

Regionalstandort Güstrow
John-Brinckman-Straße 4
18273 Güstrow
NEU! Telefon 03843/75540201
E-Mail: vhs-guestrow@lkros.de

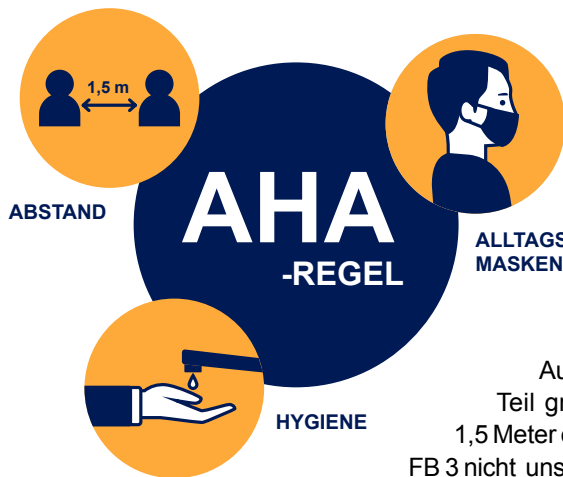
Regionalstandort Bad Doberan
Neue Reihe 50
18209 Bad Doberan
NEU! Telefon 03843/75540202
E-Mail: vhs-bad-doberan@lkros.de

Sie erhalten unsere aktuellen Kursangebote unter
www.vhs-ikros.de

Semesterstart ab 31. August 2020

Mit der AHA-Regel: Bildungsangebote trotz Corona im Regelbetrieb mit Auflagen

Ein dichtes Programm für Herz und Verstand, Körper und Seele in ungewöhnlichen Zeiten bietet die Volkshochschule des Landkreises Rostock nach dem erfolgreichen Neustart mit den Sommerkursen im Freien. Das VHS-Team hat zusammen mit vielen engagierten Kursleiter*innen wieder ein breit gefächertes Programm entwickelt und freut sich auf Ihre Anmeldungen.



Die Corona-Beschränkungen seit März haben naturgemäß auch die VHS und ihre Veranstaltungen betroffen: Für eine Bildungseinrichtung, die sich als Ort für Bildung, persönliche Begegnung und Beratung versteht, ging das an die Substanz. Für unsere Honorarkräfte war die Situation teilweise existenzbedrohend. Darauf haben wir mit vielfältigen digitalen Angeboten über die VHS-Cloud und unser VHS-Schaufenster sowie den Sommerkursen im neuen Format mit über 400 Teilnehmenden reagiert. Für Indoor- wie Outdoor-Veranstaltungen haben wir seit Juni ein Hygienekonzept entwickelt, so dass der Schutz der Teilnehmenden, wie der Kursleiter*innen gewährleistet wird.

An den Kursorten stehen Desinfektionsmittel bereit und es gilt die **AHA-Regel: Abstand, Hygiene, Alltagsmasken auf den Gängen.**

Aus den Anforderungen unseres Hygienekonzeptes ergeben sich allerdings zum Teil gravierende Beschränkungen in den Gruppengrößen, um die Abstandsregel 1,5 Meter einzuhalten. Auch können wir aufgrund fehlender Räume besonders für Kurse im FB 3 nicht unser vollständiges Angebot präsentieren. Das betrifft z. B. das beliebte Themenfeld Gesunde Ernährung, Kochen und Backen.

Deshalb unser Tipp!

➔ Melden Sie sich für die auf unserer Homepage unter www.vhs-ikros.de angebotenen Kurse schnell an.

Und unsere dringende Bitte.

➔ Nutzen Sie die kontaktlose Anmeldeöglichkeit online über unsere Homepage www.vhs-ikros.de. Sie erhalten dann unmittelbar Ihre Teilnahmebestätigung! Und über unsere Homepage sind Sie immer über unser aktuelles Angebot informiert. Wir freuen uns sehr darauf, Sie wieder persönlich in Ihrer VHS begrüßen zu können.

