

## EDV-Kurse

### Schnell und locker am PC – Für Einsteiger

Für alle, die sich irgendwie am PC zurechtgefunden haben, aber die wichtigsten Programme im Büroalltag kennenlernen wollen. **Word:** Texte schreiben und gestalten, Schrift rot, kursiv oder fett, linksbündig oder zentriert, Absätze verschieben, Seitenränder einstellen, Bilder einfügen, zuschneiden, umrahmen, Kopfzeile einfügen. **Excel:** Adressliste erstellen, Spalten löschen oder ergänzen, Liste nach Alphabet oder Postleitzahl sortieren, Euro-Beträge addieren, Liste ausdrucken. **Outlook:** E-Mails mit und ohne Anlage versenden, empfangen, beantworten, in Ordner verschieben, Kontakte einpflegen, Aufgaben planen, Ereignisse terminieren. Alles gewürzt mit Lockerungsübungen für Augen und Nacken.

40 UStd., Entgelt: 206,00€, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:30 / 8:30 - 16:00 Uhr  
**U51401 30.03. - 03.04.2020 V51400 26.10. - 30.10.2020**

### PC-Anwendungen im Büroalltag Korrespondieren, Kalkulieren und Kommunizieren

Für alle, die bereits täglich die Office-Programme nutzen und noch professioneller damit umgehen wollen. **Word:** Schriftwechsel nach DIN gestalten, Texte formatieren, Lineal, Zeilenumbruch und Absatzmarke einsetzen, Serienbriefe erstellen, automatische Aufzählung nutzen, Bilder und Wasserzeichen einfügen und bearbeiten. **Excel:** Listen schreiben und berechnen, Funktionen erstellen mit relativem und absolutem Zellbezug, Ergebnisse auf anderem Tabellenblatt anzeigen, Bereiche weggruppieren, Diagramme erstellen, Kopf- und Fußzeile einfügen und Listen mit Wiederholungszeilen ausdrucken. **Outlook:** E-Mails zur Nachverfolgung kennzeichnen, erneut versenden und als Aufgabe festhalten, an Kontaktgruppen senden, Adressbuch, Serientermine und Besprechungen einrichten. **PowerPoint:** Präsentationen erstellen und vorführen. Alles gewürzt mit Lockerungsübungen für Augen und Nacken.

40 UStd., Entgelt: 206,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 8:30 - 16:00 Uhr  
**U51415 24.02. - 28.02.2020 V51415 10.08. - 14.08.2020**

### Bildbearbeitung mit Photoshop

Adobe Photoshop ist das Standardprogramm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Aber auch im Amateurbereich erfreut sich dieses Programm einer ständig wachsenden Beliebtheit. Dieser Einsteigerkurs vermittelt das notwendige Können und Selbstvertrauen, um selbstständig Arbeiten zu können. Dabei wird der Schwierigkeitsgrad im Laufe des Kurses stetig ansteigen, so dass auch fortgeschrittene Anwender hier auf ihre Kosten kommen werden. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer.

40 UStd., Entgelt: 268,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 8:30 - 16:00 Uhr  
**V51480 19.10. - 23.10.2020**

### Outlook

Mit Outlook professionell kommunizieren und organisieren: Kontakte verwalten und Aufgabenmanagement nutzen, E-Mails an Kontaktgruppen senden und Signaturen erstellen, persönliche Ordner einrichten, Termin-Serien in den Kalender schreiben und Besprechungsanfragen stellen oder Regeln und Quicksteps nutzen. Es werden Informationen zur Vertretungsberechtigung geliefert. **Vorkenntnisse:** Grundlegende Windows-Kenntnisse.

24 UStd., Entgelt: 130,00 €, 3 Tage, Mo - Mi, 8:30 - 16:00 Uhr  
**V51430 22.09. - 24.09.2020**

## EDV-Kurse, Arbeit und Beruf

### **Neu!** Arbeiten mit WordPress

WordPress ist ein Content Management System zur Erstellung von Websites. Es wird kostenlos (Open Source Lizenz) angeboten und lässt sich sehr flexibel an verschiedene Anforderungen (privater Blog, Visitenkarte, Unternehmenswebsite, Online-Shop, etc.) anpassen und erweitern. Zudem ist es einfach zu erlernen und man kann auch ohne technische Vorkenntnisse ansprechende Websites erstellen. Vorkenntnisse: PC-Basiswissen z. B. in einem Textverarbeitungsprogramm sollte vorhanden sein.

