

Volkshochschule Winsen (Aller) Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Hannelore Kleinschmidt
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48

Fax: (0 51 43) 67 32

E-Mail: winsen@vhs-celle.de

Konto:

Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 170 451 2600

Anmeldung:

ab Freitag, 13. Januar
montags bis freitags,
jeweils von 10.00–12.00
und von 16.00–18.30 Uhr.

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!



Kissen und Bildteppiche anfertigen zu können.

Die Klosterstichteknik hat etwas Meditatives und ist gleichzeitig entspannend. Im Kurs lernen Sie, wie Vorlagen erstellt werden und wie die Arbeit ausgeführt wird. Und ganz nebenbei erfährt man viel über diese jahrhundertealte Kunst und was man heute damit alles machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Wollgarnreste mittlerer Stärke, eine Sticknadeln mit Spitze und eine Stickschere. Stoff kann bei der Dozentin erworben werden (Materialkosten ca. 2,00 €)

Rosemarie Erlemann

**Freitag, 17. und 24. Februar, jeweils 15.00 - 18.45 Uhr,
Samstag, 18. und 25. Februar, jeweils 10.00 - 17.00 Uhr (26 UStd.)**

Hauptschule Winsen

Gebühr: 71,50 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2702

Patchwork: Linienspiele Wochenendkurs

Sanfte Kurven, verschlungen, geplant oder ungeplant sind immer eine Herausforderung, sie in Stoff umzusetzen. In diesem Kurs verlieren Sie die Angst vor genähten Kurven. Stoffe werden gestapelt, frei geschnitten und wieder neu komponiert.

Mit dieser Verschnitttechnik erhalten Sie verblüffende Ergebnisse.

Materialliste:

- Baumwollstoffe in Ihren Lieblingsfarben (uni oder falsche Unis). Die Stoffstücke sollten mindestens 60 x 60 cm groß sein
- passendes Nähgarn
- Nähmaschine
- Bügeleisen, Verlängerungsschnur
- Schneideutensilien
- Nähzeug
- Designwand (Bettlaken, Moltontuch oder Vlies)

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen

**Freitag, 10. Februar, 17.00 - 21.45 Uhr
Samstag, 11. Februar, 9.00 - 17.00 Uhr (17 UStd.)**

Hauptschule Winsen

Gebühr: 46,80 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.

WN2703

Quilten mit der Nähmaschine Wochenendkurs

Das Quilten mit der Nähmaschine ist in letzter Zeit immer beliebter geworden.

Durch das Freihandquilt hat man viele Möglichkeiten die Oberflächenstruktur eines Quilts zu gestalten.

In diesem Kurs lernen Sie das Freihandquilt, aber auch die Umsetzung traditioneller Quiltmuster.

Materialliste:

- ca. 8 vorbereitete Sandwiches (ca. 30 x 30 cm) (Oberstoff-Vlies 280/281) - Rückseitenstoff aus weichem, einfarbigem Baumwollstoff.

Falls man mehr schafft: Baumwollstoff und Vlies für zusätzliche Sandwiches.

Unterwegs sein

WN0101

Studienreise: Spanien Kastilien und Extremadura 29. April - 8. Mai 2012



Hamburg - Madrid - Aranjuez - Toledo - Trujillo - Mérida - Cáceres - Plasencia - Salamanca - Avila - Segovia - El Escorial - Alcalá de Henares - Madrid - Hamburg.
Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen Hamburg, Linienflüge mit Lufthansa nach Madrid und zurück, Rundreise in einem modernen, klimatisierten Reisebus, Unterbringung im Doppelzimmer in 3*- und 4*-Sterne Hotels (EZ-Zuschlag 300,00 €), Halbpension, Deutsch sprechende Reiseleitung, Eintritts- und Trinkgelder, sämtliche Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren und aktueller Kerosinzuschlag (103,00 €, Stand Mai 2011), Reiseliteratur, Vorbereitungsabend, Reiserücktrittskosten- und Insolvenzversicherung.

Reiseleitung: Joachim Herrfurth

Reisepreis 1970,00 €

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

Der Reisepreis ist mit der Anmeldung zu entrichten!

Kreatives

WN2401

Aquarellmalerei Für Anfänger und Fortgeschrittene

Urlaubserinnerungen bleiben lebendig durch eigene Bilder.

Bitte mitbringen: Urlaubsfotos bzw. Abbildungen, Aquarellfarben, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, großen und kleinen Porzellanteller, Malgründe und Malunterlage.

