

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 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.26\_SRB:** Mo 18:30 Uhr | 13.02.2017-19.06.2017 | Frau Herter  
Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 1. Etage; Raum 109  
[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.26\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.26_SRB)

#### Englisch Startstufe A1.1 - Anfänger

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.04\_SEE:** Mi 18:00 Uhr | 15.02.2017- | Frau Gerhardt  
Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Seminarraum 2; 2. Etage links  
[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.04\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.04_SEE)

#### Englisch Startstufe A1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.32\_SRB:** Do 19:00 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Heise  
Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 304  
[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.32\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.32_SRB)

#### Englisch Startstufe A1.3

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.31\_SRB:** Di 19:00 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Herr Davies  
Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 3. Etage; Raum 305  
[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.31\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.31_SRB)

Schwedisch und Norwegisch befinden sich noch in der Planung bitte auf unsere Home-Page: [www.vhs-mol.de](http://www.vhs-mol.de) schauen.

**Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien**  
Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum

■ Änderungen und Ergänzungen vorbehalten ■

## Angebote 02/2017

**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](mailto:volkshochschule@landkreismol.de)

**Internet:**  
[www.maerkisch-oderland.de](http://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 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.33\_SRB:** Mo 11:00 Uhr | 20.02.2017-03.07.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.33\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.33_SRB)

## Englisch Startstufe A1.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.02\_SEE:** Mo 18:15 Uhr | 13.02.2017-12.06.2017 | Frau Gerhardt

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.02\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.02_SEE)

## Englisch Startstufe A1.4

**Kurs:** 10 x 3 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.29\_SRB:** Di 10:00 Uhr | 14.02.2017-09.05.2017 | Frau Bielawska-Bernsee

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.29\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.29_SRB)

## Englisch Startstufe A1.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.07\_FRW:** Di 19:00 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Herr Heise

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.07\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.07_FRW)

## Englisch Startstufe A1.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.23\_SRB:** Do 16:45 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Davies

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.23\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.23_SRB)

## Englisch Startstufe A1.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.27\_SRB:** Do 18:30 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Davies

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.27\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.27_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.15\_SRB:** Mi 17:30 Uhr | 15.02.2017-14.06.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.15\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.15_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.09\_SRB:** Mi 19:15 Uhr | 15.02.2017-14.06.2017 | Frau Bielawska-Bernsee

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.09\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.09_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.22\_SRB:** Di 11:00 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.22\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.22_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.20\_SRB:** Mi 17:30 Uhr | 15.02.2017-14.06.2017 | Frau Bielawska-Bernsee

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.20\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.20_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.08\_SRB:** Do 11:00 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.08\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.08_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.30\_SRB:** Mo 09:30 Uhr | 20.02.2017-03.07.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.30\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.30_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.3

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.19\_SRB:** Di 17:15 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Herr Davies

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.19\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.19_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.3

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.01\_SRB:** Di 17:30 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.01\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.01_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

**V46.18\_SRB:** Di 17:45 Uhr | 14.02.2017-27.06.2017 | Frau Schwietzer

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.18\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.18_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 75,43 € / ermäß. 56,57 €

**V46.04\_SRB:** Mi 19:00 Uhr | 15.02.2017-14.06.2017 | Herr Anderson

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.04\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.04_SRB)

## Englisch Grundstufe A2.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.11\_SRB:** Do 17:30 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Heise

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.11\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.11_SRB)

## Englisch Mittelstufe B1.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.25\_SRB:** Mo 17:00 Uhr | 13.02.2017-19.06.2017 | Frau Bielawska-Bernsee

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.25\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.25_SRB)

## Englisch Mittelstufe B1.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.06\_SRB:** Do 16:50 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Frau Boesa

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.06\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.06_SRB)

## Englisch Mittelstufe B1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.21\_SRB:** Mo 18:30 Uhr | 13.02.2017-19.06.2017 | Herr Hathaway

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.21\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.21_SRB)

## Englisch Mittelstufe B1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 75,43 € / ermäß. 56,57 €

**V46.12\_SRB:** Di 19:00 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Herr Anderson

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 1. Etage; Raum 110

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.12\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.12_SRB)

## Englisch Mittelstufe B1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

**V46.03\_SRB:** Mi 17:30 Uhr | 15.02.2017-14.06.2017 | Herr Anderson

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.03\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.03_SRB)

## Englisch Mittelstufe B1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.02\_SRB:** Do 09:25 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.02\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.02_SRB)

