

AVHS-Süderbrarup Herbst 2004

EDV

Schnell- u. Blindschreiben am PC in der Thorsbergschule mit Regine Schenk;
Beginn: 26.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 19.00 – 20.00; Teilnehmergebühr: 40 €;
Anmeldung: 04641/ 986898

PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Gitta Kirchmayr in der Thorsbergschule, Beginn:
Di 24.08.04, Uhrzeit: 17.00 – 19.00; 5 x, Teilnehmergebühr: 41,25 €, Anmeldung:
04642/81442 oder g.kirchmayr@avhs-suederbrarup.de

g.kirchmayr@avhs-suederbrarup.de

Erste Schritte am PC ohne Vorkenntnisse, Einblicke in Anwendungsprogramme mit kleinen Übungen, Schnuppern im Internet.

PC-Einsteigerkurs mit Gitta Kirchmayr in der Thorsbergschule, Beginn: Di 24.08.04,
Uhrzeit: 19.00 – 21.00 , 5 x, Teilnehmergebühr: 41,25 €, Anmeldung: 04642/81442
oder g.kirchmayr@avhs-suederbrarup.de

Erste Schritte am PC ohne Vorkenntnisse, Einblicke in Anwendungsprogramme mit kleinen Übungen, Schnuppern im Internet.

PC-Kurs für Senioren - Fortgeschrittene mit Gitta Kirchmayr in der
Thorsbergschule, Beginn: Di 19.10.04, Uhrzeit: 17.00 – 19.00 , 5 x,
Teilnehmergebühr: 41,25 €, Anmeldung: 04642/81442 oder g.kirchmayr@avhs-suederbrarup.de.

Vertiefung und Erweiterung des Einsteigerkurses

Textverarbeitung mit Word mit Gitta Kirchmayr in der Thorsbergschule; Beginn: Di
19.10.04, Uhrzeit: 19.00 – 21.00 , 5 x, Teilnehmergebühr: 41,25 €, Anmeldung:
04642/81442 oder g.kirchmayr@avhs-suederbrarup.de

Texte eingeben und bearbeiten, Nummerierung und Aufzählungen, Rahmen und Schattierung, Kopieren und Verschieben von Textteilen, Seitengestaltung und Tabellen

Einstieg ins Internet mit Gitta Kirchmayr in der Thorsbergschule, Beginn: Di
30.11.04, Uhrzeit: 19.00 – 21.00 , 3 x, Teilnehmergebühr: 24,75 €, Anmeldung:
04642/81442 oder g.kirchmayr@avhs-suederbrarup.de

Voraussetzung: PC Einstiegskurs oder Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur

Internetseiten aufrufen und verarbeiten, gezieltes Suchen von Informationen im www, Emails, Herunterladen von Dateien.

Gesundheit und Sport

Aerobic mit Michaela Kuhn in der Dän. Schule; Beginn: 25.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 19.00 - 20.00; Teilnehmergebühr: 22,50 €* + Umlage Hallenmiete; Anmeldung 04642/964210 oder kuhnilen@gmx.de.

Training zur fetzigen Musik. Gutes Ausdauertraining, mit gezieltem Training für Bauch- Oberschenkel- und Potraining. Gut geeignet für Anfänger.

Step-Aerobic mit Michaela Kuhn in der Dän. Schule; Beginn: 25.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 20.00 - 20.45; Teilnehmergebühr: 17 €* + Umlage Hallenmiete; Anmeldung 04642/964210 oder kuhnilen@gmx.de.

Leichte Choreografien, gutes Ausdauertraining, anschließend gezieltes Training für Bauch- Oberschenkel- und Po.

Schwimmunterricht für Kinder mit Wassererfahrung im Alter von 6 - 7 Jahren mit Reiner Schrader; Beginn: 15.09.2004; 12 x ; Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr; im 31,5 ° C warmen Bewegungsbad F. Hansen, Kappeln. Teilnehmergebühr 61,60 €; Anmeldung 04646/1212.

