

Mit diesem Newsletter wollen wir Sie über die aktuell angebotenen Kurse der Volkshochschule, der Landwirtschaftsschule und ggf. Mitteilungen des Medienzentrums im Landkreis Märkisch-Oderland informieren. Dieser Service ist kostenfrei und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen abbestellt werden. Die einzelnen Kurse sind nicht verlinkt, können aber leicht auf unserer [Homepage](#) angesteuert werden, wenn Sie die Kursnummer in die Suchfunktion (rechts) eintragen. Die Anmeldung für den Erhalt dieses Newsletters kann über den folgenden Link erfolgen: [Newsletter](#). Sollten sich auf Grund von Nachfragen weitere Kurse ergeben, erhalten Sie eine ergänzende Information dazu.

Sprachen

Englisch

Englisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.05_SRB: Do 10:45 Uhr | 07.09.2017-18.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Haus der Generationen – Seminarraum - **Hoppegarten**

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.05_SRB

Englisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.04_SEE: Mo 18:00 Uhr | 11.09.2017-18.12.2017 | Frau Gerhardt

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 2; 2. Etage links

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.04_SEE

Englisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.28_SRB: Mi 17:15 Uhr | 20.09.2017-24.01.2018 | Frau Boesa

Kursort: Haus der Generationen – Seminarraum - **Hoppegarten**

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.28_SRB

Englisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.08_SRB: Do 16:45 Uhr | 21.09.2017-15.02.2018 | Frau Herter

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 208 PC

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.08_SRB

Englisch Startstufe A1.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.26_SRB: Mo 18:30 Uhr | 18.09.2017-19.02.2018 | Frau Herter

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 1. Etage; Raum 109

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.26_SRB

Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien
Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum

Angebote 09/2017

Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien

Hauptgeschäftsstelle

Erich-Weinert-Str. 13

(Kreiskulturhaus)

15306 Seelow

Tel.: 03346 850-6841

Fax: 03346 846719

Leitung: Frau Margrit Kain

Geschäftsstellen der Volkshochschule Märkisch-Oderland

15344 Strausberg

Wriezener Str. 30

Tel.: 03341 3455-51

Fax: 03341 3455-46

Ihr Ansprechpartner:

Frau Sylvia Schumann

16259 Bad Freienwalde

Wriezener Str. 36

Tel.: 03346 850-6846

Fax: 03346 850-6849

Ihr Ansprechpartner:

Frau Martina Hiller

15306 Seelow

Erich-Weinert-Str. 13

(Kreiskulturhaus)

Tel.: 03346 850-6848

Fax: 03346 846719

Ihr Ansprechpartner:

Frau Bettina Henkens

E-Mail:

volkshochschule@landkreismol.de

Internet:

www.maerkisch-oderland.de

Unsere Sprechzeiten:

Dienstag 9.00-12.00 Uhr
13.00-16.00 Uhr

Freitag 9.00-12.00 Uhr

Das Zentrum für
Erwachsenenbildung und Medien ist
eine staatlich anerkannte
Einrichtung der Weiterbildung und
wird nach dem
Weiterbildungsgesetz
des Landes Brandenburg gefördert.

Englisch Startstufe A1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.33_SRB: Mo 11:00 Uhr | 11.09.2017-29.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.33_SRB

Englisch Startstufe A1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.03_SEE: Do 18:00 Uhr | 14.09.2017-21.12.2017 | Frau Gerhardt

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 2; 2. Etage links

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.03_SEE

Englisch Startstufe A1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.04_SRB: Do 12:30 Uhr | 14.09.2017-25.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Haus der Generationen - Seminarraum

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.04_SRB

Bitte beachten:
Kursort
Hoppegarten

Englisch Startstufe A1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.34_SRB: Mi 19:00 Uhr | 20.09.2017-24.01.2018 | Frau Boesa

Kursort: Haus der Generationen - Seminarraum

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.34_SRB

Bitte beachten:
Kursort
Hoppegarten

Englisch Startstufe A1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.32_SRB: Do 19:00 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Herr Heise

