

## **STADTTEILANGEBOTE GRÜNAU**

### **ANSPRECHPARTNERINNEN**

Fachliche Beratung: Dr. Sylvia Börner  
Sachbearbeitung: Kathrin Morgenstern  
Telefonische Anmeldung:

Telefon: 123-6027  
Telefon: 123-6020  
123-6054

### **VHS in Grünau**

Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19  
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr

Telefon: 2304583

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind hier möglich.  
Auch in allen Bürgerämtern können Sie sich informieren und anmelden.  
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

### **Hinweis**

Das Grünauprogramm enthält einen nicht ganz ernstgemeinten Kurs. Der erste, der ihn findet, bekommt eine kleine Aufmerksamkeit von der Volkshochschule.

### **FACHLICHE BERATUNGSZEITEN**

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrrstr. 3 – 7  
Di. u. Do. 10 – 12:30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung, Zimmer 137

### **THEMENBEREICHE**

#### **POLITIK UND GESELLSCHAFT**

Stadtteilgeschehen, Gesellschaft

#### **KUNST UND KREATIVITÄT**

Kreatives Gestalten  
Musik, Tanz

#### **GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT**

Körpererfahrung, Entspannung  
Gymnastik, Bewegung, Fitness  
Ernährung, Persönlichkeit, Freizeit

#### **SPRACHEN**

Englisch  
Sprachangebot für Kinder (Englisch, Spanisch)  
Romanische Sprachen: Spanisch und Französisch

#### **COMPUTER / INTERNET/ NEUE MEDIEN**

#### **NATUR / UMWELT**

#### **PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG**

## **POLITIK UND GESELLSCHAFT**

### **Stadtteilgeschehen und Gesellschaft**

#### **ANSPRECHPARTNERINNEN**

Fachliche Beratung: Dr. Sylvia Börner                      Telefon: 123-6027  
Sachbearbeitung: Kathrin Morgenstern                      Telefon: 123-6020  
Telefonische Anmeldung:    123-6054

Seit einigen Jahren wird überlegt, in welche Richtung Grünau entwickelt werden sollte, um für Bewohner/-innen attraktiv zu sein. Die Agendagruppe Grünau hat als Vertreterin verschiedener Grünauer Akteure drei Schwerpunktthemen herausgearbeitet, die aus ihrer Sicht "Alleinstellungsmerkmale" für den Stadtteil sein können:

- Grünau als ökologische Mustersiedlung
- Grünau als Gartenstadt/grünes Grünau
- Grünau als Bildungsstandort (anknüpfend an die Initiative "Campus Grünau")

Jeweils eines dieser Themen diskutieren Expert/-innen in einer öffentlichen Veranstaltung mit den Grünauer/-innen.

#### **X 81 100 G    Stadtumbau konkret: Grünau als ökologische Mustersiedlung - Expertendiskussion**

In Deutschland und Europa gibt es verschiedene Beispiele, wie Plattenbauten so saniert wurden, dass z. B. die Betriebskosten um bis zu 70% sinken. Hier bietet die Architektur der Großsiedlung mit ihren unverzierten Fassaden und ihrem konzentrierten Wohnen viele Vorteile. Auch haben die Lipsia und die WG Unitas in Grünau gezeigt, wie durch den Einsatz alternativer Energien Kosten gespart werden können.

An diesem Abend informieren verschiedene Expert/-innen über Möglichkeiten der Umsetzung ökologischer Konzepte in Grünau, um die Attraktivität des Stadtteils für seine Einwohner/-innen und potenzielle Bewohner/-innen zu erhöhen. Die Grünauer/-innen sind herzlich zum Mitdiskutieren eingeladen.

26.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd.    entgeltfrei

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Moderation: Dr. Sylvia Börner

#### **HINWEIS**

Am 24.5. findet eine Zugexkursion zum Hundertwasserhaus „Die grüne Zitadelle“ in Magdeburg statt (siehe Kurs X 12 206 Z im Bereich 1).

#### **X 81 104 G    Grünauer Frühstück mit anschließendem Überraschungsspaziergang**

Bernd Puckelwaldt, einer der Erbauer Grünaus, hat bei Stadtteilrundgängen bereits die verschiedenen Grünauer WKS vorgestellt. In einer etwas anderen Atmosphäre wird er bei einem gemütlichen (kostenlosen) Frühstück im Kontaktladen über Grünauer Geschichte, Gegenwart und Zukunft informieren. Dabei kommen auch Geschichten rund um Grünau nicht zu kurz. An das gemeinsame Gespräch schließt sich ein etwa zweistündiger Überraschungsspaziergang an.

Bitte mitbringen: Fahrkarte für LVB

14.6., Sa., 9 - 12 Uhr / 4 Ustd.                      entgeltfrei

Kontaktladen der WBG Kontakt e.G. in Grünau, Nelkenweg 33    Bernd Puckelwaldt

#### **X 81 106 G    Agenda 21 in Grünau**

Grünauer Bürger/-innen und an Grünau Interessierte haben eine eigene Agenda-21-Gruppe ins Leben gerufen, um eine zukunftsfähige und nachhaltige Entwicklung Grünaus zu erreichen. Gegenwärtig steht das Thema "Stadtteilumbau/Stadteilentwicklung/Forum Grünau" im Zentrum der Diskussionen. Wer in der Gruppe mitarbeiten und sich aktiv in die Diskussionen um die Veränderungen Grünaus einbringen möchte, ist herzlich willkommen. Die Agenda-Gruppe tagt in einem Abstand von ca. 6 Wochen in verschiedenen Einrichtungen Grünaus. Bitte fragen Sie nach (Tel. 2304583, 123-6027).

21.2. - 3.7., Do., 16 - 18.15 Uhr / 12 Ustd. entgeltfrei  
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Dr. Sylvia Börner

### **X 81 108 G Stammtisch Grünau**

Seit 13 Jahren kommen Grünauer Bürger/-innen einmal im Monat zusammen und diskutieren in offener Atmosphäre über aktuelle Belange ihres Stadtteiles: angefangen vom Thema Stadtteilumbau, den Wohnbedingungen und dem Wohnalltag in Grünau über Höhepunkte wie den Grünauer Kultursommer bis hin zu konkreten kulturellen Projekten. Wer etwas für Grünau bewegen und andere Leute kennen lernen möchte, ist herzlich eingeladen. In Zusammenarbeit mit dem Komm e.V. und dem Komm-Haus.

27.2. - 25.6., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 15 Ustd. entgeltfrei  
jeden letzten Mittwoch im Monat: 27.2., 26.3., 30.4., 25.6.  
Komm-Haus, Selliner Str. 17 Dr. Evelin Müller

### **X 81 110 G Im Polizeirevier Grünau Polizeiarbeit hautnah erleben**

Sie haben die Möglichkeit, das gesamte Polizeirevier Grünau (einschließlich Arrestzelle) zu besichtigen und die Polizeiarbeit von einer anderen Seite kennen zu lernen. Nach Ausführungen des Revierführers zur Kriminalitätslage in der Region wird die Einsatztechnik der Grünauer Polizei vorgeführt. Anmeldung unbedingt erforderlich, Kinder bitte in Begleitung von Erwachsenen.

12.4., Sa., 9 - 12 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei  
Polizeirevier Grünau, Ratzelstr. 222 Peter Niemann, Polizeihauptkommissar

### **X 81 114 G Das ökumenische Gästehaus Grünau stellt sich vor**

Das ökumenische Gästehaus wurde im März 1999 in der Weißdornstraße eröffnet. Seitdem hat es sich über Grünaus und Leipzigs Grenzen hinaus zu einem Ort der Begegnung und Kultur entwickelt. Denn hier kann man nicht nur preiswert übernachten. Das ökumenische Gästehaus bietet zahlreiche Veranstaltungen an (z. B. das Sommerkino im Grünauer Kultursommer oder die beliebten Ausflüge), vergibt den Ökumenepreis, lädt zum Männerkreis ein, vermietet Räume usw. . An diesem Abend stellt Reinhart Mohrmann sein Haus vor, erlaubt einen Blick in die Gästezimmer und führt durch das Gebäude (einschließlich Dachterrasse). Der Abend klingt im "Eis & Cafe", einem der neuen Angebote der rührigen Einrichtung, aus.

28.5., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei  
Ökumenisches Gästehaus, Weißdornstraße 102/Raum 3A

### **X 81 120 G Club der Nachdenklichen**

Im freien Gespräch tauschen Menschen der verschiedensten Berufs- und Altersgruppen ihre Ansichten über Probleme, die auch über den Alltag hinausreichen, aus oder diskutieren aktuelle Fragen. Gewöhnlich gibt ein Clubmitglied eine kurze Einführung ins Thema oder es wird ein Experte/eine Expertin zur Information und Diskussion eingeladen. Grundprinzip dabei ist die Achtung vor der Meinung des Anderen.

13.2. - 13.8., Mi., 17.45 - 19.30 Uhr / 16 Ustd. entgeltfrei  
jeden 2. Mittwoch im Monat  
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Bernd Knüfer SJ, Theologe

### **X 81 122 G Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation**

Wir laden ein, in der Schönauer Kirche - dem schönsten historischen Raum Grünaus - Musik und Stille zu erleben. An vier Abenden wird jeweils ein Instrument solo und mit Orgelbegleitung vorgestellt. Zu den dargebotenen Musikstücken wird eine kurze Einführung gegeben. Zwischen dem 1. und 2. Teil des Musikprogramms gibt es eine Anregung zur Meditation.

