



Oderradweg bei Küstrin

Kurstitel (Kursnummer)	Beginn	Datum, Zeit
Wanderungen – Radtouren		
Einführung Wanderungen [Sp1.470F]	08.06.	Di, 19–20 Uhr
Von Mieszkowice (Bärwalde) nach Moryn (Mohrin) am Mohriner See [Sp1.471F]	11.06.	Sa, ganztägig
Von Bogdaniec (Dühringshof) nach Gorzow Wilkp. (Landsberg/Warthe) [Sp1.472F]	02.07.	Sa, ganztägig
Von Namyslin (Neumühl) nach Kostrzyn (Küstrin) [Sp1.473F]	23.07.	Sa, ganztägig
Von Witnica (Vietz) nach Slonsk (Sonnenburg) [Sp1.474F]	13.08.	Sa, ganztägig
Fahrradtour durch den Oderbruch: Von Trebnitz nach Kietz [Sp1.486F]	04.06.	Sa, ganztägig
Kultur und Gestalten		
Das Rijksmuseum in Amsterdam-Schatztruhe einer Nation [Sp2.130F]	20.06.	2x Mo, 18–20:30 Uhr
Freie Aktmalerei [Sp2.200F]	09.06.	Do, 15–20 Uhr Fr, 15–19:30 Uhr Sa, 14–18 Uhr
Wolkenmalerei [Sp2.211Fa]	04.06.	Sa + So, 10–16 Uhr
Comic-Workshop (Sp2.519FS)	08.07.	2x Fr, 1x Sa, 12–16 Uhr
Keramikworkshop [Sp2.329SH]	26.08.	Fr, 16–19 Uhr 2x Sa, 10–16 Uhr
Keramikworkshop [Sp2.329SF]	15.07..	Fr, 16–19 Uhr 2x Sa, 10 Uhr–16 Uhr
Goldschmiedekurs [Sp2.347F]	12.06.	5x Mo, 18–20:15 Uhr
Tänze der Welt [Sp2.917F]	28.05.	2x Sa, 15–18 Uhr, 11–14 Uhr
Licht, das Werkzeug des Fotografen (Technik) [Sp6.161F-16]	04.07.	Mo–Do, 10–15 Uhr
Fotolabor s/w: Fotogramme und Lichtmalerei [2.550FSH]	21.07.	Do, 15–20 Uhr
Gesundheit und Bewegung		
Entspannungstechniken für unterwegs [Sp3.015_S16]	02.08.	Di, 18–19:30 Uhr
Entspannen und Bewegen [Sp3.016_S16]	22.07.	4x Fr, 10:30–12 Uhr
Tai Ji Quan [Sp3.05.2_S16]	04.07.	Mo, Di, Do, Fr, 10:30–12 Uhr
Alexander-Technik – Gelassen in Bewegung und Alltag [Sp3.07.1F-S]	18.06.	Sa, 13 Uhr–17 Uhr

Yoga 50 plus [Sp3.100_S16]	21.07.	3× Do, 9–10:30 Uhr
Yoga für Rücken, Schultern und Nacken [Sp3.101_S16]	06.08.	Sa +So, 10–13 Uhr
Training nach Pilates [Sp3.211_S16]	28.07.	5× Do, 16:30–17:45 Uhr
Muskel- und Faszientraining – FASZIO® [Sp3.300_S16]	28.07.	5× Do, 17:50–18:50 Uhr
Rückentraining [Sp3.400_S16]	05.07.	4× Di, 18–19:30 Uhr
Rücken-Relax für Bildschirmarbeit und Büro [Sp3.401_S16]	28.06.	Di, 18–20 Uhr
Nordic Walking [Sp3.603F-5]	14.07.	5× Do, 11–12:30 Uhr
Sprachen		
Chinesisch A1 [Sp5.109S]	27.07.	4× Mi, 18:45–20:15 Uhr
Chinesisch A2 [Sp5.110S]	27.07.	4× Mi, 17–18:30 Uhr
Englisch A1.1 [Sp5.208S]	25.07.	3× Mo + 3× Di, 17–19:20 Uhr
Englisch A1 Auffrischung [Sp5.209S]	21.07.	4× Do, 18–20:20 Uhr
Englisch A2 [Sp5.210S]	27.07.	3× Mi, 09–11:20 Uhr
Italienisch A1 [Sp5.501S]	11.07.	Mo–Do, 17:30–20:45 Uhr
Italienisch A1 [Sp5.502S]	18.07.	Mo–Do, 17:30–20:45 Uhr
Italienisch A1.1 – Bildungsurlaub [Sp5.503S]	08.08.	Mo–Fr, 10–14:15 Uhr
Italienisch A1.2 – Bildungsurlaub [Sp5.504S]	15.08.	Mo–Fr, 10–14:15 Uhr
Italienisch B1 – Konversationskurs [Sp5.560S]	26.07.	4× Di + 4× Do, 18–20:20 Uhr
Spanisch für den Urlaub [Sp5.803S]	06.06.	3× Mo + 3× Mi, 17–19:15 Uhr
Spanisch A1.1 – Kompaktkurs [Sp5.805S]	11.07.	Mo–Fr, 16–19:15 Uhr
Spanisch A1.3 – Kompaktkurs [Sp5.808S]	18.06.	2× Sa +2× So, 10–16 Uhr
Spanisch A1.1 – Auffrischung und Wiederholung [Sp5.845S]	15.06.	3× Mi, 18–19:30 Uhr
Spanisch A1.2 – Auffrischung und Wiederholung [Sp5.828S]	14.06.	3× Di, 16:15–17:45 Uhr
Spanisch A1.2 – Auffrischung und Wiederholung am Vormittag [Sp5.813S]	16.06.	3× Do, 11:15–12:45 Uhr
Spanisch A1.3 – Auffrischung und Wiederholung [Sp5.829S]	15.06.	3× Mi, 19:45–21:15 Uhr