## Englisch Mittelstufe B1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

**V46.24\_SRB:** Do 14:30 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Mallassagne

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.24\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.24_SRB)

## Englisch Mittelstufe B1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.14\_SRB:** Do 17:30 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Anderson

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 1. Etage; Raum 110

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.14\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.14_SRB)

## Englisch-Konversation B1/B2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.01\_FRW:** Di 17:00 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Herr Heise

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.01\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.01_FRW)

## Englisch Konversation B2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.16\_SRB:** Di 19:30 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Frau Herter

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.16\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.16_SRB)

## Englisch Aufbaustufe B1.3

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V46.07\_SRB:** Do 18:30 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Frau Boesa

Kursort: Oberschule Fredersdorf, Haus 2, Raum 13

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.07\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V46.07_SRB)

## Französisch

### Französisch Startstufe A1.1 - Anfänger

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

**V48.03\_SRB:** Mi 11:00 Uhr | 15.02.2017-14.06.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.03\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.03_SRB)

### Französisch Grundstufe A2.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

**V48.07\_SRB:** Do 16:30 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Frau Mai

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.07\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.07_SRB)

### Französisch Grundstufe A2.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 75,43 € / ermäß. 56,57 €

**V48.02\_SRB:** Mi 09:30 Uhr | 15.02.2017-14.06.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.02\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.02_SRB)

## Französisch Grundstufe A2.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

**V48.01\_SRB:** Do 16:15 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Herr Mallassagne

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.01\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.01_SRB)

## Französisch Grundstufe A2.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V48.09\_SRB:** Di 09:30 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Herr Mallassagne

Kursort: Begegnungsstätte Fredersdorf-Vogelsdorf - Vereinsraum

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.09\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.09_SRB)

## Französisch Mittelstufe B1.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

**V48.06\_SRB:** Do 18:00 Uhr | 16.02.2017-15.06.2017 | Frau Mai

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.06\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V48.06_SRB)

## Polnisch

### Polnisch Startstufe A1.1 - Anfänger

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 88,00 € / ermäß. 66,00 €

**V4H.01\_SRB:** Di 17:15 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Frau Hryniewicz

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.01\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.01_SRB)

### Polnisch Startstufe A1.2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V4H.04\_SRB:** Di 18:45 Uhr | 14.02.2017-06.06.2017 | Frau Hryniewicz

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.04\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.04_SRB)

### Polnisch Startstufe A1.3

**Kurs:** 10 x 3 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V4H.01\_SEE:** Mi 18:00 Uhr | 15.02.2017- | Frau Schwechheimer

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.01\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.01_SEE)

### Polnisch Startstufe A1.4

**Kurs:** 9 x 3 UE/27 UE | Entgelt: 59,40 € / ermäß. 44,55 €

**V4H.04\_FRW:** Di 18:00 Uhr | 07.02.2017-04.04.2017 | Frau Rahnefeld

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.04\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.04_FRW)

## Polnisch Startstufe A1.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V4H.02\_SRB:** Mi 18:00 Uhr | 15.02.2017-14.06.2017 | Frau Branschke

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.02\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4H.02_SRB)

## Russisch

### Russisch Startstufe A1.1 - Anfänger

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

**V4J.01\_SRB:** Mo 19:00 Uhr | 20.02.2017-26.06.2017 | Frau Derenko

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4J.01\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4J.01_SRB)

### Russisch Refresher A2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 105,60 € / ermäß. 79,20 €

**V4J.02\_SRB:** Mo 17:30 Uhr | 20.02.2017-26.06.2017 | Frau Derenko

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4J.02\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4J.02_SRB)

## Spanisch

Ein Spanisch-Anfängerkurs ist geplant, jedoch noch nicht festgelegt!

### In Planung: Spanisch Startstufe A1.2

**Kurs:** 6 x 2 UE/12 UE | Entgelt: 26,40 € / ermäß. 19,80 €

**V4M.07\_SRB:** Di 17:30 Uhr | 14.02.2017- | N.N.

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.07\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.07_SRB)

### Spanisch Grundstufe A2.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V4M.06\_SRB:** Mi 19:00 Uhr | 15.02.2017-28.06.2017 | Frau Garcia Linares

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.06\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.06_SRB)

### Spanisch Konversation A2

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V4M.02\_SRB:** Do 19:00 Uhr | 16.02.2017-29.06.2017 | Frau Garcia Linares

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.02\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.02_SRB)

### Spanisch: Mittelstufe B1.4

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V4M.03\_SRB:** Mi 17:30 Uhr | 15.02.2017-28.06.2017 | Frau Garcia Linares

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.03\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.03_SRB)

## Spanisch Konversation B1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V4M.05\_SRB:** Do 17:30 Uhr | 16.02.2017-29.06.2017 | Frau Garcia Linares

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.05\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V4M.05_SRB)

## Italienisch

### Italienisch Startstufe A1.1

**Kurs:** 15 x 2 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V49.02\_SRB:** Do 18:15 Uhr | 16.02.2017-29.06.2017 | Herr Tegaccia detto Battistelli

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V49.02\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V49.02_SRB)

### Italienisch Startstufe A1.2

**Kurs:** 15 x 3 UE/30 UE | Entgelt: 66,00 € / ermäß. 49,50 €

**V49.05\_SRB:** Do 16:30 Uhr | 16.02.2017-29.06.2017 | Herr Tegaccia detto Battistelli

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V49.05\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V49.05_SRB)

## Kultur - Gestalten

### Filme sehen - Filme drehen

Absicht des Filmkurses ist es, bei allen Altersschichten das Erlernen und Anwenden der Weltsprache der bewegten Bilder zu fördern, um Kompetenz und Souveränität beim Beurteilen fremder Filme und Herstellen eigener Filmen zu erreichen.

Inhalte: - Geschichte des bewegten Bildes

- Erfindung der Fotografie und der Kinematografie
- Die ersten Filme, Filmelemente und Filmanalyse, Film- und Videogeschichte
- Erforderliche Ausstattung und beteiligte Kunstgattungen
- Berufe und Arbeitsmöglichkeiten in der Medienbranche
- Eindruck und Ausdruck durch Bilder, Bewegung und Worte
- Arbeit an sich selbst und Arbeit mit anderen, Dramaturgie und Drehbuch
- Découpage und Storyboard und Montage
- Schauspielerführung, Regie als Realisierung und als Inszenierung
- Improvisation und Komposition, Masterplan und Gesamtbild

Schlusspunkt: Dreharbeiten und Aufführung eines eigenen kleinen Videofilms

Mitzubringen: *Smartphone (Tagesverpflegung)*

**Workshop:** 2 x 8 UE/16 UE | Entgelt: 74,24 € / ermäß. 55,68 €

**V2B.32\_SRB:** Sa 10:00 Uhr | 11.02.2017-18.02.2017 | Herr Fotopoulos

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V2B.32\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V2B.32_SRB)



## Grundlagen Schneidern-Nähmaschine

(WT Nähen/Anfänger) Die Teilnehmer erlernen das Schneidern und Nähen von Anfang an. Sie erhalten Anleitung und Unterstützung auf Grundlage einfacher Schnitte und Mustervorgaben für Ihre "Nähwünsche", die individuelle Bekleidung (auch für Kinder), Accessoires (Taschen, Hüte etc.), Schmucktechniken und Heimdeko beinhalten kann. Dazu gehört auch das kreative Ändern von vorhandener Bekleidung (aus Alt mach Neu). Sie werden mit Materialien und Gerätschaften bekannt gemacht.

Die maßgeschneiderten Bekleidungsstücke tragen zum Selbstbewusstsein und zur individuellen Ausstrahlung ihrer Träger/Trägerinnen bei und vermitteln auch im beruflichen Alltag Kreativität und Eigeninitiative.

*Mitzubringen: Nähmaschine, Maßband, kleine und große Scheren, Stecknadeln, Kreide*

**Kurs:** 3 x 3+8+9 UE/20 UE | Entgelt: 77,33 € / ermäß. 58,00 €

**V2E.11\_FRW:** Mo 18:00 Uhr | 20.02.2017-04.03.2017 | Frau Loll

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 124

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V2E.11\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V2E.11_FRW)

## Abstrakt - Freies, experimentelles Malen

In dem Malkurs werden Grundkenntnisse in verschiedenen Techniken und Materialien strukturiert und systematisch vermittelt. Vom kleinen Papierformat bis zum größeren Acrylgemälde werden wir verschiedene Herangehensweisen an die abstrakte Malerei erfahren und ein Spektrum erarbeiten, auf dessen Grundlage jede/r Teilnehmer/in im praktischen Üben, spielerisch und frei von Leistungsdruck eine eigene Bildsprache entwickeln kann.