Friederike Fink, Realschullehrerin,
Kunsttherapeutin

**montags, ab 5. März, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende (18 UStd.)**

Hauptschule Winsen

Gebühr: 49,50 €

WN2402

Acrylmalerei: Pinsel- und Spachteltechniken

Wochenendkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Grundlagen des Farbauftrags wie Trockenpinseltechnik, Malen mit sichtbarem Pinselduktus, Malen in Schichten auch mit Spachteln und Sandzugabe.

Für Fortgeschrittene: Besonderheiten im Umgang mit Spachteln und Malmessern, gezielte Spachtelführung und das Freilegen von darunterliegenden Schichten.

Bitte mitbringen: Eigenes Malmaterial soweit vorhanden, insbesondere Spachtel aller Art, Abdeckplane, Malkittel, Wassersprühflasche, Schwammtuch, Glasplatte (mind. 30 x 40 cm) zum Mischen, Skizzenblock, evtl. Staffelei.

Ein Anfängerpaket mit Pinseln, Malgründen und Farben kann für ca. 12,00 € erworben werden.

Monika Dittrich

Samstag, 11. und Sonntag, 12. Februar, jeweils 10.00 - 17.30 Uhr (18 UStd.)

Hauptschule Winsen

Gebühr: 49,50 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2701

Bildhafte Stickerei - Klosterstich



Der Workshop richtet sich an alle, die ihrer Kreativität neue Impulse geben und Kunstwerke erschaffen möchten sowie an diejenigen, die ein traditionelles Handwerk erlernen wollen, um Produkte, wie Taschen,

- Nähmaschinennadeln: Stick-, Quilt- oder Topstichnadeln
- Maschinenstickgarn oder Maschinenquiltgarn
- Bügeleisen, Bügelunterlage, Verlängerungsschnur
- Schneideuntensilien
- Nähzeug
- Markierstift, Schreibzeug.

Wenn vorhanden: Handschuhe mit Noppen (Quilthandschuhe, Reiterhandschuhe oder Noppenhandschuhe aus dem Baumarkt - sind am günstigsten, nicht zu groß)

- Nähmaschine: der Transporteur muss versenkbar sein oder abgedeckt werden können. Die Maschine sollte einen Stopffuß oder Freihandquiltfuß und wenn möglich einen Anschietisch haben.

Bedienungsanleitung nicht vergessen! Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen

Samstag, 3. März, 9.00 - 18.00 Uhr (12 UStd.)

Hauptschule Winsen

Gebühr: 33,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.

Musik

WN2801

Musikgarten für 1½ bis 3½-Jährige

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen „Zuhause“, „Tierwelt“ und „Beim Spiel“. Die Kleinkinder werden immer aktiver und beginnen, weitere Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen. Das Staunen über Bewegungen, Echo- und Instrumentalspiele steigert sich zu begeistertem Imitieren.

Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Anissa Schuy, zertifizierte Musikgarten-Lehrkraft

freitags, ab 17. Februar,

16.00 - 16.45 Uhr, 8 Nachmittage (8 UStd.)

Hauptschule Winsen, Gymnastikraum

Gebühr: 24,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2802

Musikgarten für 1½ bis 3½-Jährige

Kursinhalt s. o.

Anissa Schuy, zertifizierte Musikgarten-Lehrkraft

freitags, ab 17. Februar,

16.50 - 17.35 Uhr, 8 Nachmittage (8 UStd.)

Hauptschule Winsen, Gymnastikraum

Gebühr: 24,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN2803

Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger/-innen

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Gitarre

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
dienstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Hauptschule Winsen
Gebühr: 55,00 €

Sprachen

WN3101

Englisch X für Anfänger/-innen mit guten Vorkenntnissen

Sabine Edwards,

Fremdsprachenkorrespondentin und Europa-Sekretärin

donnerstags, ab 9. Februar,

19.30 - 21.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

Hauptschule Winsen

Gebühr: 70,00 €

WN3102

Getting along in English

English in every day situations, including vocabulary work and grammar.