Spanisch A1.4 – Auffrischung und Wiederholung [Sp5.862S]	14.06.	3× Di, 18–19:30 Uhr
Spanisch A1.4 – Auffrischung und Wiederholung [Sp5.847S]	14.06.	3× Di, 19:45–21:15 Uhr
Spanisch A2 – Auffrischung und Wiederholung am Vormittag [Sp5.809S]	21.06.	3× Di, 10–12:15 Uhr
Spanisch A2 Business Spanisch [Sp5.869S]	01.07.	6×Fr, 17–20:15 Uhr
Spanisch B1 – Grammatik und Auffrischung am Vormittag [Sp5.816S]	16.06.	3× Do, 9:30–11 Uhr

EDV und Tastschreiben

PowerPoint Einführung [Sp6.154F-16]	27.06.	Mo–Fr, 9–12:30 Uhr
Facebook und co [Sp6.174F-16]	01.07.	Fr, 18–21:15 Uhr
55plus: EDV Grundlagen [Sp6.553F-16]	13.06.	Mo–Fr, 9–12:30 Uhr
Tastaturschreiben am PC [Sp6.196F-16]	06.06.	5× Mo + 5× Mi, 18–20:30 Uhr

Speziell für Jugendliche

Sommercampus [Sp2.670SH]	25.07.	Mo–Fr, Uhrzeit erfragen
Sommercampus-Theaterprojekt [Sp2.671SH]	26.07.	Di, Mi + Fr, 14–18 Uhr Do, 14–20 Uhr
Sommercampus-Theaterprojekt [Sp2.672SH]	01.08.	Di, Mi + Fr, 14–18 Uhr Do, 14–20 Uhr
Film – Ferienworkshop für junge Leute ab 13 [Sp6.611F-16]	25.07.	Mo–Fr, 10:30–13:45 Uhr

Für Alltag und Beruf

Schminken für den Arbeitsalltag [Sp1.509SF]	21.06.	Di, 10–13 Uhr
Büroorganisation – ein kreatives Chaos? [Sp6.192F-16]	07.07.	2× Do, 2× Fr + 1× Di, 18–21:15 Uhr
Einnahmen-Überschussrechnung für Kleinunternehmer/- + Freiberufler/innen [Sp6.223F-16]	04.06.	Sa +So, 10–16:30 Uhr
Dirty Tricks in der Rhetorik [Sp6.256F-16]	26.06.	So, 9:30–17 Uhr
Wie führe ich meinen Chef? [Sp6.303F-16]	02.07.	Sa, 10–17 Uhr
Mehr Zeit für mich! Familie, Beruf und dann... [Sp6.307F-16]	10.06.	Fr, 18–21:15 Uhr
Freizeitstyling für Geschäftsfrauen [Sp6.423F-16]	18.06.	Sa, 10–18:15 Uhr
Streit schlichten zwischen Kindern [Sp6.766F-16]	17.07.	So, 10–17 Uhr

Wir ziehen um!

Aktuell informiert auf unserem Blog:

<http://blog.vhs-spandau.de>



Feiern Sie mit uns! **Eröffnungsfest**

Samstag, **10.9.2016** am neuen Ort:
Carl-Schurz-Straße 17, 13597 Berlin



Information und Anmeldung



Zeit für Bildung

Sommer in Berlin – vielleicht Zeit für Sie, sich einmal mit etwas zu beschäftigen, das Sie schon lange interessierte? Sich um die eigene Gesundheit zu kümmern? Vor dem Urlaub noch Grundzüge der Landessprache zu lernen?

Die VHS Spandau bietet eine Vielzahl von Kursen in den Sommermonaten an. Die ausführlicheren Kursbeschreibungen finden Sie auch in unserem Programmheft und im Internet unter www.vhs-spandau.de



Volkshochschule Spandau

Moritzstraße 17, 13597 Berlin

ab 1. Juli 2016: Carl-Schurz-Straße 17

Tel: (030) 90279 5000, info@vhs-spandau.de

Impressum:

VHS Spandau, Moritzstraße 17, 13597 Berlin

Gestaltung/Titelfoto: LayoutManufaktur | Foto: Emilio Paolini