Am 14.3.08 feiern wir 10 Jahre "Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation" mit einem besonderen Abend.

In Zusammenarbeit mit der ev. luth. Paulusgemeinde und der katholischen Kontaktstelle Orientierung.

Spende erbeten.  
14.3. - 13.6., Fr., 19 - 20 Uhr / 5 Ustd. entgeltfrei  
jeden 2. Freitag: 14.3., 11.4., 9.5., 13.6.

Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde, Kirche Schönau, Schönauer Str. 245 Elke Bestehorn,  
Hermann Kügler SJ, Susanne Schneider MC, Ordensgemeinschaft "Kleine Brüder vom  
Evangelium"

## **#Recht, Länder und Völker**

### **X 81 130 G Unterhalt - Was steht mir zu?**

Bereits ab 01.01.2008 soll das vom Bundestag beschlossene neue Unterhaltsrecht in Kraft treten. Die Rechtsanwältin Swaantje Schlittgen erklärt die Grundzüge des Unterhaltsrechts (gegenüber Verwandten, Ehegatten) und erläutert die neuen Regelungen. Insbesondere geht sie auf die Auswirkungen der bisherigen Altfälle ein. Unterschiede ergeben sich vor allem für geschiedene Ehegatten. Das Lebenspartnerschaftsgesetz wird einbezogen.

5.3., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

### **X 81 132 G Erbrecht**

Anhand von Beispielen wird anschaulich und verständlich u.a. in folgende Themen des Erbrechts eingeführt:

Möglichkeiten, den Nachlass zu vererben - gesetzliche Erbfolge (Erben 1. und weiterer Ordnungen, Ehegattenerbrecht, der Voraus, gesetzliche Erbteile); Testament (Form, Inhalt, Aufbewahrung); Erbvertrag - Die Erbengemeinschaft und ihre Auseinandersetzung - Auskunftsrecht der Erben - Wer braucht einen Erbschein und wie wird dieser beantragt? - Der Pflichtteilsanspruch. Die Teilnehmer/innen erhalten Informationsmaterial. Anmeldung unbedingt erforderlich!

22.4., Di., 15 - 17.30 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Stephan Eichhorn, Rechtsanwalt

### **X 81 140 G Mit dem Fahrrad durch den Iran**

(Dia-Vortrag)

Gebirge, Wüsten und kulturelles Erbe aus unterschiedlichsten Epochen prägen das Land - Interesse, Neugier und Gastfreundschaft die Menschen. Lernen Sie Persien kennen, wie es in den (deutschen) Medien kaum zu finden ist: das oft gerühmte Esfahan und das mediterran wirkende Shiraz; folgen Sie biblischen Spuren in Kashan und treffen Sie auf eine der heiligsten Stätten der Schiiten in Qom, auf Lehmarchitektur in Yazd, auf achämenidische Spuren in Persepolis. Da die Reise durch den Iran per Fahrrad erfolgte, konnten die Reisenden sehr schnell Kontakt zu den Menschen aufnehmen. Wie sind und leben die Menschen im Iran wirklich und welches Bild vermitteln uns die Medien?

27.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Thomas Noack

### **X 81 142 G Mit der Unterwasserkamera rund um Leipzig**

(Diavortrag)

Der Profitaucher Dieter Florian führt in die üppige Unterwasserwelt in und um Leipzig. Seine Aufnahmen der abwechslungsreichen Flora und Fauna zeigt, dass die Faszination heimischer Gewässer der tropischer Korallenmeere in nichts nachsteht.

16.4., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR (bereits ermäßigt)

Kontaktladen der WBG Kontakt e.G. in Grünau, Nelkenweg 33 Dieter Florian

### **X 81 144 G Die Dolomiten - Alpenregion der steilen Wände**

(Dia-Vortrag)

Rainer Kunzmann nimmt Sie mit auf sommerliche Bergwanderungen in die Dolomiten. Er zeigt die Gebiete Seiseralp/Schlern/Roßzähne/im Rosengarten (Grasleiten-Kessel, Antermoiasee, Vajoletthütte), Alta Badia (Contorines-Türme, Fanes-Alpe, Falzarego-Pass) und berichtet über winterliches Skivergnügen zwischen Sellastock und Abteital. Auch den herrlichen Bergblumen der Dolomiten ist ein Kapitel gewidmet.

23.6., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR (bereits ermäßigt)

## **=KUNST UND KREATIVITÄT**

### **#Kreatives Gestalten**

#### **\$HINWEIS**

Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei Kursen mit gleichem oder ähnlichem Inhalt bzw. Umfang ist u. a. abhängig von Räumlichkeit, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Lehr- und Unterrichtsmitteln und anderen Nebenkosten.

#### **X 81 202 G Sommer.Farben.Lust - bildnerisches Gestalten an der Volkshochschule Leipzig: Ausstellung im Rahmen des Grünauer Kultursommer**

Lust an Farben prägt die Malerei in den VHS-Kursen "Bildnerisches Gestalten für Senioren" .  
Üppig wie der Sommer präsentieren sich die Bilder.

Die Ausstellung im Rahmen des Grünauer Kultursommers ist bis zum 18.9.2008 im Kontaktladen zu sehen. In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt Leipzig.

18.6., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei

Kontaktladen der WBG Kontakt e.G. in Grünau, Nelkenweg 33

#### **X 81 212 G Sand und Seide**

Sie lernen eine faszinierende Kombination zwei völlig verschiedener Techniken kennen, die kleine Kunstwerke entstehen lassen.

Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.

3.4. - 24.4., Do., 18 - 19 Uhr / 5,3 Ustd. 15 EUR

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

#### **X 81 214 G Dekorpage auf Keilrahmen**

Formate, Farben und Formen sind die Basis für die Gestaltung individueller Raumdekorationen, mit denen Sie Ihrem Zuhause einen neuen "Kick" geben können.

Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.

5.6. - 26.6., Do., 18 - 19 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

#### **X 81 216 G Filzwerkstatt: Filzen mit der Nadel**

Filzen ist gerade "in" und bietet eine erstaunlich große Vielfalt. Aus Wolle kann fast alles geformt werden. Mit wenigen Mitteln können auch Anfänger/innen einfache Grundformen schnell und leicht herstellen. Filzen Sie sich z. B. Ihren eigenen Kuschelzoo!

Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.

8.5. - 29.5., Do., 18 - 19 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

#### **X 81 220 G Korbflechten - ein altes Handwerk neu belebt**

Ob Peddigrohr in unterschiedlichen Stärken und Farben, ob mit oder ohne stabilem Holzboden oder mit Reisig - das Flechten mit diesen Materialien garantiert Ihnen ein Erfolgserlebnis.

Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.

7.4. - 28.4., Mo., 18 - 19 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

### **X 81 222 G Es muss nicht immer ein Gefäß sein! Töpfern ohne Scheibe**

Beim Töpfern muss es nicht immer ein Gefäß sein. Entscheiden Sie selbst, ob Sie aus dem angebotenen Ton Gebrauchs- oder Dekorationselemente formen möchten, z. B. eigene Dekorfliesen fürs Bad.

Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.

27.5. - 17.6., Di., 18 - 19 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

### **X 81 224 G Töpfern für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Im Kurs werden Grundtechniken erlernt und vertieft, die als Basis für die Gestaltung verschiedener Gegenstände dienen. Im Mittelpunkt stehen unterschiedliche Aufbau- und Dekorationstechniken sowie der Umgang mit Glasuren. Das Arbeiten an der Töpferscheibe kann probiert werden, bildet aber keinen Schwerpunkt. Material- und Brennkosten werden verbrauchsabhängig im Kurs entrichtet.

19.3. - 4.6., Mi., 19 - 21 Uhr / 16 Ustd. 45 EUR

14-tägig: 19.3., 2.4., 16.4., 7.5., 21.5., 4.6.

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Karin Beyer, Fachberaterin Kreatives Gestalten

## **#Tanz, Musik**

### **X 81 270 G Jazztanz**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Spaß am flotten Rhythmus haben und gleichzeitig ihren Körper kräftigen, geschmeidig machen und ihre Kondition verbessern wollen. Grundkenntnisse, Grundformen, wesentliche Bewegungsabläufe und Elemente des Jazztanzes werden systematisch erlernt und zu einfachen Choreografien zusammengefügt. Diejenigen, die ihre Kenntnisse im Jazztanz auffrischen möchten, sind genauso eingeladen wie jene, die Jazztanz kennen lernen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein wärmeres Oberteil und Gymnastikschuhe

12.3. - 2.7., Mi., 19 - 20 Uhr / 20 Ustd. 45 EUR

Kein Kurs am 30.4.

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

### **X 81 271 G Samba - Workshop**

Die Brasilianerin Fabiana Delima gibt einen Einblick in die Samba, den traditionellen brasilianischen Tanz, den viele mit dem Karneval in Rio verbinden. Im Workshop werden erste Grundschrirte und Bewegungsformen der Samba kennen gelernt und in eine kleine Choreografie integriert. Samba eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeder Statur.

Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikkleidung, evtl. leichtes großes Tuch, Gymnastikschuhe, Mineralwasser.

