

	Seite
Englischkurse für jedes Alter und verschiedene Kursstufen	3
Computer-Grundkurse Computerkurse für Einsteiger	4
Unterwegs im Netz: Internet-Praxiskurs	4
Textverarbeitung mit Word	5
Tabellenkalkulation mit Excel	5
Präsentation mit Powerpoint	5
Bild/Fotobearbeitung am PC	6
Videobearbeitung am PC	6
Audiobearbeitung am PC	6
Computer-Anwendungen für Hobby & Freizeit Aufbau-Seminare zu Windows, Bildbearbeitung und Internet	7-9
Computer-Stammtisch Offline Seminare zu ausgewählten Frage- stellungen und aktuellen Problemen (Aktualisierungen ständig unter www.urania-cottbus.de)	10
Fit & gesund Geistig fit in jedem Alter: Gedächtnistraining Erste Hilfe für zuhause & unterwegs: Notfalltraining Gymnastikgruppe: Seniorensport mit Heidi Gymnastik zur Muskelstärkung Rücken fit: Wirbelsäulengymnastik	11/12
URANIA-Magazin Vorträge & Gesprächsrunden	13
Allgemeine Geschäftsbedingungen	14/15
Kursanmeldung	16
Interessengruppen für Senioren	17



Information – Begegnung – Weiterbildung

Anerkannte Einrichtung der Erwachsenenweiterbildung Brandenburgs

(Weiter)Lernen in der URANIA



- nach zeitgemäßen und erprobten Weiterbildungskonzepten
- in kleinen Gruppen
bis zu 10 Teilnehmer - PC-Kurse
bis zu 16 Teilnehmer - Englischkurse
- in modern ausgestatteten Unterrichtsräumen und PC-Studios
- bei hoher Zuverlässigkeit in der Unterrichtsdurchführung
- unter ständiger interner Qualitätskontrolle
- mit kompetenten und erfahrenen Dozenten/Trainern
- an Multimedia-Einzelarbeitsplätzen

Unser Service für Gäste und Teilnehmer

- **URANIA-Update**

Alle EDV-Grundkursteilnehmer werden nach Kursende zu einer kostenlosen „Nachgefragt“-Veranstaltung eingeladen.

- **Notebook-Seminare**

Zu allen Kursen/Seminaren, die mit einem Laptop gekennzeichnet sind, können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Es stehen aber auch in unserem Haus Geräte zur Verfügung. Bei allen anderen Kursen und Seminare können Sie ebenfalls anfragen, ob die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes sinnvoll/empfehlenswert ist.



- **Bildungsberatung**

Wir beraten individuell Interessierte, aber auch Unternehmen, öffentliche Einrichtungen und Schulen zu spezifischen Bildungsvorhaben. Hierfür ist eine Terminvereinbarung erforderlich.

- **Einstufungstests**

Bei Englischkursen für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene empfehlen wir vor Kursbuchung die Einsichtnahme in die entsprechende Lehrwerke oder das individuelle Gespräch im Servicebüro. Auf Wunsch führen wir auch einen kurzen Eignungstest durch.

- **Zertifikate / Teilnahmebescheinigungen**

Jeder Kursteilnehmer erhält auf Wunsch zum Abschluss des Kurses ein URANIA-Zertifikat. Dafür werden keine zusätzlichen Gebühren erhoben.

- **Kostenlose Mitnahme von PC-Programmen (Freeware)**

Bitte bringen Sie zu diesen Kursen/Seminare Ihren USB-Stick mit. Sie erhalten von uns Materialien (Programme, Beispiele, Übungen etc.) für die Nachbereitung zuhause



- **Bildung schenken**

Ob zu Feiertagen, zum Geburtstag oder zu einem anderen Anlass: Der URANIA-Kurs-Gutschein ist ein besonderes Geschenk.

Lange Zeit existierten für Sprachkurse keine einheitlichen Maßstäbe. Mit dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) entstand eine europaweit gültige Skala für

Transparenz bei der Bewertung von Fremdsprachenkenntnissen.



Der GER orientiert sich nicht an Schuljahren, sondern an den objektiv messbaren Sprachkenntnissen, die in ein transparentes und europaweit einheitliches Raster eingeordnet werden. Dieses Raster sprachlicher Kompetenzen enthält sechs international vergleichbare Niveaustufen und übersetzt das bisherige System aus Grund-, Mittel- und Aufbaustufe in ein so genanntes Kompetenzstufensystem von A1/A2 'basic user' bis C2 'competent user'.



Gleichzeitig wird damit die Vergleichbarkeit von Lehrwerken und die Entscheidung bei der entsprechenden Kurswahl erleichtert. Die URANIA deckt mit ihren derzeitigen Kursangeboten die Stufen A1, A2 und B1 ab.

