dozent hat das für die Kursdurchführung erforderliche technische Equipment (einschl. WLAN) dabei. Teilnehmende sollten die eigenen mobilen Endgeräte mitbringen. Bei Interesse richten Sie Ihre Anfrage bitte an Isabel Förster, Tel.: 03871 722-4308, isabel.foerster@kreis-lup.de.

Mein Smartphone oder Tablet kennen und bedienen lernen – Grundkurs

In diesem Workshop werden Grundlagen zum Kennenlernen Ihres Smartphones bzw. Tablets vermittelt. Sie erfahren etwas über Einstellungen, technische Begrifflichkeiten und erhalten natürlich auch wichtige Sicherheitstipps.

(Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen! WLAN ist kostenfrei vor Ort nutzbar. Nur für Android-Geräte, keine Apple-Geräte!)

Leitung: Kerstin Giese | Gebühr: 36,90 €

514

Termin: Sa., **02.03.**, 9.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

514-02

Zeit: Di. u. Do., 17.00-18.30 Uhr
Dauer: **20.02.-27.02.** (6 Ustd.)
Ort: **19395 Plau am See**, Hinterm Remel 12,
Fachges. ÖKO-Kontrolle mbH



Die 1960 geborene Kerstin Giese studierte Landwirtschaft in Rostock und hat über Jahre in unterschiedlichen Bereichen mit verschiedenen Computerprogrammen gearbeitet, bevor sie 2004 an einer Weiterbildung als Dozentin für Multimedia und kaufmännische Informatik teilnahm. Im Herbst 2013 ließ sie sich im Rahmen des Projektes „SilverSurfer“ vom Europäischen Integrationszentrum Rostock hinsichtlich Tablet und Smartphone schulen. Seit dieser Zeit gibt sie Kurse rund um PC, Laptop, Tablet, Smartphone und Handy.

Was kann mein Smartphone eigentlich noch?

Sie haben ein Smartphone, können telefonieren, fotografieren und WhatsApp? Aber was können Sie noch mit diesem Gerät alles machen und wie funktioniert das? Sie erhalten Tipps, was wie funktioniert, welche Apps sinnvoll sind und wann Sie eine gute App erkennen. Bringen Sie ruhig alle Ihre Fragen mit – das macht den Workshop noch lebhafter.

(Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen! WLAN ist kostenfrei vor Ort nutzbar. Nur für Android-Geräte, keine Apple-Geräte!)

Leitung: Kerstin Giese | Gebühr: 36,90 €

514-01

Termin: Sa., **20.04.**, 9.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 5

514-03

Zeit: Di. und Do. 17.00-18.30 Uhr
Dauer: **09.-16.04.** (6 Ustd.)
Ort: **19395 Plau am See**, Hinterm Remel 12,
Fachges. ÖKO-Kontrolle

Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Smartphone

Moderne Smartphones bieten zahlreiche Einstellungsmöglichkeiten und praktische Funktionen. Wer diese kennt und auch weiß, wie einfache Fotoregeln umgesetzt werden, kann mit dem Smartphone eindrucksvolle Fotos aufnehmen. In diesem Seminar werden die Optionen der eingebauten Kameras mit ihren verschiedenen Einstellmöglichkeiten näher betrachtet. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Bilder mit kostenlosen Apps für Fotobearbeitung und Bildgestaltung optimieren können. Machen Sie mehr aus Ihrer mobilen Fotografie!

(Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen! WLAN ist kostenfrei vor Ort nutzbar.)

516

Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 18,45 €
Termin: Mo., **15.04.**, 18.00-20.15 Uhr (3 Ustd.)
Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
R. 02.10 (Smartlab)

Videoproduktion mit dem Smartphone

Handy raus – Film ab! Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat. Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, gute Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man tolle Ergebnisse erzielen. Dieser Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, sowohl für Apple iOS als auch für Google Android-Betriebssysteme. Vermittelt wird, wie mittels verschiedener Einstellungen und Apps kurze Videos mit dem Smartphone aufgenommen, geschnitten und vertont werden können.