8.3., Sa., 13.30 - 16.30 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Fabiana Delima, Tanzkursleiter

### **X 81 272 G Samba Grundkurs**

Die traditionelle Samba begeistert mit ihren flotten Bewegungen. Die Teilnehmer/innen lernen Basisbewegungen und Grundschrirte der Samba, die in eine Choreografie einfließen. Tänzerische Begeisterung und Lebhaftigkeit fließen durch diese heißen brasilianischen Rhythmen.

Samba eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeder Statur. Die Brasilianerin Fabiana Delima choreografiert eigene Samba-Tanzshows.

Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikkleidung, evtl. leichtes großes Tuch, Gymnastikschuhe, Mineralwasser.

1.4. - 17.6., Di., 19.30 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 45 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Fabiana Delima, Tanzkursleiter

### **X 81 273 G Bauchtanz für Kinder (6 - 12 Jahre)**

Für Kinder ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen.

Die Kinder erlernen Grundelemente des orientalischen Tanzes mit einfachen Übungs- und Schrittkombinationen sowie die Koordination von Arm-, Bein- und Hüftbewegungen. Dabei kommen der Spaß an der Bewegung nach Bauchtanzmusik und das Kennenlernen der arabischen Kultur und Bräuche nicht zu kurz. Die Kursleiterin besitzt mehrjährige Erfahrung im Bauchtanz für Kinder.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte

12.3. - 2.7., Mi., 15.30 - 16.30 Uhr / 20 Ustd. 35 EUR (bereits ermäßigt)

Kein Kurs am 30.4.

Mütterzentrum e.V., Potschkastraße 50 Peggy Richter, Bauchtänzerin

### **X 81 274 G Moderne orientalische Pop-Choreografie - Workshop**

Geeignet für gute Mittelstufe, Basistechniken sowie deren Variationen sollten bekannt sein.

Wesentliche Bewegungsabläufe und Kombinationen aus den Grundtechniken werden erarbeitet und zu einer modernen orientalischen Pop-Choreografie zusammengesetzt.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, leichtes großes Tuch, Mineralwasser

23.2. - 24.2., Sa., 11 - 14 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Katrin Rudloff, Dozentin für Orientalischen Tanz

### **X 81 275 G Bauchtanz - Workshop Tanztechniken**

Voraussetzung: Vorkenntnisse im orientalischen Tanz

Im Mittelpunkt des Workshops stehen die wichtigsten Grundlagen des orientalischen Tanzes wie Isolation, Gewichtsverlagerung, saubere Ausführung von verschiedenen Bewegungen und einfache bis anspruchsvolle Kombinationen von Hüftshimmy bis Oberkörperwellen. Weitere Schwerpunkte sind "schöne Arme und Hände", verschiedene Drehtechniken, Achter und Schleifen.

S

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, leichtes großes Tuch, Mineralwasser

19.7., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Katarina Berezovskaia, Bauchtänzerin

### **X 81 276 G Orientalischer Tanz für Anfänger/innen**

Die Teilnehmerinnen lernen Basisbewegungen des orientalischen Tanzes, festigen diese und entdecken dabei ein neues Körperbewusstsein. Die gesamte Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur wird eingesetzt und gekräftigt. Der orientalische Tanz bietet die Möglichkeit, viele Aspekte wie Weiblichkeit und Sinnlichkeit, Bewegung und Tanz, Ausgleich und Entspannung zum stressigen Alltag zu verbinden. Er ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur bestens geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte

12.3. - 2.7., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 20 Ustd. 55 EUR

Kein Kurs am 30.4.

Max-Klinger-Schule, Turnhalle, Miltitzer Weg 4 Peggy Richter, Bauchtänzerin

### **X 81 277 G Orientalischer Tanz - Aufbaukurs**

Voraussetzung: Kenntnisse über Schritt- und Grundbewegungen des orientalischen Tanzes.

Weitere Elemente, Bewegungsformen und Schrittkombinationen aus dem orientalischen Tanz werden kennen gelernt und in eine Choreografie mit und ohne Schleier integriert. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und Statur. Er hilft, die eigene Weiblichkeit wieder zu finden ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schleier, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte

12.3. - 2.7., Mi., 20.15 - 21.15 Uhr / 20 Ustd. 55 EUR

Kein Kurs am 30.4.

Max-Klinger-Schule, Turnhalle, Miltitzer Weg 4 Peggy Richter, Bauchtänzerin

### **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Voraussetzung: Besuch eines weiterführenden Kurses oder vergleichbare Erfahrungen im orientalischen Tanz

Der orientalische Tanz bietet die Möglichkeit mal weich, mal temperamentvoll viele Aspekte, wie Weiblichkeit und Sinnlichkeit, Bewegung und Tanz, Ausgleich und Entspannung zum stressigen Alltag zu verbinden. Er ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur bestens geeignet. Im Kurs werden Bewegungsformen und Schritte dieses Tanzes wiederholt und erweitert. Neue Choreografien mit und ohne Schleier werden kennen gelernt.

### **X 81 278 G Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier, Stock  
21.2. - 10.7., Do., 19 - 20 Uhr / 24 Ustd. 59 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Cornelia Ketboga, Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

### **X 81 279 G Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier, Stock  
21.2. - 10.7., Do., 20.10 - 21.10 Uhr / 24 Ustd. 59 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Cornelia Ketboga, Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

### **\$HINWEIS:**

Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist Voraussetzung ein eigenes Instrument (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

### **X 81 282 G Keyboard**

Auf der Basis zu erwerbender Notenkenntnisse lernt die rechte Hand Melodien von einfach bis "ganz schön stark". Die linke Hand spielt nur am Anfang einfach. Bald kommen hier Akkordgriffe hinzu. Die elektronischen Möglichkeiten des Instrumentes (Klangfarben, automatischer Rhythmus) gestatten vielfältige Varianten des Musizierens. Wir lernen aber auch spielen, als wäre das Keyboard ein Klavier, was die linke Hand stärker fordert, aber dadurch in die Lage versetzt, auch mal auf einem Piano etwas darzubieten.

Bitte mitbringen: Keyboard, Stifte und 2 EUR für Material

11.3. - 1.7., Di., 16.15 - 17 Uhr / 15 Ustd. 68 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

### **X 81 284 G Gitarre für Anfänger/-innen - Semesterkurs**

In diesem Kurs werden Grundlagen für ein vielseitiges Gitarrenspiel vermittelt. Der Unterricht schließt sowohl die Begleitung von Liedern als auch rein instrumentale Spieltechniken ein.

Individuelle Förderung und Auswahl der Lieder bzw. Stücke geben den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, eigene Wege und Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 € für Material

11.3. - 1.7., Di., 17 - 18 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

### **X 81 286 G Gitarre Fortgeschrittene - Semesterkurs**

Voraussetzung: Vorkenntnisse im Gitarrespielen

Kursinhalte: Liedbegleitung, variantenreiche Auf- und Abschlagstechniken, lateinamerikanische Rhythmus- und Zupftechniken bis zum Folk Picking; Beginn mit dem Barré - Spiel, Erweiterung der Noten- und Harmoniekenntnisse mit dem Ziel, auch kompliziertere Liedstrukturen nachzuvollziehen.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 € für Material

11.3. - 1.7., Di., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

## **=GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT**

### **#Gesundheit und Persönlichkeit**

#### **\$HINWEIS:**

Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt eingeholt werden. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten. Der Volkshochschulverband hat mit der AOK, den Ersatzkassen und den Betriebskrankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80%). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

### **#Körpererfahrung, Entspannung**

#### **X 81 302 G Qigong**

Qigong kommt aus der traditionellen, chinesischen Medizin und wurde sehr früh in den Shaolin-Klostern entwickelt. Die langsamen, harmonisch fließenden Bewegungen stärken die eigene Energie, mobilisieren die Leistung des Körpers, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und bauen Stress ab. Aus dem großen, traditionellen Übungsgut werden speziell die Übungen ausgewählt, die unser Wohlbefinden stärken und Wissenswertes vermitteln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

27.2. - 2.4., Mi., 18.30 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 45 EUR

Kurs auch am 26.3.

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

#### **X 81 304 G Tai-Chi**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (z. B. Besuch eines Tai-Chi-Anfängerkurses). Im Vordergrund steht das behutsame Herangehen an wesentliche Aspekte der 24er Pekingkurzform mit Schritt- und Bilderfolgen. Dabei werden die Atmung gestärkt, Muskeln und Sehnen gekräftigt und die Körperhaltung verbessert. Atem und Bewegungsübungen machen den inneren Fluss der Energie erlebbar und helfen, vom Alltag abzuschalten sowie Harmonie zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, 1 großes Handtuch, Isomatte oder Decke

27.2. - 21.5., Mi., 18 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 56 EUR

Max-Klinger-Schule, Turnhalle, Miltitzer Weg 4 Jörg Prosch, Tai-Chi - Ausbilder in

Kursleiterausbildung

#### **X 81 306 G Die Fünf >>Tibeter<<® laden ein - zum Basistageskurs**

Leicht erlernbare yogaähnliche Körper- und Energieübungen fördern bei regelmäßigem Üben körperliches Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit, schaffen Entspannung, neue Energie und fördern die Gesundheit. Die traditionellen Übungen aus dem Himalaja - richtig ausgeführt - harmonisieren und vitalisieren Organfunktionen, das Drüsen- und Immunsystem, beleben den Atem und entfalten Körper und Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und 1 EUR für Kopien

12.4., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 26 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

### **X 81 310 G Hatha-Yoga für Anfänger/-innen am Vormittag**

Hatha-Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennen zu lernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern. Die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch, Isomatte oder Decke

13.3. - 12.6., Do., 9.30 - 11 Uhr / 22 Ustd. 45 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Ina Heidrich, Studentin Psychologie, Yogalehrerin (BYV)

### **X 81 312 G Hatha-Yoga für Anfänger/innen**

Hatha-Yoga ermöglicht ein Kennenlernen des eigenen Körpers. Richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) führen zu Ruhe und Entspannung. Einen Schwerpunkt des Kurses bildet die systematische Beherrschung des Körpers und eine damit verbundene Bewältigung von Stress und Hektik. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e.V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha-Yoga.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, 1 großes Handtuch, Isomatte oder Decke

26.2. - 13.5., Di., 18.15 - 19.15 Uhr / 16 Ustd. 45 EUR

Kurs auch am 25.3.

