



Vortragsreihe: Frau interessiert sich ... Frau informiert sich ... auch Männer sind willkommen!

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes Kropp-Stapelholm.

Milch und mehr aus unserer Region

Vortrag mit Gunda Sierck

Die Milch – ein Urprodukt, heute vielfach verändert. Mit Frau Gunda Sierck haben wir eine kompetente Partnerin für diesen Vortrag gefunden. Sie wird uns, auch anhand ihrer eigenen Meierei erläutern, was wir unter Roh- und Vorzugsmilch, pasteurisierter, homogenisierter und ultrahocherhitzter Milch, sowie ESL- und Biestmilch verstehen können. Es gibt es die Gelegenheit unterschiedliche Milchsorten im Vergleich zu probieren. Weiterhin wird sie uns auch über die Herstellung und Verarbeitung von Dickmilch, Joghurt und Quark in Ihrer Meierei erzählen.

AVHS Kropp-Stapelholm – KR 116.01

Rathaus, Sitzungssaal II

Mi. 21.09.2011, 19:00 Uhr

Energie sparen – wie geht das?

Vortrag mit Frau Angelika Tix-Groth

Das Thema Energiesparen betrifft jeden! Gerade angesichts der gestiegenen - und voraussichtlich weiter steigenden - Energiepreise ist es notwendig, die energetische Verbesserung unserer Gebäude noch intensiver anzugehen. Und ein niedrigerer Energieverbrauch ist bei steigenden Preisen ein wichtiges Kriterium, denn gerade in den privaten Haushalten stellen die Heizkosten den größten Anteil der Betriebskosten dar. Grundlagen zum Stromsparen, zum richtigen Heizen und Lüften, sowie die Möglichkeiten einer effektiven Sanierung in Bausubstanz und Heizungsanlage.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 116.02

Rathaus, Sitzungssaal II

Mi. 02.11.2011, 19:00 Uhr

Wohlfühl-Abend

Einladung zu einem sinnlichen Wohlfühl-Vortrag , bei dem Du Dich und Deine Selbstheilungskräfte entdecken und stärken kannst. Lernst, wie man sich mit kleinen effektiven verschiedenen Methoden jederzeit in Konzentration und Entspannung in Deine Mitte zurückbringen und dort halten kannst.

"Nur im ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne".(Chin.Spruchwort)

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 116.03

Kropp, Rathaus Sitzungssaal II

Mi. 16.11.2011, 19:00 Uhr

## POLITIK; GESELLSCHAFT; UMWELT

### Heiteres Gedächtnistraining - nicht nur für Senioren

In einer entspannten Atmosphäre soll auf spielerische Art und Weise das Gedächtnis trainiert werden. Die Spielrunden sind so zusammengestellt, dass sie unterschiedliche Partien des Gehirns anregen und die Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Wahrnehmung fördern. Die Spielarten werden mündlich und schriftlich angeboten, wie z. B. Rätsel, Sprichwörter, Gegensätze, Kombinationen, Unterschiede, Bilderraten, Musik- und Tonbeispiele aus dem Alltagsleben. Das Trainieren soll Spaß machen und anregen. Anregen, über das Gehörte zu Hause nachzudenken oder im Lexikon nachzuschlagen. Es kommt nicht auf die Schnelligkeit und auf das Wissen an, sondern auf das Arbeiten des Denkkapparates unseres Gehirns: „Der Weg ist das Ziel.“

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 106.01

Forum Kropp

Di. 04.10.2011, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine 39,00 €

Heidelore Vollert

### Farb- und Stilberatung für die Frau

Wie betone ich meine Schokoladenseite

Lassen Sie sich in die Welt der Mode entführen und von den Gemeinsamkeiten mit Farben und Styling überzeugen. Sie lernen wie Sie mit den „richtigen“ Farben, den passenden Accessoires (Brille, Schmuck, Taschen usw.) und der Betonung Ihrer Schokoladenseite Ihre Ausstrahlung und die Wirkung auf andere positiv verändern.

Zusätzliche Kosten für Farbpass und Stylauswertung 25 €.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 107.01

Geestlandschule Kropp

Mi. 07.11.2011, 19:00 – 21:00 Uhr

3 Termine 20,40 €

Christine Nielsen

Max. 8 Teilnehmerinnen

### Schminkkurs - Workshop

Das perfekte Make-up. Step by Step lernen sie mit einfachen Handgriffen ein typgerechtes Make-up zu erstellen.

Zusätzliche Kosten für Zubehör 8,00 €.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 107.02

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Sa. 10.12.2011, 10:00 – 13:00 Uhr

25,00 €

Christine Nielsen

Max. 8 Teilnehmerinnen

### Fischereischein

Vorbereitungslehrgang für den Erwerb des Fischereischeins. Es werden folgende Themen behandelt: Allgemeine- und spezielle Fischkunde, Gerätekunde, Hege und Gewässerkunde, Tier-, Natur- und Umweltschutz und natürlich Gesetzeskunde. Das Mindestalter der

Lehrgangsteilnehmer beträgt 11 Jahre. Die Ausbildung führen lizenzierte Lehrkräfte des LSFV Schleswig-Holstein e. V. durch.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 115.01  
Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg  
di. + do. 18:30 – 20:30 Uhr  
sa. 14:00 – 18:00 Uhr  
Beginn: Di. 06.09.2011, 18:30 Uhr  
12 Termine 75,00 € (Erwachsene), 65,00 € (Jugendliche)  
Bernd Stracke

#### Motorsägens Schulung

Dieser Lehrgang beinhaltet: Kenntnisse der UVV (Unfallverhütungsvorschrift) Forsten, Erkennen und Beurteilen von Gefahren bei der Waldarbeit, Anforderungen zum sicheren Umgang mit der Motorsäge, Wartungsarbeiten an der Motorsäge, fachgerechte Fäll- und Aufarbeitungstechniken.

