

Regionalstandort Güstrow
John-Brinckman-Straße 4
18273 Güstrow
Telefon: 03843/684032
E-Mail: vhs-guestrow@lkros.de

Regionalstandort Bad Doberan
Neue Reihe 50
18209 Bad Doberan
Telefon 038203/7512512
E-Mail: vhs-bad-doberan@lkros.de



buchbar
365 Tage
im Jahr

Sie erhalten unsere aktuellen Kursangebote unter
www.vhs-lkros.de

Mit
Wissen
punkten

Auswahl aus unserem Kursangebot am Regionalstandort Güstrow



Kultur, Gestalten

**Malen, Zeichnen und Medienpraxis
Ölmalerei; Motiv Landschaft**
G18H205-05 in Güstrow
Am Mo., 19.11.2018, 16 - 19 Uhr
1 x | Jutta Görres | 12 € zzgl. Material
Fast ausgebucht

Digitales Fotobuch mit CEWE
G18H211-03 in Güstrow
Ab Mo., 12.11.2018, 15:30 - 17 Uhr
4 x | Kerstin Giese | 44 €

Bearbeitung und Archivierung von Fotos
G18H211-04 in Güstrow
Ab Mo., 12.11.2018, 9 - 11:15 Uhr
3 x | Kerstin Giese | 49,50 €



Gesundheit

Allein wäre ich nicht gegangen...
G18H306-03 in Güstrow
ab sofort lfd. Einstieg möglich
Anke Doll | Termine bitte erfragen

**Yoga am Montag
mit Ulrike Meyer Aguirre**
G19F301-01 in Güstrow
Mo., ab 18.02.2019, 17:15 Uhr
12 x | Ulrike Meyer Aguirre | 84 €

**NEU QiGong und Entspannung
für Frauen**
G19F301-02 in Güstrow
Sa., 26.01.2019, 10:00 Uhr
Ute Barnick | 30 €

NEU QiGong in Teterow
G19F301-07
Di., ab 15.01.2019, 17:30 Uhr
9 x | Ute Barnick | 72 €

Pilates
G19F302-06 in Güstrow
Mi., ab 09.01.2019, 16:00 Uhr
12 x | Andy Haensch | 48 €

**Treffpunkt TANZ -
auch für Alleinstehende**
G19F302-13 in Schwaan
Di., ab 08.01.2019, 14:00 Uhr
12 x | Brigitte Braun | 84 €

Workshop - Ayurveda im Winter
G18H303-03 in Güstrow
Di., 27.11.2018, 17:00 Uhr
Sylvia Schmidt | 9 €

**Das Geheimnis
der Heilgewürze**
G18H303-10 in Güstrow
Mi., 05.12.2018, 16:30 Uhr
Doreen Salzmann | 10,50 €

**Das Pflegegradsystem -
Informieren und Fragen**
G18H304-02 in Güstrow
Mi., 28.11.2018, 17:00 Uhr
Ilka Höhne-Westphal | 12 €

**Workshop - Ayurveda
im Winter**
G19F304-03 in Güstrow
Do., 10.01.2019, 17:00 Uhr
Sylvia Schmidt | 9 €

**Triologisches Gespräch -
Kommunikation bei
psychischen Störungen**
G19F306-01 in Güstrow
Mo., 19.11.2018, 17:00 Uhr
kostenfrei



Sprachen

Englisch – Niveaustufe B 1.2
G18H406-10 in Güstrow
Ab Di., 13.11.2018, 18:30 - 20 Uhr
10 x | Daniela Kühne | 56 €
Restplatz

Englisch – 4. Semester (A 1.2)
G18H406-16 in Schwaan
Ab Do, 15.11.2018, 9 - 10:30 Uhr
10 x | Daniela Kühne | 48 €
Restplatz

Englisch – 8. Semester (A 2.1)
G18H406-17 im Rathaus Laage
Ab Fr, 16.11.2018, 8:30 - 10 Uhr
10 x | Daniela Kühne | 50 €

Italienisch 2. Semester (A 1.1)
G18H409-01 in Güstrow
Ab Di, 13.11.2018, 14 - 15:30 Uhr
10 x | Daniela Kühne | 46 €



Sie haben Zeit?

Sie können ...

mit PC und Tablets umgehen?
Englisch oder Chinesisch?
Nähen? Malen? Yoga? Kochen?

Oder etwas ganz anderes?

Dann braucht
die VHS genau
Sie als Kursleiter
oder Kursleiterin!