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 304

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.32_SRB

Englisch Startstufe A1.4

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.29_SRB: Di 10:00 Uhr | 19.09.2017-12.12.2017 | Frau Bielawska-Bernsee

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.29_SRB

Englisch Startstufe A1.4

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.10_SRB: Do 18:30 Uhr | 21.09.2017-15.02.2018 | Frau Herter

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 208 PC

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.10_SRB

Englisch Startstufe A1.4

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.31_SRB: Di 19:00 Uhr | 26.09.2017-13.02.2018 | Herr Van der Woude

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.31_SRB

Englisch Grundstufe A2.1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.23_SRB: Do 16:45 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Herr Davies

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.23_SRB

Englisch Grundstufe A2.1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.27_SRB: Do 18:30 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Herr Davies

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.27_SRB

Englisch Grundstufe A2.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.30_SRB: Mo 09:30 Uhr | 11.09.2017-29.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.30_SRB

Englisch Grundstufe A2.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.07_FRW: Di 19:00 Uhr | 19.09.2017-30.01.2018 | Herr Heise

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 114

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.07_FRW

Englisch Grundstufe A2.2

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.05_FRW: Mi 18:00 Uhr | 20.09.2017-06.12.2017 | Herr Lüben

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 110

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.05_FRW

Englisch Grundstufe A2.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.09_SRB: Mi 19:15 Uhr | 20.09.2017-24.01.2018 | Frau Bielawska-Bernsee

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.09_SRB

Englisch Grundstufe A2.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.22_SRB: Di 11:00 Uhr | 12.09.2017-30.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.22_SRB

Englisch Grundstufe A2.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.15_SRB: Mi 17:30 Uhr | 13.09.2017-17.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.15_SRB

Englisch Grundstufe A2.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.20_SRB: Mi 17:30 Uhr | 20.09.2017-24.01.2018 | Frau Bielawska-Bernsee

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.20_SRB

Englisch Grundstufe A2.4

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.01_SRB: Di 17:30 Uhr | 12.09.2017-23.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.01_SRB

Englisch Mittelstufe B1.1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.25_SRB: Mo 17:00 Uhr | 18.09.2017-29.01.2018 | Herr Anderson

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.25_SRB

Englisch Mittelstufe B1.1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.18_SRB: Di 17:30 Uhr | 19.09.2017-30.01.2018 | Herr Anderson

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 204

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.18_SRB

Englisch Mittelstufe B1.1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.11_SRB: Do 17:30 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Herr Heise

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 304

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.11_SRB

Englisch Mittelstufe B1.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.14_SRB: Do 17:30 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Herr Anderson

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 1. Etage; Raum 109

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.14_SRB

Englisch Mittelstufe B1.2

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.04_FRW: Di 18:00 Uhr | 19.09.2017-20.03.2018 | Herr Lüben

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 110

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.04_FRW

Englisch Mittelstufe B1.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.12_SRB: Di 19:00 Uhr | 19.09.2017-30.01.2018 | Herr Anderson

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 1. Etage; Raum 109

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.12_SRB

Englisch Mittelstufe B1.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.06_SRB: Do 16:50 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Frau Boesa

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.06_SRB

Englisch Aufbaustufe B1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

W46.24_SRB: Do 14:30 Uhr | 14.09.2017-18.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Einstein-Gymnasium Neuenhagen, Altbau, Raum N 120

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.24_SRB

Englisch Aufbaustufe B1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.21_SRB: Mo 18:30 Uhr | 18.09.2017-29.01.2018 | Herr Hathaway

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 2. Etage, Raum 202-203

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.21_SRB

Englisch Aufbaustufe B1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.03_SRB: Mi 17:30 Uhr | 20.09.2017-24.01.2018 | Herr Anderson

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 209

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.03_SRB

Englisch Aufbaustufe B1.4

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.07_SRB: Do 18:30 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Frau Boesa

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.07_SRB

Englisch-Konversation B1/B2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.01_FRW: Di 17:00 Uhr | 19.09.2017-30.01.2018 | Herr Heise