40 UStd., Entgelt: 268,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 8:30 - 16:00 Uhr  
**U51481 04.05. - 08.05.2020 V51481 02.11. - 06.11.2020**

### **Info!** EDV-Finanzbuchhaltung – DATEV-Pro

Vermittlung von Kenntnissen zur Anwendung des Finanzbuchhaltungsprogramms „DATEV, Kanzlei und Rechnungswesen“. Voraussetzung: Windows Grundlagen, Buchführungskenntnisse. Abschluss mit Zertifikatsprüfung möglich.

44 UStd., Entgelt: 248,00 €, 6 Tage, Mo - Sa, 8:30 - 16:00 Uhr  
**U5607 23.03. - 28.03.2020**

### **Neu!** Ausbildung der Ausbilder – Kompaktseminar

Es werden Kenntnisse in Arbeits- und Berufspädagogik vermittelt, die zur Begleitung junger Menschen auf den Berufsabschluss nötig sind. Es wird zielgerichtet und praxisnah in folgenden Handlungsfeldern unterrichtet: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Lernen fördern, Ausbildung abschließen. Abschluss: Ausbildereignungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer (zzgl. Prüfungsgebühr 200,00 Euro an die IHK). Der IHK-Abschluss wird bei der Meisterprüfung (Teil IV) anerkannt.

80 UStd., Entgelt: 469,00 €, 10 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U5003 11.05. - 15.05.2020 und 25.05. - 29.05.2020**

### Management im Büro

Organisationstalent beweisen, digitales Equipment sinnvoll nutzen und jede Unterlage sofort finden – so macht Büroarbeit Spaß! Professionelles Officemanagement ganz praxisorientiert: Arbeitsabläufe und Ergonomie, Handbücher und Wiedervorlage, Terminplanung und Prioritäten, Protokolle und Veranstaltungen, Altbilddatei und Archiv, Aufbewahrungsfristen und Briefe nach DIN-Norm. Hilfreiche Computer-Tipps am dritten Tag für E-Mails, Ordnerstruktur, Serienbrief und Excel-Listen.

24 UStd., Entgelt: 165,00 €, 3 Tage, Di - Do, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U5909 02.06. - 04.06.2020**

### Pflegekräfte schreiben sicher

Die schriftlichen Anforderungen in Pflegeberufen steigen stetig. Dies stellt insbesondere Beschäftigte im Helferbereich vor große Herausforderungen. Die Angst vor der Formulierung schriftlicher Texte ist für schreibungeübte Mitarbeiter/innen ein ständiger Begleiter. Unleserliche und fehlerhafte Dokumentationen sind die Folge. Dieser Kurs möchte mehr Sicherheit vermitteln und helfen, die Qualität der Pflegedokumentation in den Betrieben zu verbessern.

24 UStd., Entgelt: 75,00 €, 3 Tage, Mo - Mi, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U6700 09.03. - 11.03.2020**

## Soziale Kompetenz

### Rhetorik für den Beruf

Sicherer kommunizieren im Beruf: überzeugender auftreten, argumentieren und strukturieren, bessere Aussprache und Körpersprache, praxisbezogene Kommunikationsmodelle, Frage- und Pausentechnik, Rede und Vortrag, Gespräche mit Vorgesetzten und Mitarbeitern, Kundengespräche, Umgang mit Einwänden und Angriffen, Team-Meetings moderieren, Diskussionsleitung. **Voraussetzung:** offenes Interesse an Kommunikation, Übungsbereitschaft.

40 UStd., Entgelt: 170,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U5902 11.05. - 15.05.2020 V5901 02.11. - 06.11.2020**

### Teamentwicklung

Arbeiten in einem starken Team macht Spaß und fördert Leistung und Gesundheit. Nicht immer hat man soviel Glück, aber das lässt sich ändern. Eine Fülle von Anregungen für eine gute Teamentwicklung kann hilfreich sein. Denn die Teammitglieder können vieles selbst in die Hand nehmen. Hintergründe, Methoden und viele Übungen an drei Tagen.