Kursschwerpunkte sind:

- Tipps und Tricks für das perfekte Bild
- Das Smartphone als Videokamera nutzen (mit professionellen Video-Apps)

- Praktisches Zusatzequipment anschließen (Handhalterung, Gimbal, Mikrofon, Licht)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung Videoschnitt: Videoclips im Smartphone schneiden und den fertigen Film exportieren (Schnitte setzen, Titeleinblendungen, Musik einfügen)

516-01
NEU

 Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 59,40 €
 Zeit: Mo., 18.00-20.15 Uhr
 Dauer: **22.04.-06.05.** (9 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.10 (Smartlab)

„Sicher in den Wolken“ – Arbeiten mit Cloud-Diensten

OneDrive von Microsoft, iCloud von Apple, MagentaCLOUD der Telekom, Dropbox, Google Drive etc. – die (in der Grundausstattung) kostenlosen Angebote zum Speichern und Austauschen von Daten im Internet werden immer beliebter. Der Fachbegriff dafür heißt „Cloud-Computing“. Doch was verbirgt sich dahinter? Heutzutage können Sie Ihre Dateien in einem Cloud-Speicher ablegen und mit unterschiedlichen Geräten (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone) darauf zugreifen. Dieses Seminar vermittelt praxisorientiert den sinnvollen und sicheren Umgang mit verschiedenen Cloud-Diensten. Sie lernen, wie Sie sich bei einem Cloud-Dienst anmelden, ein Konto einrichten, Daten hoch- und herunterladen, verwalten und mit anderen teilen. Thematisiert werden zudem der Nutzen und mögliche Risiken der Clouds.

507
NEU

 Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 24,60 €
 Termin: Mo., **13.05.**, 18.00-21.00 Uhr (4 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.06 (PC-Raum)

vhs-Digital-Werkstatt: kennenlernen, erleben und ausprobieren

NEU

Einblicke in den 3D-Druck

3D-Drucker sind mittlerweile nicht nur Teil kommerzieller Produktion, sondern finden zunehmend auch im privaten Bereich Anwendung. Unser Kursleiter, Klaus Schwerter, teilt seine Erfahrungen mit der Herstellung einfacher Drucke gerne mit Ihnen. Erläutert werden dabei nicht nur die Funktionsweise, sondern auch die unterschiedlichen Druckertypen und Filamentsorten. Das sind die thermoplastischen Kunststoffe, die für den Druck verwendet werden. Wir werden erste Modelle in einem freien Portal suchen, lernen, die Modelle richtig zu platzieren, geringfügig anzupassen und eventuellen Widrigkeiten entgegenzuwirken. Die Konstruktion individueller Modelle ist nicht Bestandteil dieses Grundkurses.

520

 Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: kostenfrei
 Termin: Sa., **13.04.**, 10.00-14.00 Uhr (5 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 03.14 (Makerspace)

Calliope mini – ein Microcomputer zum Anfassen

Wieder dabei!

Microcomputer sind alltäglich geworden und haben in vielen Geräten Einzug gehalten. Wir finden sie beispielsweise in Fahrzeugen, Fernsehgeräten und Küchenmaschinen. Auch Begriffe, wie IoT oder Industrie 4.0, sind mit dem Microcomputer verbunden. Ein Microcomputer zum Anfassen ist der Calliope mini – ein Einplatinencomputer, der zahlreiche Bausteine auf der Platine mitbringt, wie z. B. ein Feld mit 25 LEDs, eine RGB-LED für bunte Farben, einen Lautsprecher und einen Bewegungs- und Beschleunigungssensor. Der Calliope mini wird bereits in Grundschulen eingesetzt und führt Kinder auf spielerische Weise an die Welt der Computer heran. In diesem Schnupperkurs lernen Sie den Calliope mini kennen. Vorgestellt werden seine Programmieroberfläche und Funktionen sowie eine einfache Programmiersprache. In praktischen Übungen nehmen Sie selbst einfache Programmierungen vor (z. B. Blinklicht, Würfel, Dämmerungsschalter). Für die Kursdauer wird den Teilnehmenden ein Gerät zur Verfügung gestellt.

521

 Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 36,90 €
 Termin: Sa., **25.05.**, 10.00-15.00 Uhr (6 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.10 (Smartlab)

SmartHome – Hilfreiche digitale Anwendungen für Zuhause

Wieder dabei!