Ökumenisches Gästehaus, Weißdornstraße 102/Raum 3A Inge Schönfelder (ehemals Lehmann), Yogalehrerin, Physiotherapeutin

### **X 81 313 G Hatha-Yoga für Anfänger/-innen**

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, 1 großes Handtuch, Isomatte oder Decke

21.2. - 15.5., Do., 18.15 - 19.15 Uhr / 16 Ustd. 45 EUR

Kurs auch am 20.3. und 27.3.

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Inge Schönfelder (ehemals Lehmann), Yogalehrerin, Physiotherapeutin

### **Hatha-Yoga (Aufbaukurs)**

Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e.V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha-Yoga.

### **X 81 315 G Hatha-Yoga (Aufbaukurs)**

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, 1 großes Handtuch, Isomatte oder Decke

26.2. - 13.5., Di., 19.30 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 45 EUR

Kurs auch am 25.3.

Ökumenisches Gästehaus, Weißdornstraße 102/Raum 3A Inge Schönfelder (ehemals Lehmann), Yogalehrerin, Physiotherapeutin

### **X 81 316 G Hatha-Yoga (Aufbaukurs)**

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, 1 großes Handtuch, Isomatte oder Decke

21.2. - 15.5., Do., 19.30 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 45 EUR

Kurs auch am 20.3. und 27.3.

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Inge Schönfelder (ehemals Lehmann), Yogalehrerin, Physiotherapeutin

### **X 81 318 G Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. entsprechende Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, 1 großes Handtuch

5.3. - 11.6., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 28 Ustd. 63 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Gudrun Thomas-Petersein, Yogalehrerin BDY/ EYU

## **#Gymnastik, Bewegung, Fitness**

### **Wassergymnastik**

Auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.

### **X 81 320 G Wassergymnastik**

Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

18.2. - 21.4., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR

Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

### **X 81 322 G Wassergymnastik**

Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

18.2. - 21.4., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR

Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

### **X 81 324 G Wassergymnastik**

Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

26.2. - 29.4., Di., 11 - 11.45 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR

Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

### **X 81 326 G Wassergymnastik**

Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

5.5. - 7.7., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR

Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

### **X 81 327 G Wassergymnastik**

Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

5.5. - 7.7., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR

Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

### **X 81 328 G Wassergymnastik**

Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

6.5. - 8.7., Di., 11 - 11.45 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR

Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

### **X 81 330 G Fitnessgymnastik für Junggebliebene**

Dieser Kurs eignet sich für Frauen ab 50, die Freude an Bewegung haben und durch Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Rückenschule die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und verbessern sowie ihre Muskulatur kräftigen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch

25.2. - 23.6., Mo., 17.15 - 18.15 Uhr / 20 Ustd. 50 EUR

Kein Kurs am 31.3.

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

### **X 81 332 G Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**

Das Pilates -Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Durch immer wechselnde Übungen werden alle Muskeln gleichzeitig trainiert. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und somit auch auf den Stressabbau eine positive Wirkung hat.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken und ein großes Handtuch

26.2. - 24.6., Di., 17.15 - 18.15 Uhr / 21 Ustd. 48 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Cornelia Randig, Studentin Sportwissenschaften

### **Sanfte Gymnastik und Pilates am Vormittag**

Geeignet für alle Altersgruppen

Die Teilnehmer/innen lernen und trainieren die sanften, gelenkschonenden, gymnastischen Übungen für Taille, Oberschenkel, Po, Rücken und Bauch, die Verspannungen lösen, die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit fördern helfen. Die Dehn- und Kräftigungsübungen aus Pilates werden durch andere Gymnastikarten ergänzt.

### **X 81 334 G Sanfte Gymnastik und Pilates am Vormittag**

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken und ein großes Handtuch

27.2. - 30.4., Mi., 10.15 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 34 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Paola Pilz, Fitnessfachwirt

### **X 81 336 G Sanfte Gymnastik und Pilates am Vormittag**

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken und ein großes Handtuch

14.5. - 9.7., Mi., 10.15 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 34 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Paola Pilz, Fitnessfachwirt

### **X 81 338 G Sanfte Gymnastik und Pilates**

Geeignet für alle Altersgruppen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, eine Iso-, Gymnastikmatte oder ein großes Handtuch

26.2. - 24.6., Di., 19 - 20.30 Uhr / 32 Ustd. 57 EUR

Sporthalle "An der Kotsche"/Gymnastikraum, An der Kotsche 39 - 41 Cornelia Randig, Studentin Sportwissenschaften

### **X 81 340 G BBP - Bauch-Beine-Po - Workout**

In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert. Dabei führen wir zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen auch aus der Aerobic und Steppaerobic durch, die für Einsteiger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch

11.3. - 8.7., Di., 18.20 - 19.20 Uhr / 21 Ustd. 45 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Ulrike Kaltschmidt, Studentin Sportwissenschaften

### **X 81 342 G Aerobic-Workout: ein Training für Fitness und Wohlbefinden**

Ein Trainingsprogramm für junge und junggebliebene Frauen, die Freude an Musik und Bewegung haben, Entspannung suchen und durch ein freudbetontes Übungsprogramm ihre allgemeine Kondition, ihr Koordinationsvermögen, ihre Muskelkraft und Beweglichkeit verbessern möchten..

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder ein großes Handtuch

13.3. - 19.6., Do., 17.45 - 18.45 Uhr / 16 Ustd. 45 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Kerstin Männel, Diplomlehrerin für Sport

### **X 81 344 G Fitnessgymnastik nach modernen Rhythmen**

Zu modernen Rhythmen werden Übungsfolgen zur Verbesserung der Kondition, Koordination, Dehnung und zum Muskelaufbau erarbeitet und umgesetzt. In Zusammenarbeit mit dem Kreativzentrum Grünau.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

5.3. - 9.7., Mi., 20 - 21 Uhr / 24 Ustd. 45 EUR

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

### **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**

Die Teilnehmer/innen erlernen ein ausgewogenes Programm aus Einsteiger- und Steppaerobic, Problemzonengymnastik und Stretching zur Schulung des Herz-Kreislauf-Systems, zum Aufbau und Straffung der Muskulatur.

### **X 81 346 G Gymnastik zur Konditionsverbesserung**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

18.2. - 7.7., Mo., 18.45 - 19.45 Uhr / 26 Ustd. 47 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Undine Pöttsch, Sportlehrerin

### **X 81 347 G Gymnastik zur Konditionsverbesserung**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

20.2. - 9.7., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 47 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Undine Pöttsch, Sportlehrerin

### **Problemzonengymnastik und Kräftigung der Rückenmuskulatur**

Bei diesen Übungsabenden schulen vielseitige Übungen für Rücken, Bauch, Po, Brust, Arme und Beine die Ausdauer und helfen, Problemzonen zu straffen, die Beweglichkeit zu erhöhen und damit die Stabilität des gesamten Bewegungsapparates zu fördern.

### **X 81 348 G Problemzonengymnastik und Kräftigung der Rückenmuskulatur**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes Handtuch

25.2. - 7.7., Mo., 20 - 21 Uhr / 24 Ustd. 43 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Sabine Doberleit, Lehrerin

### **X 81 349 G Problemzonengymnastik und Kräftigung der Rückenmuskulatur**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes Handtuch

11.3. - 1.7., Di., 20.15 - 21.15 Uhr / 20 Ustd. 38 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Sabine Doberleit, Lehrerin

### **X 81 352 G Mit Nordic Walking Herz und Kreislauf stärken**

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Gesamtkörpertraining, bei dem Herz und Kreislauf gestärkt und die Muskeln gekräftigt werden. Es eignet sich auch zur Gewichtsreduktion und zum Stressabbau. Im Kurs lernen Sie den richtigen Stockeinsatz, denn dieser ist wesentlich für ein effektives Training der Oberkörpermuskulatur. Dieser Kurs ist für jeden - ohne Altersbegrenzung - geeignet und kann bei allen Witterungsbedingungen durchgeführt werden. Wir walken am Kulkwitzer See.

Bitte mitbringen: bequeme wetterbedingte Sportbekleidung, Turnschuhe, Nordic-Walking-Stöcke  
28.4. - 7.7., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 41 EUR

Kein Kurs am 19.5.