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 114

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.01_FRW

Englisch Konversation B1/B2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.17_SRB: Do 09:30 Uhr | 21.09.2017-18.01.2018 | Herr Devlin

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.17_SRB

Englisch Konversation B2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W46.16_SRB: Di 19:30 Uhr | 19.09.2017-20.02.2018 | Frau Herter

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 204

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W46.16_SRB

Französisch

Französisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W48.03_SRB: Do 09:00 Uhr | 07.09.2017-18.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Haus der Generationen - Seminarraum

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W48.03_SRB

Bitte beachten:
Kursort
Hoppegarten

Französisch Grundstufe A2.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

W48.01_SRB: Do 16:15 Uhr | 14.09.2017-18.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Einstein-Gymnasium Neuenhagen, Altbau, Raum N 120

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W48.01_SRB

Französisch Grundstufe A2.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

W48.07_SRB: Do 16:30 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Frau Mai

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W48.07_SRB

Französisch Grundstufe A2.4

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W48.09_SRB: Di 09:30 Uhr | 12.09.2017-30.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W48.09_SRB

Französisch Grundstufe A2.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W48.02_SRB: Mi 09:30 Uhr | 13.09.2017-24.01.2018 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W48.02_SRB

Französisch Mittelstufe B1.1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

W48.06_SRB: Do 18:00 Uhr | 21.09.2017-25.01.2018 | Frau Mai

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W48.06_SRB

Italienisch

Italienisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W49.04_SRB: Do 17:00 Uhr | 21.09.2017-07.12.2017 | Frau Battisti

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 1. Etage; Raum 106

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W49.04_SRB

Italienisch Grundstufe A2.1

Kurs: 12 x 2 UE/24.0 UE | Entgelt: 84,48 € / ermäß. 63,36 €

W49.01_SRB: Do 16:30 Uhr | 14.09.2017-14.12.2017 | Herr Scandella

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 204

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W49.01_SRB

Italienisch Grundstufe A2.3

Kurs: 12 x 2 UE/24.0 UE | Entgelt: 84,48 € / ermäß. 63,36 €

W49.03_SRB: Do 18:15 Uhr | 14.09.2017-14.12.2017 | Herr Scandella

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 204

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W49.03_SRB

Spanisch

Spanisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4M.10_SRB: Di 15:10 Uhr | 12.09.2017-23.01.2018 | Herr Alvear

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 209

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.10_SRB

Spanisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4M.03_FRW: Fr 18:00 Uhr | 15.09.2017-08.12.2017 | Frau Schwertfeger

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 112

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.03_FRW

Spanisch Startstufe A1.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

W4M.08_SRB: Mi 16:00 Uhr | 13.09.2017-17.01.2018 | Frau Garcia Linares

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 2, 1. Etage; Raum 106

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.08_SRB

Spanisch Startstufe A1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4M.01_SRB: Di 18:45 Uhr | 12.09.2017-23.01.2018 | Herr Alvear

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 209

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.01_SRB

Spanisch Startstufe A1.3

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 105,60 €

W4M.07_SRB: Di 17:00 Uhr | 12.09.2017-23.01.2018 | Herr Alvear

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 2. Etage; Raum 209

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.07_SRB

Spanisch Grundstufe A2.2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

W4M.06_SRB: Mi 19:00 Uhr | 13.09.2017-17.01.2018 | Frau Garcia Linares

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 2, 1. Etage; Raum 106

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.06_SRB

Spanisch Konversation A2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4M.02_SRB: Do 19:00 Uhr | 14.09.2017-18.01.2018 | Frau Garcia Linares

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 2, 1. Etage; Raum 106

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.02_SRB

Spanisch Konversation B1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

W4M.03_SRB: Mi 17:30 Uhr | 13.09.2017-17.01.2018 | Frau Garcia Linares

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 2, 1. Etage; Raum 106

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.03_SRB

Spanisch Konversation B2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

W4M.05_SRB: Do 17:30 Uhr | 14.09.2017-18.01.2018 | Frau Garcia Linares

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 2, 1. Etage; Raum 106

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4M.05_SRB

Niederländisch

Niederländisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4E.01_SRB: Di 17:15 Uhr | 26.09.2017-13.02.2018 | Herr Van der Woude