40 UStd., Entgelt: 165,00 €, 3 Tage, Di - Do, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U5908 21.04. - 23.04.2020**

## Fotografie

### **Info!** Bildreportage „Der Nationalpark Wattenmeer“

Vollmondaufgang am Leuchtturm, Sonnenuntergang über den Halligen, frühes Morgenlicht und Blaue Stunde am Husumer Hafen, die Lichtstimmungen an den Tagesrändern laden zum Fotografieren an der Nordseeküste ein. Geplant sind unter anderem eine Tagesfahrt durch das Wattenmeer zur Hallig Hooge und eine fotografische Watt-Exkursion. Ziele sind individuelle Bildreportagen und aussagestarke Einzelfotos zu Themen der Region, die ausführlich besprochen werden. In der Kursgebühr sind Eintrittsgelder, Fahrkosten und Leihgebühren enthalten. Übernachtung in der benachbarten Jugendherberge ist möglich. Kurszeiten Di - Do variabel nach Tageslicht und Wetter, Kursende am Fr. um 13:00 Uhr

50 UStd., Entgelt: 399,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 8:30 - 22:00 Uhr  
**U2833 04.05. - 08.05.2020**

### **Info!** Naturfotografie im Welterbe Wattenmeer

Inmitten der einzigartigen Wattenmeernatur wollen spannende Fotomotive ins Bild gesetzt werden. Täglich werden ein bis zwei Exkursionen im Nationalpark durchgeführt. Der Schwerpunkt liegt auf der Landschaftsfotografie, aber die Teilnehmenden werden sich auch mit blinkenden Seezeichen, Langzeitbelichtungen, Bewegungsstudien und den vielfältigen Gezeitenspuren des Meeresbodens auseinandersetzen und mit den Grundregeln der Bildgestaltung beschäftigen. Methoden: praktische Übungen (Lichtführung, Bildausschnitt, Tiefenschärfe, Brennweite), Bildbesprechungen, Theorieblöcke. Die Seminarzeiten richten sich nach Tiden und Lichtverhältnissen.

40 UStd., Entgelt: 270,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U2837 15.06. - 19.06.2020**

**Bitte klären Sie rechtzeitig mit Ihrem Arbeitgeber, ob ein Bildungsurlaub genehmigt werden kann.**

## Ökologie und Malen

### Wattenmeer und Halligland

Naturerkundung im Nationalpark  
Wir werden ausgedehnte Wattwanderungen unternehmen, Vögel beobachten, mit der Gliep Krabben fangen und in der Salzwiese die Wunderwelt der Pflanzen bestimmen. Auf den Halligen begeistert der ungestörte Blick von Warft zu Warft und hinaus aufs Meer. Dort werden wir Aspekte der Landschafts- und Kulturgeschichte, des Küstenschutzes und des Naturschutzes kennenlernen. Auf der Insel Amrum stehen die Entstehungsgeschichte des Wattenmeeres, die Lebensräume Geest, Düne und Strand und die frühzeitliche Besiedlung im Vordergrund. Doch auch ein „Lebensraum aus zweiter Hand“ (Katinger Watt oder Beltringharder Koog) gehört zu den Zielen der Erkundungswoche, die wir zu Fuß, mit dem Fahrrad und per Schiff durchführen werden. Ein Besuch im Nationalparkhaus in Husum sowie anderer Informationszentren runden das Programm ab.