Maren Pritchard, Auslandskorrespondentin

montags, ab 6. Februar,

18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Hauptschule Winsen

Gebühr: 60,00 €

WN3301

Italienisch I für Anfänger/-innen

Lehrbuch: *Allegro 1* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1

Domenica Montemurro

montags, ab 6. Februar,

18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

Hauptschule Winsen

Gebühr: 70,00 €

Gesundheit

WN4101

Schüßler Salze für die Haut

Nicht nur in der Schönheitspflege, sondern auch als Hilfe bei Hautproblemen kann man auf die 12 Schüßler Salze zugreifen und viel damit verbessern. Die Mineralien nach Dr. Schüßler verbessern das Hautbild, schaffen Linderung und sind eine gute Alternative um sich auf natürliche Art und Weise zu helfen. Da die Mineralstoffe über die Haut gut resorbiert und ins Blut- und Lymphsystem aufgenommen werden, kann ihre Wirkung dem gesamten Körper zukommen.

Vorgestellt werden äußerliche Anwendungen, wie: Bäder, Wickel, Kompressen, Haarpflege, Cremes und Salben, aber auch die innere Anwendung bei verschiedenen Hautproblemen.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit, Kopien erhalten Sie im Kurs.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin

Donnerstag, 23. Februar,

19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Hauptschule Winsen

Gebühr: 8,00 € (inklusive Kopien)

Entspannung

WN4301

Hatha-Yoga

Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen wir, gezielt die Spannungsbögen unseres Körpers einzusetzen. Vor- und Dehnübungen unterstützen diesen Spannungsaufbau und geben uns die Möglichkeit aufmerksam zu werden für die Signale unseres Körpers. Entspannung wird dann möglich im gezielten Lösen der Spannung.

Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemeinsam üben und ganz bei sich selber zu sein, stellen also keine Gegensätze dar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie

dienstags, ab 7. Februar,

19.00 - 20.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Grundschule am Amtshof, Winsen, Musikraum

Gebühr: 65,00 €

WN4302

Hatha-Yoga

Körperübungen – Atemübungen – Entspannung

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie

mittwochs, ab 8. Februar,

19.30 - 21.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Grundschule am Gildesweg, Winsen, Gymnastikraum

Gebühr: 65,00 €



**Projekt „Kulturelle KLICKS“:
Trauerkultur**

Foto: Rainer Meyer

WN4303

Qi Gong

für Einsteiger/-innen

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.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

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

montags, ab 6. Februar,

19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Grundschule am Gildesweg, Winsen,

Gymnastikraum

Gebühr: 33,30 €

Gymnastik

WN4501

Präventive

Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbezogene Körpergymnastik, mit Erwärmung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Kräftigung und Mobilisierung.

Für gesunde und kranke Gelenke wird zur Stabilisierung ein spezielles Muskelaufbautraining angeboten.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde

montags, ab 6. Februar,

16.15 - 17.15 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)

Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

WN4502

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Rückens. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde

donnerstags, ab 9. Februar,

18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

WN4503

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde

donnerstags, ab 9. Februar,

19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

WN4504

Wirbelsäulengymnastik

mit und ohne Pezziball

Tipps, Anregungen und Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durchgezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Lehmann, Physiotherapeutin

mittwochs, ab 1. Februar,

19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Hauptschule Winsen, Gymnastikraum

Gebühr: 50,00 €

WN4504I

Entspannte Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Grube, Sportpädagogin

montags, ab 6. Februar,

18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Dorfgemeinschaftshaus Stedden

Gebühr: 40,00 €

Aqua

WN4505

Aqua-Fitness am

Warmbadetag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen

dienstags, ab 7. Februar,

10.30 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

Gebühr: 30,00 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4506

Aqua-Fitness am

Warmbadetag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin

dienstags, ab 31. Januar,

18.45 - 19.30 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4507

Aqua-Fitness am

Warmbadetag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin

dienstags, ab 31. Januar,

19.35 - 20.20 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4508

Aqua-Fitness am Vormittag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin

mittwochs, ab 1. Februar,

11.00 - 11.45 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4509

Aqua-Fitness

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen

donnerstags, ab 2. Februar,

19.15 - 20.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

Gebühr: 30,00 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4510

Aqua jogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Margret Peters, Sportlehrerin

mittwochs, ab 1. Februar,

18.45 - 19.30 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4511

Aqua jogging

Kursinhalt s. o.

Margret Peters, Sportlehrerin

mittwochs, ab 1. Februar,

19.35 - 20.20 Uhr, 10 Abende (10 UStd.)

Hallenbad Winsen, Beckenrand

Gebühr: 25,00 € (+ Eintritt)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4512

Aquajogging

Kursinhalt s. o.

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
**freitags, ab 3. Februar,
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 30,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten

WN4513

Aquajogging

Kursinhalt s. o.