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4E.01_SRB

Norwegisch

Norwegisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

W4F.01_SRB: Mi 17:15 Uhr | 13.09.2017-17.01.2018 | Herr Gaedke

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 310

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4F.01_SRB

Norwegisch Mittelstufe B1 / B2

Kurs: 15x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

W4F.03_SRB: Do 17:15 Uhr | 14.09.2017-18.01.2018 | Herr Gaedke

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 310

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4F.03_SRB

Norwegisch Konversation C1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4F.02_SRB: Mi 18:45 Uhr | 13.09.2017-17.01.2018 | Herr Gaedke

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 310

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4F.02_SRB

Schwedisch

Schwedisch Mittelstufe B1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

W4K.01_SRB: Do 18:45 Uhr | 14.09.2017-18.01.2018 | Herr Gaedke

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 310

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4K.01_SRB

Polnisch

Polnisch Startstufe A1.1 Anfänger

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4H.01_SEE: Di 18:00 Uhr | 12.09.2017-05.12.2017 | Frau Cichowska-Kepa

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 1; 1. Etage links

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4H.01_SEE

Polnisch Startstufe A1.2

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4H.05_FRW: Di 18:00 Uhr | 19.09.2017-12.12.2017 | Frau Maziar

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 112

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4H.05_FRW

Polnisch Grundstufe A2.1

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4H.02_SRB: Mi 18:00 Uhr | 27.09.2017-31.01.2018 | Frau Branschke

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4H.02_SRB

Polnisch Startstufe A1.4

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4H.04_FRW: Di 18:00 Uhr | 19.09.2017-12.12.2017 | Frau Rahnefeld

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 108

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4H.04_FRW

Polnisch Leichte Konversation A2

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

W4H.01_FRW: Mi 18:00 Uhr | 20.09.2017-06.12.2017 | Frau Rahnefeld

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 108

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4H.01_FRW

Russisch

Russisch Startstufe A1.1 - Anfänger

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

W4J.01_SRB: Mo 19:00 Uhr | 18.09.2017-29.01.2018 | Frau Derenko

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4J.01_SRB

Russisch Refresher A2

Kurs: 15 x 2 UE/30.0 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

W4J.02_SRB: Mo 17:30 Uhr | 18.09.2017-29.01.2018 | Frau Derenko

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W4J.02_SRB

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache - Startstufe A1.1

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 30,00 € / ermäß. 30,00 €

W44.05 FRW: Mo 18:00 Uhr | 18.09.2017-04.12.2017 | Herr Lüben

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 110

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W44.05_FRW

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2.1

Kurs: 10 x 3 UE/30.0 UE | Entgelt: 30,00 € / ermäß. 30,00 €

W44.01_FRW: Do 18:30 Uhr | 21.09.2017-07.12.2017 | Herr Lüben

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 110

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W44.01_FRW

Zweiter Bildungsweg

Schulabschlüsse nachholen – **abends** und **kostenfrei**: **Haupt- / Realschulabschluss und Abitur** **Info und Anmeldung:**

Telefon: 03341 3455 52

E-Mail: s640025@schulen.brandenburg.de

Oberstufenzentrum Strausberg

Wriezener Str. 28E, Haus 2, 3. Etage

www.vhs-mol.de

Kultur - Gestalten

Schreibwerkstatt: Biografisches Schreiben

Im Mittelpunkt dieser Schreibwerkstatt wird die Überarbeitung eigener biografischer Texte stehen. Fragen zu Struktur, Stil und Sinngehalt werden vertiefend erörtert.

Die Teilnehmer werden angeleitet mit kreativen Methoden Geschichten zu kürzen oder zu ergänzen und neue Ideen für weitere Texte zu gewinnen.

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich.