Abschließend wird Ihnen eine Bescheinigung ausgestellt, die Sie berechtigt, in Wald und Forst mit der Motorsäge zu arbeiten.

*Voraussetzung: Mindestens 18 Jahre*

*Ausrüstung, die selbst mitgebracht werden muss: Motorsäge (muss den geltenden Sicherheitsvorschriften entsprechen), Benzin/Kettenöl, passende Feilen zum Schärfen der Sägenkette, Schutzhelm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnitenschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnitsschutzeinlage und Schutzhandschuhe (kein Schnitsschutz erforderlich).*

Dieser Lehrgang findet in Zusammenarbeit mit den Schleswig-Holsteinischen Landesforsten Försterei Lohe und der Fa. Peters in Krummenort statt.

Max. 12 Teilnehmer

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 115.02

Fa. Peters, An der B 77 Krummenort/RD

Fr. 02.09.2011, 16:00 – 20:00 Uhr

Sa. 03.09.2011, 09:00 – 16:00 Uhr

2 Termine 70,00 €

Dipl.-Ing. Forstwirtschaft

Stefan Geßler

Raik Zenner

#### Motorsägens Schulung

Max. 12 Teilnehmer

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 115.03

Fa. Peters, An der B 77, Krummenort/RD

Fr. 16.09.2011, 16:00 – 20:00 Uhr

Sa. 17.09.2011, 09:00 – 16:00 Uhr

2 Termine 70,00 €

Dipl.-Ing. Forstwirtschaft

Stefan Geßler

Raik Zenner

#### Motorsägens Schulung

Max. 12 Teilnehmer

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 115.04

Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD

Fr. 30.09.2011, 16:00 – 20:00 Uhr  
Sa. 01.10.2011, 09:00 – 16:00 Uhr  
2 Termine 70,00 €  
Dipl.-Ing. Forstwirtschaft  
Stefan Geßler  
Raik Zenner

Motorsägens Schulung  
Max. 12 Teilnehmer  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 115.05  
Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD  
Fr. 28.10.2011, 16:00 – 20:00 Uhr  
Sa. 29.10.2011, 09:00 – 16:00 Uhr  
2 Termine 70,00 €  
Dipl.-Ing. Forstwirtschaft  
Stefan Geßler  
Raik Zenner

Motorsägens Schulung  
Max. 12 Teilnehmer  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 115.06  
Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD  
Fr. 11.11.2011, 16:00 – 20:00 Uhr  
Sa. 12.11.2011, 09:00 – 16:00 Uhr  
2 Termine 70,00 €  
Dipl.-Ing. Forstwirtschaft  
Stefan Geßler  
Raik Zenner

Motorsägens Schulung  
Max. 12 Teilnehmer  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 115.07  
Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD  
Fr. 02.12.2011, 16:00 – 20:00 Uhr  
Sa. 03.12.2011, 09:00 – 16:00 Uhr  
2 Termine 70,00 €  
Dipl.-Ing. Forstwirtschaft  
Stefan Geßler  
Raik Zenner

## KULTUR; GESTALTEN

### Deutsche Schrift (Sütterlin) schreiben lernen

In geselliger Runde wollen wir uns einer fast vergessenen Schrift widmen. Nostalgische Briefe schreiben, Grußkarten gestalten, Großmutter's alte Briefe lesen und sich einfach an einer wunderschönen alten Schrift erfreuen. Wie in der 1. Klasse wird jeder Buchstabe einzeln schreiben und lesen gelernt. Anfangs schreiben wir mit Bleistift und im Laufe des Kurses mit Feder und Tinte. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Papier und Schreibheft für die 1. Klasse.

AVHS Kropp-Stapelholm – KR 201.01

Geestlandsschule Kropp

Mo.05.09.2011, 18:30 – 20:00 Uhr

5 Termine 19,50 €

Doris Brandenburg

### Deutsche Schrift (Sütterlin) schreiben lernen

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Papier und Schreibheft für die 1. Klasse.

AVHS Kropp-Stapelholm – KR 201.02

Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg

Di. 06.09.2011, 19:00 – 20:30 Uhr

5 Termine 19,50 €

Doris Brandenburg

### Porzellanmalerei

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 205.01

Kropp, Margarethenweg 4

Mo. 19.09.2011, 19:30 – 22:00 Uhr

10 Termine 65,00 €

Irene Klyta-Gosch

### Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten wir in gemütlicher Atmosphäre Schritt für Schritt ein Aquarellbild.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (z. B. 300g, 30x40), gute Aquarellfarben mit Kasten, gute Pinsel Gr. 8 + 16, Bleistift 3B oder 4B, Knetradiergummi, Baumwolllappen, Glas und weicher Bleistift (2B o. 4B).

Material kann auch bei der Dozentin erworben werden.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 205.02

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Fr. 09.09.2011, 10:00 – 12:15 Uhr

5 Termine 29,25 €

Regina Miethke

### Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Aquarellblock (z. B. 30x40), gute Aquarellfarben mit Kasten, gute Pinsel Gr. 8 + 16, Knetradiergummi, Baumwolllappen, Glas und weicher Bleistift (2B o. 4B).