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
**freitags, ab 3. Februar,
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 30,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten

Bodyforming

WN4514

Aerobics

Aerobic + Callanetics = eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
**montags, ab 6. Februar,
18.20 - 19.20 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

WN4515

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzongymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
**mittwochs, ab 1. Februar,
17.50 - 18.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

WN4516

Pilates

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum. Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht. Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt.

Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
**donnerstags, ab 9. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

WN4517

Pilates für Fortgeschrittene

Wenn Ihnen die Begriffe „Powerhouse“ (Muskeln im Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß) und „Bauchnabel zur Wirbelsäule“ ziehen bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur dehnt und stärkt. Dehn- und Entspannungsübungen schließen das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
**montags, ab 6. Februar,
17.10 - 18.10 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Hauptschule Winsen
Gebühr: 50,00 €

Tanz

WN4601

Orientalischer Tanz I für Anfängerinnen

Faszination Orientalischer Tanz - der weiblichste aller Tänze!

In diesem Kurs können die Basistechniken des Bauchtanzes zu klassischer und moderner orientalischer Musik erlernt werden. Kicks und Drops, Kamele und Schlangendarms: Hinter diesen geheimnisvollen Bezeichnungen verbergen sich geschmeidige und kraftvolle Bewegungen mit den Hüften, Armen und schließlich mit dem ganzen Körper - ganz „unbekannte“ Muskelregionen werden aktiviert und kommen zum Einsatz.

In diesem Kurs wird der Schleiertanz vorgestellt. Zu den hierfür klassischen und typischen Bewegungen wird wieder eine kleine Choreografie angeboten. Ein Schleier kann im Kurs bestellt werden.

Bitte mitbringen: bequeme, anliegende Kleidung, ein Tuch für die Hüften, falls vorhanden.

Ariane Wolf-Hartig
**dienstags, ab 7. Februar,
18.45 - 20.15 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)**
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 65,00 €

WN4602

Orientalischer Tanz II

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Orientalischer Tanz, einer der ältesten Tänze für Frauen aller Altersgruppen, macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper. Die unterschiedlichen Bewegungen stellen einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar.

Wir wiederholen Schrittkombinationen, schnelle Akzente, anmutige Hand- und Armbewegungen und einfach Shimmyvariationen.

Zu einem mittelschnellen Musikstück erarbeiten wir eine kleine Choreografie.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier
**montags, ab 6. Februar,
19.30 - 21.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)**
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 65,00 €

WN4603

Orientalischer Tanz III

Es gibt viele unterschiedliche Stilrichtungen und Tanztechniken mit weiteren Utensilien im orientalischen Tanz. Die bekanntesten sind Schleier- und Stocktanz und Tanz mit Zimbeln. Daneben gibt es Lichter- und Leuchtertanz, Tanz mit Säbel und Krug oder mit dem Tamburin und vieles mehr. In diesem Kurs wird ein dynamischer und eleganter Tanz mit Fächerschleiern erarbeitet.

Die Choreographie dazu wird im Kurs gemeinsam erarbeitet und getanzt. Fächerschleier können zu Beginn des Kurses gemeinsam bestellt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung und ein Hüfttuch.

Ariane Wolf-Hartig
**dienstags, ab 7. Februar,
20.20 - 21.50 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)**
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 65,00 €

WN4604

Orientalischer Tanz IV

Tribal goes on
Wochenendkurs

Anmutig, stolz und erdig lernen wir die andere Art des orientalischen Tanzes kennen.

Schrittombinationen, die durch Codes angezeigt werden, machen es möglich, innerhalb einer Tanzgruppe zu jeder Musik ohne Choreografie einheitlich zu tanzen. Beim Erlernen der Basics kommt der Spaß am Tanzen nicht zu kurz und die dadurch entstehende Gruppendynamik verbindet uns zu einem festen Stamm.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, ein Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
**Sonntag, 12. und 26. Februar, 11. März,
22. April, 6. Mai, 3. Juni**
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr (16 UStd.)
Hauptschule Winsen, Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €

WN4605

Orientalischer Tanz V

**Tribal goes on - für Fortgeschrittene
Wochenendkurs**

Die Basics sind perfekt. Wir haben uns auch schon mit Tribal-Fusion und Tribal-In-Contact auseinander gesetzt. Darauf basierend erarbeiten wir weitere Kombinationen und verbessern unsere Techniken. Bei Locks, Schultermoves und Schlangenarmvariationen kommen auch Zimbeln zum Einsatz.

Der mystisch anmutende Tribal-Style wird aus der Gruppe überwiegend als Improvisation getanzt.

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in Tribal, ATS und Fusion

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, ein Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in Tribal, ATS und Fusion.

Ariane Wolf-Hartig

Sonntag, 12. und 26. Februar,

11. März, 22. April und 6. Mai,

jeweils 17.05 - 19.05 Uhr (13,3 UStd.)

Hauptschule Winsen, Gymnastikraum

Gebühr: 33,30 €

Ernährung

WN4802

Italienische Küche

A Tavola!

... heißt es bei den italienischen Familien, wenn die Mama zu Tisch ruft.

Überraschen auch Sie Ihre Liebsten mit einem Mittag- oder Abendessen nach original italienischer Art.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäße und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro

Freitag, 27. April, 17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)

Hauptschule Winsen, Küche

Gebühr: 30,00 € (inklusive 15,00 € Lebensmittelkosten)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Schriftliche Anmeldung erforderlich

2 Zusatzkurse können eingerichtet werden am Freitag, 1. Juni sowie Freitag 8. Juni.

EDV

WN5101

Digitalfotografie

Fotos mit IrfanView bearbeiten und verwalten

Sie möchten Ihre digitalen Fotos endlich gut verwalten, aufbereiten und präsentieren können (Diashow)? Sie möchten über Bildformate und Komprimierungsverfahren Bescheid wissen, um Ihre Bilder schnell versenden zu können (Mail und Fotoentwicklungsdienste) oder auf andere Datenträger zu bringen? Mit dem kostenfreien Programm IrfanView, einem besonders leistungsfähigen und gleichzeitig leicht verständlichem Bildbetrachter mit vielen Bildbearbeitungsfunktionen für

Windows, können Sie Ihre Digitalfotos auf dem PC sowohl verwalten als auch bearbeiten.

Betriebssystem: Windows 7 und Office 2010

Inhalte:

- Download und Installation
- Dateiformate und Auflösung
- Farben, Helligkeit und Kontrast verändern, Effektfiler
- Fotocollagen erstellen
- Bilder sortieren und archivieren
- EXIF-Daten
- Eine Diashow erstellen, vollautomatisch oder handgesteuert
- Verkleinern für E-Mail-Versand
- Bilder und Texte verbinden

Bitte mitbringen: Digitalkamera (mit Fotos und Kabel) oder Fotos auf einer CD oder einem anderen Datenträger.

Voraussetzung: Zuverlässige PC-Kenntnisse

Diethard Kleinschmidt

mittwochs, ab 22. Februar,

19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)

Realschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen, Computerraum

Gebühr: 24,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN5501

PC-Einstieg mit Windows 7 für Senioren/-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

Ingo Horn

montags, ab 13. Februar,

17.00 - 19.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)

Realschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen

Gebühr: 72,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN5502

PC-Einstieg mit Windows 7 Aufbaukurs für Senioren/-innen

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word 2000 und einen Einblick in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2000.

Kursinhalte:

Word 2000

- Texteingabe, Formatierung, Drucken
- Rechtschreibprüfung
- WordArt, Grafiken
- Textfelder, Tabellen

Excel 2000

- Einfache Tabellen, Grundrechenarten

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem PC, sowie Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows

Ingo Horn

donnerstags, ab 16. Februar,

17.00 - 19.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)

Realschule, Meißendorfer Kirchweg, Winsen

Gebühr: 72,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN5503

Einführung in das Internet für Senioren/-innen

Das Internet gewinnt im alltäglichen Leben ständig an Bedeutung. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt Ihnen einen leichten Einstieg in dessen Welt. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für die Nutzung des Internets nötig sind, wie das Internet funktioniert, wie Sie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse einsetzen können und welche Kosten Ihnen durch die Nutzung entstehen.

Themenschwerpunkte:

- Aufbau von Internetadressen
- Seiten aufrufen und blättern / Fenstertechnik
- Nutzung von Suchmaschinen
- Interessante und hilfreiche Webseiten
- Dateien, Bilder und Texte speichern und verarbeiten

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer

donnerstags, ab 12. April, 18.30 - 21.40

Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

Grundschule am Amtshof, Winsen, Computerraum

Gebühr: 36,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten.



**Projekt „Kulturelle KLICKS“:
Details Arbeitsleben**

Foto: Jan Kutzt