Workshop: 3 x 7 UE/21.0 UE | Entgelt: 97,44 € / ermäß. 73,08 €

W21.32_SRB: Sa 10:00 Uhr | 30.09.2017-25.11.2017 | Frau Schütze

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W21.32_SRB

Gesundheit

Fundgrube: Entspannungstechniken für den Alltag

Der Kurs vermittelt den Einblick in eine Palette von verschiedenen Entspannungstechniken:

Einfache Yogaübungen gegen Burnout, Autogenes Training, bewusste Atemübungen, Entspannung nach Jacobsen, Fünf Tibeter®®, einfache Tai-Chi und Qigong Übungen, Bewegungsübungen und Meditationen.

Die Elemente dieser verschiedenen Methoden fließen in diesem Kurs zusammen, greifen ineinander oder werden einzeln praktiziert.

Mit dieser Methode werden dem Teilnehmer die verschiedenen Techniken theoretisch und praktisch vermittelt und vorgestellt. Ziel ist es, sie zu befähigen, herauszufinden und entscheiden zu können, welche Art und Weise der körperlichen und psychischen Entlastung, dem persönlichen Erfordernissen, Vermögen und individueller Konstitution entspricht.

Der Kurs eignet sich auch besonders als Entscheidungshilfe für Arbeitnehmer, die auf diese

Weise zielgerichtet und ohne großen Zeitaufwand, einen Überblick gewinnen wollen, um den eigenen Entspannungsprozess in Gang zu bringen.

Mitzubringen sind: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken, Getränk

Kurs: 5 x 2 UE/10.0 UE | Entgelt: 38,67 € / ermäß. 29,00 €

W31.M1_SEE: Di 19:00 Uhr | 05.09.2017-10.10.2017 | Frau Schielke

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 3, 2. Etage rechts

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.M1_SEE

Yoga - Entspannung - Meditation

In diesem Kurs werden den Teilnehmern aus den vielfältigen Yoga-Formen des Kundalini-, Faszien- und Meridian-Yogas Körperübungen und Haltungen (Asanas) vorgestellt.

Ihnen gemeinsam ist die fließende Dynamik der Übungsabläufe. Dabei wird großer Wert auf das bewusste Atmen, auf das Wahrnehmen und auf das Nachspüren des eigenen Körpers gelegt.

Alle Kurstage werden mit einer Einstimmung begonnen und mit einer angeleiteten Tiefenentspannung und Meditation abgeschlossen.

Yoga kann die Teilnehmer zu Entspannung, Stressabbau und innere Ruhe führen, also - regelmäßig praktiziert - zu einer guten Grundlage für die Meisterung von Beruf, Familie und Alltag werden.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken, Getränk (Wasser)

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 58,00 € / ermäß. 43,50 €

W31.T3_FRW: Di 19:00 Uhr | 26.09.2017-19.12.2017 | Frau Gliewe

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.T3_FRW

W31.T2_FRW: Di 17:00 Uhr | 26.09.2017-19.12.2017 | Frau Gliewe

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.T2_FRW

W31.T1_FRW: Mo 10:30 Uhr | 25.09.2017-11.12.2017 | Frau Gliewe

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.T1_FRW

Hatha-Yoga für den Einstieg

Die Teilnehmer lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und neuer Kraft führen können.

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen.

Damit werden die Gesundheitskompetenzen und Ressourcen der Teilnehmenden gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familien-Alltags eingesetzt werden können.

Der Kurs ist besonders für Interessenten ohne Vorkenntnisse geeignet.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 58,00 € / ermäß. 43,50 €

W31.I1_SRB: Mo 15:15 Uhr | 18.09.2017-11.12.2017 | Frau Loll

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.I1_SRB

W31.I3_SRB: Fr 19:00 Uhr | 22.09.2017-08.12.2017 | Frau Loll

Kursort: Haus der Generationen - Gr. Saal

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.I3_SRB

Bitte beachten:
Kursort
Hoppegarten

Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen die Teilnehmer im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Vermittelt werden die Grundprinzipien, Körperübungen und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga. Die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen können zu mehr Gelassenheit und neuer Kraft führen.