Material kann bei der Dozentin erworben werden.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 205.03  
Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
Fr. 09.09.2011, 13:15 – 15:30 Uhr  
5 Termine 29,25 €  
Regina Miethke

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene  
Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten wir Schritt für Schritt ein Aquarellbild. Auf einem Block erkläre und zeige ich die Arbeitsschritte bis das Motiv vollendet ist.  
Bitte mitbringen: Aquarellblock (z. B. 30x40), gute Aquarellfarben mit Kasten, gute Pinsel Gr. 8 + 16, Knetradiergummi, Baumwolllappen und weicher Bleistift (2B o. 4B).  
Material kann bei der Dozentin erworben werden.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 205.04  
Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
Fr. 09.09.2011, 15:30 – 17:45 Uhr  
5 Termine 29,25 €  
Regina Miethke

Neue Möglichkeiten in der Aquarellmalerei  
Nach vorheriger Grundierung der Leinwände oder Malpappen mit „Aquagrund“ werden die Untergründe aquarellfähig gemacht. Dieses Hilfsmittel erlaubt uns ganz neue kreative Techniken und bereichert so die herkömmliche Aquarellmalerei.  
Material kann bei der Dozentin erworben werden.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 205.05  
Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
Fr. 09.09.2011, 18:00 – 21:00 Uhr  
3 Termine 23,40 €  
Regina Miethke

Nähen im Tilda-Stil  
Am ersten Abend nähen wir eine Tasche oder eine Box (für Krimskram wie Bürsten, Kosmetik oder Brötchen). Wir besprechen dann was an den beiden anderen Tagen genäht werden soll.  
Bitte mitbringen: Stoff für eine Tasche: außen 1,00 x 0,50 m, innen 1,00x 0,50 m. Stoff für eine Box: 1,00 x 0,75 m. Bitte Nähmaschine (kann auch gestellt werden), Zubehör und Schere mitbringen.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 206.01  
Geestlandsschule Kropp  
Mo. 24.10.2011, 18:30 – 20:45 Uhr  
3 Termine 17,55 €  
Angela Werner

Nähen im Tilda-Stil  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 206.02  
Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg  
Do. 27.10.2011, 19:00 – 21:15 Uhr  
3 Termine 17,55 €  
Angela Werner

### Puzzle Lampe

Aus Lampenfolie und Strohseide fertigen wir eine Lampe (ca. 25 cm Ø)

Bitte mitbringen: Schere und Kugelschreiber.

Das gesamte Material kann bei der Dozentin erworben werden.

Materialkosten ca. 20,00 €

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 206.03

Geestlandschule Kropp

Mo. 14.11.2011, 18:30 – 20:45 Uhr

5,85 €

Angela Werner

### Puzzle Lampe

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 206.04

Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg

Do. 17.11.2011, 19:00 – 21:15 Uhr

5,85 €

Angela Werner

### Weihnachtsbasteln

Neuheiten von 2011.

Bitte mitbringen: Schere, Klebe, Kutmesser, Bleistift und Lineal

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 206.05

Geestlandschule Kropp

Mo. 21.11.2011, 18:30 – 21:45 Uhr

5,85 €

Angela Werner

### Weihnachtsbasteln

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 206.06

Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg

Do. 24.11.2011, 19:00 – 21:15 Uhr

5,85 €

Angela Werner

### Orientalischer Tanz

Grundkurs

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 209.01

Grundschulaula, Stapelholmschule Erfde

Di. 16.08.2011, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine 39,00 €

Elke Damm

### Orientalischer Tanz

Choreographierte Tänze

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 209.02

Grundschulaula, Stapelholmschule Erfde

Di. 16.08.2011, 19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine 39,00 €

Elke Damm

Schlagerdance für Jedermann

Leicht erlernbare Tanzvariationen zum Schlager. Der Fatburner mit Spaß und guter Laune.

Erzielt eine Verbesserung der dynamischen Ausdauer, Kraft und Koordination.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 209.02

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Di. 06.09.2011, 17:00 – 18:30 Uhr

10 Termine 39,00 €

Sabine Hinrichsen

Textiles- und modisches Gestalten (Nähkurs)

Unter Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin erlernen Sie Maßnahmen, Zuschneiden und Nähen. Nach eigenen Wünschen nähen wir Heimtextilien oder Bekleidungsteile.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Geduld.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (wenn vorhanden), Material und Handwerkszeug zum Nähen.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 214.01

Geestlandschule Kropp, TW-Raum oben

Di. 06.09.2011, 19:00 - 21:15 Uhr

11 Termine 64,35 €

Marita Müller

## GESUNDHEIT

### Bogenschießen – Traditionell und Instinktiv

Mit traditionellem Zubehör instinktiv schießen lernen – wie unsere Ahnen...