Auswahl aus dem Kursangebot am Regionalstandort Güstrow

Kultur, Gestalten

Schwarze Kunst - Experimenteller Hochdruck
G20H207-03 in Krakow am See
Do., 15.10.2020, 10:00 Uhr
Hans-Hilmar Koch | 120 €

Rund ums Töpfern mit Karen Silberstein
G20H208-04 in Güstrow
ab Di., 01.09.2020, 15:00 Uhr
11 x | Karen Silberstein | 138,60 €



Atelier Session - Figürliche Gipsplastik
G20H208-05 in Güstrow, Atelier Spitzer
Sa., 17.10.2020, 9:00 Uhr
Henning Spitzer | 72 €

Nähen
G20H209-01 in Güstrow
ab Mo., 14.09.2020, 17:00 Uhr
10 x | Anke Schlesiger | 90 €

Gesundheit

Geführte Meditation
G20H301-15 in Güstrow
ab Mo., 07.09.2020, 18:00 Uhr
8 x | Silke Dullek | 72 €

Mütter und Töchter - bedingungslose Liebe oder grenzenloser Konflikt -
G20H301-11 in Güstrow
Do., 15.10.2020, 17:00 Uhr
Romy Giese | 15 €





Ute Kasperowski

Selbsthypnose lernen - Workshop

G20H301-09 in Güstrow

Do., 17.09.2020,
17:30 Uhr

Ute Kasperowski | 15 €

**Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung -
Infoabend**

G20H301-01 in Güstrow

Mo., 26.10.2020, 17:30 Uhr

Rainer Havemann | 6 €

QiGong in Teterow

G20H301-27

ab Mi., 02.09.2020, 18:00 Uhr

10 x | Ute Barnick |

80 €

Tai Chi

G20H302-03

ab Di.,

22.09.2020,

16:00 Uhr

9 x | Ute Barnick

| 72 €



Ute Barnick

**Den Garten im Sinn -
Vortrag mit Praxisteil**

G20H303-01 in Güstrow

Di., 20.10.2020, 16:30 Uhr

Doreen Salzmann | 10,50 €

Das Geheimnis der Heilgewürze

G20H303-03 in Güstrow

Di., 13.10.2020, 16:30 Uhr

Doreen Salzmann | 10,50 €



Doreen Salzmann

**Stressfaktor Elektromog und
trotzdem gesund bleiben**

G20H304-01 in Güstrow

Mi., 14.10.2020, 17:00 Uhr

Michael Schwarz | 12 €

**Rechtsfragen bei psychischen
Erkrankungen**

G20H306-02 in Güstrow

Mi., 23.09.2020, 18:00 Uhr

Sigrun Schön | kostenfrei



Carmen Sigismund

**Fit für den Job: Farb- und Stil-
beratung für Ihren sicheren Auftritt
in Beruf und Alltag**

G20H506-01 in Güstrow

Mi., 30.09.2020, 17:00 Uhr

Carmen Sigismund | 24 €



Sprachen

Wir bieten Sprachkurse in folgen-
den Sprachen auf verschie-
denen Niveaustufen an:

Englisch, Französisch,
Spanisch, Russisch,
Italienisch, Plattdeutsch

**Englisch für
Teilnehmer*innen mit
leichten Vorkenntnissen**

G20H406-W1

ab Do., 03.09.2020, 16:00 Uhr

8 x | Irwin-Scott Berkowitz | 64 €

G20H406-04 in Güstrow

ab Do., 03.09.2020, 18:30 Uhr

8 x | Irwin-Scott Berkowitz |

48 €

**Spanisch lernen mit leichten
Vorkenntnissen**

G20H422-01 in Güstrow

ab Do., 24.09.2020, 12:15 Uhr

15 x | Sebastian Gonzalez-Mohino

| 117 €



Irwin Scott Berkowitz

**Platt für Interessenten -
Oewer lestieden un denn Holt**

G20H427-01 in Güstrow

ab Mo., 14.09.2020, 18:00 Uhr

10 x | Wolfgang Hohmann | 70 €



Arbeit und Beruf

Qualifikationen für das Arbeitsleben
- IT - Organisation

Excel - Einsteigerkurs

G20H501-02 in Güstrow

ab Di., 15.09.2020, 17:00 Uhr

5 x | Thomas Kraska | 60 €

Excel - Auffrischkurs

G20H501-01 in Güstrow

Mi., ab 16.09.2020, 17:00 Uhr

3 x | Thomas Kraska | 36 €

**Branchenspezifische
Fachlehrgänge**

**BIKO Modul 1.5 -
Kindliche Sexualität
verstehen lernen**

G20H508-06 in Güstrow

Mi., 09.09. und 16.09.2020,

18:00 Uhr

Claudia Materne | 40 €

**BIKO Modul 1.6 - Kollegiale Beratung
für Kindertagespflegepersonen**

G20H508-04 in Güstrow

ab Di., 15.09.2020, 18:00 Uhr

6 x | Thaila Pahl-Prignitz | 63 €

**BIKO Modul 1.5. - Gruppenleiter für
Theaterworkshops**

Von der Idee zur Aufführung

G20H508-03

ab Sa.,

10.10.2020,

10:00 Uhr

4 x | Lutz

Potthoff |

160 €



KTP Modul 1.6

- Das Aufnah-
megespräch

in der KTP

G20H508-05

in Güstrow

Mi., 23.09.2020, 18:00 Uhr

Anke During | 20 €

**BIKO Modul 3.2 Erzieher -
Mit Stöcken spielen -
Affekte regulieren lernen**

G20H508-02 in Güstrow

Sa., 24.10.2020, 9:00 Uhr

Patricia Baumgardt-Hartung | 48 €

Auswahl aus dem Kursprogramm am Regionalstandort Bad Doberan

Kultur, Gestalten

NEU „Kreatives Schreiben & Biographiearbeit“
Textwerkstatt für Frauen
D20H201-01 in Bad Doberan
ab Mi., 16.09.2020, 19:00 Uhr
5 x | Morena Schmitt | 100 €

Zeichnen und Malen
D20H207-01 in Bad Doberan
ab Di., 01.09.2020, 09:00 Uhr
19 x | Simone Boll | 133 €
**D20H207-02 in Börger-
rende-Rethwisch**
ab Do., 03.09.2020,
19:00 Uhr
19 x | Simone Boll |
133 €

**NEU Geschenkk Ideen
aus Glas-Tiffany:**
Die Farben des Herbstes
D20H209-02
Sa./So., 26.09. und 27.09.2020,
10:00 Uhr
Silke Burmester | 51,30 €

**Patchwork: Das künstlerisch
gestaltete „Flickwerk“**
D20H209-04
ab Mi., 14.10.2020, 14:15 Uhr
6 x | Ines Hopp | 90 €

Fotokurs „Botanik“
Indoor/ Outdoor
D20H211-04 in Bad Doberan
Sa., 26.09.2020, 09:00 Uhr
Jana Bath | 43,80 €
Regionalstandort Bad Doberan

**NEU Fotobuch mit der frei verfü-
baren Software Saal-Digital**
D20H211-01 in Bad Doberan
Fr., 16.10.2020, 17:00 Uhr
Jana Bath | 16,80 €



Jana Bath

Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik
D20H302R01 in Wahrstorf
ab Do., 03.09.2020, 17:30 Uhr
12 x | Kerstin Rosse | 56 €
D20H302R02 in Wahrstorf
ab Do., 03.09.2020, 18:30 Uhr
12 x | Kerstin Rosse | 56 €

**NEU Starke Faszien -
gesunder Körper**
D20FH06V03
in Bad Doberan
Fr., 09.10.2020,
17:00 Uhr
D20H306V04
in Poppendorf
Sa., 10.10.2020,
10:00 Uhr
Kathrin Dorn | 6 €

**NEU Vortrag „Geben Sie
Ihrem Körper mehr Gesundheit,
Vitalität, Lebensfreude“**
D20H306V01 in Bad Doberan
Fr., 11.09.2020, 17:00 Uhr
D20H306V02 in Poppendorf
Sa., 12.09.2020, 10:00 Uhr
D20H306V08 in Bad Doberan
Fr., 16.10.2020, 17:00 Uhr
D20H306V09 in Poppendorf
Sa., 17.10.2020, 10:00 Uhr
Andreja Brodarac | 6 €