*Mitzubringen: 5,00 € je Termin an Kursleiterin zu zahlen*

**Workshop:** 8 x 4 UE/32 UE | Entgelt: 92,80 € / ermäß. 69,60 €

**V25.J1\_SRB:** Do 18:00 Uhr | 16.02.2017-06.04.2017 | Frau Uhlig

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 3, Werkstatt

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V25.J1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V25.J1_SRB)

## BOB ROSS® - Kreative Maltechniken - Blumen

(Blumen) Mit seiner Nass-in-Nass-Technik gelang es dem amerikanischen Maler und Fernsehmoderator Bob Ross (1942-1995), auch Laien in die Lage zu versetzen, stimmungsvolle Landschaften, Blumenarrangements und Tiere naturnah auf die Leinwand zu bringen.

Am jeweiligen Kurstag wird diese Bob Ross-Technik Schritt für Schritt vorgestellt und eingeübt. Vermittelt werden die Grundlagen, Techniken, Farbenlehre und einfache Motive.

Die Teilnehmer malen gemeinsam und unter Anleitung des Kursleiters das Blumen-Bild des Kurstages.

*Mitzubringen: Küchenpapier, Feuchttücher / Zusätzliche Materialkosten: 15,00 € (Zahlung an Kurslt.)*

**Workshop:** 1 x 4 UE/4 UE | Entgelt: 20,00 € / ermäß. 15,00 €

**V25.51\_SRB:** Fr 10:00 Uhr | 03.02.2017 | Frau Schmidt

Kursort: Atelier Petershagen

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V25.51\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V25.51_SRB)

**Workshop:** 1 x 8 UE/8 UE | Entgelt: 40,00 € / ermäß. 30,00 €

**V25.52\_SRB:** Sa 10:00 Uhr | 04.02.2017 | Frau Schmidt

Kursort: Atelier Petershagen

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V25.52\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V25.52_SRB)

## Gesundheit

### Qigong

(Qigong) Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen Die acht Brokate lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert.

*Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken*

**Qigong:** 12 x 2 UE/24 UE | Entgelt: 69,60 € / ermäß. 52,20 €

**V31.L1\_SRB:** Di 17:15 Uhr | 21.02.2017-23.05.2017 | Frau Wecke

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.L1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.L1_SRB)

**Kurs:** 13x 2 UE/26 UE | Entgelt: 75,40 € / ermäß. 56,55 €

**V31.L1\_SEE:** Do 16:00 Uhr | 09.02.2017-18.05.2017 | Frau Wecke

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.L1\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.L1_SEE)

### Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

*Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken, Matte*

**Kurs:** 8 x 2 UE/16 UE | Entgelt: 46,40 € / ermäß. 34,80 €

**V31.I1\_SRB:** Mo 15:30 Uhr | 06.02.2017-24.04.2017 | Frau Loll

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.I1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.I1_SRB)

### Lachyoga

"Lachen ist der Tanz der Atmung." (Spruch aus Indien)

Lachen ist ansteckend und so gesund! Das besagen der Volksmund und wissenschaftliche Untersuchungen. Wir schütten Glückshormone aus, bauen Stress ab, stärken unser Immunsystem, erhöhen unsere Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper und werden gelassener. Lachyoga ist eine ganzheitliche und fröhliche Methode, um etwas für seine Gesundheit zu tun. Gemeinsames grundloses Lachen kann zu einer neuen und wertvollen Erfahrung werden.

**Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien**  
**Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu trinken mit.

*Mitzubringen: Matte oder Decke*

**Kurs:** 5 x 2 UE/10 UE | Entgelt: 46,40 € / ermäß. 34,80 €

**V31.R1\_SRB:** Mi 18:00 Uhr | 15.02.2017-15.03.2017 | Frau Schöbler

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.R1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.R1_SRB)

---

## Kultur und Gestalten

---

### Lachen - Entspannen - Genießen

"Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten drei Dinge gegeben, die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen." Immanuel Kant

Eine anstrengende Woche liegt hinter Ihnen, und Sie sehnen sich nach etwas Entspannung? Ich lade Sie ein, das Wochenende mit Lachyoga, einer geführten Entspannung und dem Genusstraining, zu beginnen. Gemeinsames Lachen, bewusstes Entspannen und Genießen wirkt wie eine Oase in unserem Alltag.