Seit etwa 20 Jahrtausenden benützten unsere Vorfahren Pfeil und Bogen als Mittel zum täglichen Nahrungserwerb und zur Verteidigung. Die Neuzeit hat nun den Bogen als Sportgerät wiederentdeckt, und vielen scheint diese Sportart noch irgendwie im Blut zu liegen. Nur so ist die Faszination zu erklären, wenn mancher einen Bogen ergreift und einen Pfeil auf seine flüsternde, gekrümmte Reise schickt. In einer Zeit, in der die Technisierung immer weiter voranschreitet, gibt es eine „Gegenbewegung“ zurück zu den ursprünglichen Künsten wie z. B. das Erlebnis des traditionellen Bogenschießens. Das Anliegen dieses Kurses ist es, das traditionelle Bogenschießen bekannter zu machen. Bogenschießen im privaten, beruflichen und im therapeutischen Bereich eingesetzt, hilft Alltagsstress zu reduzieren, gibt innere Orientierung und übt Spannungen abzubauen.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 300.01

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle

Sa. 24.09.2011, 13:00 – 15:00 Uhr

25,00 €

Fritz Hegger

### Bogenschießen – Traditionell und Instinktiv

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 300.02

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle

Sa. 24.09.2011, 15:15 – 17:15 Uhr

25,00 €

Fritz Hegger

### Bogenschießen – Traditionell und Instinktiv

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 300.03

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle

Sa. 29.10.2011, 09:00 – 11:00 Uhr

25,00 €

Fritz Hegger

### Bogenschießen – Traditionell und Instinktiv

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 300.04

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle

Sa. 29.10.2011, 11:15 – 13:15 Uhr

25,00 €

Fritz Hegger

### Hatha Yoga für Senioren

Mind. 8 TeilnehmerInnen

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 301.01

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Mo. 05.09.2011, 14:00 – 15:30 Uhr

10 Termine 39,00 €

Andrea Stiller

Hatha Yoga – mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Kleingeld für Kopien

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 301.02

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Do. 15.09.2011, 19:00 – 21:00 Uhr

12 Termine 62,40 €

Gabi Scholz

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Der Kurs hilft zu entspannen, Kraft zu schöpfen und ein neues positives Körpergefühl zu erlangen. Inhalte dieses Kurses sind: Atemübungen, Yogastellungen und Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte).

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 301.03

Grundschulaula, Stapelholmschule Erfde

Do. 15.09.2011, 19:00 – 20:30 Uhr

10 Termine 39,00 €

Karin Rohwer

Hatha Yoga nach Swami Sivandnanda

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 301.04

Diakonie, Haus Bethlehem Alt

Di. 04.10.2011, 19:30 – 21:30 Uhr

12 Termine 62,40 €

Günter Gehde

Hatha Yoga – Intensiv

Mind. 8 TeilnehmerInnen

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 301.05

Diakonie, Haus Bethlehem Alt

Mi. 05.10.2011, 09:00 – 11:00 Uhr

12 Termine 62,40 €

Günter Gehde

Kundalini Yoga

Entspannung durch Übung (Asanas), Meditation, Mantra und Mudra.

Bitte mitbringen: Unterlage (ISO-Matte), Wolldecke, kl. Kissen, Getränk, dicke Socken, warme und bequeme Kleidung.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 301.06

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Mi. 07.09.2011, 16:45 – 18:15 Uhr

10 Termine 39,00 €

Luise Horns

### Kundalini Yoga

Bitte mitbringen: Unterlage (ISO-Matte), Woldecke, kl. Kissen, Getränk, dicke Socken, warme und bequeme Kleidung.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 301.07

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Mi. 07.09.2011, 18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine 39,00 €

Luise Horns

### Pilates Basics

Fortsetzung vom Frühjahrskurs 2011

Pilates Training für alle, die bereits erste Erfahrungen mit Pilates haben. Wir wiederholen bekannte Übungen, intensivieren sie und lernen Neues dazu.

Neueinsteiger werden auch beraten.

Bitte mitbringen: Handtuch

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 301.08

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Fr. 09.09.2011, 18:00 – 19:15 Uhr

12 Termine 39,00 €

Ute Hansen

### Klangmeditationen

Die Töne der Klangschalen befriedigen das elementare Bedürfnis des Menschen nach harmonischen Klängen. Dieses Bedürfnis ist seit Urzeiten tief verwurzelt und es wacht bei jedem Menschen sofort wieder auf, wenn er mit harmonischen Klängen in Berührung kommt. Die Schwingungen der Töne wirken sowohl grobstofflich als auch feinstofflich. Auf der Meridianebene wird die körpereigene Energie wieder in Fluss gebracht, energetische Blockaden können aufgelöst werden. Meditation bedeutet zunächst loslassen. Es schaffen zu entspannen, den Alltag für einen Moment zu vergessen. Meditation schärft das Bewusstsein für Wahrnehmungen, die im Alltagstress in der Regel verloren gehen. In der Entspannung führt die rationale Seite unseres Gehirns in den Alphazustand, in dem wir Bilder oder Empfindungen noch bewusst wahrnehmen, aber nicht mehr werten. Durch die Klänge erlebt man eine Reise ins Innere: da wo die Energie nicht frei fließen kann, können durch die Vibrationen und Klänge der Schalen Blockaden gelöst werden. Man bekommt neue Kraft und Energie und das Vertrauen in die eigene Intuition wird gestärkt. Die Meditationen sind ganz individuell – EINKLANG – FRIEDEN – HEILUNG

Dieser Kurs findet 14tägig statt.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 301.09

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Do. 15.09.2011, 09:00 – 10:30 Uhr

4 Termine 15,60 €

Anja Wölk

### Sport mit Älteren

Durch regelmäßig dosierte Bewegung kann die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten und die körperliche Fitness gesteigert werden. Machen Sie mit bei unserer Seniorengymnastik nach Musik! Im Mittelpunkt stehen bei uns die Freude an rhythmischer Bewegung und das

gesellige Miteinander. Bitte bequeme Kleidung und Unterlage (Decke oder Iso-Matte) mitbringen.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 302.01

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Di. 06.09.2011, 14:00 – 15:00 Uhr