Rhythmische Gymnastik im Wasser / Aqua-Fitness mit Beatrix Werner; Beginn: 30.08.2004 Kurs 1: 19.00 - 20.00 und Kurs 2: 20.00 - 21.00; 10 x; im Bewegungsbad F. Hansen, Flensburger Str. 7, Kappeln; Teilnehmergebühr: je 55 €; Anmeldung 04641/3140.

Rhythmische Gymnastik im Wasser zur Erhaltung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur, Herz und Kreislauf.

Rhythmische Gymnastik im Wasser / Aqua-Fitness mit Rose-Maria Schadewinkel; Beginn: 31.08.2004; Kurs 1: 19.00 - 20.00 und Kurs 2: 20.00 - 21.00; 10 x; im Bewegungsbad F. Hansen, Flensburger Str. 7, Kappeln; Teilnehmergebühr: je 55 €; Anmeldung 04641/3140.

Rhythmische Gymnastik im Wasser zur Erhaltung der Beweglichkeit, Stärkung der Muskulatur, Herz und Kreislauf.

Selbstverteidigung Jiu Jitsu mit Carsten Melchertsen in der Claus-Jeß-Halle am Marktplatz in Süderbrarup; Beginn 26.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 20.00 - 21.30; Teilnehmergebühr 39 €*; Anmeldung 04632/876900.

Autogenes Training für Erwachsene oder Kinder ist bei ausreichender Beteiligung möglich; Info bei Dr. med C. Haverland 04637/209.

Muskelentspannung und Beckenbodentraining mit Bärbel Schütte; Beginn: 27.08.2004; 8 x; Uhrzeit: 09.00-10.30; Teilnehmergebühr: 26,40 €; Ort: Bürgerhaus; Anmeldung: 04646/1028; Muskelentspannung nach Jacobsen (Stressabbau) sowie ein Beckenbodentraining zur Kräftigung von Blase und Darm. Bitte bequeme, warme Kleidung, Isomatte, Wollsocken, Decke und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Hatha-Yoga für Anfänger u. Fortgeschrittene mit Bärbel Schütte im Bürgerhaus; Beginn: 27.08.2004; 8 x; Uhrzeit: 10.45-12.15; Teilnehmergebühr 26,40 €; Anmeldung 04646/1028.

Wer die Philosophie des Yoga und den Sonnengruß -Surya Namaskara- kennen lernen möchte, ist hier richtig. Bitte bequeme, warme Kleidung, Isomatte, Wollsocken, Decke und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Feldenkrais-Methode mit Christiane Srugies im Kunstbahnhof; Wochenendseminar 25. und 26.09.2004; Uhrzeit: 11.00 - 16.00 und 10.30 - 13.30; Anmeldung und Teilnehmergebühr 04305/991232.

Die „Feldenkrais-Methode“ ist eine unserem westeuropäischen Kulturkreis ausgerichtete Bewegungsschulung. Keine körperliche Anstrengung, sondern Wahrnehmung einfacher und sanft ausgeführter Bewegungen verhelfen zur Erweiterung der eigenen Mobilität und des Wohlbefindens. Der Kurs ist daher für Interessierte jeden Alters und jeglicher Kondition. Bitte mitbringen: Warme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Kleine Massagen im Alltag mit Susanne Friederichsen im Bürgerhaus; Beginn: 13.09.2004; 3 x; Uhrzeit: 19.00 – 20.30; Teilnehmergebühr 10,65 €*; Anmeldung 04622/180067.

Einfache Massagen und Wahrnehmungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Anmeldung zu zweit erwünscht. Bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag mit Marion Reumann im Bürgerhaus; Beginn: 24.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 9.00 - 10.30, Teilnehmergebühren 34,50 €*; Anmeldung 04637/482.

