

**Volkshochschule
Samtgemeinde
Lachendorf**
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Christel Charbonnier-Brinkmann
Stralsundstr. 5, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 81 10
E-Mail: lachendorf@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 800 999 600

Anmeldung:
Freitag, 13. bis Freitag, 27. Januar,
montags, dienstags, mittwochs und frei-
tags von 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr sowie
donnerstags von 19.00 Uhr bis 20.30
Uhr.

**Anmeldungen sind auch noch nach dem
27. Januar auf Band jederzeit möglich.**

Unterrichtsorte:
Realschule Lachendorf, Im Südfeld 6,
Geschwister-Scholl-Schule, Im Südfeld 2,
Gymnasium Lachendorf, Alter Postweg 1,
Grundschule Lachendorf, Nikolaus-Lenau-Weg 17
Ev.-luth. Kirchengemeinde Arche Noah, Brömmerkamp 10,
Sportcenter Lachendorf, Jarnser Str. 46,
Krankengymnastikpraxis Gottschalk, Ackerstr. 7.
Zahnarztpraxis Trumann, Ahnsbecker Str. 3

**Für alle Kurse ist eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail erforderlich. Die Anmel-
dungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefo-
nische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten
zur Zahlung der Kursgebühr.**

**Die Kursgebühr ist unter Angabe der Kursnummer, des Kurstitels und des Semesters
auf das o.g. Konto zu überweisen. Formulare hierfür erhalten Sie in der Geschäfts-
stelle oder am ersten Kursabend.**

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

**Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemel-
det haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.**



Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und
Freiraumplanung
**Dienstag, 6. März,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**
Realschule Lachendorf
Gebühr: 10,00 €

LA1302

Kräuter für den Garten

Viele der gern in der Küche verwendeten
Kräuter lassen sich problemlos im Garten
kultivieren. Neben den Einjährigen wie
Basilikum, Dill oder Kerbel, die jedes Jahr
neu ausgesät werden müssen, gibt es eine
Vielzahl winterharter Stauden. Diese
erfreuen uns jedes Jahr wieder mit ihren
würzigen Blättern. Dazu kommen die
attraktiven Blüten, die uns durch ihren Duft
bezaubern und eine Vielzahl von Insekten
anlocken. Welche Kräuter geeignet sind
und wie sie auf traditionelle Weise oder
ganz originell den Garten bereichern kön-
nen, zeigt Ihnen dieser Kurs.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und
Freiraumplanung
**Mittwoch, 18. April,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**
Realschule Lachendorf
Gebühr: 10,00 €

Kreatives Gestalten

LA2401

Aquarellmalerei

Dieser Kurs soll die Fähigkeiten in der
Aquarellmalerei auffrischen und den
Teilnehmenden Neues vermitteln. Für
Anfänger/-innen bietet der Kurs einen guten
Einstieg in die Aquarellmalerei mit spielerischen
Farbstudien in den Grundtechniken
und an einfachen Bildmotiven.

Die erfahreneren Teilnehmenden können
sich mit einem bestimmten Thema beschäfti-
gen und auch neue technische Kombinationen
und Gestaltungen ausprobieren.

*Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial
bitte mitbringen. Eine genaue Material-
information erfolgt am ersten Kursabend.*

Monika Dittrich
**mittwochs, ab 22. Februar,
18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)**
Gymnasium Lachendorf, Kunstraum,
Eingang Sporthalle
Gebühr: 66,00 €

LA2501

**Einführung in die
Mosaiktechnik
Wochenendkurs**

Sie bekommen einen Einblick in die
Mosaikkunst und erlernen die Mosaik-
technik, indem Sie eine Schale, Brett,
Tischlampe, Spiegel oder Windlicht selbst
verziern. Wählen Sie aus verschiedenen
Materialien, wie z. B. Glas, Keramik oder
Fliesen. Vorkenntnisse sind nicht erforder-
lich.

*Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Schürze,
Gummihandschuhe*

Silke Heidmann
**Freitag, 20. April, 19.00 - 22.00 Uhr,
Samstag, 21. April, 10.00 - 16.45 Uhr
Sonntag, 22. April, 10.00 - 13.00 Uhr
(16 UStd.)**

Junge VHS

LA0901

**Inline-Skaten für Kinder
Schnupperkurs für Anfänger/-innen
von 6 bis 10 Jahren in den Osterferien**

Für alle Kinder, die Spaß am Inline-Skaten
haben und spielerisch die Technik und das
Bremsen lernen möchten.

*Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen-
und Handschützer, Fahrradhelm, ein Getränk
und eure Inline-Skates mit.*

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
**Dienstag und Mittwoch, 10. und 11. April,
jeweils 10.00 - 12.15 Uhr, 2 Vormittage
(6 UStd.)**
Grundschule Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 15,00 €

LA0902

**Inline-Skaten für Kinder
Schnupperkurs für Anfänger/-innen
von 6 bis 10 Jahren in den Osterferien**

Für alle Kinder, die Spaß am Inline-Skaten
haben und spielerisch die Technik und das
Bremsen lernen möchten.

*Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen-
und Handschützer, Fahrradhelm, ein Getränk
und eure Inline-Skates mit.*

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
**Dienstag und Mittwoch, 10. und 11. April,
jeweils 14.00 - 16.15 Uhr, 2 Nachmittage
(6 UStd.)**
Grundschule Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 15,00 €

Garten

LA1301

**Lady Gardeners - englische
Gartenparadiese aus
Frauenhand**

England ist bekannt als das Land der traum-
haften Gärten. Hecken- und mauerge-
säumte Gartenräume werden durch Blüten-
stauden zu farbenprächtigen Orten mit eigen-
er Ausstrahlungskraft. Wegebegleitend zei-
gen die typischen „Mixed Borders“ prächtiges
Pflanzenwachstum in wunderschönen
Kompositionen. Oft steckt die lenkende
Hand der Hausherrin dahinter, die hier krea-
tiv gestaltet und lenkend in das
Pflanzenwachstum eingreift. In diesem
Vortrag sehen Sie einige der bekannteren
englischen Gärten sowie kleinere private
Hausgärten, die den großen, klassischen
Anlagen in nichts nachstehen.

Lachendorf, Räume der Dozentin, Buntspechtweg 38
Gebühr: 48,00 € (+ 20,00 € Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)



Ein Zusatzkurs kann eingerichtet werden (4. - 6. Mai)

LA2601

Kreative Schachteln für verschiedene Anlässe

Wir gestalten Schachteln mit Hilfe von Schablonen als kleine Verpackung oder für Geldgeschenke (z. B. für Konfirmation, Hochzeit, Geburtstag etc.). Wählen Sie aus verschiedenen Papieren Ihre ganz individuellen Modelle aus.

Arbeitsmaterial wie Schere, Kleber usw. werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Papier zum Herstellen der Schachteln können bei der Dozentin im Kurs erworben werden.

Katrin Schrader

**dienstags, ab 7. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)**
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf
Gebühr: 11,00 €

Eierschalen), Klebepistole, Gartenschere, Drahtzange.

Olga Demuth

**mittwochs, ab 7. März,
19.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende (8 UStd.)**
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, Werkraum, Eingang Neuer Schulweg
Gebühr: 22,00 €

Textiles

LA2701

Verschiedene Sticktechniken

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sticktechniken, wie z.B. Schwärmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Ajour, Nadelspitze, Schwarzstickerei, Myreschkastickerei, Monogramme, Masurenstickerei, Russischer Hohlraum, Kreuz- und Makrameestich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickschere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Dorothee Ziebarth

**donnerstags, ab 9. Februar,
19.15 - 21.30 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)**
Realschule Lachendorf
Gebühr: 41,30 €

Mitzubringen sind: Eigene Gitarre, Schreibzeug, falls vorhanden eine Fußbank.

Gisela Kuhls, Gitarrenlehrerin

**mittwochs, ab 8. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**
Realschule Lachendorf
Gebühr: 55,00 €

Sprachen

LA3101

Englisch V für Anfänger/-innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: *Headway A 2 Student's Book* (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804364-6) und *Workbook* (Cornelsen, ISBN 978-3-06-804366-0), ab Unit 3

Dr. Anke Heins

**donnerstags, ab 9. Februar,
16.00 - 17.30 Uhr, 15 Nachmittage (30 UStd.)**

Realschule Lachendorf
Gebühr: 75,00 € (Fotokopien werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

LA3102

Conversational English

Interessante Themen von persönlichen Erlebnisberichten bis zu aktuellem Tagesgeschehen sollen zum Austausch in englischer Sprache anregen.

Dr. Anke Heins

**donnerstags, ab 9. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Realschule Lachendorf
Gebühr: 75,00 € (Fotokopien werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

LA3103

Brush up your English

Auffrischkurs für alle, deren Schulenglisch (bis Klasse 10) in Vergessenheit geraten ist. Alle Bereiche werden wiederholt und durch Diskussionen, Rollenspiele sowie Kurzgeschichten erweitert.

Lehrbuch: *Fairway Refresher A 2*, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501470-1, ab Unit 4

Dr. Anke Heins

**donnerstags, ab 9. Februar,
19.10 - 20.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Realschule Lachendorf
Gebühr: 75,00 € (Fotokopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Gesundheit

LA4101

12 Mineralsalze für unsere Gesundheit

Dr. Schüblers Biochemie

Es gibt im Körper keinen Vorgang, keine Veränderung, keine Leistung, ohne dass nicht auch Mineralstoffe gebraucht und verbraucht werden. Allerdings wird unsere Nahrung immer ärmer an Mineralstoffen. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schübler kann dieser Mangel ausgeglichen werden.



