



## Sommerferienangebote der vhs Norderstedt

### Anmeldung und Information:

vhs Norderstedt Rathausallee 50 22846 Norderstedt.

Telefon, +49 40 53595901

Telefax, +49 40 53595904.

[www.vhs-norderstedt.de/](http://www.vhs-norderstedt.de/)

eMail: [info@vhs-norderstedt.de](mailto:info@vhs-norderstedt.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](http://www.vhs-sommer.de)



- Korrektes Schreiben
- Konversation
- Grammatik
- Was ist Pilates?- Ferienkurs
- Stretch & Relax
- "Der Trick mit den 3 Bällen"

**Haben Sie keine Möglichkeit Deutsch zu sprechen? Wollten Sie schon immer mal ihr schriftliches Deutsch verbessern und wollen Sie das Sommerloch mit etwas Praxis in Deutsch überbrücken? Dann sind Sie hier richtig.**

### **Korrektes Schreiben**

64111

Dies ist ein Kurs für Teilnehmer, die ihr schriftliches Deutsch verbessern wollen. Wir üben dort korrektes Schreiben, Großenteils Rechtschreibung Orthographie, Groß- und Kleinschreibung, Endungen und vieles mehr. Wir schreiben auch kurze Texte wie z.B. kleine Briefe, Entschuldigungen, Beschwerden und kurze Berichte. Voraussetzung: A 2

Beginn: Mo, 20.07.09 - 09:30 - 11:00 Uhr

VHS/Rathaus

9 Termine, 18,00 UStd.

€ 40,50

### **Konversation**

64112

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Gelegenheit zum Sprechen haben möchten. Wir wollen uns mit Alltagssprache, aktuellen Themen und kleinen Zeitungsartikeln befassen und darüber diskutieren. Dieser Kurs soll den Wortschatz erweitern und helfen, typische Fehler zu vermeiden und korrekt sprechen zu lernen.

Beginn: Mo, 10.08.09

09:30 - 11:00 Uhr

VHS/Rathaus

9 Termine, 18,00 UStd.

€ 40,50

### **Grammatik**

64113

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre Grammatik verbessern und noch mehr üben wollen. Es werden die wichtigsten Grammatikthemen wie Wortstellung im Satz, Präpositionen, Dativ, Akkusativ, Adjektivendungen, Perfekt, Nebensätze und mehr wiederholt. Wir wollen hier die Grammatik noch einmal wiederholen und hauptsächlich spielerisch einüben.

Beginn: Di, 04.08.09

Di, Fr, 09:30 - 11:45 Uhr

VHS/Rathaus

6 Termine, 18,00 UStd.

€ 40,50

## **Was ist Pilates?- Ferienkurs**

44925

Sie wollten schon immer mal Pilates machen oder betreiben es bereits und möchten mehr darüber erfahren? Dieses Ein-Tages Seminar gibt einen größeren Einblick über Joseph Pilates und seine Arbeit. Nach einem Theoretischen Teil absolvieren wir dann gemeinsam eine Pilates Schnupperstunde und vielleicht erkennen Sie danach, dass dies genau das Richtige ist für Sie und entschließen sich weiter zu trainieren.

Dauer: 3 Stunden mit kurzer Pause

Marcus Supplitt

Fr, 24.07.09

14:00 - 17:00 Uhr

Pavillon am Böhmerwald

€ 14,00

## **Stretch & Relax**

44926

Jeder kennt es. Stress ohne Ende!! Ein Termin hier, der nächste dort und keine Zeit um mal abzuschalten oder um zu sich selber zu finden. In dieser Stunde mobilisieren wir unseren Körper von Kopf bis Fuß ohne einen Leistungsanspruch und haben Zeit für Entspannung. Wir setzen die Atmung ein um die Mobilisierung und die Entspannung zu unterstützen und zu verbessern. Ziel ist es nach der Stunde ruhiger und wieder ausgeglichen in den Alltag zurückzukehren.

Bitte warme Sachen anziehen, da wir fast ausschließlich auf der Matte arbeiten werden und dies kein Powertraining ist.

Marcus Supplitt

Beginn: Mi, 22.07.09 - 10:00 - 11:00 Uhr 5 Termine

Pavillon am Böhmerwald

€ 23,30

## **"Der Trick mit den 3 Bällen" -**

Jonglieren als Crashkurs für kleine und große Menschen

Ferienkurs - 46340

In kurzer Zeit Jonglieren lernen - nur üben müsst Ihr alleine! Wir lernen den Grundwurf, die "Kaskade" nach einer einfachen Lernmethode. Wer die "Kaskade" schon beherrscht, kann hier erste Tricks lernen. Ebenso biete ich eine Einführung in die Jonglage mit Keulen, Tüchern, Ringen, Diabolo und Devilstick an.

Nur Mut, jeder kleine und große Mensch kann es lernen!

- Grundwurf "Kaskade"
- 1-3 Ball-Tricks
- Einführung in die Jonglage mit Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen
- Einführung Diabolo
- Bewegungsspiele, Lockerungs- und Kräftigungsübungen
- 

Außerdem: - Materialkunde zum Anfassen, - "Hard Facts": Info zum gesundheitlichen Effekt!, - Lehrmaterial

Nadja Galwas

Sa, 25.07.09

11:00 - 17:00 Uhr

Schule am Rodelberg, Dunantstraße

€ 29,00