Sensoren (Rauch-/Bewegungsmelder), Steuerung (Steckdosen, Warnanlagen), Roboter (Saugroboter, Alexa) oder auch Kameras sind wichtige Komponenten, die der Wohnung/dem Haus mehr Komfort verleihen und im Alter eine längere Verweildauer im eigenen Heim ermöglichen können. Aber was bedeutet eigentlich „Smart“? Welchen Mehrwert haben SmartHome-Systeme für uns? Der Dozent geht diesen Fragen nach, stellt verschiedene SmartHome-Objekte vor und zeigt auf, wie diese Geräte eingerichtet werden können. Die Teilnehmende erhalten die Möglichkeit, Geräte selbst zu steuern.

522

 Leitung: Klaus Schwerter | Gebühr: 18,45 €
 Termin: Fr., **22.03.**, 15.00-17.30 Uhr (3 Ustd.)
 Ort: **19288 Ludwigslust**, Garnisonsstr. 7,
 R. 02.10 (Smartlab)

Sicherheit

Backup und Datensicherheit für Smartphone und PC

Wasser, Diebstahl, Trojaner oder ein Hardwareausfall können zu Datenverlust führen. Hand auf's Herz! Ist uns wirklich bewusst, dass digitale Informationen (persönliche Daten, Termine, Kontakte, Dokumente, Fotos etc.) durch unterschiedlichste Einflüsse von einem Augenblick auf den nächsten unbrauchbar werden können und dann unwiederbringlich verloren sind? Eine zuverlässige Datensicherung ist daher auch im privaten Bereich sehr wichtig. Der Aufwand dafür ist gering, der Nutzen unter Umständen groß. In diesem Kurs werden Lösungen zur Datensicherung vorgestellt und erläutert; sowohl für das Smartphone als auch für den PC.

518	Leitung: Klaus Schwerter Gebühr: 30,75 € Termin: Sa., 20.04. , 10.00-14.00 Uhr (5,00 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)
------------	---

Digitale Medien / Bildbearbeitung

Mediengestaltung für Druckproduktion und Social Media mit InDesign CC (Grundlagen)

Dieses Kursangebot richtet sich an Unternehmen und Mitarbeitende, die Eigenwerbung und Social Media-Anzeigen gestalten möchten. Der Dozent ist Grafik-Designer und vermittelt Grundlagen im Umgang mit dem Programm InDesign CC. Die Teilnehmenden erlernen, professionelle Layouts und kleinere Drucksachen, wie Werbeflyer und Visitenkarten, zu gestalten sowie Werbeanzeigen für Social-Media-Kanäle zu entwerfen. Vermittelt werden zudem Grundkenntnisse in Bezug auf Gestaltung, Typographie, Bildauflösung, Bildformate und die Vorbereitung des Offset-Drucks.

(Teilnahmevoraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC)

535 NEU	Leitung: Thomas Lennartz Gebühr: 106,40 € Zeit: Sa., 10.00-15.45 Uhr Dauer: 27.04.-04.05. (14 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 02.06 (PC-Raum)
--------------------	---



Thomas Lennartz absolvierte in Berlin eine Berufsausbildung zum Werbedesigner und arbeitete als Grafiker in verschiedenen Werbeagenturen. Seit Abschluss eines Webdesign-Studium an der Technischen Kunstschule in Hamburg ist Thomas Lennartz als freiberuflicher Grafiker tätig und betreut mittelständische Unternehmen in den Bereichen Werbung und Design. Zudem unterrichtet er als Dozent für Mediengestaltung am Fachinstitut für Informatik und Grafikdesign Berlin. Seit 2019 lebt und arbeitet Thomas Lennartz in der Prignitz.

Das 1x1 der kreativen Digitalfotografie

Fotografieren macht Spaß. Allerdings ist man vom Resultat der aufgenommenen Motive nicht immer begeistert. Wichtig ist dabei, das Fotografieren als Handwerk zu begreifen und einen eigenen kreativen Stil zu finden. Mit den grundlegenden Regeln dieses Handwerks sollte man sich daher auseinandersetzen. Dieser Kurs besteht aus einem kreativen und einem technischen Teil. Begriffe, wie Bildaufbau/ Bildästhetik,

Bildung braucht Antrieb

Auf der Suche nach der passenden Weiterbildung?