40 UStd., Entgelt: 290,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U1154 08.06. - 12.06.2020 U1155 08.06. - 12.06.2020**

### Erlebnis Weltnaturerbe Wattenmeer

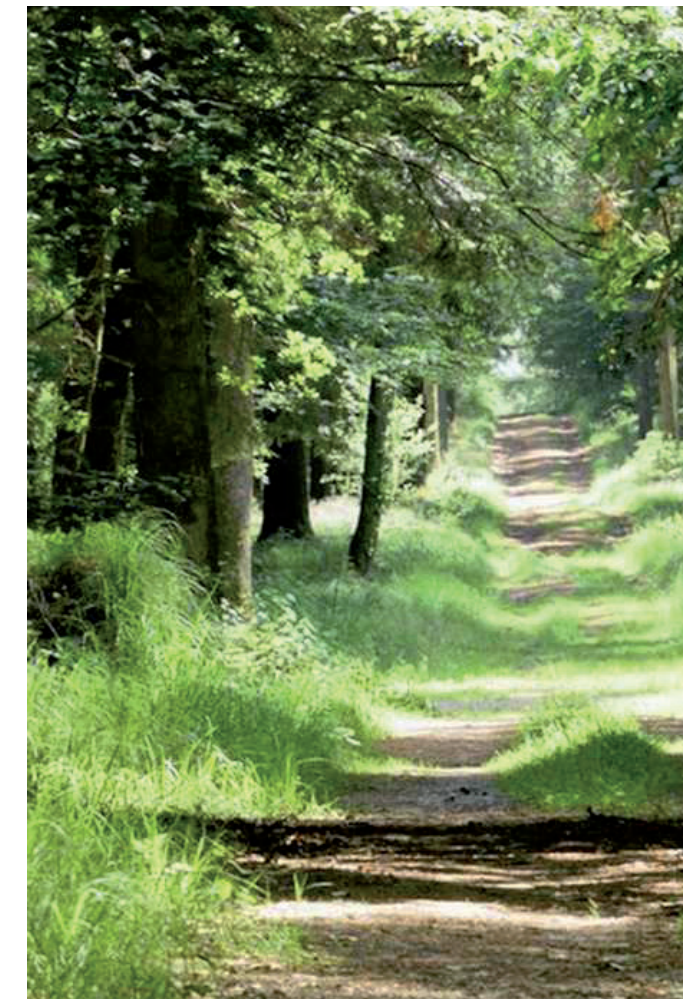
Die Botschafter des Weltnaturerbes Wattenmeer sind speziell ausgewählte, aussagekräftige Phänomene dieses einzigartigen Lebensraumes. Es sind die Small Five (Wattlebewesen), Flying Five (Vögel), Big Five (große Tiere), Flowering Five (Pflanzen) und Moving Five (Landschaftselemente). Wir wollen möglichst viele dieser Tiere, Pflanzen und landschaftlichen Besonderheiten, überwiegend in Nordfriesland, aufsuchen und uns mit ihnen vertraut machen, um herauszufinden, welches ihre Botschaften aus dem Wattenmeer an uns sind. In Watt und Salzwiese, beim Seetierfang sowie in Naturschutzkögen und am Deich, in der Seehundstation Friedrichskoog und im Multimar Wattforum kommen wir dem Diplomatischen Corps des Weltnaturerbes nahe. Wir werden zu Fuß, mit dem Fahrrad und per Schiff im nordfriesischen Teil des Wattenmeeres unterwegs sein.

40 UStd., Entgelt: 290,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, ca. 9:00 - 16:00 Uhr  
**U1156 24.08. - 28.08.2020**

### **Info!** Malen in der Landschaft Emil Nolde

Emil Nolde, einer der bedeutendsten deutschen Expressionisten des 20. Jahrhunderts, hat seine nordfriesische Heimat in einem wichtigen Teil seines Werkes sehr anschaulich gewürdigt. In dieser Landschaft wird unter kompetenter Anleitung gezeichnet und gemalt. Es ist eine bildliche Entdeckungsreise, die besonders das Wattenmeer als Weltnaturerbe intensiv erleben lässt. Geologische, geschichtliche, kunst- und kulturhistorische Besonderheiten Nordfrieslands kommen hierbei nicht zu kurz. Das Schicksal Rungholts sowie ein Ausblick auf mögliche Auswirkungen des Klimawandels verdienen dabei besondere Aufmerksamkeit. Eine Fahrt zum Nolde-Museum nach Seebüll kann diese interessante Woche abrunden. Motive und Ziele werden von Tag zu Tag vereinbart. Bitte mitbringen: leicht zu transportierendes Mal- und Zeichenmaterial, geeignete Kleidung, Verpflegung.