*Mitzubringen: Matte oder Decke, Getränk*

**Kurs:** 1 x 4 UE/4 UE | Entgelt: 18,56 € / ermäß. 13,92 €

**V31.R2\_SRB:** Sa 11:00 Uhr | 04.02.2017 | Frau Schöbler

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.R2\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.R2_SRB)

### Finden Sie Ihre eigene Entspannungstechnik für den Alltag

Sie erlernen Entspannungstechniken wie: Einfache Yogaübungen gegen Burnout, Autogenes Training, bewusste Atemübungen, Entspannung nach Jacobsen, Fünf Tibeter"(R), 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. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen hilft, um mehr innere Ruhe und Gelassenheit für den Alltag zu finden.

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

**Kurs:** 5 x 2 UE/10 UE | Entgelt: 29,00 € / ermäß. 21,75 €

**V31.M1\_SEE:** Di 19:00 Uhr | 28.02.2017-28.03.2017 | Frau Schielke

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.M1\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.M1_SEE)

### Bunter Pilates- und Balance-Tag

Der Pilates-Balance-Tag verbindet Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen mit dem Hineinspüren in Eigenschaften, wie Geschmeidig-, Beweglich- und Leichtigkeit, Stabilität und Koordinierung, Zentrierung und Gelassenheit.

Pilates fördert die Stärkung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Die Übungen werden achtsam und langsam mit dem Atemrhythmus angeleitet. So können gesunde, wie Menschen mit körperlichen Einschränkungen die Übungen an ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

Der Workshop beinhaltet Lockerungs- und Pilatesübungen, ganzheitliche Entspannung mit Klangschale und eine Meditation für das „In-sich-Ruhen“.

*Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Wollsocken*

**Workshop:** 1x 8 UE/8 UE | Entgelt: 30,00 € / ermäß. 22,50 €

**V32.A2\_SEE:** Sa 10:00 Uhr | 25.02.2017 | Frau Alburg

Kursort: ZEM - Seminarraum 3, 2. Etage rechts

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.A2\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.A2_SEE)

## Entspannungskurs zur Stressreduktion

Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs mehr über Stress, was Stress im Körper auslöst, zu welchen Erkrankungen er führen kann und woran man Stress erkennt. Das Thema Achtsamkeit wird näher betrachtet. Was ist Achtsamkeit? Wie kann man achtsamer leben?

Einfache Meditationsverfahren, um im Alltag Ruhe und Entspannung zu finden, werden ebenso gelernt und geübt wie progressive Muskelentspannung und autogenes Training.

Die Teilnehmer sollen nach diesem Kurs in der Lage sein, die Entspannungstechniken selbst anzuwenden.

*Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken.*

**Kurs:** 6x 2 UE/12 UE | Entgelt: 34,80 € / ermäß. 26,10 €

**V31.M1\_FRW:** Do 18:30 Uhr | 23.02.2017-30.03.2017 | Frau Dahl

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.M1\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V31.M1_FRW)

## Die energetische Hausapotheke - Meridian-Energie-Therapie

Die Meridian-Energie-Therapie (M.E.T./EFT) ist ein schnell und effektiv wirkendes Verfahren zur Beseitigung und Auflösung von Ängsten, Phobien, Ärger, Wut, Schuldgefühlen, Migräne, Stress, Trauer und anderen emotionalen Themen, sowie Traumata aus der Vergangenheit und deren Nachwirkungen.

Mit M.E.T. werden negative Emotionen innerhalb kurzer Zeit aufgelöst, damit sind Blockaden beseitigt und die Energie kann wieder fließen. Unser inneres Heilsystem wird gestärkt. Da wir unsere Hände überall dabei haben, kann diese Methode überall und zu jeder Zeit angewandt werden.

**Workshop:** 2 x 8 UE/14 UE | Entgelt: 40,60 € / ermäß. 30,45 €

**V34.P1\_FRW:** Fr 17:00 Uhr | 10.02.2017-11.02.2017 | Frau Lorenz

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 303

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V34.P1\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V34.P1_FRW)

## Kochschule: Vegetarisch für leichten Genuss

Leichte Gaumenfreuden genießen, so lautet das Motto dieses Workshops. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte der vegetarischen Küche. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance, zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Alle Informationen und Rezepte zum Nachlesen finden Sie in dem Ratgeber "Kochschule - 100 Rezepte für leichten Genuss". Im Kurspreis ist das Kochbuch für 14,90 € enthalten.

Gut für alle, die gerne etwas schlanker wären, aber auf Genuss und leckeres Essen nicht verzichten möchten. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes.

*Zusätzliche Materialkosten: Zahlung an Kursleiter  
Mitzubringen: Schürze, Gefäß für Reste, Geschirrtuch*

**Workshop:** 1x 4 UE/4 UE | Entgelt: 26,50 € / ermäß. 23,60 €

**V37.L1\_FRW:** Mi 17:00 Uhr | 22.02.2017 | Leupelt

Kursort: Förderschule Albert Schweitzer

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.L1\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.L1_FRW)

## **Kochschule: Mediterran für leichten Genuss**

Leichte Gaumenfreuden genießen, so lautet das Motto dieses Workshops. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte der mediterranen Küche. Alle Rezepte sind fett- und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance, zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Alle Informationen und Rezepte zum Nachlesen finden Sie in dem Ratgeber "Kochschule - 100 Rezepte für leichten Genuss". Im Kurspreis ist das Kochbuch für 14,90 € enthalten.

Gut für alle, die gerne etwas schlanker wären, aber auf Genuss und leckeres Essen nicht verzichten möchten. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes.

*Zusätzliche Materialkosten: Zahlung an Kursleiter*

*Mitzubringen: Schürze, Gefäß für Reste, Geschirrtuch*

**Workshop:** 1x 4 UE/4 UE | Entgelt: 26,50 € / ermäß. 23,60 €

**V37.K1\_FRW:** Mi 17:00 Uhr | 15.02.2017 | Leupelt

Kursort: Förderschule Albert Schweitzer

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.K1\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V37.K1_FRW)

## **Drums Alive®**

Carrie Ekins hat dieses einzigartige kreative Bewegungsprogramm entwickelt, welches bei gesunden und kranken Menschen und in allen Altersgruppen, seien es Kinder oder Senioren, Anwendung findet.

Das Ziel von Drums Alive® ist es, die Lebensqualität physisch und psychisch zu verbessern mit Hilfe eines einzigartigen senso-motorischen Trommel-Programms, das nur den Einsatz von Sticks, einen Gymnastikball und Musik erfordert. Miteinander auf ganz neue Art und Weise Stress abbauen, die eigene Kreativität entfalten, gekoppelt mit einem großen Spaßfaktor. Ein gesunder Weg, der sowohl das Selbstbewusstsein stärkt, gleichzeitig die Haltung verbessert und wieder Kraft in jede Zelle des Körpers bringt. Jede Übungsstunde ist ein Erlebnis!

*Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuh, Getränk, quadratisches Sitzkissen*

**Kurs:** 5 x 2 UE/10 UE | Entgelt: 29,00 € / ermäß. 21,75 €

**V32.C1\_FRW:** Do 19:00 Uhr | 23.02.2017-23.03.2017 | Frau Buß

Kursort: Landkreis FRW, DG, Raum 301

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.C1\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.C1_FRW)

## **Bewegung mit dem Stepp-Brett**

In den Übungsstunden erlernen die Teilnehmer auf effektive, einfache und effiziente Weise ihr Kreislaufsystem zu trainieren und ihre Kondition 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.

**Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien**  
**Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum**

Sportkleidung, Handtuch, Wasser  
Achtung!!! Steppbrett ist vorhanden

**Kurs:** 10 x 9 x 60 min/ 1 x 45 min/13 UE | Entgelt: 37,70 € / ermäß. 28,28 €

**V32.91\_SEE:** Mo 17:00 Uhr | 06.02.2017-24.04.2017 | Frau Giménez de Remesch

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Kleiner Saal

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.91\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.91_SEE)

**Kurs:** 10 x 9 x 60 min/ 1 x 45 min/13 UE | Entgelt: 37,70 € / ermäß. 28,28 €

**V32.92\_SEE:** Do 18:00 Uhr | 09.02.2017-27.04.2017 | Frau Giménez de Remesch

Kursort: Kreiskulturhaus Seelow: ZEM - Kleiner Saal

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.92\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V32.92_SEE)

---

## Arbeit und Beruf

---

### Tabellenkalkulation mit MS – Excel II

Voraussetzung: Grundkenntnisse PC

Grundfunktionen eines Tabellenkalkulationsprogramms, Grundbegriffe, die Ebenen des Programms; Aufbau des Bildschirms, Arbeitsmappen erstellen, öffnen, speichern, Hilfe benutzen; Daten eingeben und bearbeiten, Fehlermeldungen und Ursachenbehebung; Zellstrukturen verändern, Bereiche markieren und bearbeiten; Zell- und Bereichsbezüge, kopierfähige Formeln; Rechenoperatoren und Funktionen

**Kurs:** 5 x 3 UE/15 UE | Entgelt: 37,50 € / ermäß. 28,12 €

**V51.92\_FRW:** Di 18:00 Uhr | 28.02.2017-28.03.2017 | Herr Grützner

Kursort: Gymnasium Bad Freienwalde, 1. Etage, Raum 113

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.92\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.92_FRW)

### PC-Sicherheit, Datenschutz und Konten

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit dem Betriebssystem Windows arbeiten. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Vermittlung von Informationen zum Thema PC Sicherheit, welches Sie im privaten und im beruflichen Umfeld einsetzen können. Die Teilnehmer erhalten einen Einblick wie sie Ihren PC und mobilen Geräte schützen können.

- grundsätzliches zur Sicherheit von Windows 10
- Firewall und Virenschutz
- Umgang mit Passwörtern
- Clouddienste nutzen
- Schadsoftware-Arten, Infektionswege, Ziele der Verteiler
- Spam und Phishing
- Notwendige und sinnvolle Schutzmaßnahmen
- Datenschutz
- Online Shopping/ Online-Banking

Mitzubringen: Eigener Laptop mit Betriebssystem Windows 10

**Kurs:** 3 x 3 UE/9 UE | Entgelt: 31,68 € / ermäß. 23,76 €

**V51.G1\_SRB:** Mo 17:30 Uhr | 27.02.2017-13.03.2017 | Herr Striecks

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.G1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.G1_SRB)

**Zentrum für Erwachsenenbildung und Medien**  
**Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum**

## Windows 10 und Office 2016/365 für Um- und Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit einer älteren Version von Windows und Office arbeiten, sowie an Teilnehmer die Windows 10 neu erworben haben. Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Grundlagenwissen, welches Sie im privaten und im beruflichen Umfeld einsetzen können. Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in das Betriebssystem Windows 10 und lernen die wesentlichen neuen Funktionen kennen und anzuwenden. Sie erhalten einen Einblick zu Office 2016/Office 365.

Kursschwerpunkte sind:

- Nutzerkonto
- Startmenü
- Programme und Apps
- Cortana (Sprachassistent)
- Internet Browser Edge
- Suchmaschine BING
- Windows 10 Sicherheit
- OneDrive (Cloud)
- Windows 10 Multimedia (Fotos, Videos Cloud)
- Office2016/Office 365 Überblick

Mitzubringen: *Eigener Laptop mit Betriebssystem Windows 10*

**Kurs:** 1 x 4 UE/4 UE | Entgelt: 14,08 € / ermäß. 10,56 €

**V51.J2\_SRB:** Mo 17:30 Uhr | 06.02.2017-06.02.2017 | Herr Striecks

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.J2\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.J2_SRB)

**Kurs:** 1 x 4 UE/4 UE | Entgelt: 14,08 € / ermäß. 10,56 €

**V51.J2\_SEE:** Mo 17:30 Uhr | 13.02.2017-13.02.2017 | Herr Striecks

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.J2\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.J2_SEE)

**Kurs:** 1 x 4 UE/4 UE | Entgelt: 14,08 € / ermäß. 10,56 €

**V51.J2\_FRW:** Mo 17:30 Uhr | 20.02.2017-20.02.2017 | Herr Striecks

Kursort: N.N.

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.J2\\_FRW](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.J2_FRW)

## Der Computer in meiner Hosentasche I

- mit iPhone, iPad oder dem Android Smartphone, Tablet unterwegs im Internet -

Sie haben ein neues iPhone, ein iPad von Apple oder eine entsprechende Android Hardware von Samsung, Google etc. und wollen die ersten Schritte damit machen.

In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps und Beispiele, um Schritt für Schritt diese neu gewonnene Funktionalität mit seinen vielseitigen Möglichkeiten im Internet besser zu nutzen.

**Kurs:** 3 x 3 UE/9 UE | Entgelt: 22,50 € / ermäß. 16,88 €

**V51.K1\_SEE:** Mo 17:00 Uhr | 06.02.2017-20.02.2017 | Herr Beckert

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.K1\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.K1_SEE)

**Kurs:** 3 x 3 UE/9 UE | Entgelt: 22,50 € / ermäß. 16,88 €

**V51.K1\_SRB:** Di 17:00 Uhr | 07.02.2017-21.02.2017 | Herr Beckert

Kursort: N.N.