- Weiterbildungen im Gesundheits- und Pflegebereich
- Kaufmännische Weiterbildungen, PC-Grundkurs
- Vorbereitungslehrgang auf die IHK- Sachkundeprüfung im Bewachungsgewerbe gem. § 34a GewO
- Bewerbungscoaching
- Stark im Job – Coaching für den Arbeitseinstieg, Stabilisierung einer Beschäftigungsaufnahme
- Seminare für Existenzgründer, Start-Ups und Selbständige
- Firmenschulungen

Wir stehen auf Präsenz

Diese Vorteile bieten wir Ihnen:

Ideale Lage Service♥ Präsenzunterricht Erfahrung

Wir sind für Sie da! ✓

T. 03874 44 44 685
www.moredu.de

MOREDU GbR Schweriner Str. 27 19288 Ludwigslust

Beleuchtung, Blende, ISO, Verschlusszeit, Tiefenschärfe, Weißabgleich und viele mehr, werden anschaulich erklärt und mit Übungssequenzen untermalt. Ein selbst „geschossenes“ Foto begleitet den Kurs als roter Faden durch alle aufeinanderfolgenden Entscheidungen und Einstellungen durch das kleine Einmaleins der kreativen Fotografie, um am Ende dann herauszufinden, ob die Umsetzung beim Fotografieren gelungen ist.

532

Leitung: Steffen Struck | Gebühr: 147,60 €
Zeit: Di., 18.00-19.30 Uhr
Dauer: **05.03.-11.06.** (24 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 8

Ein Fotobuch gestalten

Fotobücher sind schöne Geschenke und bewahren glückliche Erinnerungen in handlicher Form. In diesen Kursen erfahren Sie, wie man im Handumdrehen ein Fotobuch mit der Software von CEWE erstellen kann. Vermittelt werden technische und gestalterische Grundlagen der Fotobucherstellung. Hintergründe, Passepartouts, das Einfügen von Cliparts oder Texten - all das stellt künftig kein Problem mehr für Sie dar. Selbst Filme lassen sich mittlerweile in ein Fotobuch integrieren. Das eigene Gerät (Laptop oder Tablet) mit vorinstallierter Software (kostenfrei erhältlich unter www.cewe.de) sowie eigene Fotos in digitaler Form (JPG-Format) sollten mitgebracht werden. (WLAN ist kostenfrei vor Ort nutzbar.)

533

Leitung: Kerstin Giese | Gebühr: 36,90 €
Termin: Sa., **27.04.**, 9.00-13.30 Uhr (6 Ustd.)
Ort: **19370 Parchim**, Eldestraße 7, R. 6

#DigitalDienstag

Die folgenden Online-Kurse finden in Kooperation mit dem Digitalverbund vhs Halle (Saale) statt.
Die Zusendung der Zoom-Teilnahmelinks erfolgt rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Sketchnotes – Gezeichnete Notizen im Beruf nutzen (Online)

Sketchnotes ist eine clevere Methode, mit Hilfe von kleinen Skizzen (sketches) und Notizen (notes) Inhalte und Ideen schnell und kompakt zu Papier zu bringen. Unzählige Menschen weltweit nutzen bereits die Vorteile dieser einfach zu erlernenden Technik. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Sketchnotes im Beruf nutzen können, um sich Dinge besser zu merken, Inhalte zusammenzufassen und Ideen zu entwickeln. Zeichnerische Vorerfahrung ist nicht notwendig. Und wie Sie schnell merken werden - Sketchnotes zeichnen kann jede/r. Und es macht richtig viel Spaß!

523
NEU

Leitung: Robert Schwabe | Gebühr: 5,00 €
Termin: Di., **27.02.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs / Zoom-Meeting**

Modellbau- und Ersatzteile aus dem 3D-Drucker: Von der Idee zum Bauteil (Online)

Sie sind leidenschaftliche/r Modellbauer*in und möchten Ihr Hobby auf die nächste Stufe bringen? Oder Sie sind passionierte/r Bastler*in und haben sich immer gefragt, wie Sie selbst Ersatzteile herstellen und entwickeln können? Dieser Kurs führt in die faszinierende Welt des 3D-Drucks ein, informiert über die Verwendung von Fusion 360 und zeigt auf, wie Sie von der Idee bis zum fertigen Bauteil gelangen. Sie werden Ihr erstes 3D-Modell am Computer erstellen und dieses auf dem 3D-Drucker in Kunststoff ausgeben. (Dieses Seminar richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Personen mit Vorkenntnissen im 3D-Druck und Fusion 360.)