40 UStd., Entgelt: 180,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U2580 29.06. - 03.07.2020 U2581 03.08. - 07.08.2020**



## Bildungsurlaub 2020

Information / Anmeldung  
Schobüller Str. 38 - 40  
25813 Husum  
Tel. 04841 83 59-0  
Fax 04841 83 59-58  
E-Mail: mail@vhs-husum.de  
Internet: www.vhs-husum.de

## Anmeldeformular

### Anmeldung

(Bitte in Druckschrift ausfüllen)

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel.(Privat): \_\_\_\_\_

Tel.(Arbeit): \_\_\_\_\_

Tel.(Mobil): \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung zu einer Bildungsurlaubsveranstaltung muss **vor Beginn** der Veranstaltung in **schriftlicher Form** (z. B. Anmeldekarte, per Fax, per E-Mail) bei der VHS vorliegen. Nach einer schriftlichen Anmeldebestätigung durch die VHS ist die Teilnahme verbindlich. Es gilt ein **eingeschränktes Rücktrittsrecht**. D. h., eine begründete Abmeldung muss spätestens **10 Tage vor Beginn** schriftlich der VHS vorliegen. Ist dies nicht der Fall, sind 100 % des jeweiligen Entgeltes zu entrichten. Ermäßigungen auf Bildungsurlaubsveranstaltungen sind ausgeschlossen. Die Anmeldebedingungen erkenne ich an. Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne dienstliche Zwecke verwendet.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Abbuchungsermächtigung

Hiermit bevollmächtige ich die VHS Husum e.V. (Gläubiger ID DE59ZZZ0000220843) zur Abbuchung des Entgeltes für den o.a. Kurs von folgendem Konto:

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

per Fax: 04841 8359-58 / per Scan: mail@vhs-husum.de

## Sprachen

### Englisch Auffrischung I – A2



Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Ziel ist es, sich in alltäglichen Situationen angemessen verständigen zu können.  
36 UStd., Entgelt: 159,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U40602 16.03. - 20.03.2020 V40601 21.09. - 25.09.2020**  
**U40603 08.06. - 12.06.2020**

### Englisch Auffrischung II – A2/B1



Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung vorhandener Sprachkenntnisse auf mittlerem Niveau. Inhaltlich setzt diese Intensivwoche die Arbeit des Auffrischkurses I fort.  
36 UStd., Entgelt: 159,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U40605 11.05. - 15.05.2020 V40604 16.11. - 20.11.2020**

### Business Englisch – B1



More and more people need to speak English at work and when communicating with business partners. This course will help you to improve your usage of English in such areas as telephoning, emails, meetings, presentations and others. Participants will need to have a minimum of 6 years of school English.  
36 UStd., Entgelt: 178,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**V40607 07.12. - 11.12.2020**

### Italienisch Kompaktkurs – Startstufe



Der Kurs wendet sich an Personen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Ziel des einwöchigen Intensivlehrgangs ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen.  
36 UStd., Entgelt: 159,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U40900 24.02. - 28.02.2020**

### Französisch Auffrischung



Für Teilnehmende, die vor längerer Zeit in der Schule ein paar Jahre Französisch gelernt haben. In diesem Intensivkurs besteht die Möglichkeit, in ungezwungener Atmosphäre vorhandene Kenntnisse aufzufrischen.  
36 UStd., Entgelt: 159,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U40801 04.05. - 08.05.2020**

### Spanisch Kompaktkurs – Startstufe



Der Kurs wendet sich an Personen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Ziel des Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können.  
36 UStd., Entgelt: 159,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U42202 04.05. - 08.05.2020 V42201 02.11. - 06.11.2020**

**Bitte klären Sie rechtzeitig mit Ihrem Arbeitgeber, ob ein Bildungsurlaub genehmigt werden kann.**

## Sprachen

### Dänisch-Intensivkurs für Anfänger



Der Kurs wendet sich an Personen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Ziel des Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen.  
36 UStd., Entgelt: 159,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U40302 09.03. - 13.03.2020 V40301 14.09. - 18.09.2020**