Treffpunkt: Komm-Haus Jörg Kerstan, Diplomlehrer

### **#Persönlichkeit, Ernährung, Freizeit**

### **X 81 358 G Gedächtnistraining - ein Jahrestag kommt selten allein**

Ein Angebot speziell für Männer

Namen verwechselt? Termine wie Hochzeitstag, Geburtstage, gemeinsames Ausgehen mit der Partnerin o. ä., vergessen? Versäumt, Bescheid zu geben, dass Sie zu spät kommen? Vergessen

Sie Ihre Vergesslichkeit. Mit Beispielen aus der Fußballhistorie und viel Spaß trainieren Sie Ihr Gehirn.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und 2 Euro für Kopien

1.4., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17

### **X 81 360 G Aus der Hexenküche - Verwendung von Wildkräutern**

Im Kurs lernen Sie, aus frischen Wildkräutern Kräuteröle, -essig und -salz selbst herzustellen. Die Kursleiterin stellt dabei einige nützliche Kräuter und ihre Verwendung vor. Außerdem gibt es Tipps und Rezepturen zum Ausprobieren zu Hause. Sachkosten in Höhe von ca. 3 € sind im Kurs separat zu entrichten.

16.5., Fr., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Dr. Sabine Hübert, Dipl.-Chem.

### **X 81 362 G Schnitzereien aus Obst und Gemüse - die besondere Dekoration für Ihr Büfett**

Lassen Sie sich inspirieren, wie man Obst und Gemüse mit ein paar leichten Messerschnitztechniken zu attraktiven Tischdekorationen verwandeln kann. "Durch die Blume gesagt" ist ein Thema, mit dem wir uns beschäftigen werden. Hier erwarten Sie Blumenvariationen aus Gemüse (Radieschen, Möhren, Lauch, Kartoffeln, Rettich und Gurken). Auch Tiere aus Obst und Gemüse sind nach dem Kurs kein Problem mehr für Sie, denn der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, nicht nur zuzuschauen, wie alles entsteht, sondern auch selbst Ihre "Kunstwerke" zu vollbringen.

Für Nahrungsmittel sind pro Kurstag ca. 5 - 7 Euro zu entrichten.

27.5. - 10.6., Di., 19.30 - 21.45, Di., 19.30 - 21.45, Di., 19.30 - 21.45 Uhr / 9 Ustd. 28 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Sabine Finger, Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren

### **X 81 364 G Tapas, Paella, Tortilla & Co - köstliche Gerichte verschiedener Regionen Spaniens**

Genießen und Feste feiern, wie sie fallen, beherrschen die Spanier meisterlich. Dazu gehört eine vielseitige, durch viele Einflüsse geprägte Küche. Gemeinschaftliches Kochen und Genießen typisch spanischer Rezepte (Tortilla, Ensaladilla rusa, Croquetas, Paella, Flan, Sangría u.a.) mit der spanischen Kursleiterin bringt Ihnen ein Stück des spanischen Lebensgefühls auch auf Ihren heimischen Tisch. ¡Que aproveche! ¡Salud!

Bitte mitbringen: ca. 5 - 7 EUR pro Kurstag für Nahrungsmittel

30.5. - 1.6., Fr., 17 - 20 Uhr, Sa. und So., 9 - 12 Uhr / 12 Ustd. 38 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

### **X 81 366 G Coca boa, Flan, Rollitos de anis - Spanisch Backen**

Zu einer guten spanischen Mahlzeit gehört zum Abschluss etwas Süßes. Mit einer Spanierin bereiten und backen Sie leckere Kuchen und Süßspeisen wie Coca boa, Bunuelos, Flan, Rollitos de anis u. a. Genießen Sie ein Stück des spanischen Lebensgefühls. ¡Que aproveche! ¡Salud!

S

Bitte mitbringen: ca. 5 - 7 EUR pro Kurstag für Nahrungsmittel

4.7. - 6.7., Fr., 17 - 20 Uhr, Sa. und So., 9 - 12 Uhr / 12 Ustd. 38 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

### **Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**

Voraussetzung: Mindestalter: 14 Jahre, Schwimmfähigkeit, ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung  
Unter fachkundiger Anleitung erlernen die Teilnehmer/innen die grundlegenden Fähigkeiten des Tauchens mit und ohne Tauchausrüstung. Die Ausbildung beinhaltet Theorie (Tauchpraktiken, -ausrüstung, -physik, -medizin, Tauchgangsplanung und -berechnung) und Praxis (Erlernen des Umgang mit ABC-Tauchausrüstung, Flossen, Maske und Schnorchel, Einführung in die Tauchtechnik, Training elementarer Übungen mit dem Pressluftgerät). Daran schließt sich die Freiwasserausbildung (im Kulkwitzer See) an. Der Kurs wird mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung zum Erwerb des international anerkannten Tauchscheines "Deutsches

Tauchsportabzeichen in Bronze/CMAS/PADI Open Water Diver" abgeschlossen, der zum Tauchen weltweit berechtigt.

Hinweis: Für die Freiwassertauchgänge werden Lungenautomat, Jacket, Pressluftflasche und Blei zur Verfügung gestellt. Falls kein eigener Tauchanzug vorhanden ist, kann dieser gegen eine Gebühr von 25 EUR ausgeliehen werden.

### **X 81 370 G Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Flossen, Maske und Schnorchel entsprechend den geltenden Sicherheitsbestimmungen.

7.3. - 9.5., Fr., 18.30 - 21 Uhr / 23 Ustd. 250 EUR (bereits ermäßigt)

Letzter Termin zum Tauchgang im See wird individuell vereinbart.

Schwimmhalle Mainzer Straße "Delphin" Tauchsportfachgeschäft

### **X 81 372 G Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Flossen, Maske und Schnorchel entsprechend den geltenden Sicherheitsbestimmungen

9.5. - 20.6., Fr., 18.30 - 21 Uhr / 23 Ustd. 250 EUR (bereits ermäßigt)

Letzter Termin zum Tauchgang im See wird individuell vereinbart.

Schwimmhalle Mainzer Straße "Delphin" Tauchsportfachgeschäft

### **Tauchen - Schnupperkurs**

Einfach mal abtauchen können Sie im Schnuppertauchkurs. Sie erhalten unter fachkundiger Anleitung eine theoretische Einführung (ca. 1 Std.) in die Grundlagen des Tauchens. Beim anschließenden praktischen Tauchgang werden Sie von einem professionellen Taucher der Tauchschule "Delphin" begleitet. Bitte planen Sie deshalb Wartezeiten ein. Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre, Schwimmfähigkeit

S

### **X 81 374 G Tauchen - Schnupperkurs**

S

Bitte mitbringen: Badebekleidung.

18.7., Fr., 13.45 - 17.30 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR (bereits ermäßigt)

Auf Nachfrage erhalten Sie eine Wegbeschreibung.

Tauchschule "Delphin", Am Kulkwitzer See (Lausener Seite) "Delphin"

Tauchsportfachgeschäft

### **X 81 376 G Tauchen - Schnupperkurs**

S

Bitte mitbringen: Badebekleidung.

25.7., Fr., 13.45 - 17.30 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR (bereits ermäßigt)

Auf Nachfrage erhalten Sie eine Wegbeschreibung.

Tauchschule "Delphin", Am Kulkwitzer See (Lausener Seite) "Delphin"

Tauchsportfachgeschäft

## **=SPRACHEN**

### **#Wegweiser Sprachen**

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Sprachenprogramm interessieren. Um Ihnen die Auswahl des richtigen Kurses aus diesem großen Angebot zu erleichtern, bieten wir Ihnen als erste Orientierung einen Selbsttest an, siehe Seite \*\*\*.

Sie sollten jedoch außerdem eine persönliche Beratung mit der Möglichkeit eines Einstufungstests in Ihrer Wunschsprache (vorhanden für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch) wahrnehmen. Das ist immer dienstags und donnerstags von 10 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 18 Uhr im Zimmer 119 möglich.

**Neu!** Testen Sie Ihre Vorkenntnisse der englischen Sprache online. Auf unserer Homepage [www.vhs-leipzig.de](http://www.vhs-leipzig.de) finden Sie, ganz unten auf unserer Serviceseite, einen Test in englischer Sprache für die Stufen A1, A2 und B1.

Für einige Kursstufen, z. B. für Konversations- und Aufbaukurse, ist eine Beratung Voraussetzung für die Anmeldung. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise.

Und noch etwas: Für eine Sprachberatung mit Einstufungstest sollten Sie ca. 30 – 45 Minuten einplanen, alle Tests sind schriftlich, kostenlos und nicht an eine Anmeldung gebunden.

Bitte lesen Sie auch die Tipps und Hinweise auf den Seiten \*\*\*. Wir haben sie zusammengestellt, um häufig auftauchende Fragen im Voraus zu beantworten.

## #Zertifikate und Prüfungen

Die Volkshochschule Leipzig bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf verschiedene Sprachprüfungen und –zertifikate vorzubereiten und diese hier abzulegen. An erster Stelle stehen dabei die „Europäischen Sprachenzertifikate“ (TELC – The European Language Certificates) und die Prüfungen der University of Cambridge für Englisch als Fremdsprache.

Die Europäische Sprachenzertifikate (TELC) sind international bekannt und hochangesehen. Sie werden auf vier Kenntnisstufen u.a. in den Sprachen Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch und Türkisch angeboten.