Mit der Volkshochschule nach Manchester

Unter dem Motto "Englisch lernen in England" machten sich in der ersten Oktoberwoche 14 Teilnehmende aus den Englischkursen der VHS zusammen mit der päd. Mitarbeiterin Christine Voigt in den Norden Großbritanniens auf, um an der Manchester Language School einen einwöchigen Kurs zu belegen. Und da die englische Sprache und Kultur nicht nur im Klassenraum erkundet werden sollte, wurden die Unterrichtseinheiten am Vormittag durch viele interessante Programmpunkte am Nachmittag und Abend ergänzt. So besuchten die Teilnehmenden u.a. die älteste Baumwollfabrik der Welt. Zwei Ganztagesausflüge führten nach Liverpool und in die walisische Stadt Conwy sowie den Garten von Bodnant. An den Abenden warteten ein Musicalbesuch, Pubbesuche und eine Curry-Night auf die Lernenden. Die Fußballfans der Gruppe hatten das Glück, das Team von Manchester United im eigenen Stadion spielen zu sehen. Begeistert von dieser erlebnisreichen Woche und mit gestärktem Selbstvertrauen in die eigenen sprachlichen Fähigkeiten setzen nun alle hochmotiviert ihre Englischkurse an der VHS des Landkreises Rostock fort.

Unsere SPRECHZEITEN:

Güstrow und Bad Doberan
Montag - Donnerstag
09.00 Uhr - 12.00 Uhr
Montag, Dienstag
und Donnerstag
14.00 Uhr - 17.00 Uhr



Politik, Gesellschaft, Umwelt

Invasive Gebietsfremde Pflanzen- und Tierarten in MV- Wege zur Problemlösung

G18H109-11 in Güstrow
Do., 22.11.2018, 18.00 Uhr
Bernd Presch, LUNG in Kooperation mit NABU-Ortsgruppe Güstrow | kostenfrei

Offener Gesprächskreis Denkmalpflege

Historische Kulturlandschaften - Das Wirken J.P. Lennés in MV
Mi., 28.11.2018, 17.00 Uhr
Prof. Dipl.-Ing. Stefan Pulkenat | 3 €

Ortschroniken online

G18H101-10 in Güstrow
Fr., ab 11.01.2019, 18.00 Uhr
3X | Wilfried Steinmüller | 32.40 €
Mecklenburg-Vorpommern ist das erste Bundesland, das unter Federführung des Wossidlo-Institutes an der Universität Rostock ein zentrales Portal zur Erfassung ortschronistischer Arbeiten aus MV betreibt. Das Portal ist nicht nur zentrales Erfassungsinstrument chronistischer Arbeiten der Vergangenheit, sondern auch Werkzeug zum Aufbau aktueller Stadt- bzw. Ortschroniken. Das Kursangebot richtet sich an Orts-, Vereins-, Familienchronisten und solche, die es werden wollen.

Grundkurs für Stadtführerinnen und Stadtführer

G19F111-01 in Güstrow
Sa., ab 12.01.2019, 9.00 Uhr
10 | Dozententeam | 142.20 € In Kooperation mit GüstrowTourismus e. V.
Das Angebot richtet sich an alle, die sich für die Geschichte und Gegenwart der Barlachstadt Güstrow interessieren. Vermittelt werden vertiefte Kenntnisse der Geschichte Güstrows, die in die Landesgeschichte Mecklenburgs eingeordnet werden. Schwerpunkt sind u. a. die Entwicklung von Schloss, Dom und Markt sowie Kenntnisse zu den herausragenden Persönlichkeiten, die hier wirkten. Theorie und Praxis bilden bei der Vermittlung eine Einheit. Die Teilnehmenden werden befähigt, eigenverantwortlich eine Stadtführung in der Innenstadt durchzuführen, die neben der historischen Fachlichkeit auch die sachkundige Führung von Gruppen beinhaltet.



Arbeit und Beruf

Tastschreiben in nur 4x3 Stunden

G18H500-03 in Güstrow
Mo./Mi., ab 26.11.2018, 17:00 Uhr
4 x | Regina Dittmann | 48 €

Excel - professionell und effizient

G19F501-01 in Güstrow
ab Di., 08.01.2019, 17:00 Uhr
8 x | Sylvia Schmidt | 64 €

Auswahl aus unserem Kursangebot am Regionalstandort Bad Doberan



Kultur, Gestalten

NEU Lustige Weihnachtsdekoration selbst gestaltet

D18H209-06 in Bad Doberan
Sa., 15.12.2018, 09:30 Uhr
Natalia Bosch | 12 € + 8 € Material
D18H209-07 in Bad Doberan
Fr., 07.12.2018, 17:00 Uhr
Natalia Bosch | 12 € + 8 € Material