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen.

Damit werden die Gesundheitskompetenzen und Ressourcen der Teilnehmenden gestärkt und er weitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Berufs- und Familien-Alltags eingesetzt werden können.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte, Wollsocken, Getränk

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 58,00 € / ermäß. 43,50 €

W31.I1_FRW: Do 18:30 Uhr | 28.09.2017-14.12.2017 | Frau Harder

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, Keller, Raum -114

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.I1_FRW

W31.I2_FRW: Do 09:30 Uhr | 21.09.2017-07.12.2017 | Frau Buß

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.I2_FRW

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 77,33 € / ermäß. 58,00 €

W31.I1_SEE: Mo 14:30 Uhr | 11.09.2017-04.12.2017 | Frau Jonsson

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 3, 2. Etage rechts

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.I1_SEE

Kundalini-Yoga

Die Teilnehmer werden mit den dynamischen Übungsabläufen des Kundalini-Yoga bekannt gemacht. Große Aufmerksamkeit wird auf die Anregung zu bewusster Atmung und auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers gelegt.

Jeder Kurstag beginnt mit einer Einstimmung, es folgen eine Übungsreihe aus dem Kundalini-Yoga, danach eine Tiefenentspannung und abschließend wird eine Meditation angeleitet.

Die Körperübungen und Entspannungstechniken führen zu einer Stärkung des Wohlbefindens, zur Vertiefung des eigenen Bewusstsein und zu einer verbesserten Atemtechnik. Damit unterstützen sie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit für die persönliche Entfaltung und die Bewältigung beruflicher Anforderungen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken, Getränk (Wasser)

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 58,00 € / ermäß. 43,50 €

W31.61_FRW: Mo 17:00 Uhr | 25.09.2017-11.12.2017 | Frau Gliewe

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.61_FRW

W31.62_FRW: Mo 19:00 Uhr | 25.09.2017-11.12.2017 | Frau Gliewe

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.62_FRW

Qigong

Das Qi - die Lebensenergie - wird durch sanfte Bewegungen, die Beruhigung des Atems und die Kraft des Geistes aktiviert und gelenkt.

Der Kurs widmet sich zunächst den Basisübungen der Energiezentren - der Pflege der Dantians. Im Einklang mit der Jahreszeit lernen die Teilnehmer die Fünf-Elemente kennen, "Schwimmen mit dem Drachen" und erfahren die Stille in geführten Meditationen, ergänzt durch verschiedene Selbstmassage- und Klopftechniken.

Qigong hilft Verspannungen und Energieblockaden zu lösen und innere Balance zu finden. Selbstheilungskräfte sollen damit aktiviert und das Immunsystem gestärkt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke Wollsocken, wenn vorhanden Meditationskissen

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 58,00 € / ermäß. 43,50 €

W31.L1_SEE: Di 16:30 Uhr | 12.09.2017-05.12.2017 | Frau Wecke

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 3, 2. Etage rechts

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.L1_SEE

W31.L1_FRW: Mi 18:30 Uhr | 20.09.2017-06.12.2017 | Frau Wittkopp

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, Keller, Raum -114

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.L1_FRW

W31.L1_SRB: Do 17:15 Uhr | 14.09.2017-30.11.2017 | Frau Wecke

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 4, 3. Etage, Raum 305

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W31.L1_SRB

Fit für den Alltag - Bewegung mit dem Stepp-Brett

Im Kurs erlernen die Teilnehmer auf effektive, einfache und effiziente Weise ihr Kreislaufsystem zu konditionieren und ihre Leistungsfähigkeit und auch die Koordination zu schulen.

Mit viel Spaß und motivierender Musik werden auf oder mit einem Steppbrett verschiedene Schritte und Techniken erlernt. Gleichzeitig ist es ein Kräftigungstraining für die Muskulatur. Bauch, Beine und Po werden aktiviert, was sich insbesondere bei überwiegend sitzender Tätigkeit entspannend und lockernd auswirkt.

