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

PRESSEMITTEILUNG 93

vom 29.03.2022

Neue Kurse an der KVHS Prignitz
Es sind noch freie Plätze vorhanden! Melden Sie sich an!

Gesellschaft
Hundehalterschulung zur gewaltfreien Hundeerziehung
Was erwartet der Hund von mir? Wie werden Kommandos aufgebaut? Perfekt ausgeführte Kommandos und doch kein entspanntes Team? Umgang mit ängstlichen Hunden. Die Kommunikation zwischen Hund und Halter. Warum orientiert sich der Hund nicht an mir, sondern regelt Dinge selbst - Symptom Leinenaggression. Wann und warum setzen Hunde aggressives Verhalten ein? Das Hundeverhalten in der Meute, Rasse- und wesensspezifische sinnvolle Auslastung und Haltung von Hunden.
Termine: 26.04.2022 – 17.05.2022 (Di) in Wittenberge 17:30 – 20:30 Uhr

Kultur
Kreatives Nähen und Schneidern - Für Neueinsteiger
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: 29.04.2022 – 24.06.2022 (Fr) in Perleberg 17:45 – 20:45 Uhr

Kreatives Nähen und Schneidern - Für 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.
Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse.
Termine: 29.04.2022 – 24.06.2022 (Fr) in Perleberg 14:30 – 17:30 Uhr

Häkeln von modischem Zubehör - Dreieckstuch mit Knospen und Solomonsknoten
Häkeln eines Dreieckstuches mit Knospen und Solomonsknoten sowie einer einfachen Abschlusskante. Die Teilnehmer*innen werden in die Häkeltechnik eingeführt.
Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein.
Termine: 13.04.2022 (Mi) in Perleberg 17:00 – 19:15 Uhr

Häkeln von modischem Zubehör - Tischläufer mit Blumengranny's 24B /50L
Häkeln eines Tischläufers mit Blumengranny's 24B/ 50L. Die Teilnehmer*innen werden in die Häkeltechnik eingeführt.
Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein.

Termine:	27.04.2022 (Mi) in Perleberg	17:00 – 19:15 Uhr

Gesundheit
Wildkräuterspaziergang
Auf dem Weg durch die Natur begegnen uns zahlreiche Wildkräuter wie Schafgarbe, Brennnessel, Spitzwegerich & Co. In diesem Kurs werden sie botanisch vorgestellt, Unterscheidungsmerkmale verdeutlicht die Nutzung für den Menschen in den Bereichen der Küche, Kosmetik usw. erklärt. Das Hauptaugenmerk liegt darauf, das reiche Angebot der Natur zu erfahren und es im Alltag zu verwenden. Während des Spazierganges werden Wildkräuter gesammelt, die am Ende der Wanderung gemeinsam zubereitet werden. Das kann eine köstliche Brennnesselsuppe sein oder ein frischer Wildkräutersalat, eine Haarspülung oder eine Wundsalbe für die Haut. Freuen Sie sich auf das saisonale Angebot der Natur.
Der Kurs findet auf dem Gelände und in der Küche von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (Waldschule) statt. Dadurch entstehen zusätzliche Gebühren in Höhe von 3,00 €, die bei der Dozentin vor Ort zu bezahlen sind.

Termine:	27.04.2022 (Mi) in Pritzwalk	16:00 – 19:00 Uhr

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:	25.04.2022 – 30.05.2022 (Mo) in Pritzwalk	18:45 – 20:15 Uhr

Qigong (18 Übungen des Tai Chi Qigong)
Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Lernen Sie leichte und praktische Übungen, um die Konzentration und Merkfähigkeit zu schulen und die Selbstwahrnehmung zu verbessern. Gleichzeitig werden der Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit gefördert und das führt zu einem besseren Körpergefühl. Die Qigong Übungen können Sie allein zu Hause, im Liegen, Sitzen und Gehen unbedenklich anwenden. Benötigt wird nur bequeme Kleidung.

Termine:	26.04.2022 – 21.06.2022 (Di) in Perleberg	19:45 – 21:15 Uhr
	28.04.2022 – 23.06.2022 (Do) in Pritzwalk	17:00 – 18:30 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 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:	25.04.2022 – 27.06.2022 (Mo) in Wittenberge	18:30 – 19:30 Uhr
	25.04.2022 – 27.06.2022 (Mo) in Wittenberge	19:45 – 20:45 Uhr
	26.04.2022 – 21.06.2022 (Di) in Perleberg	16:45 – 17:45 Uhr
	26.04.2022 – 21.06.2022 (Di) in Perleberg	18:00 – 19:00 Uhr
	27.04.2022 – 22.06.2022 (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:	11.04.2022 – 20.06.2022 (Mo) in Perleberg	19:30 – 21:00 Uhr
	27.04.2022 – 22.06.2022 (Mi) in Wittenberge	18:30 – 19:30 Uhr

Muskeltraining - Bauch, Beine, Po
Im Kurs werden Übungen vermittelt, die die Muskeln aufbauen, das Gewebe straffen und somit die Figur formen. Gleichzeitig wird eine bessere Körperhaltung erreicht, die Leistungsfähigkeit im Alltag, in der Freizeit und im Sport verbessert. Der Körper erhält mehr Stabilität, Kraft und Sicherheit. Anatomisches und physiologisches Wissen wird anschaulich bearbeitet und diskutiert. Das Risiko von Rücken-, Hüft- und Kniebeschwerden wird verringert und somit das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensfreude gefördert.

Termine:	28.04.2022 – 23.06.2022 (Do) in Perleberg	17:30 – 19:00 Uhr

Bei Interesse an Kursen oder Rückfragen erreichen Sie die Mitarbeiterinnen der KVHS Prignitz unter Tel. 03876/713754 oder 03876/713753. Sie können auch gerne eine E-Mail an kvhs@lkprignitz.de senden.

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