Lustige Weihnachtsdekoration selbst gestaltet

Wer von uns wartet nicht auf Weihnachten und schmückt dann oft sein ganzes Haus? Oder bastelt einmal selbst kleine Geschenke für Verwandte und Freunde? Im Kurs werden wir verschiedene witzige Gestalten - einen lustigen Schneemann, fröhlichen Weihnachtsmann, tollpatschigen Pinguin und ernste Eulen weihnachtlich dekoriert basteln. Sie sind leicht herzustellen. Auch Kinder können mit Hilfe der Eltern diese Weihnachtsfiguren selbst gestalten. Es soll viel Spaß machen, mit Gleichgesinnten bei weihnachtlicher Musik einige Zeit zu verbringen. Es entstehen dekorative Figuren, die es in keinem Geschäft zum Kaufen gibt, denn jeder Ihrer Artikel ist einzigartig.

Weihnachtskeramik selbst herstellen

D18H206-01 in Bad Doberan
Mo./Di., 26.11. und 04.12.2018, 17:00 Uhr
Roswita Raake | 18 € + 10 € Material

„Ortschroniken online“

D18H206-02 in Blankenhagen
Do., ab 22.11.2018, 18:00 Uhr
3 x | Wilfried Steinmüller | 32,40 €



Patchwork: Das künstlerisch gestaltete „Flickwerk“

D18H209-05 in Bad Doberan

Mi., 07.11. und 14.11.2018, 14:15 Uhr
Ines Hopp | 29 €

Schneidern für jung und alt
D19F209-01

Mo., ab 07.01.2019, 18:00 Uhr
10 x | Corinna Weber | 90 €

Schneidern
D19F209-02

Mo., ab 07.01.2019, 17:30 Uhr
10 x | Renate Zeug | 96,65 €

Besser fotografieren (Aufbaukurs)

D18H211-03 in Bad Doberan

ab Mo., 05.11.2018, 18:00 Uhr
6 x | Burkhard Merchel | 36,75 €

Handlettering: Kunstvolles Schreiben

D18H207-04 in Bad Doberan

Sa., 01.12.2018, 10.00 Uhr
Heidmarie Schuldt-Jahncke | 24 € +
9,50 € Material



Gesundheit

Fußreflexzonenmassage weiterführend

D18H301F04 in Bad Doberan

Sa., 17.11.2018, 09:00 Uhr
Ines Lazecky | 18,70 €

Geführte Meditation und ganzheitliche Betrachtung für Harmonie und Lebensfreude

D18H301M03 in Retschow

Mo., ab 05.11.2018, 18:00 Uhr
4 x | Cathrin Balzersen | 24 €

Geführte Meditation und ganzheitliche Betrachtung für Harmonie und Lebensfreude

D19F301M01 in Retschow

Mo., ab 07.01.2019, 18:00 Uhr
4 x | Cathrin Balzersen | 24 €

Gesund kochen und backen

Kinder backen und kochen gerne, gern auch mit ihren Eltern gemeinsam. Diese Möglichkeit bietet die Volkshochschule in Bad Doberan am 24.11. und 15.12.2018. Am 24.11. geht es um das Thema „Mittag und Dessert“. Kindgerecht wird ein gesundes kleines Menü nach den Prinzipien der Vollwerternährung hergestellt und dann genussvoll gemeinsam verspeist. Am 15.12. heißt das Thema „Fingerfood“. Das mögen Kinder in der Regel sowieso, aber jetzt gibt es auch noch gesundes Fingerfood. Kinder von 4-10 Jahren sind mit mindestens einem erwachsenen Begleiter herzlich eingeladen gemeinsam gesund, unkompliziert und schnell zu kochen.

Triologische Gesprächsrunde „Kommunikation bei psychischen Störungen“

D18H306T02 in Bad Doberan

Di., 20.11.2018, 17:00 Uhr
kostenfrei

Yoga

D19F301Y03 in Neubukow

Mo., ab 14.01.2019, 18.00 Uhr
12 x | Hannelore Swierczynski | 72 €

D19F301Y04 in Neubukow

Mo., ab 14.01.2019, 20.00 Uhr
12 x | Hannelore Swierczynski | 72 €

D19F301Y05 in Neubukow

Mi., ab 16.01.2019, 19.00 Uhr
12 x | Hannelore Swierczynski | 72 €

„Aktiv & gesund“-

Senioren bewegen sich

D19F302A01 in Bad Doberan

Do., ab 03.01.2019, 17:00 Uhr
12 x | Sybille Kleinow | 36,80 €

D19F302A02

Mo., ab 07.01.2019, 16:45 Uhr
15 x | Irmgard Albrecht | 46 €

NEU Backen und Kochen mit Kindern- Mittag und Dessert

D18H305K02 in Bad Doberan

Sa., 24.11.2018, 09:00 Uhr
Ines Lazecky | 10,70 € + 7 € LU

Plätzchenbackkurs

D18H305K03 in Bad Doberan

Fr., 07.12.2018, 16:30 Uhr
Ines Lazecky | 14 € + 7 € LU
Sie erhalten die Möglich, mit der Heilpraktikerin Ines Lazecky gesund und unkompliziert nach der Vollwertmethode zu backen. Pünktlich zur Adventszeit- werden gemeinsam Plätzchen gebacken.