### Dänisch Auffrischkurs – A1



Angesprochen sind Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, die eine Auffrischung, Erweiterung und Vertiefung vorhandener Sprachkenntnisse wünschen. Inhaltlich setzt diese Veranstaltung die Arbeit des Intensivkurses für Anfänger fort.  
36 UStd., Entgelt: 159,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U40304 25.05. - 29.05.2020 V40303 09.11. - 13.11.2020**

### Snack man eenfach Plattdütsch

Geeignet ist der Kurs für Teilnehmende, die Niederdeutsch für ihren beruflichen Hintergrund lernen möchten: im Schul- und Erziehungswesen, in Pflegeberufen, in der Geriatrie. Ebenso geeignet ist das Erlernen von Plattdütsch für den Umgang mit der Nachbarschaft oder auch für den täglichen Einsatz als Türöffner im nordfriesischen Alltag. Wünschenswert wären gewisse Vorkenntnisse, die dann im Laufe der Woche ausgebaut und vertieft werden.  
36 UStd., Entgelt: 159,00 €, 4 Tage, Mo - Do, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U42603 23.03. - 27.03.2020**

**Hinweis:** Ausführliche Informationen zu den Kursangeboten erhalten Sie auch auf unserer Internetseite [www.vhs-husum.de](http://www.vhs-husum.de) Durch die Eingabe der Kursnummer **ohne vorangestellten Buchstaben** im Suchfeld auf der Begrüßungsseite gelangen Sie direkt zum gewünschten Kurs.

## Gesundheitsbildung

### Info ! Burnout? Nein, danke!

Jeder hat Verantwortung im Beruf, in der Familie, im Ehrenamt. Zunehmend hohe Anforderungen, verdichtete Arbeitsintensität, Zeitknappheit, Erfolgsdruck und Erfolgswille erhöhen das Risiko, dass die Kräfte ‚ausbrennen‘. Verpflichtungen und persönliche Bedürfnisse lassen sich oft nicht mehr so leicht ausbalancieren. Es wird schwieriger, Zeiten der Muße, Erholung und Freude zu finden. Beim Burnout-Syndrom treten quälende Beschwerden auf wie Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Nachlassen der Kreativität, Arbeitsunlust, Schulter-Nacken-Probleme, Rücken- und Kopfschmerzen, ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, seelische Unausgeglichenheit und dauerhafte Erschöpfung. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit vorzubeugen und nach und nach Schutzfaktoren zu entwickeln, mit denen Belastungen besser bewältigt, Gesundheit und Lebensqualität stabilisiert werden können.  
40 UStd., Entgelt: 225,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**U3049 24.02. - 28.02.2020**

## Gesundheitsbildung

### Info ! Entspannungstechniken für Frauen

Die Teilnehmerinnen lernen verschiedene Entspannungs- und Regenerationsmethoden kennen. Praktische Übungen, Theorie zu den Hintergründen der verschiedenen Ansätze der Körperarbeit, unmittelbarer Erfahrungsaustausch und gemeinsame Reflexion der spezifischen beruflichen Anforderungen befähigen die Teilnehmerinnen, ausgewählte Aspekte der Entspannungsarbeit im Beruf und für sich selbst im Alltag fruchtbar werden zu lassen.  
40 UStd., Entgelt: 225,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**V3050 02.11. - 06.11.2020**

### Neu ! Info ! Rückenfit im beruflichen Alltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die sich intensiv ihrem Rücken zuwenden möchten. Die Vermittlung theoretischen Hintergrundwissens und praktischer Übungen wechseln sich in einem ausgewogenen Verhältnis ab. Die Ziele sind beispielsweise eine verbesserte Beweglichkeit, die Förderung des Körpergefühls und der Körperhaltung sowie der Entspannungsfähigkeit. Die Teilnehmenden erhalten viele Übungsbeispiele und Tipps für den beruflichen Alltag, die leicht und effektiv am Arbeitsplatz umsetzbar sind. Die Kurswoche ist aufgeteilt in tägliche Schwerpunktthemen: Rücken und Wirbelsäule, Rücken und Schmerzen, Rücken und Atem, Rücken und Muskulatur, Rücken und Psyche, Rücken - alles ist damit verbunden.  
40 UStd., Entgelt: 225,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 8:30 - 15:30 Uhr  
**U3083 08.06. - 12.06.2020 V3084 17.08. - 21.08.2020**