**NEU Ein starkes
Immunsystem - aber wie?**
D20H306V05 in Bad Doberan
Fr., 30.10.2020, 17:00 Uhr
Andreja Brodarac | 6 €

**Selbstfürsorge im Umgang
mit Stress**
D20H306-01 in Bad Doberan
Mi., 30.09.2020, 19:00 Uhr
Johanna Feller | 8 €

Homöopathische Hausapotheke
D20H306-02 in Bad Doberan
Mi., 21.10.2020, 19:00 Uhr
Johanna Feller | 8 €

Ein Tisch, ein Stift, ein Blatt Papier ...

Textwerkstatt für Frauen mit der Journalistin Morena Schmitt in Bad Doberan

Schreiben kann hei-
len, kann Struktur
ins eigene Leben
und in die eigene
Gedankenwelt
bringen: Es hilft
der Seele, wenn
die Geschehnisse
einen Anfang,
einen Verlauf und
ein Ende erhalten.



Morena Schmitt

Im Kurs begeben wir uns auf die Suche
nach den eigenen, auch nach inneren
Geschichten unseres Lebens. Ganz
egal, ob unsere Geschichten frei erfunden,
von anderen gehört, bewusst erlebt
oder unbewusst geträumt sind: Sie sind
ein Festhalten, ein Aufschreiben wert!
Morena Schmitt begleitet den Ent-
stehungsprozess Ihrer Texte mit Res-
pekt und Wohlwollen. Im geschützten
Rahmen erhalten Sie Hinweise und
Unterstützung, wie aus Ihren unter-
schiedlichen persönlichen Erfahrungen,
Gedanken, Gefühlen, Phantasien und
Wünschen eine eigene, runde Geschie-
chte werden kann.

Vorkenntnisse literarischer oder schrift-
stellerischer Art sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Papier, Stift und –
falls vorhanden – eine Lieblings-Kurz-
geschichte.

Geschenkk Ideen aus Tiffany-Glas

Das Thema „Farben im Herbst“ greifen
wir auf, bereichern unser Heim und un-
seren Garten mit farbenfrohen
Glasobjekten. Für Anfän-
ger und Fortgeschrittene
geeignet.



Mit der Tiffany Glas-
technik ist die Her-
stellung zwei- und
dreidimensionaler Glas-
gebilde möglich, indem
einzelne Glasteile durch
Ummantlung mit Kupferfolie
und Lötzinn verbunden werden. So ent-
stehen unter Anleitung der Kursleiterin
Silke Burmester filigrane, lichtdurchlässi-
ge Objekte: der Fantasie sind nur durch
den Werkstoff Glas Grenzen gesetzt.
Material wird gestellt; ca. 6 - 12 € pro
Glasobjekt.

Starke Faszien - gesunder Körper

Vortrag mit Kathrin Dorn

Im Laufe Ihres Lebens haben sich viele Körperfehlstellungen eingeschlichen, was abnehmende Beweglichkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit im Alltag und im Sport zur Folge hat. Ohne Faszien wäre keine Bewegung möglich, da sie alle Muskeln, Bänder und Knochen stützen und miteinander verbinden. Faszien, auch Bindegewebe genannt, haben ein eigenes Nerven- und Lymphsystem. Faszientherapie ist eine spezielle, ganzheitliche Behandlungsform, die Ihnen helfen wird, Ihre ursprüngliche und natürliche Beweglichkeit und Vitalität zurückzugewinnen.

Selbstfürsorge im Umgang mit Stress

Vortrag mit Johanna Feller

Ohne Eustreß können wir nicht leben, Dysstreß bringt uns um. Was können wir im Alltag tun, um eine gute Balance zu erzielen und das eine vom anderen zu unterscheiden? Heilpraktikerin Johanna Feller stellt Ihnen Modelle vor, die in der Naturheilkunde zur Regulation unserer Selbstheilungskräfte angewendet werden und in der Psychologie zur Erkenntnis angeborener charakterlicher Eigenschaften, mit denen wir uns arrangieren dürfen.