Gymnastik zur Stärkung und Dehnung des Rückens und des gesamten Bewegungsapparates. Eine Körperentspannung rundet die Körperübungen ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikunterlage, Handtuch, Trinkwasser.

Wirbelsäulengymnastik am Abend mit Marion Reumann im Bürgerhaus; Beginn: 26.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 18.15 - 19.45; Teilnehmergebühr: 34,50 €*; Anmeldung 04637/482. Näheres siehe oben.

Wirbelsäulengymnastik für Männer mit Marion Reumann im Bürgerhaus; Beginn: 26.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 20.00 - 21.00; Teilnehmergebühr: 23,50 €*; Anmeldung 04637/482. Näheres siehe oben.

Tauchen für Anfänger im Schwimmbad Kappeln mit Torge Petersen; Beginn: 09.09.2004; 10 x; Uhrzeit: 18.45 - 20.00; Teilnehmergebühr: 27,50 € + Leihgebühr für Geräte etc., Anmeldung 04641/986661;

Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des "Open Water Divers" Ausweises. Die Ausrüstung wie Jacket, Atemregler, Blei und Flasche werden zur Verfügung gestellt.

Aktion Stundenglas (richtiges Trinken) mit Carola Matthiesen im Kunstbahnhof; am 28.08.2004; 1 x; Uhrzeit: 11.00-12.00; Teilnehmergebühr: 2,20 €; Anmeldung 04646 / 990856; oder hpcarolamatthiesen@web.de.

Unser Körper braucht täglich Wasser von innen und außen zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen. Wie sie ihren Bedarf ermitteln und decken können, zeige ich Ihnen zu Wohle Ihrer Gesundheit.

Theorie und Praxis der homöopathischen Heilweise mit Carola Matthiesen im Kunstbahnhof; Beginn: 02.09.2004; 5 x; Uhrzeit: 19.30 – 21.00; Teilnehmergebühren: 16,50 €; Anmeldung 04646 / 990856 oder hpcarolamatthiesen@web.de.

Der Kurs richtet sich an alle, die eine homöopathische Erst-Hilfe-Apotheke für zu Hause aufbauen wollen. Es entstehen Kosten für Kopien.

Kunst

Maleratelier mit Martina Grützmaker im Kunstbahnhof; Beginn: 13.09.2004; 5 x; Uhrzeit: 9.30 - 12.30; Teilnehmergebühr 33 €; Anmeldung 04637/1218; für fortgeschrittene Malerinnen und Zeichnerinnen, die eigene Ideen ins Bild setzen wollen. Die Malerin Martina Grützmaker hilft bei der Bildgestaltung und gibt Anregungen zum Umgang mit Pinseln, Farben, Stiften. Fortsetzung ist geplant.

Klöppeln mit Ingeborg Hansen in Graukjer 2, Schörderup; Beginn: Januar 2005; 4 x; Uhrzeit: 14.00 -17.00; Teilnehmergebühr: 26,40 €; (Fortgeschrittene nach Absprache) Anmeldung 04642/4653.

Scapbooking - Gestalten von Fotos mit Martina Matthiesen im Kunstbahnhof; Beginn: 26.08.2004; 3 x; 9.00 - 11.00 Uhr; Teilnehmergebühr: 13,20 € + Materialkosten 4,00 € Anmeldung 04641/2495 oder s.matthiesen@avhs-suederbrarup.de. Mit schönen und alten Fotos gestalten Sie wunderschöne Fotoalben.

Hardangerstickerei für Anfänger und Fortgeschrittene mit Ulrike Joedecke im Bürgerhaus; Beginn: 04.09.2004; 4 x; Uhrzeit: 14.00-17.00; Teilnehmergebühr 26,40 €; Anmeldung 04642/82587 oder rike@wollmaus-shop.de.

Kurse vom Team Creativ Freizeit im Kunstbahnhof; jeweils 1 x; Uhrzeit: 19.00-21.30; Teilnehmergebühr 5,50 €; Anmeldung: 04642 910506 Fax: 921755; creativ-freizeit@avhs-suederbrarup.de.