NEU Backen und Kochen mit Kindern- Fingerfood

D18H305K04 in Bad Doberan

Sa., 15.12.2018, 09:00 Uhr
Ines Lazecky | 10,70 € + 7 € LU

NEU Workshop Änderung des Essverhaltens mit Kochen

D18H305P03 in Bad Doberan

Mo., 26.11.2018, 09:00 Uhr
Cordula Parlow |
10,70 € + 5 € LU

NEU Gesundheitsfürsorge mit Ätherischen Ölen

D19F303O01 in Bad Doberan

Fr., 11.01.2019, 16.30 Uhr
Adrian Knischka | 9 €

99 mal
berührt
99 mal ist nichts
passiert?

Der PC-Seniorenkreis hilft...

Am 29.10. fand an der VHS in Bad Doberan die Auftaktveranstaltung für den neu gegründeten PC-Seniorenkreis statt, welcher sich zukünftig einmal im Monat unter der Leitung von Dr. Uwe Boosmann treffen wird. Es wurden allseits interessierende Themen geplant, für die die Teilnehmenden kompetente Unterstützung benötigen. Der nächste Termin ist der 19.11./ 17.00 Uhr und das Thema lautet „Bilder, Musik und Videos – Bearbeitung am PC“. Weitere Interessenten sind herzlich eingeladen. Nähere Informationen unter 038203-7512511



Guck mal da! Umgang mit Fremdem und Fremden

Im Alltag gibt es vieles zu sehen, was uns nicht immer vertraut ist. Kinder sind eigentlich Fremdem gegenüber erst einmal aufgeschlossen und wissbegierig, wenn nicht die Erwachsenen ihre eigenen Vorbehalte und Ängste bewusst oder unbewusst zum Ausdruck bringen. In diesem interkulturellen Seminar werden Wege aufgezeigt, den Kindern und uns Erwachsenen die Aufgeschlossenheit gegenüber Fremdem und Fremden zu erhalten und als etwas Positives anzunehmen. Seminar für Erzieher/-innen, Tagespflegepersonen und interessierte Eltern.



17.11.2018 | 9.00 Uhr in Bad Doberan
Katja Striegler, Migra e.V. Rostock

Sie suchen ein besonderes Weihnachtsgeschenk ?

Unser Vorschlag: Bildung verschenken mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs! Wir beraten Sie gern !



Sprachen

Polnisch A2

D19F417-1 in Bad Doberan
Mo., ab 14.01.2019, 17:15 Uhr
Danuta Krause | 85 €

Italienisch A1/3

D18H409-01 in Bad Doberan
Do., ab 15.11.2018, 18:00 Uhr
Daniela Kühne | 50 €

Alle weiteren Sprachkurse laufen derzeit und beginnen wieder neu im Frühjahrssemester ab 18.02.2019 | siehe auch Internet www.vhs-bad-doberan.de



Arbeit und Beruf

Fotobearbeitung am PC

D18H501-F3 in Bad Doberan
ab Mo., 19.11.2018, 08:00 Uhr
3 x | Frank Lazecky | 42 €

Computertipps zum Themenkreis Bilder, Musik und Video

D18H501-K1
Mo., 19.11. und 26.11.2018, 17:00 Uhr
Dr. Uwe Boosmann | 18 €

Excel (Kleingruppenkurs)

D18H503-E1 in Bad Doberan
ab Mi., 28.11.2018, 17:30 Uhr
3 x | Frank Lazecky | 49,50 €

Heimnetzwerk I - Fragen rund um meinen Router

D18H501-K2 in Bad Doberan
Mo., 03.12. und 10.12.2018, 17:00 Uhr
Dr. Uwe Boosmann | 9 €

Internet : Einstieg, Wegweiser, Sicherheit

D18H503-I2 in Bad Doberan
Di./Do., ab 04.12.2018, 13:00 Uhr
4 x | Frank Lazecky | 56 €

PC-Grundlagen und Anwendungen

D18H501-G4 in Bad Doberan
ab Mo., 14.01.2019, 08:00 Uhr
6 x | Frank Lazecky | 84 €