PC-Grundlagen und Anwendungen

mit Frank Lazecky

Der Kurs mit 6 Treffen wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse im Umgang mit dem PC erweitern möchten und dient als Grundlage zum Besuch weiterer (Aufbau-) Kurse. Lehrgangsinhalte sind u. a.: Einführung in das Arbeiten mit dem PC, Umgang mit Hard- und Software; wichtige Funktionen der Betriebssysteme WINDOWS; Dateien richtig speichern und wiederfinden; Ordner verwalten; Einblick in Textverarbeitung; kurze Demonstration des Internets. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



**Trialogische Gesprächsrunde:
Hilfsangebote im Umgang
mit psychischen Störungen
D20H306T01 in Bad Doberan**
Di., 22.09.2020, 17:00 Uhr
Dozententeam | kostenfrei



Sprachen

Wir bieten Sprachkurse in
folgenden Sprachen auf verschie-
denen Niveaustufen an:
**Englisch, Französisch,
Polnisch, Spanisch,
Niederländisch**

**Französisch für Anfänger
D20H408-04 in Bad Doberan**
ab Mi., 26.08.2020, 17:00 Uhr
20 x | Cornelia Lütcke | 75 €

**Polnisch - gute Vorkenntnisse
D20H417-1 in Bad Doberan**
ab Mo., 31.08.2020, 17:00 Uhr
12 x | Danuta Krause | 80 €

**Englisch für Anfänger
D20H406-06 in Bad Doberan**
ab Mi., 02.09.2020, 15:45 Uhr
13 x | Marion Meinke |
72 €

**Spanisch - leichte
Vorkenntnisse
D20H422-5 in Bad
Doberan**
ab Sa., 19.09.2020,
10:00 Uhr
14 x | Sebastian Gonzalez-
Mohino | 105 €



Sebastian
Gonzalez-Mohino

**Spanisch - Anfänger und
Wiedereinsteiger
D20H422-4 in Bad Doberan**
ab Mi., 09.09.2020, 18:45 Uhr
16 x | Dr. Walter Reuter | 75 €

**Niederländisch für den Urlaub
D20H414-01 in Bad Doberan**
ab Do., 10.09.2020, 18:30 Uhr
12 x | Karin Schatzberg | 72 €



Arbeit und Beruf

**Internet - Einstieg, Wegweiser,
Sicherheit
D20H501-I2 in Bad Doberan**
ab Di., 11.08.2020, 08:00 Uhr
6 x | Frank Lazecky | 80 €

**Fotobücher und mehr:
Die digitale Welt der Bilder
D20H501-F1 in Bad Doberan**
ab Di., 01.09.2020, 13:00 Uhr
2 x | Frank Lazecky | 44,00 €

**PC-Grundlagen und
Anwendungen
D20H501-G1 in Bad Doberan**
ab Mo., 28.09.2020,
08:00 Uhr
6 x | Frank Lazecky |
84,00 €

**BIKO Modul 1.1
Was im Leben wirk-
lich zählt
D20H580-07
in Bad Doberan**
Sa., 05.09.2020, 09:00 Uhr
1 x | Sylvia Klein | 30,00 €

Fotobücher und mehr: Die digitale Welt der Bilder

mit Frank Lazecky

Ob Familienfeier oder Urlaub - jetzt liegen die digitalen Erinnerungen vor uns und nun? An Möglichkeiten mangelt es nicht, möchten wir die schönen Erinnerungen in den Händen halten. Fotobuch, Kalender, Karten, Sticker und XXL-Poster sind nur einige Beispiele, die kostbaren Momente abzubilden.

Oder es steht eine Familienfeier ins Haus und Sie möchten Einladungen, Tischkarten, Flaschenetiketten und Menükarten mit persönlichen Erinnerungen in einheitlichem Design erstellen? All das ist möglich und kann in einem zweitägigen Kurs an der VHS in Bad Doberan gelernt werden. Vom Transfer der Daten bis zu phantastischen Layout-Ideen ist alles enthalten und einen Gutschein zum Ausprobieren gibt es ebenfalls. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer.