



Pressestelle
Büro des Landrates
i. A. Annette Löther

Telefon: 03876 713-226
Telefax: 03876 713-291

www.landkreis-prignitz.de
pressestelle@lkprignitz.de

Pressemitteilung – 339

25.11.2022

Kurse an der KVHS – noch freie Plätze Melden Sie sich an!

Kultur:

Figurengefäße

Bei Figurengefäßen, die aus vielen Kulturen bekannt sind, handelt es sich um die Verbindung von figürlicher Plastik und Gefäß und umfasst die inhaltliche Breite von Tieren, Pflanzen, Menschendarstellungen, Götterfiguren bis hin zu Szenen des täglichen Lebens. Der Kurs bietet die Möglichkeit, eigene Figurengefäße herzustellen.

Termine: 12.01.2023 – 23.03.2023 (Do) in Pritzwalk 17:00 – 19:15 Uhr

Häkelkurs für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die gerne ein neues Hobby erlernen oder wiederentdecken möchten. Es werden die Grundkenntnisse im Häkeln vermittelt bzw. aufgefrischt.

Termine: 18.01.2023 – 29.03.2023 (Mi) in Bad Wilsnack 17:00 – 19:15 Uhr

Gesundheit:

NEU Dance-Effects (Schnuppertag)

Hierbei handelt es sich um einen Schnuppertag.

Dance Effects besteht aus Elementen der großen Tanzrichtungen. Klassisches Ballett und Jazzdance schulen neben Körperbeherrschung, Haltung und Disziplin, insbesondere die Koordination, Konzentrationsfähigkeit, Musikalität - die Muskulatur wird gedehnt, gestärkt, trainiert und das Selbstbewusstsein vertieft. Ein ideales Körpertraining, das Spaß macht. Bewegungselemente im Modern Dance beziehen die Bodenebene mit ein. Schwung und Schwerkraft spielen eine wichtige Rolle in diesem fließenden und geschmeidigen Bewegungsstil. Außerdem bietet dieser Tanzstil gute Möglichkeiten, Gefühle in künstlerischer Form zum Ausdruck zu bringen.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Anfänger/innen.

Termin: 16.01.2023 (Mo) in Wittenberge 18:30 – 19:30 Uhr

Folgekurs: ab 13.02.2023 (Mo) in Wittenberge

18:30 – 19:30 Uhr

NEU Qigong am Abend

Qigong als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbindet mit seinen sanften Übungen Bewegung, Atemtechnik und innere Aufmerksamkeit. Die langsamen und fließenden Bewegungen sollen den Fluss der Lebensenergie (Qi) anregen.

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden Übungen verschiedener Qigong-Stile. Neben Übungen zur Mobilisierung des Bewegungsapparates und zur Lockerung der Muskulatur werden auch Atemübungen und kleinere Meditationen erlernt.

Geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

Termine: 10.01.2023 – 28.03.2023 (Di) in Wittenberge

18:00 – 19:30 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 rüchenschonende 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: 09.01.2023 – 27.03.2023 (Mo) in Perleberg

19:30 – 21:00 Uhr

Sprachen:

Englisch - "Travels with Inge and Bruno"

Termine: 10.01.2023 – 13.06.2023 (Di) in Wittenberge

09:00 – 11:15 Uhr

NEU Englisch - Grundkurs I/1 (A1)

Termine: 09.01.2023 – 15.05.2023 (Mo) in Pritzwalk

19:00 – 20:30 Uhr

Englisch - Grundkurs II/1 (A1)

Termine: 07.01.2023 – 12.06.2023 (Mo) in Perleberg

09:00 – 11:15 Uhr

Englisch - Grundkurs II/4 (A1)

Termine: 07.01.2023 – 13.05.2023 (Sa) in Pritzwalk

14:00 – 15:30 Uhr

NEU Französisch für die Reise

Termine: 18.01.2023 – 14.06.2023 (Mi) in Wittenberge

09:00 – 11:15 Uhr

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



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.