Büro des Landrates Pressestelle Frank Stubenrauch Telefon: 03876 713 290 pressestelle@lkprignitz.de

PRESSEMITTEILUNG 253

vom 16.08.2022

Kurse der Kreisvolkshochschule – melden Sie sich an! Es sind noch freie Plätze vorhanden!

Kultur:

Töpfern - Kreatives Gestalten mit Ton

Arbeiten mit Ton ist etwas sehr Kreatives. In diesem Kurs können Sie eigene kreative Ideen umsetzen und bei Bedarf fachlich begleitet werden. Dieser Kurs ist nicht nur für Anfänger/-innen geeignet, Fortgeschrittene sind ebenfalls herzlich willkommen.

Termine: 05.09.2022 – 28.11.2022 (Mo) in Pritzwalk 16:30 – 18:45 Uhr

Kreatives Nähen und Schneidern - Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Jeder mit Interesse an Kreativität, edlen Stoffen und schönen Accessoires, mit Freude an der Faszination Neues und Schönes selbst zu erschaffen, kann den Kurs besuchen und erfolgreich abschließen. Lernen Sie die eigene Nähmaschine und deren Handhabung kennen und erhalten Sie einen Einblick in Grundlagen und Details: vom Maßnehmen, dem Umgang mit verschiedensten Schnittmustern über die Stoffwahl bis hin zum Ausführen der unterschiedlichsten Nähte und Stiche.

Termine:	05.09.2022 – 28.11.2022 (Mo) in Pritzwalk	19:00 – 21:15 Uhr
	30.09.2022 – 25.11.2022 (Fr) in Perleberg	14:30 – 17:30 Uhr
	30.09.2022 – 25.11.2022 (Fr) in Perleberg	17:45 – 20:45 Uhr
	04.10.2022 - 29.11.2022 (Di) in Wittenberge	18:45 – 21:45 Uhr

Gesundheit:

NEU Hatha-Yoga - Pritzwalk

Es ist nie zu spät die positive Wirkung von Yoga für die eigene Gesunderhaltung zu nutzen. Eine ausgewogene Asanasreihe (Körperstellungen), Atemübungen und Meditation können in diesem Kurs erlernt werden. Sie werden nach einiger Zeit der Yoga-Praxis, Dinge tun können, die Sie nie für möglich gehalten haben.

Termine: 21.09.2022 - 07.12.2022 (Mi) in Pritzwalk 18:30 – 20:00 Uhr

Pilates

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es handelt sich um ein effektives Training mit komplexen Übungen. Dabei werden vor allem die Beweglichkeit, aber auch die Kraft bzw. Kraftausdauer und Körperkontrolle geschult. Neben der erhöhten Körperwahrnehmung sorgt Pilates auch für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Pilates trainiert den Körper in seiner



Büro des Landrates Pressestelle Frank Stubenrauch Telefon: 03876 713 290 pressestelle@lkprignitz.de

Gesamtheit und die beansprucht alle Muskeln gleichmäßig. Durch Pilates lernt man seinen Körper neu kennen und schärft das Bewusstsein, mit diesem Körper achtsam umzugehen.

Termine: 06.09.2022 – 06.12.2022 (Di) in Perleberg 18:00 – 19:00 Uhr

07.09.2022 – 07.12.2022 (Mi) in Wittenberge 19:45 – 20:45 Uhr

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitiger Belastung vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Termine: 07.09.2022 – 07.12.2022 (Mi) in Wittenberge 18:30 – 19:30 Uhr

Sprachen:

Englisch Stufe A1 – Einen schönen Urlaub...

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. Anhand von praxisorientierten Übungsformen werden Sie für typische Urlaubssituationen (am Flughafen, im Hotel, Kontaktaufnahme, Einkaufen) fit gemacht. Sie erlernen das entsprechende Reisevokabular, sprachliche Wendungen und die Grammatik, die nötig sind, um sich in Urlaubsländern sicher zu bewegen.

Termine: 07.09.2022 – 07.12.2022 (Mi) in Pritzwalk 09:00 – 10:30 Uhr

Englisch - Grundkurs I/3 (A1)

Folgekurs von Grundkurs I/2 (A1) oder für Teilnehmende mit entsprechenden Englischkenntnissen Termine: 07.09.2022 – 07.12.2022 (Mi) in Pritzwalk 10:45 – 12:15 Uhr

Englisch - Grundkurs I/4 (A1)

Folgekurs von Grundkurs I/3 (A1) oder für Teilnehmende mit entsprechenden Englischkenntnissen. Es wird das Lehrbuch "STERLING SILVER 1" verwendet.

Termine: 19.09.2022 – 12.12.2022 (Mo) in Perleberg 09:00 – 11:15 Uhr

Englisch - Grundkurs II/1 (A1)

Folgekurs von Grundkurs I/4 (A1) oder für Teilnehmende mit entsprechenden Englischkenntnissen Termine: 05.09.2022 – 12.12.2022 (Mo) in Perleberg 17:00 – 18:30 Uhr

Englisch - Grundkurs I/4 (A2)

Folgekurs von Grundkurs I/3 (A2) oder für Teilnehmende mit entsprechenden Englischkenntnissen
Termine: 05.09.2022 – 12.12.2022 (Mo) in Perleberg 18:45 – 20:15 Uhr

Englisch - Grundkurs II/1 (C1)

Festigender und aufbauender Folgekurs von Englisch-Grundkurs I/4 (C1) und für Teilnehmende mit entsprechenden Englischkenntnissen

Termine: 05.09.2022 – 05.12.2022 (Mo) in Pritzwalk 19:00 – 20:30 Uhr

Büro des Landrates Pressestelle Frank Stubenrauch Telefon: 03876 713 290 pressestelle@lkprignitz.de

NEU Spanisch à la carte - für Anfänger

In diesem Kurs erfahren Sie nicht nur eine Einführung in Land, Kultur und Leute Spaniens sondern auch in die Spanische Sprache - ideal für Ihre Reisevorbereitung, aber auch für alle Interessierten. Es wird das Lehrbuch "Spanisch à la carte neu" verwendet.

Termine: 22.09.2022 – 15.12.2022 (Do) in Wittenberge 09:00 – 11:15 Uhr

Weitere Lehrgangsangebote der Kreisvolkshochschule Prignitz finden Sie auf der Internetseite der KVHS Prignitz unter: www.landkreis-prignitz.de.

Bei Interesse an Kursen oder Rückfragen erreichen Sie die Mitarbeiterinnen der KVHS Prignitz unter Tel. 03876/713754 oder 03876/713126. Sie können auch gerne eine E-Mail an kvhs@lkprignitz.de senden