Die Kenntnisstufen sind Bestandteil des Europäischen Referenzrahmens, eines europaweit gültigen Systems, das der standardisierten Beschreibung fremdsprachlicher Kompetenz dient. Sprachlernangebote, Prüfungen und Lernziele folgen dieser einheitlichen Beschreibung, die in den Bezeichnungen

A1, A2 = elementare Sprachverwendung

B1, B2 = selbständige Sprachverwendung

C1, C2 = kompetente Sprachverwendung

ihren Niederschlag findet.

Selbstverständlich orientieren sich unsere Kurse an diesen Standards. Sie begegnen Ihnen auch in unseren Selbsttests (ab Seite xxx) und in der gegenüberstehenden Übersicht sowie im gesamten Sprachenprogramm. Dort erscheinen sie als Raster über den Kursen und zeigen an, welcher Kompetenzgrad bzw. welche Zertifikatsstufe im jeweiligen Semester erreicht werden kann. Die überwiegende Mehrzahl der im Unterricht verwendeten Lehrwerke bereiten auf die TELC-Abschlüsse vor. Zum Erreichen des Endniveaus jeder Stufe werden ca. 120 Unterrichtsstunden benötigt.

Beispiel: Grundkurs IV:

A1	A2	B1	B2	C1	C2
----	----	----	----	----	----

### **Gute Gründe für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats:**

- **Persönliche Gründe:** Erfolgsmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

Lassen Sie sich in Ihrer Volkshochschule beraten!

**Mehr Informationen über einige international angebotene Sprachprüfungen finden Sie im Internet, siehe Seite \*\*\***

#### **Beratung:**

Wenn Sie sich über den „richtigen“ Kurs nicht ganz im Klaren sind, lassen Sie sich von uns beraten. Auf einigen Stufen (z. B. GK III bis V - Wiedereinsteiger sowie ab AK I und für alle Neueinsteiger in Konversationskursen) ist eine Beratung Voraussetzung für die Anmeldung.

#### **Einstufungstests:**

Auf den S. \*\*\* finden Sie ein Selbsteinstufungsraster; noch genauere Einblicke in Ihren Vorkenntnisstand vermitteln unsere bewährten Einstufungstests.

Wir führen während der fachlichen Beratungszeiten, Dienstag und Donnerstag von 10 - 12.30 und 13 - 18 Uhr, kostenlose schriftliche Einstufungstests (ca. 45 min.) für jedermann durch. Diese Tests sind nicht an eine Kursanmeldung gebunden.

Für Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch benötigen Teilnehmer ohne Vorkenntnisse keinen Einstufungstest und können sich für einen Grundkurs I anmelden.

Bitte besuchen Sie niemals einen Kurs ohne gültige Anmeldung!

#### **Kurswechsel:**

Wenn Sie sich in Ihrem Kurs über- oder unterfordert fühlen bzw. andere Gründe für einen Kurswechsel vorliegen, wenden Sie sich bitte an uns. Im Rahmen unserer Geschäftsbedingungen und noch vorhandener Freiplätze werden wir Ihnen bei einem Kurswechsel gern behilflich sein. Jede Ummeldung muss schriftlich oder persönlich in der VHS erfolgen!

#### **Gruppenstärken:**

Die Sprachkurse werden in der Regel in den folgenden Gruppenstärken angeboten:

Kleingruppe: 7 - 9 Teilnehmer/-innen

Kleine Gruppe 9 – 11 Teilnehmer/-innen

Normalgruppe: 11 - 13 Teilnehmer/-innen

Die Normalgruppen sind im Programm nicht extra benannt.

Die Volkshochschule behält sich die Vergabe eines weiteren Platzes pro Kurs vor.

#### **Lehrbücher:**

Alle Angaben zu Lehrbüchern sind ohne Gewähr. Sofern es keine anderslautenden Absprachen mit dem Fachbereich oder Ihrem Kursleiter gibt, können Sie am ersten Kurstag unbesorgt ohne ein Lehrbuch zum Unterricht gehen. Ihr Kursleiter gibt Ihnen Hinweise, wo die erforderlichen Lehrbücher erhältlich sind. Bei Kursausfall kann die VHS keine Kosten für bereits gekaufte Lehrbücher erstatten. Nutzen Sie auch unsere Lehrbuchbörse gegenüber Zi. 116/118 zum Tausch oder für den Verkauf gebrauchter Sprachlehrbücher per Aushang:

#### **#Englisch für Kinder und Jugendliche**

##### **X 81 400 G Englisch für Kinder (4 - 6 Jahre), Kleingruppe**

Mit Spielen, Liedern, Geschichten und Minidialogen werden die Kinder motiviert, Englisch kreativ und ganzheitlich zu lernen. Themen wie Zahlen, Farben, Tiere, Kleidung, Essen, Trinken u.v.m. aus dem Herbstsemester 07 werden wiederholt und vertieft. Neue kleine "Englischfans" sind gern willkommen.

21.2. - 12.6., Do., 15 - 15.45 Uhr / 14 Ustd. 30 EUR (bereits ermäßigt)

Kindergarten "Häschengrube", Breisgaustraße 23 Anja Henze, M.A. Englisch/Pädagogik

##### **X 81 490 G Refreshing English Grammar - Ferienkurs für Schüler/innen der Klassen 8 - 10**

Dieser Kurs dient vor allem zur Auffrischung von grammatischem Grundwissen. Er richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 8 - 10, die grammatische Hotspots (wie Zeitformen,

Wortbildung, Satzmuster) noch einmal intensiv üben möchten. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Den Schüler/innen wird die Möglichkeit gegeben, grammatische Themen vorzuschlagen, die unbedingt wiederholt werden müssen. Dieser Kurs kann auch gut zur Prüfungsvorbereitung genutzt werden.

Bitte mitbringen: Zweisprachiges Wörterbuch, ca. 3-4 € für vorbereitetes Lehrmaterial  
11.2. - 15.2., Mo. bis Fr., 10 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 34 EUR (bereits ermäßigt)

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Anja Henze, M.A. Englisch/Pädagogik

## **#Englisch für Senioren**

### **X 81 401 G Englisch für Senioren, Grundkurs I, Kleingruppe**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: English Network Starter, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50425-3

6.3. - 19.6., Do., 13.45 - 15.15 Uhr / 26 Ustd. 79 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Knut Harbich, Dipl.-Fremdsprachenlehrer für Erwachsenenbildg./ Dolmetscher

### **X 81 402 G Englisch für Senioren, Grundkurs I/Teil 2, kleine Gruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen.

Lehrbuch: Weiterarbeit mit English Network Starter, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50425-3

26.2. - 24.6., Di., 10.30 - 12 Uhr / 32 Ustd. 83 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Simona Wersching

### **X 81 403 G Englisch für Senioren, Grundkurs I/Teil 3, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Die letzten Kapitel der Unit 6 im Lehrbuch Network Starter (new edition) werden genutzt, um die gewonnenen Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen.

Lehrbuch: Weiterarbeit mit Lehrbuch: English Network Starter, New Edition (ab Unit 6), Langenscheidt, ISBN 3-526-50425-3,

4.3. - 17.6., Di., 16.30 - 18 Uhr / 28 Ustd. 85 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Anja Henze, M.A. Englisch/Pädagogik

## **A1**

### **X 81 404 G Englisch Grundkurs II und Wiederanfänger/-innen, kleine Gruppe**

Geeignet für Englisch-Lerner/-innen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten sowie für Teilnehmer/-innen, die einen Englisch Grundkurs I abgeschlossen haben oder entsprechende Vorkenntnisse (z.B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) besitzen. Bitte wenden Sie sich auch an die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminvereinbarung unter 123-6041 möglich). Eine kleinere Gruppe ermöglicht ein intensiveres Lernen.

Lehrbuch: Beendigung von English Network Starter, New Edition (ab Unit 6), Langenscheidt, ISBN 3-526-50425-3, Beginn mit English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-X

25.2. - 23.6., Mo., 10.30 - 12 Uhr / 32 Ustd. 83 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

### **X 81 405 G Englisch für Senioren, Grundkurs II/Teil 3, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007, auch geeignet für Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich

"Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, (ca. ab Unit 4), ISBN 3-526-50427-X  
5.3. - 25.6., Mi., 16.15 - 17.45 Uhr / 30 Ustd. 78 EUR

Kein Kurs am 14.5.

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

### **X 81 406 G Englisch für Senioren, Grundkurs II/Teil 3, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: English Network 1, New Edition (ab Unit 2), Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-X,  
2.4. - 25.6., Mi., 10 - 11.30 Uhr / 26 Ustd. 79 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Angela Konstantinidou

### **X 81 407 G Englisch für Senioren, Grundkurs II/Teil 4, kleine Gruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Beendigung von English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-X,  
Beginn mit English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-6,  
10.3. - 30.6., Mo., 15.15 - 16.45 Uhr / 30 Ustd. 78 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dagmar Kujumdshiev, Dipl.-Päd. für Englisch und Deutsch

### **X 81 408 G Englisch für Senioren, Grundkurs III, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Die letzten Kapitel der Unit 6 im Lehrbuch English Network I (new edition) werden als Auffrischung genutzt, um die Sprachkenntnisse anschließend weiter zu vertiefen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: English Network 1 (ab Unit 6), New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-X,  
4.3. - 17.6., Di., 15 - 16.30 Uhr / 28 Ustd. 85 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Anja Henze, M.A. Englisch/Pädagogik

## **A2**

### **X 81 409 G Englisch für Senioren Grundkurs IV/Teil 2, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2007. Geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen.

Lehrbuch: English Network 3, New Edition (ab Unit 3), Langenscheidt, ISBN 3-526-50431-8  
21.2. - 5.6., Do., 15.30 - 17 Uhr / 26 Ustd. 79 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Hans Lenz, Gymnasiallehrer, Studienrat

### **X 81 410 G Englisch für Senioren, Auffrischung und Konversation, kleine Gruppe**

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend GK VI

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sprechen, Lesen und die Diskussion kleiner englischer Texte sowie das Festigen von Wortschatz und Grammatik. Wünsche von Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt.

Are you interested in discussing cultural topics, latest news etc.? Then it's the right course for you.

Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch"(Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.

Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

19.2. - 17.6., Di., 12.45 - 14.15 Uhr / 30 Ustd. 78 EUR

Kein Kurs am 25.3., , 15.4. 13.5.

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Dr. Hans Hübner, Diplomlehrer

### **X 81 412 G Englisch für Senioren, Konversation und Reiseenglisch, kleine Gruppe**

Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger/innen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen (entsprechend GK VI) geeignet. Es werden auch Texte in englischer Sprache gelesen und diskutiert. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

31.3. - 14.7., Mo., 13.30 - 15 Uhr / 30 Ustd. 78 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Angela Konstantinidou

## **#Englisch, Grund- und Auffrischkurse**

### **X 81 414 G Englisch Grundkurs I, Kleingruppe**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: English Network Starter, New Edition, ISBN 3-526-50425-3

6.3. - 3.7., Do., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Sandra Steinert

### **X 81 416 G Englisch Grundkurs I/Teil 2, kleine Gruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen mit Anfängerkenntnissen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter 123-6041 möglich).

Lehrbuch: Weiterarbeit mit English Network Starter, New Edition, ISBN 3-526-50425-3

2.4. - 9.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Katrin Graff

## **A1**

### **X 81 420 G Englisch Grundkurs II und Wiederanfänger/-innen, Kleingruppe**

Geeignet für Englisch-Lerner/-innen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten sowie für Teilnehmer/-innen, die einen Englisch Grundkurs I abgeschlossen haben oder entsprechende Vorkenntnisse (z.B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) besitzen. Bitte wenden Sie sich auch an die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminvereinbarung unter 123-6041 möglich). In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-X,

2.4. - 9.7., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Katrin Graff

### **X 81 422 G Englisch Grundkurs II und Wiederanfänger/-innen, kleine Gruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet für Englisch-Lerner/-innen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten sowie für Teilnehmer/-innen, die einen Englisch Grundkurs I abgeschlossen haben oder entsprechende Vorkenntnisse (z.B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) besitzen. Bitte wenden Sie sich auch an die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminvereinbarung unter 123-6041 möglich). Eine kleinere Gruppe ermöglicht ein intensiveres Lernen.

Lehrbuch: Weiterarbeit mit English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-X

19.2. - 24.6., Di., 18.15 - 19.45 Uhr / 34 Ustd. 88 EUR  
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Anja Henze, M.A. Englisch/Pädagogik

### **X 81 430 G Englisch Grundkurs III, Kleingruppe**

Geeignet für Englisch-Lernende, die ihre Grundkenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten sowie für Teilnehmer/-innen, die einen Englisch Grundkurs II abgeschlossen haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen. Bitte wenden Sie sich auch an die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminvereinbarung unter 123-6041 möglich). Eine kleinere Gruppe ermöglicht ein intensiveres Lernen.

Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-6,

6.3. - 3.7., Do., 17.45 - 19.15 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Sandra Steinert

### **X 81 432 G Englisch Grundkurs III, kleine Gruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. In einer kleineren Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-6,

10.3. - 30.6., Mo., 17.15 - 18.45 Uhr / 30 Ustd. 78 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Dagmar Kujumdshiev, Dipl.-Päd. für Englisch und Deutsch

## **A2**

### **X 81 436 G Englisch Grundkurs IV/Teil 2, kleine Gruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen, die Ihre Englischkenntnisse verbessern wollen sowie für Wiedereinsteiger/-innen mit soliden Grundkenntnissen. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). In einer kleineren Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Weiterarbeit mit English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50431-8

11.3. - 17.6., Di., 18.15 - 20.45 Uhr / 39 Ustd. 101 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Thomas Ebert, Dipl.-Afrikanist, Englischdozent

### **X 81 440 G Englisch Refresher and Conversation, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Im Kurs werden die Kenntnisse aus den Grundkursen I bis IV wiederholt und gefestigt. Im Mittelpunkt stehen freies Sprechen und die Bearbeitung grammatikalischer Themen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich "Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

3.3. - 23.6., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Liane Voigt, Diplomlehrerin

## **#Romanische Sprachen**

### **X 81 450 G Französisch Grundkurs I, Kleingruppe**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 3-12-529202-6

22.2. - 20.6., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19Regina Wulfes, Diplomsprachlehrerin

## A1

### **X 81 452 G Französisch Grundkurs II, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen, die einen Grundkurs I beendet haben und Anfängerkenntnisse besitzen. Die im Kurs erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Voyages 1 (ab Lektion 5), Klett, ISBN 3-12-529202-6

22.2. - 20.6., Fr., 18.45 - 20;15 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadteilladen, Stuttgarter Allee 19 Regina Wulfes, Diplomsprachlehrerin

### **X 81 460 G Spanisch für Grundschüler/-innen , Kleingruppe**

Mit Spielen, Liedern, Minidialogen werden die Kinder motiviert, Spanisch kreativ und ganzheitlich zu lernen. Themen sind u.a. Zahlen, Farben, Tiere, Kleidung, Essen, Trinken u.v.m.

31.3. - 7.7., Mo., 16 - 16.45 Uhr / 14 Ustd. 30 EUR (bereits ermäßigt)

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

### **X 81 462 G Spanisch für Senioren, Grundkurs I am Vormittag, Kleingruppe**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.

Lehrbuch: Perspectivas 1, Cornelsen, ISBN 3-464-20054-4

6.3. - 29.5., Do., 9.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadteilladen, Stuttgarter Allee 19 Rogelio Carmona Carvajal, Diplomlehrer, Sprachkursleiter Spanisch

### **X 81 463 G Spanisch Grundkurs I, Kleingruppe**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Perspectivas 1, Cornelsen, ISBN 3-464-20054-4

31.3. - 14.7., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

## A1

### **X 81 464 G Spanisch für Senioren, Grundkurs II am Vormittag, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen, die einen Grundkurs I beendet haben und Anfängerkenntnisse besitzen. Die im Kurs erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Perspectivas 1, Cornelsen, ISBN 3-464-20054-4

7.3. - 30.5., Fr., 9.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR

VHS in Grünau, Stadteilladen, Stuttgarter Allee 19 Rogelio Carmona Carvajal, Diplomlehrer, Sprachkursleiter Spanisch

### **X 81 465 G Spanisch Grundkurs II, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen, die einen Grundkurs I beendet haben und Anfängerkenntnisse besitzen. Die im Kurs erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Perspectivas 1, Cornelsen (ab Lektion 6), ISBN 3-464-20054-4

31.3. - 14.7., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR  
Komm-Haus, Selliner Str. 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

### **X 81 466 G Spanisch Grundkurs III, Kleingruppe**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2007. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen, die einen Grundkurs II beendet haben und entsprechende Vorkenntnisse besitzen. Die im Kurs erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanisch sprechende Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Perspektivas 1, Cornelsen (ab Lektion 11), ISBN 3-464-20054-4

31.3. - 14.7., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 30 Ustd. 91 EUR  
Komm-Haus, Selliner Str. 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

## **=COMPUTER / INTERNET / NEUE MEDIEN**

### **#Computer, Internet, neue Medien**

#### **\$HINWEISE**

Grundsätzlich steht in allen Computerkursen jedem Teilnehmer ein eigener PC zur Verfügung. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Das Entgelt dafür ist im Kurspreis enthalten.

In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.

Zur Datensicherheit:

Beachten Sie bitte, dass keine eigenen Datenträger mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.

Förderungsmöglichkeiten:

Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung.

### **X 81 502 G 10-Finger-Tastschreiben am PC - Grundkurs**

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das 10-Finger-Tastschreiben wird direkt am Computer (Textverarbeitungsprogramm, keine spezielle Lernsoftware, so dass auch problemlos zu Hause geübt werden kann) auf der Computertastatur erarbeitet und erlernt. Jeder/m Teilnehmer/in steht ein eigener PC zur Verfügung.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

6.3. - 29.5., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 30 Ustd. 88 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Silke Kohnert, Sekretärin/ Facharbeiter für Schreibtechnik

### **X 81 602 G PC - Grundkurs für alle, die am Nachmittag Zeit haben**

Im Kurs wird auch auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. Anfänger/-innen ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen erhalten eine Einführung in Aufbau und Wirkungsweise des PC und in das Anwenderprogramm "Word für Windows". Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Trainieren eines sicheren Umganges mit der Maus und mit der Benutzeroberfläche sowie die einfache Bearbeitung von Texten.