Linux - Einblick in ein alternatives Betriebssystem

D18H501-K3 in Bad Doberan
Mo., 14.01.2019, 17:00 Uhr
Dr. Uwe Boosmann | 9 €

Tabellenkalkulation - Excel einmal privat

D18H501-K4 in Bad Doberan
Mo., 21.01.2019, 17:00 Uhr
Dr. Uwe Boosmann | 9 €

Für Tagesmütter, Erzieher/-innen und interessierte Eltern 2019

Der rechtliche Rahmen in der Kindertagespflege/ Teil 2 (1.7)

Ab 2019 gibt es neue Richtlinien der Krankenkassen im Umgang mit Tagespflegepersonen. Damit, aber auch mit weiteren Rechtsfragen, beschäftigt sich Teil II dieser Seminarreihe.

D19F580-02

Sa., 23.02.2019, 09:00 Uhr | 6 UE
Mirjam Taprogge-Essaida | 40 €

Excel - vielseitige Tabellen für alle Zwecke

Nicht nur für die Einnahmen und Ausgaben, auch für andere Listen und Tabellen bietet Excel professionelle Unterstützung.

D19F580-04 in Bad Doberan

Sa., 09.03.2019, 09:00 Uhr | 4 UE
Frank Lazecky | 20 €

Gesunde Kinderernährung: fantasievoll, kreativ, schmackhaft (1.2)

Gestaltung von essbaren Bildern, um unseren Nachwuchs zum Essen von Obst und Gemüse zu motivieren. Hinweise zu Auswirkungen von Vitaminen und Inhaltsstoffen von Lebensmitteln auf die kindliche Entwicklung und geistige Leistungsfähigkeit.

D19F105-02 in Bad Doberan

Sa., 13.04.2019, 09:00 Uhr | 5 UE
Ines Lazecky | 25 €

Kreatives Tanzen mit Kindern (1.5)

Spaß und Freude an Tanz und Musik, Fantasie und Bewegungsfreude sind die wesentlichen Elemente dieses Kursangebots, dass sich besonders zum tänzerischen Einstieg für Kinder ab 2 Jahren eignet

Kinderernährung – gesund, kreativ und fantasievoll

Vitamine sind wichtig für die kindliche Entwicklung und die geistige Leistungsfähigkeit. Aber wie das so oft ist im Leben, das was gesund ist, mögen wir nicht besonders. Da geht es unserem Nachwuchs nicht viel anders – zu Pommes und Spaghetti müssen sie nicht überredet werden, aber wehe, es geht um Gurken, Karotten u.ä. Wie man die lieben Kleinen zum Obst und Gemüse Essen überlisten kann, zeigten Ines Lazecky und Ines Heidtmann bei einem gemeinsamen Workshop am 22.09. in Bad Doberan. Gemeinsam mit Tagesmüttern und Horterzieherinnen wurden lustige essbare Bilder gestaltet und anschließend gemeinsam vernascht. Auch der theoretische Vortrag kam nicht zu kurz und es gab viele Hinweise zur Wirkung von Vitaminen und weiteren Inhaltsstoffen von Lebensmitteln. Der nächste Termin für diesen Workshop ist der 13.04.2019. Auch interessierte Eltern sind gern willkommen.

D19F105-03

in Bad Doberan
Sa., 18.03.2019,
09:00 Uhr | 4 UE
Dana Schestag | 20 €

Fachtag: Entwicklungsgespräche mit Eltern (1.6)

Eltern und Pädagogen gehen durch ein solches Gespräch eine Partnerschaft im Interesse des Kindes ein: Sie wirken zusammen, um dessen Entwicklung weiterhin zu begünstigen. Egal, ob Eltern oder Erzieher/-in, erfahren Sie hier, wie Sie ein professionelles Entwicklungsgespräch vorbereiten und durchführen können.

D19H580-02 in Bad Doberan

Sa., 26.10.2019, 09:00 Uhr | 8 UE
Thomas Rupf | 40 €

Weiter in Planung sind folgende Themen:

- **Wie viele Medien braucht ein Kind? - Medienpädagogik (1.2) 6 UE**
- **Übergänge gestalten (3.1) 5 UE**
- **Krün und Plau - Logopädische Entwicklung bei Kindern 4 UE**
- **Kinderfeste kreativ gestalten - Schminken, Deko und Kostüme (1.5) 4 UE**
- **Hyperaktive Kinder in der Gruppe (1.2) 5 UE**
- **Ergotherapie mit Kindern (1.5) 4 UE**

Mit
Wissen
punkten

