



Sommerferienangebote der vhs Henstedt-Ulzburg

Anmeldung und Information:

VHS Henstedt-Ulzburg - Hamburger Str. 24a - 24558 Henstedt-Ulzburg
 Telefon +49 4193 7553000.
 Telefax +49 4193 7553029
 www.vhs-henstedt-ulzburg.de
 info@vhs-henstedt-ulzburg.de

vhs Alveslohe

vhs Bad Segeberg

vhs Ellerau

vhs Henstedt-
Ulzburg

vhs Kaltenkirchen-
Südholstein

vhs Neumünster

vhs Norderstedt

vhs Rickling

vhs Wahlstedt

www.vhs-sommer.de



• Kinder und Jugendliche

- Comics mit PowerPoint
- Kids am PC
- Internetkurs für Anfänger
- Sommer, Sonne, Strand und mehr - Ferien-Aquarellkurs
- Schnupperkurs Einrad - Wir haben ein Rad ab!
- Rope-Skipping
- Einführung in das traditionelle Bogenschießen
- Aiki-jo/Aiki-ken - Stock- und Schwertkampf
- Kids Club - Discotanz
- Crash-Course-English für Schüler/innen der 5. und 6. Klasse

• Erwachsene

- Aerobic, Gymnastik und Fitness - aus Vorsätzen wird Wirklichkeit!
- Deutsches Sportabzeichen - Training und Prüfung - für Erwachsene und Jugendliche

Kinder und Jugendliche:

Comics mit PowerPoint (10 - 14 Jahre)

N610.05 und N610.06

Wir erstellen Bildergeschichten mit Sprechblasen und veredeln sie mit eindrucksvollen Übergängen und Effekten - Knall, Puff, Peng, Zisch. Ganz nebenbei lernen die Kinder den Umgang mit diesem Präsentationsprogramm, das häufig an weiterführenden Schulen gebraucht wird. Es sind geringe PC-Grundkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Notizblock, USB-Stick (wenn vorhanden)!

Olaf Peter Jansen

VHS-Zentrum, 1. Stock, Raum 1.2

N610.05 -Montag - Donnerstag, 27. - 30.07.2009

10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine

49,00 €

N610.06 - Montag - Donnerstag, 03. - 06.08.2009

12:30 - 14:30 Uhr, 4 Termine

49,00 €

Kids am PC (8 - 14 Jahre)

N610.07

Spielerisch erlernen die Kinder den Aufbau eines Computers und die wichtigsten Funktionen von Word, Excel und PowerPoint: Texte schreiben, Formatieren, Ordnen, Verknüpfen und Drucken, Tabellen erstellen, mit ihnen rechnen, Diagramme erstellen und speichern, Grafiken einfügen, Ordner erstellen und die Daten im PC wiederfinden. Selbstverständlich "spielen" wir auch mit dem Computer und surfen zusammen im Internet.

Es sind keine PC-Grundkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Notizblock, USB-Stick (wenn vorhanden)!

Olaf Peter Jansen

VHS-Zentrum, 1. Stock, Raum 1.2

Montag - Donnerstag, 27. - 30.07.2009

12:30 - 14:30 Uhr, 4 Termine

49,00 €

Internetkurs für Anfänger (ab 10 Jahren)

N610.08

Wenn du noch keine oder nur wenig Erfahrung mit dem Internet hast, dann bist du hier genau richtig. Du erfährst etwas über Suchmaschinen, Mailprogramme oder wie du deinen PC vor Zugriffen von außen schützen kannst. Außerdem wollen wir natürlich auch zusammen im Internet surfen. Es sind geringe PC-Grundkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Notizblock, USB-Stick (wenn vorhanden)!

Olaf Peter Jansen

VHS-Zentrum, 1. Stock, Raum 1.2

Montag – Donnerstag, 03. - 06.08.2009

10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine

49,00 €

Sommer, Sonne, Strand und mehr - Ferien-Aquarellkurs für Schüler/innen

N610.10

Leuchttürme, Boote, Muscheln, Fische - euch fällt bestimmt so einiges ein, was ihr einmal wieder malen möchtet. Ich helfe euch gern bei der Umsetzung und gebe euch entsprechende Anregungen. Am Freitag können gern ab 12:00 Uhr wieder Eltern, Geschwister, Freunde zum "Staunen" kommen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (ca. 30x40 cm, 200-300 g/m²), Aquarellfarben, 1-2 Aquarellpinsel, Becher, Lappen, Schwamm, Küchenpapier, Bleistift, Radiergummi, Tesakrepp. Material kann auch gegen Kostenerstattung zur Verfügung gestellt werden. Bei Fragen zur Neuanschaffung kann die Dozentin gern angerufen werden, Tel.: 04193/5330.

Gisela Stoltenburg

VHS-Zentrum, 1. Stock, Raum 1.4

Montag/Mittwoch/ Freitag, 20./22./24.7.2009

10:00 - 12:15 Uhr, 3 Termine

38,00 €

Schnupperkurs Einrad - Wir haben ein Rad ab! (von 7 bis 10 Jahren)

N610.30

Möchtest du wissen, wie es sich anfühlt, auf einem Einrad zu fahren? Hier bekommst du professionelle Tipps und Hilfestellungen, um einen kleinen Einblick in diese Kunst zu erhalten. Ein eigenes Einrad ist nicht erforderlich, denn gegen eine Leihgebühr von 5 € kannst du ein Einrad des Sportvereins nutzen. Gib bitte bei der Anmeldung deine Körpergröße an!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe (bei schlechtem Wetter üben wir in der Halle), Getränk, Einrad (wenn vorhanden) oder 5 € Leihgebühr

Romina Dreyer

Sportland des FCU

Donnerstag/Freitag, 23./24.07.2009

10:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine

21,50 €

Rope-Skipping (7 bis 10 Jahre und ab 11 Jahren)

N610.31 und N610.32

Tricks und Ideen im Umgang mit dem Fitnessseil

Rope ist ein spezielles Fitnessseil, das eingesetzt wird bei fetziger Musik. In diesem Kurs werden Bewegungskombinationen vorgestellt, weiterentwickelt und neu erfunden. Rope-Skipper springen alleine, zu zweit, zu dritt oder in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränke!