4.3. - 27.5., Di., 17.15 - 18.45 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Erik Schober, Lehrer für EDV und Informatik

### **X 81 604 G PC - Aufbaukurs für alle, die am Nachmittag Zeit haben**

Voraussetzung: Anfängerkenntnisse im Umgang mit dem PC

Im Kurs wird auch auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. Die im Grundkurs erworbenen Kenntnisse werden gefestigt und erweitert.

6.3. - 5.6., Do., 15.15 - 16.45 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Erik Schober, Lehrer für EDV und Informatik

### **X 81 610 G Effizienter Arbeiten am PC - Tipps und Tricks**

Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Umgang mit Word und Excel

Im Kurs werden Tipps zum effizienteren Arbeiten mit den Programmen Word und Excel gegeben. Im Mittelpunkt stehen: Texte bearbeiten und formatieren, Seiten einrichten, Tabellen, Arbeiten mit grafischen Elementen und Tastaturkürzeln in Word und Erstellen eigener Tabellen, Selektieren von Bereichen, Zellbezüge und Funktionen, komfortables Arbeiten durch Automatisieren, Rechnen mit verschiedenen Mappen und deren Verknüpfungen, Formatieren und Präsentieren.

S

11.7., Fr., 16.30 - 20.15 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR

Komm-Haus, Selliner Str. 17 Erik Schober, Lehrer für EDV und Informatik

## **=NATUR / UMWELT / WANDERN**

### **#Natur, Umwelt, Wandern**

#### **X 81 700 G Kräuterwanderung in die Schönauer Lachen**

Wildkräuter wachsen vor unserer Haustür und sind zudem vitaminreich und gesund. Kommen Sie mit auf eine Kräuterwanderung in die Schönauer Lachen und lernen Sie einige Wild- und Heilkräuter des Frühlings kennen. Diese sind vielfältig in der Küche und in der Volksmedizin einsetzbar. Sie erhalten Tipps zur Verarbeitung der Kräuter und Rezepthinweise.

Bitte mitbringen: Korb oder Leinenbeutel

19.4., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR (bereits ermäßigt)

Treffpunkt: Pergola am Schönauer Park (Eingang Garskestr.) Dr. Sabine Hübert, Dipl.-Chem.

#### **X 81 702 G Frühlingspilzwanderung ins Küchenholz**

Pilze gibt es nicht nur im Herbst. Im Auwald kommt im Frühjahr hauptsächlich der essbare Mairitterling vor, aber auch essbare Morcheln, giftige Doppelgänger und andere Pilzarten kann man hier entdecken.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Korb (keine Plastiktüte), Messer, evtl. kleine Dosen oder Silberpapier für Proben - Straßenbahn Linien 1 und 2, Buslinie 60 bis Haltestelle Rödelstarße

26.4., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Die Pilzwanderung findet bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt: Adlerdenkmal Antonienstraße gegenüber Bootsshop Peter Rohland, Pilzsachverständiger DGfM

#### **X 81 704 G Singvögel im und um den Schönauer Park - ornithologische Wanderung**

Bei der ornithologischen Wanderung im und um den Schönauer Park erfahren Sie mehr über die heimischen Vogelarten, ihre Vielfalt und ihren Lebensraum in Gärten und stadtnaher Natur. Dabei werden Vogelstimmen zum Einhören vorgespielt, um diese in der Natur zu erkennen (z. B. Nachtigall, Rotkehlchen, Heckenbrunille, Kohlmeise, Grasmücke).

Die Veranstaltung findet innerhalb der bundesweiten Aktion "Stunde der Gartenvögel" statt. Die beobachteten Vögel werden in einem Protokoll erfasst, das am Ende der Wanderung eingesammelt und an den NABU weiter geleitet wird. Dieser will mit Hilfe der Beobachtungen mögliche Gefahren der einheimischen Vogelwelt analysieren. Jede/r Teilnehmer/in nimmt an einer Verlosung teil. In Zusammenarbeit mit dem Naturschutzbund (NABU) Leipzig.

3.5., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 4 EUR (bereits ermäßigt)

Treffpunkt: Pergola am Schönauer Park (Eingang Garskestr.) Dr. Leonhard Kasek, NABU

§Aus Anlass der 52. Naturschutzwoche Leipzig zum Thema "Natur im Wandel" findet die folgende Veranstaltung gemeinsam mit dem Naturschutzbund Leipzig entgeltfrei statt. Weitere Veranstaltungen finden Sie unter [www.nabu-leipzig.de](http://www.nabu-leipzig.de).

#### **X 81 706 G Der Zschampert als Lebensraum für Biber**

Ein Ergebnis der sich wandelnden Natur ist die Ausbreitung der Biber. Diese können in naher Zukunft auch Grünau erreichen. Der Zschampert im Bereich des Kulkwitzer Sees bietet den Tieren

einen idealen Lebensraum. Dr. Leonhard Kasek erläutert am Zschampertufer, wo Biber sich ansiedeln könnten und wie sie die Natur verändern.

Viele kennen sie als interessante und possierliche Tiere, doch ein ausgewachsener Biber wiegt bis zu 40 kg und mehr erreichen. Im Gegensatz zu anderen Tieren hören Biber nicht auf zu wachsen, so dass ein sehr altes Tier sich durchaus der Zentnermarke nähern kann. Durch ihren Appetit, ihr Gewicht und ihre Größe können sie auch für Ärger bei uns Menschen sorgen. Dr. Kasek informiert darüber, wie man diesem mit einfachen Mitteln begegnen kann.

Straßenbahn Linien 8 und 15 bis Haltestelle Plovdiver Straße, S-Bahn S1 bis Miltitzer Allee und Bus - Linien 65, 129 und 166 bis Haltestelle Straße am See

30.5., Fr., 16 - 18.15 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei

Treffpunkt: Schiffsgaststätte "Santa Anna" am Kulkwitzer See Dr. Leonhard Kasek, NABU

### **X 81 708 G Kräuterwanderung am Kulkwitzer See**

Auch im Sommer muss man auf frische Kräuter nicht verzichten. Auf der Kräuterwanderung am Kulkwitzer See lernen Sie einige Wild- und Heilkräuter und deren Anwendung in der Küche und in der Volksmedizin kennen. Sie erhalten Tipps zur Verarbeitung der Kräuter und Rezepthinweise.

Bitte mitbringen: Korb oder Leinenbeutel

14.6., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR (bereits ermäßigt)

Treffpunkt: Schiff am Kulkwitzer See Dr. Leonhard Kasek, NABU

## **=PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNGEN**

### **#Prüfungs- und Studienvorbereitungen**

#### **X 81 710 G Mathematik Klasse 10 - konzentrierter Ferienkurs in Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.

Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Taschenrechner, Tafelwerk

11.2. - 15.2., Mo. bis Fr., 14 - 15.30 Uhr / 10 Ustd. 23 EUR (bereits ermäßigt)

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

#### **X 81 712 G Mathematik Klasse 10 - konzentrierter Kurs in den Osterferien in Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.

Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Taschenrechner, Tafelwerk

25.3. - 28.3., Di. bis Fr., 14.30 - 16 Uhr / 8 Ustd. 19 EUR (bereits ermäßigt)

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

#### **X 81 714 G Mathematik Klasse 12 (Grund- und Leistungskurs) - konzentrierter Ferienkurs zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/innen des Berufsgymnasiums geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

11.2. - 15.2., Mo. bis Fr., 15.30 - 17.45 Uhr / 15 Ustd. 34 EUR (bereits ermäßigt)

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

#### **X 81 716 G Mathematik Klasse 12 (Grundkurs) - konzentrierter Kurs in den Osterferien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/innen des Berufsgymnasiums geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

25.3. - 28.3., Di. bis Fr., 16 - 18.15 Uhr / 12 Ustd. 28 EUR (bereits ermäßigt)

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

### **X 81 720 G Mathematik/Physik für Studienanfänger/-innen im Hauptfach**

Der Kurs ist offen für alle Studienanfänger/-innen mit Physik und Mathematik im Hauptfach.

In einer kleinen Gruppe wird Hilfestellung für aktuell im Studienablauf anstehende mathematisch-physikalische Übungsaufgaben nach den Wünschen der Teilnehmer/innen gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

8.4. - 24.6., Di., 17 - 18.30 Uhr / 22 Ustd. 44 EUR (bereits ermäßigt)

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Thomas Pfeifer, Dipl.-Phys.

### **X 81 722 G Mathematik/Physik (Nebenfach) für Studenten höherer Studienjahre**

Der Kurs ist offen für Studienrichtungen, die Physik und/oder Mathematik im Nebenfach belegen (z. B. Chemie, Geowissenschaften, Medizin, Pharmazie, BWL, Maschinenbau, Bauwesen...) und umfasst die Stoffgebiete: Matrizenrechnung, lineare Gleichungssysteme, Lösung von linearen Differentialgleichungen, Laplace-Transformation, Fourierreihen, komplexe Zahlen und Funktionen, Ortskurven. Anhand ausgewählter und/oder von den Teilnehmer/innen konkret gewünschter Übungsaufgaben wird mathematisch-naturwissenschaftliches Grundwissen vermittelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

8.4. - 24.6., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 22 Ustd. 44 EUR (bereits ermäßigt)

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Thomas Pfeifer, Dipl.-Phys.