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

PRESSEMITTEILUNG 34

vom 08.02.2022

Wildkräuter, Baumschnitt, Rückenfit
Neue Kurse an der Kreisvolkshochschule Prignitz

So bunt wie der kommende Frühling ist auch die Auswahl der im März beginnenden Kurse der Kreisvolkshochschule Prignitz. Die Teilnehmer können sich den Frühling mit „Österliche Korbfüllungen“ ins Haus holen bzw. bei einem „Wildkräuterspaziergang“ der Natur begegnen.
Vielleicht möchten Sie aber auch mit Bewegung in den Frühling starten oder den Umgang mit der neuen Technik erlernen.
Es ist für jeden etwas dabei. Probieren Sie sich aus! Weitere Angebote und Informationen im Internet unter landkreis-prignitz.de.
Selbstverständlich beraten Mitarbeiterinnen auch telefonisch unter 03876 713 754, Email kvhs@lkprignitz.de.

Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis
Im theoretischen Teil werden Schnitttermine, Obstbaumunterlagen, Gesetzmäßigkeiten des Wachstums von Obstbäumen und Sträuchern vermittelt, wie auch der Obstbaumschnitt und sein Einfluss auf die Entwicklung des Baumes. Des Weiteren werden Obstbaumkrankheiten mit deren Schadbildern aufgezeigt. Nach der Theorie und einer kleinen Mittagspause, erfolgt der Praktische Teil. Hierzu können sich gern Interessent*innen bewerben, die ihren Garten zur Verfügung stellen möchten. Dort wird dann in der Praxis der Pflanz- und Erziehungs-, Instandhaltung- und Verjüngungsschnitt beim Kern-, Stein- und Beerenobst gezeigt. Fragen zu Schnitt und Krankheiten werden gern beantwortet.
Anmerkung: Nach der Mittagspause erfolgt der praktische Teil im Garten eines Teilnehmers!
Termine: 12.03.2022 (Sa) in Pritzwalk 09:00 – 14:15 Uhr

Häkeln von modischem Zubehör - Sommerschal oder Loop mit Solomonsknoten
Häkeln eines Sommerschals oder Loop mit Solomonsknoten. Die Teilnehmer*innen erhalten Maschenkunde und werden in die Häkeltechnik eingeführt.
Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein.
Termine: 30.03.2022 (Mi) in Perleberg 18:45 – 21:45 Uhr

Österliche Korbfüllungen und Schalen
Frühlings- und Osterstimmung für Haus und Wohnung. Pflanzen und gestalten Sie sich bei uns Frühlingskörbe und Schalen. Gerne stehen wir Ihnen mit unseren Ideen und erwerbbaren Materialien zur Seite.
Termine: 16.03.2022 (Mi) in Putlitz 18:30 – 20:45 Uhr

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:	30.03.2022 (Mi) in Pritzwalk	15:00 – 18:00 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene – Wittenberge

Yoga ist ein Weg der Achtsamkeit und beinhaltet u. a. eine Reihe von Körperübungen (Asanas), die der Gesunderhaltung des ganzen Menschen in seiner Einheit von Körper und Seele dienen. In den Yoga-Kursen können Sie eine ausgewogene Asanasreihe und Atemtechniken erlernen, Tiefenentspannungen erfahren und genießen, um somit den Herausforderungen des Berufslebens positiver zu begegnen.

Termine:	28.03.2022 – 13.06.2022 (Mo) in Breese	19:30 – 21:00 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:	15.03.2022 – 17.05.2022 (Di) in Pritzwalk	19:00 – 20:30 Uhr
	16.03.2022 – 18.05.2022 (Mi) in Pritzwalk	10:15 – 11:45 Uhr
	17.03.2022 – 19.05.2022 (Do) in Pritzwalk	17:45 – 19:15 Uhr
	17.03.2022 – 19.05.2022 (Do) in Pritzwalk	19:30 – 21:00 Uhr

Erste Schritte mit meinem Android-Smartphone/ Android Tablet

Wir helfen Ihnen bei den ersten Schritten mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät nutzen und welche Einstellungen Sie an Ihrem Gerät vornehmen können und sollten.
Zu den Themen gehören: Telefonfunktionen, Kalender, Notizen, E-Mails, Internet, Musik und Filme, Kamera, elektronische Bücher, Routenplanung, Adressbuch usw.

Termine:	15.03.2022 – 29.03.2022 (Di) in Pritzwalk	18:30 – 20:00 Uhr

Kompaktkurs MS-Office

Der Einstieg für Word, Excel, Power Point, Outlook
Ein Kurs für alle, die einen komplexen Überblick zu den Programmen von Microsoft Office erhalten wollen. Neben den Grundlagen des Programms wird das Arbeiten in Word, Excel und Power Point vermittelt. Ziel des Kurses ist, dass Teilnehmer*innen vertraut mit der Eingabe und dem Formatieren von Texten, dem Erstellen von Tabellen und Diagrammen, dem Arbeiten mit Funktionen sowie dem Erstellen von Präsentationen sind.

Termine:	17.03.2022 – 19.05.2022 (Do) in Perleberg	16:30 – 19:00 Uhr