LA2602

Floristik mit Naturmaterialien zur Frühjahrs- und Osterzeit

Holen Sie sich den Frühling ins Haus: Trendige Dekoideen in frischen, frühlingshaften Farben stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Aus verschiedensten Naturmaterialien und viel frischem Grün entstehen österliche Körbe, Töpfe, Schalen und Türkränze.

Viele Materialien können von der Dozentin gegen einen kleinen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt werden.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Verschiedene Materialien (Buchsbaum, Blaubeerkraut, Weidenzweige, Blumenzwiebeln,

Musik

LA2801

Gitarre II

für Anfänger/-innen, Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren mit Vorkenntnissen

Nach einer Wiederholung der erlernten Grundakkorde spielen wir weitere Lieder mit bekannten Akkorden. Dazu kommen dann neue Akkorde und erste Zupfmuster. Einfache Melodien nach Noten (ein paar Notenkennnisse sind erwünscht) ermöglichen es, das Instrument auch einmal auf eine andere Art kennen zu lernen

An diesem Abend lernen Sie die Bedeutung und Wirkungsweisen von Mineralstoffen kennen.

Juliane Glette

Dienstag, 6. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Realschule Lachendorf
Gebühr: 7,00 €

LA4301

Qi Gong

Qi = Lebensenergie + Gong = Erarbeitetes bedeutet sinngemäß: Lebensenergie kultivieren. Intensives Atmen, sanfte Bewegung und Versinken im Verschmelzen von Atmung und Bewegung.

Qi Gong regelmäßig ausgeübt, kräftigt die körperliche Vitalität, stärkt die geistige Konzentrationsfähigkeit und hilft, mental zu entspannen, „innerlich zur Ruhe zu kommen“.

Wir erarbeiten uns eine komplette Übungsfolge des Stillen (Wudang) sowie eine Folge des Dynamischen Qi Gong.

Auch für Neueinsteiger, ältere und nicht so sportliche Menschen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge, Qi Gong- und Tai Chi Chuan Lehrer

dienstags, ab 14. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Realschule Lachendorf, Forum
Gebühr: 33,30 €

LA4302

Hatha-Yoga

Körperübungen - Atemübungen - Entspannung

Durch einfache Yoga- und Atemübungen wollen wir den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Beweglichkeit und Innehalten üben.

Bitte bequeme und warme Sportkleidung, Socken, Matte und Decke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU

mittwochs, ab 8. Februar, 17.15 - 18.45 Uhr, 20 Abende (40 UStd.)

Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 110,00 €

LA4303

Yoga - Grundstufe

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war und beruhigt, wo er zu aktiv war. Dabei ist das Vorgehen von den eigenen körperlichen Grenzen bestimmt. Die Vergrößerung der körperlichen Wahrnehmung, die freiere Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlern werden grundlegende Haltungs-

und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Inga Trumann, Yogalehrerin (YF)

mittwochs, ab 8. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 20 Abende (40 UStd.)

Zahnarztpraxis Trumann, Ahnsbecker Str. 3, Lachendorf
Gebühr: 110,00 €

LA4304

Yoga - Grundstufe

Kursinhalt s. o.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Inga Trumann, Yogalehrerin (YF)

mittwochs, ab 8. Februar, 20.00 - 21.30 Uhr, 20 Abende (40 UStd.)

Zahnarztpraxis Trumann, Ahnsbecker Str. 3, Lachendorf
Gebühr: 110,00 €

LA4305

Yoga - Grundstufe am Vormittag

Kursinhalt s. o.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Inga Trumann, Yogalehrerin (YF)

freitags, ab 3. Februar, 9.30 - 11.00 Uhr, 20 Vormittage (40 UStd.)

Zahnarztpraxis Trumann, Ahnsbecker Str. 3, Lachendorf
Gebühr: 110,00 €

Bewegung und Gymnastik

LA4501

Aufbauendes Rückentraining

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei. Ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben wird vermittelt.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin

mittwochs, ab 8. Februar, 16.45 - 17.45 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 33,30 €

LA4502

Aufbauendes Rückentraining für Männer

Kursinhalt s. o.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin

mittwochs, ab 8. Februar, 17.45 - 18.45 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 33,30 €

LA4503

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt s. o.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport

donnerstags, ab 2. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 21 Vormittage (28 UStd.)

Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 77,00 €

LA4504

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt s. o.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport

donnerstags, ab 2. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr, 21 Vormittage (28 UStd.)

Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 77,00 €

LA4505

Training der Bauch- und Beckenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erzielt.

Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/Matte mitbringen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport

donnerstags, ab 9. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Realschule Lachendorf, Forum
Gebühr: 33,30 €

LA4506

Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht nicht nur den mittleren und unteren Rücken an, sondern geht insbesondere auf die Probleme im Schulter-/Nackensbereich ein.

Neben der Kräftigung des Rückens werden sehr viele Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport

dienstags, ab 7. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Praxis Gottschalk, Ackerstr. 7, Lachendorf
Gebühr: 66,00 €

LA4507

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporose-erkrankung betroffen, d.h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut - als falsche Schonhaltung - fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur.

Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 8. Februar, 8.45 - 9.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 44,00 €

LA4508

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene am Vormittag

Kursinhalt s. o.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 8. Februar, 9.45 - 10.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 44,00 €

LA4509

Kniefitness und Knieschule am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht haben und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen! Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:

- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren,
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist,
- Erlernen von gelenkschonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 8. Februar, 10.50 - 11.50 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 44,00 €

LA4510

Fitnessgymnastik mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eine Matte mitbringen.

Diana Berner-Wottke, Übungsleiterin B, Sport in der Prävention
montags, ab 6. Februar, 18.45 - 19.45 Uhr, 18 Abende (24 UStd.)
Realschule Lachendorf, Forum
Gebühr: 60,00 €

LA4511

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Ein vielseitiges Power-Gymnastiktraining mit Schwerpunkt der Problemzonen Bauch, Beine, Po zur Verbesserung und Stärkung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 8. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Sportcenter Lachendorf, Jarnser Str. 46
Gebühr: 36,60 €

Küche

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen:

Bei Abmeldungen, die später als 3 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müssen die Lebensmittelkosten für den ersten Abend berechnet werden.

LA4801

„Frühlingsküche“

Zeit für frisches Gemüse! Mit den Farben, Aromen und der Leichtigkeit des Frühlings bereiten wir gemeinsam ein italienisches Menü zum Saisonauftakt vor.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikdosen und Geschirrhandtuch mitbringen

Domenica Montemurro
Freitag, 4. Mai, 17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, Küche, Eingang Neuer Schulweg
Gebühr: 30,00 € (inklusive Lebensmittelkosten)
Die Gebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen



Ein Zusatzkurs kann eingerichtet werden (Freitag, 11. Mai)

LA4802

Türkische Küche

Man nimmt sich Zeit zum Essen. Ein türkischer Koch, eine türkische Köchin hält sich nicht an starre Rezepte, sondern bereitet mit Fantasie zu, was der Markt zur Zeit bietet. So werden wir die türkischen Kochabende gestalten und genießen!

Bitte mitbringen: ein scharfes Küchenmesser, Geschirrtuch, Transportgefäße

Füsün Meyer, Lehrerin

Mittwoch, 18. April und 2. Mai, jeweils 18.30 - 21.30, 2 Abende (8 UStd.)
Geschwister-Scholl-Schule Lachendorf, Küche, Eingang Neuer Schulweg
Gebühr: 40,00 € (inklusive Lebensmittelkosten für beide Abende)
Die Gebühr ist gleichzeitig mit der Anmeldung zu überweisen

EDV

LA5501

PC-Einstieg mit Windows XP und Grundlagen des Internets Grundkurs für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen

Der Grundkurs richtet sich insbesondere an Teilnehmende, die auf leicht verständliche Weise Einblick in die Computerwelt nehmen wollen. Sie werden feststellen, dass „computern“ nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Themenschwerpunkte:

- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen
- Internet und E-Mail

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
montags, ab 13. Februar, 18.15 - 20.45 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)
Realschule Lachendorf, Computerraum
Gebühr: 60,00 € (+ 3,00 € für Fotokopien, die an den Dozenten zu zahlen sind)

LA5502

Grundlagen der Textverarbeitung WORD 2003 Grundkurs für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen

Der Kurs bietet eine Einführung in die Arbeit mit einem modernen Textverarbeitungssystem.

Kursinhalte:

- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Texte eingeben, korrigieren, speichern und drucken
- Textteile bearbeiten und gestalten
- Absätze gestalten (Rahmen, Einzug, Schattierung, Aufzählungen)
- Seitengestaltung (Ränder, Papierformat)
- Tabulatoren verwenden
- einfache Tabellen einrichten und gestalten
- Autotext einfügen (z.B. Datum)
- Einbinden von Grafiken und Autoformen (ClipArts, Wordart, Textfelder)

Die Teilnehmenden sollten einen Grundkurs PC-Einstieg mit Windows besucht haben und vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Vorkenntnisse in der Textverarbeitung sind nicht erforderlich.

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
montags, ab 16. April, 17.00 - 19.30 Uhr, 6 Abende (20 UStd.)
Realschule Lachendorf, Computerraum
Gebühr: 60,00 € (+ 3,00 € für Fotokopien, die an den Dozenten zu zahlen sind)