- **Dänische Faltlampenschirme** am 13.09.04; Materialkosten: 10 €. Es werden elegante, robuste oder dezente Lampenschirme hergestellt. Jeder Schirm ist der Jahreszeit oder einem Anlass entsprechend auswechselbar. Wenn vorhanden, einen Bürolocher mit Anschlagsschiene mitbringen.
- **Lampen und Tischlichter nach Waldorfart** am 20.09.04 oder 22.11.04; Materialkosten: pro Muster ca. 1 - 2 €. Die Lampen bestechen durch ihre ausgefallenen Falttechniken; sie lernen an diesem Abend zwei Techniken kennen.
- **Schmuck filzen** am 27.09.04; Materialkosten: ca. 7 € inkl. Filznadel. Wie filzt man heute "trocken" ohne Wasser und Seife? Einsteigerkurs fürs "Trockenfilzen".
- **Edelschmuck mit Svarowski-Perlen** am 18.10.04 und 25.10.04, **2 Abende**; Uhrzeit: 19.00 - 21.00; Teilnehmergebühr: 8,80 €; Materialkosten nach Aufwand. Svarowski-Perlen sind geschliffene Facetten-Glasperlen, die außergewöhnliche Lichteffekte hervorrufen. Durch kunstvolle Fädertechniken entstehen Ringe, Armbänder und Ketten.
- **Tischlichter für die Adventszeit** am 29.11.04; Materialkosten: 10 € Tischlichter aus dekoriertem Glas mit Frost-art, Deko-Ice oder Cristall-jelly. Wenn vorhanden bitte interessante Gläser, die Sie sich als Tischlicht vorstellen könnten, mitbringen.
- **Serviettentechnik in 3-D** am 16.11.04; Materialkosten: 7 € Sie erlernen eine andere Art der Serviettentechnik. Schöne Bilder, die durch ihre Mehrdimensionalität auffallen.

- **Weihnachtsbasteln - Nisse und andere Minifiguren** am 01.12.04.
Materialkosten nach Aufwand. Kleine Figuren aus Strickschlauch für die weihnachtliche Dekoration.
- **Tontopf-Engel** am 25.11.04; Materialkosten nach Aufwand. Es werden zwischen 10 und 15 cm kleine Tontopf-Engel, als Dekoration für die Fensterbank oder zum Verschenken hergestellt.
- **Acrylbilder – in neuer Art** am 02.11. und 09.11.04, **2 Abende**; Uhrzeit: 19.00 - 21.00; Teilnehmergebühr: 8,80 €; Materialkosten: 15 €. Schöne Heimdekoration mit neuen Medien und Möglichkeiten. Sie fertigen ein Bild in einer einfachen Technik. Wenn vorhanden bitte Pinsel in verschiedenen Stärken und kleinen Spachtel mitbringen, kann sonst auch vor Ort erworben werden.

Sprache

Literaturkreis Süderbrarup in der Bücherei Süderbrarup mit Annelies Gershoff; Beginn: 13.09.04; 4 x im Abstand von 14 Tagen; Uhrzeit: 19.30-21.00; Teilnehmergebühren: 13,20 €; Anmeldung 04637/665. Wir lesen neuere Literatur und beginnen mit Balzac und die kleine, chinesische Schneiderin. Die Bücher können jeweils in der Bücherei entliehen werden und werden dort auch bekannt gegeben.

Werkstatt "Kreatives Schreiben" Einführungskurs mit Dietrich Schumann in der Realschule; Beginn: 15.11.2004; 8 x; Uhrzeit: 20.00 – 21.30; Teilnehmergebühr: 26,40 €; Anmeldung 04642/3164, Fax dto. Wir schreiben uns frei. Kennenlernen und Umsetzung literarischer Gestaltungsformen.