523-01
NEU

Leitung: Ulrich Sassmannshausen | Gebühr: 5,00 €
Termin: Di., **07.05.**, 19.00-21.00 Uhr (2,67 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs / Zoom-Meeting**

Schokolade trifft Hightech – Schoko-Skulpturen aus dem 3D-Drucker (Online)

Entdecken Sie neue kulinarische Horizonte - durch die Kombination von kreativem Handwerk und modernster Technologie. Gestalten Sie individuelle Hohlformen oder Tortengarnierungen mittels 3D-Drucktechnologie. Sie erlernen erste Grundlagen zur Gestaltung und Umsetzung, um essbare Kunstwerke zu erschaffen.

523-02
NEU

Leitung: Ulrich Sassmannshausen | Gebühr: 5,00 €
Termin: Di., **16.04.**, 19.00-20.30 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs / Zoom-Meeting**

Videobearbeitung mit Künstlicher Intelligenz, auch unter Einbindung vom Smartphone (Online)

Entdecken Sie die faszinierende Welt der KI im Kontext der Videobearbeitung – für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Wir geben Ihnen eine Einführung in KI-gestützte Videobearbeitungswerkzeuge und stellen praktische Tools vor – mit Hands-on-Erfahrung. Sie lernen, beeindruckende Videos in guter Qualität in kürzerer Zeit zu erstellen.

523-03
NEU

Leitung: Brita Dose | Gebühr: 5,00 €
Termin: Di., **16.01.**, 18.00-19.30 Uhr (2 Ustd.)
Ort: **Online-Kurs / Zoom-Meeting**

Kaufmännische Praxis

Rechnungswesen / doppelte Buchführung – Grundkurs

Die Buchführung wird auch Finanzbuchhaltung genannt und ist Bestandteil des Rechnungswesens. Die Vorgänge in der Finanzbuchhaltung sind gesetzlich geregelt. Dieser Kurs vermittelt die entsprechenden gesetzlichen Bestimmungen sowie grundlegende Buchführungskennnisse des Geschäftsgeschehens. Neben Einzelthemen (Inventur, Bilanz, Kontenarten, Umsatzsteuer usw.) wird auch die Struktur der

doppelten Buchführung im Vordergrund stehen, um den Teilnehmenden zu ermöglichen, relativ schnell Buchungen in der Praxis nachvollziehen und anwenden zu können.

537 NEU	Leitung: Michael Kratt Gebühr: 184,50 € (Zzgl. Entgelt für Script: 10,00 Euro / beim Kursleiter zu entrichten!)
	Termine: Sa., 06.04. , 9.00-14.00 Uhr (Einführungstag) Do., 11.04.-23.05. , 17.30-20.30 Uhr (30 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.01

Erwerb von Berechtigungen

Berechtigungsschein für Kettensäge (EMKS)

Brennholz selbst im Wald aufzuarbeiten, hat einen hohen Erlebniswert und hilft, Energiekosten zu senken. Für sogenannte "Selbstwerber von Brennholz" und selbstverständlich für gewerbliche Nutzer*innen ist der Erwerb eines Berechtigungsscheins für Motorkettensägenführung verpflichtend. Vor diesem Hintergrund bietet die vhs LUP einen entsprechenden Ausbildungskurs an, der die erforderlichen theoretischen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten vermittelt und mit einem Zertifikat (DGUV-I-214-059-Forst) zum Führen der Motorkettensäge abschließt.

Kursschwerpunkte sind:

Theoretischer Teil: Umgang, Wartung und Pflege der Kettensäge, Sicherheitsbestimmungen

Praktischer Teil: Fällen, Entasten und Aufarbeitung von Bäumen, Aufbereitung von Windwurf, Holzarten, Verwertung



Leitung: Matthias Holzmann | Gebühr: 100,80 €

(Zzgl. 6,00 Euro für Ausstellung des Zertifikats!)

541	Termine: Sa., 27.01./03.02. , 09.00-15.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.01
------------	--

541-01	Termine: Sa., 09.03./16.03. , 09.00-15.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstr. 7, R. 01.01
---------------	--

541-02	Termine: Sa., 13.01./20.01. , 09.00-15.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 8
---------------	---

541-03	Termine: Sa., 24.02./02.03. , 09.00-15.00 Uhr (16 Ustd.) Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 8
---------------	---

Schulabschlüsse

Schulabschlüsse

Schulabschlüsse nachzuholen ist keine Frage des Alters. Schenken Sie sich selbst neue berufliche Chancen und machen Sie Ihren Schulabschluss zur Berufsmaturität oder Mittleren Reife auf dem zweiten Bildungsweg bei der vhs LUP. Ein höherer Abschluss verbessert und erweitert Ihre Ausbildungs- und beruflichen Möglichkeiten beträchtlich. Die Anforderungen entsprechen denen der Klassenstufe 9 bzw. 10 des Regelschulsystems. Grundlage ist die „Verordnung zum Erwerb der Abschlüsse des Sekundarbereichs I an Volkshochschulen (Volkshochschulabschlussverordnung- VHS-VO M-V)“. Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre

Kurse zum Erwerb der Berufsmaturität

Dauer: 1. Semester: **02.09.24 bis 20.12.24**
2. Semester: **07.01.25 bis 23.07.25**

652	Zeit: Mo. bis Do., 13.30-18.15 Uhr Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstraße 7, DeveLUP
------------	--

652-01	Zeit: Mo. bis Do., 8.10-13.00 Uhr Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 8
---------------	---

Kurse zum Erwerb der Mittleren Reife

Dauer: 1. Semester: **02.09.24 bis 20.12.24**
2. Semester: **07.01.25 bis 23.07.25**

653	Zeit: Mo. bis Do., 13.30-18.15 Uhr Ort: 19288 Ludwigslust , Garnisonsstraße 7, DeveLUP
------------	--

653-01	Zeit: Mo. bis Fr., 8.10-13.00 Uhr Ort: 19370 Parchim , Eldestraße 7, R. 5
---------------	---



Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Ludwigslust-Parchim

Die Kreisvolkshochschule (VHS) ist Ihr kommunales Weiterbildungszentrum. Jeder kann an den Veranstaltungen teilnehmen.

Anmeldung

Sie können sich verbindlich telefonisch, schriftlich oder per Internet anmelden. Diese Anmeldung verpflichtet zur Zahlung. Für Kurse, die bereits mit Datum und Uhrzeit veröffentlicht sind, erhalten Sie nach erfolgreicher Anmeldung keine gesonderte Einladung.

Durchführung

Die Kurse werden in der Regel ab 10 Teilnehmer/innen eröffnet. Die VHS behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen bzw. abzubuchen. Wird die Mindestteilnehmerzahl gemäß § 9 Abs. 4 der Satzung der Kreisvolkshochschule Ludwigslust-Parchim nicht erreicht, so können, wenn der Kurs mit Zustimmung oder auf Wunsch der Kursteilnehmer/innen dennoch durchgeführt wird, durch eine Gebührenerhöhung die fehlenden Teilnehmergebühren auf die übrigen Teilnehmer/innen umgelegt werden.

Eine Gebührenerhöhung ist max. bis 50% der ursprünglichen Gebühr zulässig. Die Teilnehmer/innen sind auf diese Erhöhung hinzuweisen und müssen ihr Einverständnis erklären.

Rücktritt

Sie können vom Besuch eines mehrwöchigen Kurses zurücktreten, wenn Sie dies der Geschäftsstelle, nicht dem/der Kursleiter/in, spätestens vor dem zweiten Kursabend bzw. vor der zweiten Doppelstunde mitteilen. Bei Wochenend-, Kurz- oder Einzelveranstaltungen kann eine Abmeldung bis zwei Werktage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei späterer oder nicht erfolgter Abmeldung ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen.

Gebühren

Sie erhalten einen Gebührenbescheid mit Zahlungstermin und Kassenzweck, das unbedingt anzugeben ist.

Ermäßigungen

Im Einzelfall kann die zu zahlende Gebühr ermäßigt werden. Ermäßigungsanträge sind spätestens bei Kursbeginn schriftlich zu stellen. Sie sind auch bei dem/der Kursleiter/in erhältlich.

Näheres regelt die Satzung zur Erhebung von Gebühren durch die Kreisvolkshochschule Ludwigslust-Parchim vom 07.01.2013 unter Berücksichtigung der Änderungssatzungen vom 13.06.2017 sowie vom 25.06.2021.

Studienreisen

Bei Studienreisen tritt die VHS als Vermittler auf. Vertragspartner der Teilnehmer/innen ist das Reiseunternehmen. Es gelten damit dessen Geschäftsbedingungen.

Haftung

Für Schäden, die von Teilnehmer/innen im Zusammenhang mit VHS-Veranstaltungen verursacht wurden, übernimmt die VHS keine Haftung.

Seitens der VHS sind die Teilnehmer/innen nicht gegen Unfall- und Haftpflichtschäden (z. B. in den Räumlichkeiten, auf Wegen, bei Exkursionen usw.) versichert.

Vor dem Besuch bestimmter Kurse der Gesundheitsbildung (z. B. Wirbelsäulengymnastik, Yoga etc.) sollte im Zweifelsfalle mit dem Hausarzt geklärt werden, ob eine Teilnahme anzuraten ist, um mögliche gesundheitliche Schäden auszuschließen. Die VHS übernimmt keine Haftung im Falle einer Überforderung der eigenen Kräfte und Möglichkeiten.

Ludwigslust, Januar 2024

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis Ludwigslust-Parchim, vertreten durch den Landrat, Putlitzer Str. 25, 19370 Parchim (nachfolgend „Landkreis LUP“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Anmeldung zu Veranstaltungen der VHS LUP

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Änderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Diese werden nach Abschluss des Seminars gelöscht. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS LUP die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessentin oder VeranstaltungsteilnehmerIn zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Drei Jahre nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei uns gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Ludwigslust, Januar 2024

Die **Datenschutz- und Geschäftsbedingungen** der vhs LUP können auf der Webseite www.kreis-lup.de/vhs nachgelesen und beim vhs-Team auf Anfrage gern vor Ort eingesehen werden.

Impressum

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Ludwigslust-Parchim
Garnisonsstraße 7, 19288 Ludwigslust

Satz & Layout: PS.Werbung mit Charme Sibylle Plust
Inh. Solveig Hamann
Zum Kirschenhof 14, 19057 Schwerin
Telefon: 0385 557517
E-Mail: info@werbeagentur-plust.de

Anzeigenberatung: PS.Werbung mit Charme Sibylle Plust
Gisela Hacker, Tel.: 0385 3035955
E-Mail: hacker@werbeagentur-plust.de

Druck: PerCom Vertriebsgesellschaft mbH
Am Busbahnhof 1, 24784 Westerröndfeld

Auflage: 103. 000 Exemplare



Diese vhs-Programmzeitung wurde auf nachhaltigem Papier gedruckt!



**LEWITZ-
WERKSTÄTTEN**
gGmbH

- **Arbeiten**
- **Wohnen**
- **Betreuen**

Im Rahmen unserer Aufgaben und Dienstleistungsangebote suchen wir

Betreuungs- und Pflegekräfte (m/w/d)

Wir sind ein familienfreundliches Unternehmen im sozialen Bereich und bieten u.a. eine Entlohnung nach TVöD sowie gesonderte betriebliche Altersvorsorge.

Wir suchen engagierte Menschen, die ihr FSJ oder BFD bei uns absolvieren.

Bitte bewerben Sie sich, auch initiativ, unter bewerbungen@lewitz-werkstaetten.de



Aktuelle Stellenausschreibungen: www.lewitz-werkstaetten.de

Unser Angebot für die Allgemeine Weiterbildung

Wir bieten in unseren Räumen viele Kurse zum Thema "Gesundheit" an, z. B.:

Anspannung-Entspannung-Bewegung * Yoga für Anfänger:innen * Yoga am Morgen * Stuhlyoga

je 10 x 90 min. 80€

Achtsamkeit im Alltag:

4 x 90 min. 32€



Tänzerische Gymnastik

10 x 90 min. 50€



Im Bereich "Medien und Technik" gehen wir auf die individuellen Fragen der Teilnehmer:innen ein:

Smartphone & Tablet * PC-Grundkurs * Social Media für Einsteiger

je 4 x 135 min. 48€

Alte Mauerstraße 25
19370 Parchim

Anmeldung unter
Tel.: 03871 212559 oder
E-Mail:
info@bildungswerk-parchim.de

BILDUNGSWERK PARCHIM e.V.



BILDUNG SCHAFFT PERSPEKTIVEN

Auch in Kurse, die bereits begonnen haben, ist ein Einstieg möglich.

Auf unserer Homepage
www.bildungswerk-parchim.de
finden Sie weitere Informationen und
das gesamte Kursangebot.

www.vhs.kreis-lup.de

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



Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

Der Sparkassen- Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel. Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter: www.spk-m-sn.de/privatkredit

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



Sparkasse
Mecklenburg-Schwerin