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.K1\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.K1_SRB)

## Der Computer in meiner Hosentasche II

Sie können mit Ihrem iPhone oder iPad bzw. dem Android SmartPhone oder Tablet schon gut umgehen und möchten sich nun auf den neuesten Stand bringen. Fotografie und Bildbearbeitung bilden in diesem Kurs einen Schwerpunkt, hier erfahren Sie mehr über Ihre Camera Apps und erproben an kleinen eigenen Projekten professionelle Techniken der Bildbearbeitung über den normalen Rahmen hinaus. Mit vielen Tipps und Tricks und Raum für zusätzliche Fragen und Antworten bringt Sie dieser Kurs auf den aktuellen Stand der Technik.

**Kurs:** 3 x 3 UE/9 UE | Entgelt: 22,50 € / ermäß. 16,88 €

**V51.K2\_SRB:** Di 17:00 Uhr | 28.02.2017-14.03.2017 | Herr Beckert

Kursort: N.N.

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.K2\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.K2_SRB)

## Digitale Fotografie, Bildverwaltung und Präsentation

Der Kurs richtet sich an interessierte Fotoamateure, die die Vielzahl der verfügbaren Funktionen ihrer Digitalkamera besser nutzen und Möglichkeiten der Bildbearbeitung ihrer Fotos kennenlernen wollen, um so eigenen Fotokarten, Fotokalendern oder Fotobüchern größere Wirkung zu verleihen.

Alle Treffen werden sehr praxisorientiert und mit vielen selbständigen Übungen gestaltet.

*Mitzubringen: Digitalkamera, USB-Stick, evt. Laptop*

**Kurs:** 6 x 3 UE/18 UE | Entgelt: 45,00 € / ermäß. 33,75 €

**V51.H1\_SEE:** Di 18:00 Uhr | 07.02.2017-14.03.2017 | Herr Pless

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.H1\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V51.H1_SEE)

## Zeit- und Selbstmanagement

In einer seminarischen Veranstaltung mit kurzen theoretischen Mini-Blöcken und praktischen Übungen wird vermittelt, wie Entscheidungen getroffen und Prioritäten im Alltag gesetzt werden. Was effizientes Zeitmanagement ist und wie eigene Ziele im Alltag umgesetzt werden können.

Die Teilnehmer erlernen praktische Elemente für eine bessere Zeitplanung um z.B. dem Burnout vorzubeugen und ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Der Kurs liefert eine gute Grundlage, auch für die berufliche Arbeit.

**Kurs:** 2 x 3 UE/6 UE | Entgelt: 13,20 € / ermäß. 9,90 €

**V59.61\_SRB:** Do 17:00 Uhr | 09.02.2017-16.02.2017 | Herr Graeber

Kursort: Oberstufenzentrum Strausberg, Haus 1, 1. Etage; Raum 110

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V59.61\\_SRB](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V59.61_SRB)



## Landwirtschaftsschule

### Fort- oder Weiterbildung zur Sachkunde im Pflanzenschutz

Tagesveranstaltung (Vortrag);

Inhalte: Rechtsvorschriften, integrierter Pflanzenbau, Umgang mit Pflanzenschutzmitteln (PSM), Anwenderschutz;

Ziel: Laut Pflanzenschutzgesetz vom 06.02.2012 § 9 Abs. 4 sind alle Sachkundigen verpflichtet, innerhalb eines Zeitraums von 3 Jahren an einer anerkannten Fortbildungsmaßnahme im Pflanzenschutz teilzunehmen.

Zielgruppe: Sachkundige Landwirte/-innen und Gärtner/-innen

**Kurs:** Tageskurs 6 UE/6 UE | Entgelt: 24,00 € / ermäß. 24,00 €

**V58.11\_SEE:** Di 08:00 Uhr | 31.01.2017 | Frau Allner-Spieckermann

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V58.11\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V58.11_SEE)

**V58.12\_SEE:** Mo 08:00 Uhr | 20.02.2017 | Frau Allner-Spieckermann

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

[http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V58.12\\_SEE](http://www.landkreismol.de/cms/index.php?id=161&kathaupt=11&knr=V58.12_SEE)

## 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](http://www.vhs-mol.de)

Zentrum für **E**rwachsenenbildung und **M**edien  
Landwirtschaftsschule – Volkshochschule – Medienzentrum