10 Termine 26,00 €

Angelika Strubel

Anmeldung:(0 46 24) 10 04

Sport mit Älteren

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 302.02

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Di. 06.09.2011, 15:15 – 16:15 Uhr

10 Termine 26,00 €

Angelika Strubel

Anmeldung: (0 46 24) 10 04

Fatburner Spezial

Fatburning intensiv mit Bodyshaping. Unglaublich effektive Kombination von Cardiotraining und Muskelübungen lassen in Rekordzeit die Pfunde schmelzen und bringen den Körper in Bestform. Ihr innovatives Programm mit Spaß und Dynamik.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 302.03

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Do. 08.09.2011, 09:30 – 11:00 Uhr

10 Termine 39,00 €

Sabine Hinrichsen

Ganzkörpergymnastik mit Musik

Der Körper wird von oben nach unten einmal durchtrainiert (Schulter, Arme, Brust, Bauch, Rücken, Beine, Po, Waden). Hierbei werden Übungen im Stand und am Boden ausgeführt. Es findet kein Ausdauerteil oder Teil mit Schrittfolgen statt, wie z. B. bei einer Aerobicstunde.

Es handelt sich hier um reine Kräftigungsübungen für den Körper, ohne Hilfsmittel einzusetzen, wie z. B. Hanteln, Flexiband, Step usw.

Bitte mitbringen: Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und feste Turnschuhe.

Mind. 10 TeilnehmerInnen

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 302.04

Tetenhusen, Gemeindehaus

Mo. 15.08.2011, 17:00 – 18:30 Uhr

14 Termine 54,60 €

Antje Kreinsen

Ganzkörpergymnastik mit Musik

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.05

Tetenhusen, Gemeindehaus

Do. 18.08.2011, 14:50 – 16:20 Uhr

14 Termine 54,60 €

Antje Kreinsen

Ganzkörpergymnastik mit Musik  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.06  
Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
Mo. 12.09.2011, 19:00 – 20:30 Uhr  
10 Termine 39,00 €  
Gabi Scholz

Bauch-Beine-Rücken-Po am Vormittag  
Dieser Kurs beinhaltet Übungen bestehend aus Muskeltraining für Problembereiche, Stretching und Entspannung. Dieses Körperprogramm wird in einer für Muskeln, Bänder und Gelenke schonende Methode durchgeführt. Es steigert die Körperfettverbrennung und baut die Bauchmuskeln gezielt auf, so dass schon nach kurzer Zeit deutliche Erfolge zu sehen und zu spüren sind. Besondere Aufmerksamkeit wird durch Entspannung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur geschenkt.  
Auch für Anfänger geeignet.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.07  
Turnhalle, Stapelholmschule Erfde  
Termin wird noch bekannt gegeben!  
Susanne Masuch-Kampmann

Drums Alive – Fitness Mix  
Vertiefung der Basics, neue Choreografien, Kraft-Ausdauertraining, viel Spaß bei fetziger Musik. Neueinsteiger willkommen.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.08  
Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
Fr. 09.09.2011, 16:45 – 17:45 Uhr  
12 Termine 31,20 €  
Ute Hansen

Workout für Männer  
Besser spät als nie: Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer. Der Effekt sei vergleichbar damit, mit dem Rauchen aufzuhören, hieß es auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung.  
Dieser Kurs richtet sich speziell an Männer, die etwas aus der Übung gekommen sind und wieder etwas für ihre Beweglichkeit tun wollen. Er soll Ihre Kondition und Fitness aufbauen sowie die Muskulatur von Kopf bis Fuß dehnen, kräftigen und entspannen.  
Bitte mitbringen: bequeme und sportliche Kleidung  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.09  
Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
Fr. 16.09.2011, 09:30 – 11:00 Uhr  
10 Termine 39,00 €  
Barbara Doose

Sportliches Wandern in und um Kropp herum  
Über sein Wohlbefinden entscheidet in erster Linie jeder Mensch selbst. Psychisches und physisches Wohlbefinden kommt aber nicht von allein. Neben einer richtigen Ernährung und

sozialen Kontakten spielt dabei regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle. Bewegungsmangel ist heute die Hauptursache für viele Krankheiten wie z. B. erhöhte Blutzuckerwerte (Diabetes), Herz-Kreislaufstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht und vieles mehr. **Deshalb: Bewegung tut gut – lieber Krankheiten vorbeugen als Krankheiten heilen.** Ich lade Sie ein, beim sportlichen Wandern Ihre Fitness in der Natur unserer heimatlichen Umgebung zu stärken. Sehr schnell werden Sie feststellen wie sich Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination, aber auch die Fähigkeit zur Entspannung verbessert. Wir genießen die gesunde Luft bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit. Zuerst lassen wir es gemütlich angehen, um uns im Verlauf der Wanderungen stetig zu steigern. Sportliches Wandern ist etwas für jede Altersgruppe. Die Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Funktionale Bekleidung, gutes Schuhwerk, Getränke und ggf. Wegzehrung.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.10  
Start ist jeweils vor dem Rathaus Kropp  
Mi.07.09.2011, 13:30 – ca. 16:00 Uhr  
10 Termine 65,00 €  
Uwe Baurhenne

#### Ausdauertraining für Jedermann

Der Kurs führt Anfänger an das Laufen (Mittel- und Langstrecke) heran. Lauftechnik, Atemtechnik und das Erstellen von individuellen Trainingsplänen bilden den Schwerpunkt. Ziel des Kurses ist die allgemeine Gesundheitsförderung durch Ausdauerbelastung und gezielte Funktionsgymnastik. Fortgeschrittene werden individuell auf die entsprechende Wettkampfstrecke vorbereitet.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch und Laufschuhe  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.11  
Forum Kropp  
Di. 06.09.2011, 19:00 – 21:00 Uhr  
10 Termine 52,00 €  
Frank Deubel

#### Muskeltraining mit dem Flexi-Bar

Muskelaufbau ist der Schlüssel zu mehr Wohlfühl auch im Alter. Ein leichtes, regelmäßiges Training mit dem Flexi-Bar wirkt der Rückbildung der Muskulatur gezielt entgegen. Der Flexi-Bar ist ein ca. 1,50 m langer Stab aus biegbarem Kunststoff-Fiberglas. An seinen Enden befinden sich Gewichte, die den Stab bei Bewegung schwingen lassen. Diese Vibrationen gleicht man mit der Körperspannung aus und trainiert dabei die gelenknahe Tiefenmuskulatur. Somit ist der Flexi-Bar ein optimaler Rückentrainer. Er verbessert die Haltemuskulatur und gleicht muskuläre Ungleichheiten aus – vor allem im Schulter-, Nacken-, Gürtel- und im Lendenwirbelbereich.  
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.12  
Forum Kropp  
Mo. 05.09.2011, 10:00 – 11:00 Uhr  
8 Termine 20,80 €  
Andrea Braun

#### Muskeltraining mit dem Flexi-Bar

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.13  
Forum Kropp  
Mo. 05.09.2011, 16:30 – 17:30 Uhr  
8 Termine 20,80 €  
Andrea Braun

Muskeltraining mit dem Flexi-Bar  
Nur für Herren  
Bitte mitbringen: Handtuch und Trinkflasche  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.14  
Forum Kropp  
Mi. 07.09.2011, 09:00 – 10:00 Uhr  
8 Termine 20,80 €  
Andrea Braun

Erhaltung der Beweglichkeit  
Leichte Übungen im Gehen, Stehen oder Sitzen zur Erhaltung der Beweglichkeit ins hohe Alter sowie Reaktions- und Koordinationsübungen.  
Bitte mitbringen: Handtuch und Trinkflasche  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.15  
Forum Kropp  
Mi. 07.09.2011, 10:15 – 11:15 Uhr  
8 Termine 20,80 €  
Andrea Braun

Nordic-Walking-Kurs  
Ein Sport, der für fast alle Menschen geeignet ist – auch für Senioren. Beim Nordic-Walking werden mehr als 90 % der Körpermuskulatur aktiviert. Sie steigern die Immunabwehr und stärken Herz- und Kreislauf. Durch den Einsatz der Stöcke ist dieser Sport sehr gelenkschonend.  
Wer eigene Stöcke besitzt kann sie mitbringen. Es können Stöcke bei der Dozentin ausgeliehen werden.  
Max. 10 TeilnehmerInnen  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.16  
Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
Di. 06.09.2011, 17: 30 – 19:00 Uhr  
10 Termine 39,00 €  
Andrea Jäke

Mediatives Walking  
Dieser Kurs kann als sportlicher Erlebnisspaziergang bezeichnet werden. Einfache Übungen regen bei einem Spaziergang durch die Natur unsere Sinne an. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit, schaffen Sie Bewusstsein für sich und Ihren Körper – steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Atemübungen erfrischen den Geist und Entspannungen sind hilfreich um den Anforderungen des Lebens standzuhalten.  
Bitte mitbringen: Feste Schuhe und wetterangepasste Kleidung.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.17

Lonnacker 7, Norderstapel  
Di. 18.09.2011, 09:00 – 10:30 Uhr  
5 Termine 19,50 €  
Susanne Masuch-Kampmann

#### Rücken-Fit

Diese bewegungstherapeutische Rückengymnastik für Gesunde dient der Verbesserung von Haltungsschwächen und beugt Rückenbeschwerden vor. Kombiniert mit Atmungs- und Entspannungsübungen wird schmerzhaften Muskelverspannungen und Haltungsschäden entgegengewirkt. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Wolldecke und kleines Kissen mitbringen.

#### AVHS Kropp-Stapelholm

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
KR 302.18 Mo. 05.09.2011, 10:00 – 11:30 Uhr  
KR 302.19 Di. 06.09.2011, 10:00 – 11:30 Uhr  
KR 302.20 Mi. 07.09.2011, 17:30 – 19:00 Uhr  
KR 302.21 Mi. 07.09.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
KR 302.22 Do. 08.09.2011, 10:00 – 11:30 Uhr  
KR 302.23 Do. 08.09.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
jeweils 10 Termine 39,00 €  
Angelika Strubel  
Anmeldung:(0 46 24) 10 04

#### Rücken-Fit

AVHS Kropp-Stapelholm  
Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt  
KR 302.24 Mo. 12.09.2011, 17:30 – 19:00 Uhr  
KR 302.25 Di. 13.09.2011, 17:30 – 19:00 Uhr  
KR 302.26 Di. 13.09.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
jeweils 10 Termine 39,00 €  
Barbara Doose

#### Susi`Spezial Mix – Rücken-Bauch-Beckenbodentraining

Ganzheitliche Übungen aus Rückenschule, Core, Pilates, Beckenbodengymnastik und Yoga, bewirken eine schlankere, elastischere Figur und eine bessere Haltung. Mit den Übungen wird die Tiefenmuskulatur des Körpers gestärkt und gleichzeitig der Rücken geschont. Ein gezieltes Rückentraining kann diese Probleme durch Kräftigung und Mobilitätsverbesserung beheben. Diese Methode bedeutet für den gesamten Körper Stärkung und Pflege zugleich und verbessert die Muskelausgewogenheit und Atemtechnik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke für die Entspannung.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.27

Sporthalle Norderstapel

Do. 08.09.2011, 19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine 39,00 €

Susanne Masuch-Kampmann

#### Rücken Aktiv

Der Kurs „Rücken Aktiv“ steht unter dem Motto „Bewegen statt schonen“. Das Hauptproblem der modernen Gesellschaft ist der Mangel an Bewegung. Rücken-Aktiv ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Dabei steht zwar das Haltungs- und Bewegungstraining im Mittelpunkt, jedoch werden auch Ausdauer, allgemeine Kraftfähigkeit, die Dehnfähigkeit, die komplexe Koordination sowie die Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert. Ziel ist es, die Teilnehmer zu einer Veränderung ihres Lebens- und Ernährungsstils zu motivieren.

Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte und Handtuch.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 302.28

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Fr. 09.09.2011, 13:00 – 15:00 Uhr

10 Termine 52,00 €

Frank Deubel

Shiatsu und Akupressurmassage

zum Kennen lernen und Vertiefen

Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an, wirkt tief entspannend, harmonisierend und lässt uns vom „Alltags-Stress“ bewusst loslassen. Bevor sich körperliche und seelische Störungen bemerkbar machen, ist die Massage gerade dann sinnvoll, wenn wir „gesund“ sind.

Gesundheit ist Ausgeglichenheit unserer Lebenskraft, die Pflege der Selbstheilungskräfte des Körpers und das Vertrauen darauf. Da der Geist den Zen Shiatsu beeinflusst, ist es Massage und Meditation in einem. Durch regelmäßiges Shiatsugeben – wie Shiatsunehmen lernen wir, bewusster mit unserer Energie umzugehen. Wir erfahren auf Körper-Geist-Seelenebene, was wir wirklich im Leben brauchen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, vegetarischer Mittagsimbiss und reichlich zu trinken.

Max. 12 TeilnehmerInnen

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 304.01

Diakonie Kropp, Haus Bethlehem Alt

Sa. 06.11.2011, 10:00 – 17:00 Uhr

1 Termin 25,00 €

Anke Sewa Schauf

Alle Kochkurse finden ein Mal im Monat in der Küche der Geestlandschule Kropp statt. Es sind jeweils 3 Termine für 31,20 € + Lebensmittelumlage. Dozentin: Lisa Hagge, Anmeldung und Info unter Telefon 04624 - 803485

Hobbyköche „Junge Senioren“

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.01

Mo. 12.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Hobbyköche „Genießer“

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.02

Di. 13.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Wir kochen wie die Feuerwehr „FKK“

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.03

Mi. 14.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Hobbyköche „Üfi's“

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.04

Do. 15.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Hobbyköche „Junge Senioren“ – Frauen  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.05  
Mo. 19.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Menü für Frauen „Mega Girls“  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.06  
Di. 20.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Kochen „Schmucke Deerns“  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.07  
Do. 22.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Menü für Frauen „Holmer Deerns“  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.08  
Fr. 23.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Menü für Frauen „Die lustigen Acht“  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.09  
Mo. 26.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Menü für Frauen „Junge Mütter“  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 207.10  
Di. 27.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Hobbykochen „Junge Leute“  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.11  
Mi. 28.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

Kochen „Herbst Gruppe“  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 307.12  
Do. 29.09.2011, 18:45 – 21:45 Uhr

## SPRACHEN

Dänisch Grundstufe 1 – Anfänger  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 403.01  
Geestlandsschule Kropp  
Do. 08.09.2011, 18:00 – 19:30 Uhr  
10 Termine 39,00 €  
Norbert Paulsen

Dänisch Grundstufe 1  
Anfänger – Kompaktkurs  
Lernen Sie die dänische Sprache, Mentalität, Kultur u. v. m. kennen! In hyggeliger Atmosphäre nehmen Sie einen Einblick in die spezielle Aussprache, die schnelle Verständigung sowie typisch Dänisches mit nach Hause, um frohen Mutes als Tourist unser Nachbarland zu erleben. Handwerker mit Drang nach Dänemark werden gerne beraten. Eine Materialumlage von 3,00 € wird erhoben.  
Maximal 10 Teilnehmer/innen  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 403.02  
Geestlandsschule Kropp  
Sa. 24.09.2011, 09:00 – 17:00 Uhr  
22,40 €  
Walter Paulsen

Platt för di un mi  
ab 3. Klasse  
Wir merken, dass immer weniger Kinder Plattdeutsch sprechen. Deswegen möchten wir gemeinsam mit dem „Plattdeutschen Zentrum“ und der „Amtsjugendpflege Kropp-Stapelholm“ einen Kurs für Kinder ab der 3. Klasse anbieten. In diesem Kurs sollen die Kinder Plattdeutsch lesen, reden, erzählen und dabei basteln, singen und spielen. Oder auch - wer kennt sie nicht - die beliebten, immer wieder gern gehörten Verse aus der Kinderzeit lernen.  
Für Bastelarbeiten wird ein Betrag von 4,00 € fällig.  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 405.01  
Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg  
Di. 06.09.2011, 17:00 – 18:00 Uhr  
10 Termine 26,00 €  
Ilka Rahn

English Conversation  
Let's talk, play games, refresh your vocabulary and learn to communicate without fear.  
For information: Binns, 04621-34303  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 406.01  
Geestlandsschule Kropp  
Mi. 07.09.2011, 18:00 – 19:30 Uhr  
10 Termine 39,00 €  
Amei Binns

Englisch Grundstufe 1

Englisch Pre Intermediate

Geeignet als Auffrischkurs oder Fortsetzung der Grundstufe. Wir arbeiten mit „New Headway, Pre Intermediate“, ab Unit 3. Es geht vor allem um Kommunikation im Alltag, die dafür notwendige Grammatik und Erweiterung des Wortschatzes. Wir wollen lernen, Fehler ohne Scheu zu machen.

Auskunft bei Frau Binns unter der Telefonnummer 04621 – 34303.

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 406.02

Geestlandsschule Kropp

Mi. 17.09.2011, 19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine 39,00 €

Amei Binns

Französisch Grundstufe 1

für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectives A1

Fortsetzung vom Frühjahr 2011

Geestlandsschule Kropp

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 408.01

Do. 03.11.2011, 20:00 – 21:30 Uhr

10 Termine 39,00 €

Winfried Hagemann

Polnisch Grundstufe 1

Fortsetzung vom Frühjahr 2011,

Lehrbuch: Spotkania, Lektion 9

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 417.01

Geestlandsschule Kropp

Do. 10.02.2011, 16:00 – 17:30 Uhr

10 Termine 39,00 €

Jadwiga Sbrzesny

## ARBEIT UND BERUF

### PC für Einsteiger - Senioren

Keine Angst vor dem Computer. Worauf sollte man bei der Anschaffung eines PC achten? Erläuterung der Fachausdrücke, Aufbau und Funktion eines PC, Vorstellung von Anwendungs-Programmen im Bereich Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Grafik, praktische Übungen.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 501.01

Geestlandschule Kropp, Informatikraum

Do. 08.09.2011, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine 51,00 €

Rüdiger Strubel

### PC für Einsteiger – Senioren

Sie haben noch nie an einem PC gesessen und trotzdem können Sie am Ende dieses Kurses sicher den PC für sich auch nutzen. Zum Beispiel im Internet surfen und E-Mails schreiben.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 501.02

Stapelholmschule, Erfde

Di. 06.09.2011, 18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine 51,00 €

Peter Klinkowski

### MS-Outlook 2007 Termin- und Mailverwaltung

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 501.03

Geestlandschule Kropp, Informatikraum

Mi. 28.09.2011, 18:00 – 19:30 Uhr

3 Termine 15,30 €

Rüdiger Strubel

### Internet für Senioren

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 501.04

Geestlandschule Kropp, Informatikraum

Do. 01.12.2011, 19:30 – 21:00 Uhr

3 Termine 15,30 €

Rüdiger Strubel

### Power Point 2007

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 501.05

Geestlandschule Kropp, Informatikraum

Mi. 07.09.2011, 18:00 – 19:30 Uhr

3 Termine 15,30 €

Rüdiger Strubel

#### Bewerbung per Mail

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 501.06  
Geestlandschule Kropp, Informatikraum  
Do. 01.12.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
5 Termine 25,50 €  
Rüdiger Strubel

#### Excel Grundlagen

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 502.01  
Geestlandschule Kropp, Informatikraum  
Mi. 07.09.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
5 Termine 25,50 €  
Rüdiger Strubel

#### Excel Aufbau

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 502.02  
Geestlandschule Kropp, Informatikraum  
Mi. 26.10.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
5 Termine 25,50 €  
Rüdiger Strubel

#### Excel Spezial

Lernen Sie Analyse-Funktionen mit Spezialfilter von Excel kennen  
Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 502.03  
Geestlandschule Kropp, Informatikraum  
Mi. 30.11.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
5 Termine 25,50 €  
Rüdiger Strubel

#### Access 2007 - Datenbank

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 502.04  
Geestlandschule Kropp, Informatikraum  
Do. 08.09.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
5 Termine 25,50 €  
Rüdiger Strubel

#### Word für Anfänger

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse  
AVHS Kropp-Stapelholm – Kurs KR 502.05  
Geestlandschule Kropp, Informatikraum  
Do. 27.09.2011, 19:30 – 21:00 Uhr  
5 Termine 25,50 €

Rüdiger Strubel

### Einstieg in die Buchführung

Der Kurs richtet sich an alle, die mit dem betrieblichen Rechnungswesen zu tun haben, aber selbst keine Kenntnisse (mehr) aus diesem Bereich besitzen sowie an Existenzgründer, (Klein-)Gewerbetreibende und Auszubildende. Der Kurs besteht aus zwei Blöcken. Im 1. Block (7 Termine) werden die Grundlagen – Bilanz, GuV, Einnahmen-/Überschussrechnung, Buchung von Geschäftsvorfällen – vermittelt. Im 2. Block (10 Termine) werden die Grundkenntnisse mit einem EDV-Buchungsprogramm erweitert und vertieft. Unter anderem werden Kontenrahmen/-pläne, Eröffnungsbuchungen, laufende Belegbuchungen, Abschlussbuchungen und Auswertungen behandelt.

AVHS Kropp-Stapelholm - Kurs KR 502.06

Geestlandsschule Kropp, Informatikraum

di. + do. 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn: Di. 06.09.2011

17 Termine 86,70 €

Rainer Sommer