

Volkshochschule Wietze Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Astrid Giesemann
Bahnweg 8, 29323 Wietze
oder „Milchbar“, Am Schwimmbad
Wieckenberger Str. 59

Telefon: (0 51 46) 98 66 65
(01 60) 2 81 46 04

E-Mail: wietze@vhs-celle.de

Konto:

Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer: 3 016 528 800

Anmeldung:

ab Freitag, 13. Januar per Internet und telefonisch (AB)

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

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

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



19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Grund-, Haupt- und Realschule Wietze,
Sporthalle
Gebühr: 50,00 €

WI4501

Allgemeine Fitness für Jede/n

Mit diesem Kurs sollen alle angesprochen werden, die sich vielleicht noch nicht für einen speziellen Sport entscheiden können oder wollen. Sie haben die Möglichkeit, Ausdauertraining, Bewegungs- und Haltungsschulung und auch Entspannung- und Atmungstechnik kennen zu lernen. Hier gilt: Jede/r macht nach seinen persönlichen Möglichkeiten mit!

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe und Gymnastikmatte, Handtuch und ein kleines Kissen.

Anja Lange-Hohls, Trainerin B für
Präventionssport

**freitags, ab 10. Februar,
10.00 - 11.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)**
Schwimmbad Wietze, Milchbar
Gebühr: 44,00 €

Junge VHS

WI0901



Ein Kinderstadtplan entsteht

Angesprochen werden Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren, die Lust haben, „Ihr Wietze“ vorzustellen und daraus einen Kinderstadtplan zu entwickeln. Kinder haben bekanntlich andere Wahrnehmungen und Wünsche als Erwachsene. Diese Vorstellungen und Erfahrungen der Kinder sollen gefördert werden. Der Ablauf sieht wie folgt aus:

- Vorstellung und Grundlagen
- Streifzüge in Wietze-Steinförde, Jeversen, Wieckenberg und Hornbostel
- Zeichnerische Umsetzung in einen Stadtplan

Danach gibt es noch die Möglichkeit, den Kinderstadtplan an den Bürgermeister zu übergeben.

Benjamin von Ahlen

**donnerstags, ab 19. April, 16.30 - 18.00
Uhr, 4 Nachmittage (8 UStd.)**
Schwimmbad Wietze, Milchbar
Gebühr: 10,00 €

Gymnastik / Aqua

WI4500

Bodyforming

Kraftgymnastik für Frauen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken, Gelenke schonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Zur Verstärkung der Übungen werden auch Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Bitte Iso-Matte und Sportzeug mitbringen.

Adelheid Plum, Dipl.-Sozialpädagogin,
Fachübungsleiterin Gesundheitssport
dienstags, ab 7. Februar,

WI4502

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Bitte Wolledecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**montags, ab 6. Februar, 8.45 - 9.45 Uhr,
15 Vormittage (20 UStd.)**
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 56,00 €

WI4503

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt s. oben

Bitte Wolledecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**montags, ab 6. Februar, 9.55 - 10.55 Uhr,
15 Vormittage (20 UStd.)**
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 56,00 €

WI4504

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt s. oben

Bitte Wolledecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**montags, ab 6. Februar,
11.00 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)**
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 56,00 €



**Projekt „Kulturelle KLICKS“:
Kinder-versunken
Foto: Petra Kruska**

WI4505

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt s. oben

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

montags, ab 6. Februar, 17.45 - 18.45 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Dorfhaus Wieckenberg
Gebühr: 56,00 €

WI4506

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt s. oben

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin

montags, ab 6. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Dorfhaus Wieckenberg
Gebühr: 56,00 €

WI4507

Aqua-Fitness

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung. Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, das sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Anke Marquardt, Fachübungsleiterin für Rehasport

montags, ab 6. Februar, 19.30 - 20.15 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Hallenbad Wietze
Gebühr: 56,50 € (+ Eintritt!)

WI4508

Aqua-Fitness

Kursinhalt s. oben

Anke Marquardt, Fachübungsleiterin für Rehasport

montags, ab 6. Februar, 20.15 - 21.00 Uhr, 15 Abende (15 UStd.)
Hallenbad Wietze
Gebühr: 56,50 € (+ Eintritt!)