### Neu ! Info ! Movement

Sitzen ist das neue Rauchen – wie Bewegungsarmut zum Problem wird. Deshalb: mehr Bewegung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit! Aktive Entspannung als Grundlage für die eigene Gesundheit und zur Stärkung des beruflichen Leistungsvermögens. Es werden verschiedene Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten ganzheitlich erarbeitet und unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten ausprobiert, mit dem Ziel, die eigenen Ressourcen zu stärken, die Frust- und Stresstoleranz zu erhöhen sowie die Körperwahrnehmung, Mobilität, Ausdauer und Kraft zu fördern. Praktische Module und die Vermittlung theoretischen Hintergrundwissens stehen in einem ausgewogenen Verhältnis.  
40 UStd., Entgelt: 225,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**V3083 14.12. - 18.12.2020**

### Neu ! Info ! Yoga und Stressbewältigung für Beruf und Alltag

Die Teilnehmenden erlernen wirkungsvolle ruhige, fließende und stärkende Bewegungen aus dem Yoga, die für Beruf und Alltag selbstständig genutzt werden können. Yoga bietet verschiedene Möglichkeiten, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu trainieren, um dem Stress gelassener begegnen zu können und eine gute persönliche Work-Life-Balance zu finden. Es findet zudem eine praktische Einführung in einen Pool unterschiedlicher Meditations- und Atemtechniken statt. Abgerundet wird die Bildungswoche mit theoretischen Grundlagen zu den Themen Anatomie, Stress und Zeitmanagement.  
40 UStd., Entgelt: 225,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**V3081 05.10. - 09.10.2020**

## Gesundheitsbildung

### Info ! Yoga und Meditation als Hilfe im Beruf – Bildungsurlaub für Männer

Wachsende Anforderungen mit gleichzeitiger Arbeitsverdichtung und der Druck, ständig und überall erreichbar zu sein, führen vermehrt sowohl zu körperlichen und seelischen Erkrankungen, als auch zu zwischenmenschlichen Konflikten. Gerade Männer neigen dazu, Warnsignale nicht rechtzeitig wahrzunehmen. In diesem Bildungsurlaub wird dazu eingeladen, Yoga und Meditation als ganzheitliche Wege der Gesundheitsförderung zu entdecken und die eigene Identität zu finden. Körper-, Entspannungs- und Meditationsübungen erschließen die eigene Personenmitte, aus der sowohl der berufliche als auch der private Alltag souverän gestaltet werden kann. Vorkenntnisse und Sportlichkeit sind nicht erforderlich und: Man(n) ist unter sich.  
40 UStd., Entgelt: 235,00 €, 5 Tage, Mo - Fr, 9:00 - 16:00 Uhr  
**V3082 14.09. - 18.09.2020**

## Allgemeine Informationen

Nach dem Schleswig-Holsteinischen Weiterbildungsgesetz (WBG) können Arbeitnehmer vom Arbeitgeber unter Fortzahlung des Lohnes/Gehaltes für die Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen freigestellt werden. Hierfür besteht ein gesetzlicher Anspruch von 5 Tagen bezahlter Freistellung pro Jahr. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.vhs-husum.de](http://www.vhs-husum.de) > Unsere VHS > Download > Bildungsurlaube

**Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihrem Arbeitgeber so früh wie möglich, mindestens 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung, Ihre Absicht, an einer anerkannten Bildungsveranstaltung teilnehmen zu wollen, mitteilen. Selbstverständlich können Sie auch ohne gesetzlichen Freistellungsanspruch an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Die hier veröffentlichten Seminare stehen grundsätzlich jedem offen.**

**Neu !** Für dieses Seminar ist eine Anerkennung beantragt.

**Info !** Dieses Seminar ist nur im Rahmen der beruflichen Weiterbildung als Bildungsurlaub anerkannt!

Weitere Informationen auch unter **04841 8359-0** oder auf der Internetseite [www.vhs-husum.de](http://www.vhs-husum.de)



Die Volkshochschule Husum e.V. ist nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) zertifiziert.