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen mit Kurt Josuttis in der Realschule; Beginn: 09.09.2004; 12 x; Uhrzeit: 17.45 - 19.15; Teilnehmergebühr: 51€*, Anmeldung 04634/315; ein intensiver Einstieg in die Sprache, um Alltagssituationen auf Spanisch bewältigen zu können. Dieser Kurs ist auch für diejenigen geeignet, die ihre geringen, vor langer Zeit erworbenen Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Lehrbuch Caminos 1; Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen mit Kurt Josuttis in der Realschule; Beginn: 03.09.2004; 13 x; Uhrzeit: 18.30 - 20.00; Teilnehmergebühr: 54,30 €*; Anmeldung 04634/315; für Teilnehmer/innen die schon spanisch frei sprechen können. Neben dem Lehrbuch wird auch angemessene Lektüre gelesen; Lehr- und Arbeitsbuch Caminos 2; ab Unidad 2, Klett-Verlag.

American English Conversation im Bürgerhaus mit Erin Cordsen; Beginn: 27.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 09.00 - 10.30; Teilnehmergebühr: 33 €; Anmeldung 04641/8160.

English course fifty plus mit Karin Zebrowski in der Thorsbergschule; Beginn: 24.08.2004; 6 x; Uhrzeit: 16.00 - 18.45; Teilnehmergebühr: 34,95 €*; Anmeldung 04621/988733. Voraussetzung ist ein fundiertes Wissen in Wort und Schrift.

English für Anfänger mit Karin Zebrowski in der Thorsbergschule; Beginn: 24.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 19.00 - 20.30; Teilnehmergebühren: 34,95 €*; Anmeldung 04621/988733. Voraussetzung: Grundkenntnisse der englischen Sprache.

Aufbaukurs Englisch mit Holger Moischewitz im Kunstbahnhof; Beginn 24.08.2004; 10 x; Uhrzeit: 19.30 - 21.00; Teilnehmergebühren: 33 €; Anmeldung 04641/987084.

Bei jedem Treffen soll wichtiger Wortschatz zu einem bestimmten Themenbereich eingeführt und anschließend angewendet werden. Einen zweiten Schwerpunkt werden für das Verständnis des Englischen entscheidende Grammatikprobleme bilden.

Bei der Auswahl der Themenbereiche wird angestrebt, die Wünsche der Teilnehmer/innen zu berücksichtigen.

Plattdütsch för Anfänger und Fortgeschrittene in der Realschule mit Hans- H. Kolbeck; Beginn: 14.09.2004; 10 x; Anfänger:Uhrzeit: 18.30 - 20.00; Fortgeschrittene: 20.00 -21.30; Teilnehmergebühr: je 33,00 €; Anmeldung 04641/575; gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Kappeln.

Sonstiges

Die **Bücherbörse** findet wieder im Bürgerhaus statt; am 3.09.04 ab 17.00 Uhr

Einführung in die Wetterkunde (Segelsport) im Kunstbahnhof mit Manfred Greinert; Beginn: Termin auf Anfrage; 4 x; Uhrzeit: 19.30 -22.00 einschl. Pause; Teilnehmergebühr: 22,00 €; Anmeldung 04641/970154. Was ist Wetter? Wie entsteht Wind? Was geschieht an den Fronten? Wie lese ich eine Wetterkarte? Außerdem erfahren Sie einiges von den Vorgängen in der Atmosphäre und lernen eigene Beobachtungen richtig zu interpretieren.

Erste Hilfe für Hund und Katze mit Dr. Ulrich Wölk im Kunstbahnhof, am 04.11.2004; 1 x; Uhrzeit: 20.00-22.00; Teilnehmergebühr: 6,15 €*, Anmeldung 0461/22822 oder u.woelk@avhs-suederbrarup.de.

Erstbehandlung in Notfällen; Reanimation -Herz -Kreislauf; Beatmung; besondere Notfälle.

Theaterfahrten: **Carmen Dobler, Süderbrarup 04641/989487**