N610.31 (7 bis 10 Jahren)

Romina Dreyer

Sportland des FCU

Montag/Dienstag, 20./21.07.2008

10:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine

21,50 €

N610.32 (ab 11 Jahren)

Romina Dreyer

Sportland des FCU

Montag/Dienstag, 20./21.07.2008

12:30 - 14:30 Uhr, 2 Termine

21,50 €

Einführung in das traditionelle Bogenschießen - für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

N610.35

Seit ca. 12.000 Jahren sind Pfeil und Bogen in jagdlichem Gebrauch - heute wird der Bogen in Deutschland ausschließlich im Sport geschossen. Traditionell bedeutet: pur! - ohne Visier oder weitere Zielvorrichtungen - lediglich du und dein Bogen.

Bei den heutigen 3D-Turnieren wird der Treffer auf das Tier gewertet. Je nach Lage und Pfeil werden die Punkte gewichtet und dann gilt wie überall: Ein Preis für den Sieger!

Sämtliche Materialien werden gestellt!

Dörte Zeeb

Bogenschießplatz Krummacker

Mittwoch, ab 22.07.2009

14:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine

35,00 €

Aiki-jo/Aiki-ken - Stock- und Schwertkampf (ab 10 Jahren)

N610.36

Was bedeutet Aiki-jo? Aiki-jo ist eine japanische Stockkampfkunst. Der Gebrauch des Stockes sowie des Schwertes als Waffe geht auf die Ursprünge der japanischen Kultur zurück. Aiki-jo und Aiki-ken, wie es gelehrt wird, ist äußerst vielseitig und wirkungsvoll. Es gibt verschiedene Stoß-, Stich- und Schlagtechniken sowie Schrittfolgen, die man zu einer Kata zusammensetzen kann. Bitte mitbringen: Jogginghose, T-Shirt und Latschen!

Heidemarie Kersten

Sportland des FCU

Montag, ab 17.08.2009

16:00 - 17:30 Uhr

2 Termine

18,00 €

Kids Club - Discotanz

Bereite dich auf die Mini-Discos der Kids-Clubs in deinem Urlaubsort vor!

Du hast Spaß am Tanzen und Bewegen - wir haben flotte Musik. Gemeinsam proben wir dann coole Tänze nach den heißesten Rhythmen des Sommers 2009. So machst du im Urlaub eine tolle (Tanz-)Figur. Bitte Getränk mitbringen!

N610.38

Denise Melchert

Sportland des FCU

Montag, 27.07.2009

14:00 - 16:00 Uhr

10,50 €

Auf den Spuren "Bollywoods" - Orientalischer Tanz für Mädchen ab 12 Jahren

N610.39

Lerne den sinnlichen Tanzstil aus 1001 Nacht. So kannst du dich sicher bald so anmutig und schön bewegen wie die Darstellerinnen aus den berühmten Filmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Tuch!

Wiebke Dauer

VHS-Zentrum, 1. Stock, Raum 1.3

Montag/Dienstag 20./21.07.2009

14:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

21,50 €

Crash-Course-English für Schüler/innen der 5. und 6. Klasse

N610.50

This is a four-day intensive course aimed at pupils in the 5th and 6th school class. Particular stress will be laid on speaking and communication, and we will allow time for grammar and test problems which cannot always be dealt with in a large class. Please bring your school books along with you.

Susan Lilburn

VHS-Zentrum, 2. Stock, Raum 2.2

Montag - Donnerstag, 24.08.2009 - 27.08.2009

11:00 - 13:15 Uhr, 4 Termine

42,00 €

Erwachsene:

Aerobic, Gymnastik und Fitness - aus Vorsätzen wird Wirklichkeit!

N32.27

Egal, ob Sie alleine, mit Ihrem Partner oder mit Ihrer ganzen Familie kommen möchten: Hier sind alle richtig, die sich unter fachkundiger Anleitung fit machen wollen. Für Abwechslung und Spaß sorgt ein vielseitiges Trainerteam. Kinder bis 4 Jahre können im Hort betreut werden, alle anderen machen mit und bekommen ein eigenes Kinder- Programm!

Trainerteam SVHU, Vereinssporthalle Beckersberg Sportland

Montag/Mittwoch/Freitag, ab 20.07.2009

09:00 - 10:00 Uhr, 9 Termine

29,00 €

Deutsches Sportabzeichen - Training und Prüfung - für Erwachsene und Jugendliche

N32.70

Das Deutsche Sportabzeichen ist der begehrteste, bundesweite Fitnessorden. Die Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit wird jährlich fast 900.000 Mal verliehen.

In unserem Angebot werden die nötigen Erfordernisse vermittelt. Stellen Sie sich Ihrem ganz persönlichen Leistungstest! Erleben Sie die Freude, gemeinsam mit anderen die Übungen zu absolvieren.

Betreut werden Sie von erfahrenen Sporttrainern, die am Ende des Kurses das Sportabzeichen abnehmen werden.

Trainerteam SVHU Beckersbergstadion

Montag/Mittwoch/Freitag

ab 20.07.2009

18:00 - 20:00 Uhr, 9 Termine

58,00 €