WI4509

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Ziele:

- Förderung des Herz Kreislauf-Systems
- Gewichtsreduktion
- Stabilisierung des Muskel-Skelettsystems
- Gleichgewichtsschulung
- Koordinationsschulung
- Mobilitätsstärkung
- Förderung des sozialen Miteinander
- Stärkung der Atemmuskulatur

Schwimmgürtel können bei der Dozentin gegen Entgelt ausgeliehen werden.

Petra Fechner

freitags, ab 17. Februar, 19.45 - 20.45 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)
Hallenbad Wietze
Gebühr: 73,30 € (+ Eintritt!)

Ernährung

WI4801

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht

Für alle, die genug von Diäten haben und dauerhaft ihr Gewicht regulieren möchten. Mit Nahrungsumstellung nach der basischen Ernährung wird nicht nur etwas für die Gesundheit getan, sondern es können auch langfristig die überflüssigen Pfunde purzeln. Mit Geduld kommen Sie Ihrem Wohlfühlgewicht näher, und beugen gleichzeitig Krankheiten vor. Man fühlt sich wieder gesünder und leistungsfähiger.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin

dienstags, ab 24. April, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Abende (10,7 UStd.)
Schwimmbad Wietze, Milchbar
Gebühr: 29,40 €

EDV

WI5101

Kreativ im Netz

- Suchmaschine Google nutzen und Email-Adressen einrichten,
- Soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter und Xing, Möglichkeiten und Art der Kommunikation,
- Im Internet suchen, Einkaufen
- Funktionen des Fotodienstes „Picasa web“ : Überspielen der Bilder auf den Computer, Organisieren der Bilder auf dem Rechner, für Bekannte frei geben.

Bitte Laptop mitbringen.

Jürgen Ries

montags, ab 6. Februar, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Schwimmbad Wietze, Milchbar
Gebühr: 45,00 €

WI5102

Grundlagen WORD 2007/2010

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Kurs und der folgende Aufbaukurs wenden sich an Teilnehmerinnen, die ihre in den Kursen Grundlagen der EDV erworbenen Kenntnisse im Bereich der Textverarbeitung vertiefen möchten.

Themenschwerpunkte:

- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen, Tabulatoren, Tabellen
- Dokumente speichern und drucken
- Bilder einfügen
- Word-Art

Bitte Laptop mitbringen.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert

haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Jürgen Ries

donnerstags, ab 16. Februar, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)
Schwimmbad Wietze, Milchbar
Gebühr: 45,00 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung erforderlich

WI5103

Google - viel mehr als eine Suchmaschine Wochenendkurs

Die Firma Google ist weithin als Suchmaschinenanbieter bekannt. Überdies bietet die Firma auch viele kostenlose Dienstleistungen an, die einige kostenpflichtige Softwareangebote ersetzen können.

Themenschwerpunkte:

- Anlegen eines Google-Accounts (wenn gewünscht)
- Google Kalender
- Office-Programme im Netz (Text und Tabellen)

Bitte Laptop mitbringen.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows

Jürgen Ries

Samstag, 18. Februar, 13.30 - 17.30 Uhr (5 UStd.)
Schwimmbad Wietze, Milchbar
Gebühr: 15,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Grundbildung/Deutsch

WI6101

Wir lernen Deutsch für Frauen

Mit Unterstützung der Gemeinde Wietze / Gleichstellungsbeauftragte

Deutsch sprechen, lesen, schreiben von Anfang an.

BITTE MACHEN SIE AUSLÄNDISCHE MITBÜRGERINNEN AUF DIESEN KURS AUFMERKSAM!



Für Männer kann bei ausreichendem Interesse auch ein Kurs angeboten werden - Rückmeldung bei Astrid Giesemann, Tel. 05146-986665 oder im Schwimmbad, Milchbar

N.N.

dienstags und donnerstags, 7. Februar - 17. April, 15.30 - 17.00 Uhr, 16 Nachmittage (32 UStd.)
Schwimmbad Wietze, Milchbar