Die Teilnehmer sollten gesund sein und keine Probleme mit ihren Gelenken haben, ggf. den Hausarzt vorher konsultieren.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Achtung!!! Steppbrett ist vorhanden

Kurs: 10 x 9 x 60 min/ 1 x 45 min/13.0 UE | Entgelt: 37,70 € / ermäß. 28,28 €

W32.92_SEE: Do 17:30 Uhr | 07.09.2017-30.11.2017 | Frau Giménez de Remesch

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Kleiner Saal

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W32.92_SEE

W32.91_SEE: Mo 17:00 Uhr | 11.09.2017-11.12.2017 | Frau Giménez de Remesch

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Kleiner Saal

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W32.91_SEE

Bewegung kontra Stillstand

Mit wohltuenden und herausfordernden Bewegungsübungen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen die Teilnehmer im Kurs ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Vielfältige Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur verbessern die Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit, das Körpergefühl und die Körperhaltung. Damit stärken die Teilnehmer ihre Gesundheit und sind im Berufs- und Familien-Alltag gegen Stress-Situationen besser gewappnet.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken, Getränk (Wasser)

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 58,00 € / ermäß. 43,50 €

W32.D1_FRW: Do 19:00 Uhr | 14.09.2017-30.11.2017 | Herr Decker

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W32.D1_FRW

Vom Sportmuffel zum Smovey® - Fan

Smovey®- steht für bewegen, schwingen, lächeln:

Die Smovey-Technik beeinflusst den Körper auf vielfältige Weise. Es "strafft" den ganzen Körper, stärkt die Tiefenmuskulatur, beeinflusst das Bindegewebe, löst Verspannungen, stärkt die Knochenstruktur, fördert den Lymphfluss, verbessert die Koordinationsfähigkeit und lindert neurologische Erkrankungen.

Die Teilnehmer erwartet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das alle Sinne fordert und Spaß macht. Es kann im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden.

Die Übungen werden dem Bewegungslevel und dem Vermögen der Teilnehmer angepasst. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Körpers werden gestärkt und können im Beruf und den persönlichen Alltag von Nutzen sein.

Mitzubringen: Decke, Yogamatte, bequeme Kleidung, Wollsocken, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 58,00 € / ermäß. 43,50 €

W32.B1_FRW: Mi 18:30 Uhr | 13.09.2017-29.11.2017 | Frau Lorenz

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 301

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W32.B1_FRW

Smovey® -Walk

Kleine Ringe - große Wirkung: Smovey ist ein 8 in 1 Gesundheitssportgerät. Es ist ein Bewegungserlebnis mit dem neuer Schwung in den Alltag kommt. Smoveys sind die Alternative zum Nordic-Walking, das Walken ist nicht nur einfacher, es ist auch viel effektiver, gelenkschonender und der Spaßfaktor ist um ein vielfaches größer.

Die Übungen werden dem Bewegungslevel und dem Vermögen der Teilnehmer angepasst. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Körpers werden gestärkt und können im Beruf und den persönlichen Alltag von Nutzen sein.

Kurs: 10 x 2 UE/20.0 UE | Entgelt: 58,00 € / ermäß. 43,50 €

W32.E1_FRW: Mi 16:30 Uhr | 13.09.2017-29.11.2017 | Frau Lorenz

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=W32.E1_FRW

Grundbildung



Die Volkshochschule Märkisch-Oderland beteiligt sich am Ausschreibungsverfahren zur Fördermittelvergabe durch die Koordinierungsstelle für Alphabetisierungskurse für Menschen mit geringen Lese-, Schreib- und Rechenfähigkeiten.

Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien
Volkshochschule Märkisch-Oderland
Wriezener Str. 30, 15344 Strausberg
Ansprechpartner: Sylvia Schumann
03346 850 6845

Wir stehen sowohl Betroffenen als auch deren Angehörigen und Freunden gerne zur Beratung und Unterstützung zur Verfügung.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-mol.de