Seniorenkurse

Termine:				Umfang	Gebühr
10.09.12 - 28.01.13	Mo	11:00-12:30 Uhr	AI/5	34 U-Std.	112.-€ *
11.09.12 - 29.01.13	Di	9:00-10:30 Uhr	AI/3	34 U-Std.	112.-€ *
11.09.12 - 29.01.13	Di	10:45-12:15 Uhr	AI/5	34 U-Std.	112.-€ *
12.09.12 - 30.01.13	Mi	10:00-11:30 Uhr	AII/2	34 U-Std.	112.-€ *
12.09.12 - 30.01.13	Mi	10:00-11:30 Uhr	AII/3	34 U-Std.	112.-€ *
13.09.12 - 31.01.13	Do	10:00-11:30 Uhr	AI/4	34 U-Std.	112.-€ *
Englisch für Anfänger OHNE Vorkenntnisse:					
15.11.12 - 28.03.12	Do	09:00-10:30 Uhr	AI/1	30 U-Std.	112.-€ *

Abendkurse

Termine:				Umfang	Gebühr
10.09.12 - 28.01.13	Mo	17:00-18:30 Uhr	AI/3	34 U-Std.	112.-€ *
11.09.12 - 29.01.13	Di	17:00-18:30 Uhr	AII/2	34 U-Std.	112.-€ *
11.09.12 - 29.01.13	Di	17:00-18:30 Uhr	AII/2	34 U-Std.	112.-€ *
12.09.12 - 30.01.13	Mi	17:00-18:30 Uhr	AII/2	34 U-Std.	112.-€ *
12.09.12 - 30.01.13	Mi	17:00-18:30 Uhr	B1/2	34 U-Std.	112.-€ *
13.09.12 - 31.01.13	Do	17:00-18:30 Uhr	AII/2	34 U-Std.	112.-€ *
<i>Kursbeginn für Teilnehmer OHNE Vorkenntnisse (AI/1): auf Anfrage</i>					
(Interessenten bitte im Servicebüro registrieren lassen)					

Wir empfehlen eine Beratung im Servicebüro zur Feststellung des Einstiegslevels

* zzgl. Lehr-/Arbeitsbuch, inkl. CD ca. 22.-€

Computer-Grundkurse

Dran bleiben, weil's Spaß macht

Die ersten Schritte am Computer: Grundkurs

- Bestandteile des Computers und Verwendung von Maus und Tastatur
- Benutzeroberfläche (Desktop, Startmenü, Taskleiste, Minianwendungen)
- Arbeit mit Fenstern und Verwenden von Menüs, Schaltflächen, Leisten und Feldern
- Verwenden von Programmen (Paint und WordPad) und Arbeit mit Dateien und Ordnern
- Übersicht zur Arbeit mit digitalen Bildern, Videos und Musik (Windows Media Player und Windows Live)
- Computer & Internet: Internet Explorer
- Grundlegendes zur sicheren Computerarbeit
- Windows-Hilfe und Support: das integrierte Hilfesystem für Windows

Sie erhalten ein von der URANIA zusammengestelltes Arbeitsmaterial gratis dazu. (Bitte USB-Stick mitbringen). Damit können Sie zu Hause den Kurs nachbereiten und „Dran bleiben, weil's Spaß macht“.



Umfang: 30 UE

Gebühr: 120.-€

Termine 2012	1. Halbjahr	2. Halbjahr
04.01. - 06.02.	Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr	03.09. - 08.10. Mo+Mi 16:30-19:00 Uhr
07.02. - 08.03.	Di+Do 9:30-12:00 Uhr	15.10. - 19.11. Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr
29.02. - 02.04.	Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr	13.11. - 13.12. Di+Do 9:30-12:00 Uhr
29.02. - 02.04.	Mo+Mi 16:30-19:00 Uhr	
03.04. - 08.05.	Di+Do 9:30-12:00 Uhr	
09.05. - 13.06.	Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr	<i>Weitere Termine auf Anfrage.</i>

Unterwegs im Netz: Internet-Grundlagen

- Internetdienste und ihre Programme
- Webadresse und Browserfunktionen
- Favoriten für häufig besuchte Webseiten
- Browser personalisieren
- Verwenden von RSS, Schnellinfos und Webslices
- InPrivate-Browsen, InPrivate-Filterung und SmartScreen-Filter
- Lesen, Erstellen, Senden, Verwalten von E-Mail-Nachrichten mit Windows Live Mail
- Windowssicherheitscenter: Firewall, Betriebssystemupdates, Antivirensoftware, Antispywaresoftware



Umfang: 18 UE

Gebühr: 77.-€

Termine 2012	1. Halbjahr	2. Halbjahr
05.01. - 24.01.	Di+Do 9:30-12:00 Uhr	16.10. - 01.11. Di+Do 9:30-12:00 Uhr
06.03. - 22.03.	Di+Do 16:30-19:00 Uhr	06.11.-22.11. Di+Do 16:30-19:00 Uhr
13.03. - 29.03.	Di+Do 9:30-12:00 Uhr	
16.04. - 07.05.	Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr	<i>Weitere Termine auf Anfrage.</i>

Computer-Anwendungen

Dran bleiben, weil's Spaß macht

Schreiben & Gestalten: Textverarbeitung (Word)

- Möglichkeiten der Textverarbeitung kennenlernen
- Texte eingeben, korrigieren, speichern, drucken
- vorhandene Dateien wiederfinden, öffnen, bearbeiten
- Vorlagen nutzen und eigene Vorlagen erstellen
- Briefe, Einladungen, Glückwunschkarten usw. archivieren
- Bilder/Tabellen/Grafiken in Texte einfügen und positionieren



Umfang: 18 UE

Gebühr: 77.-€

Termine 2012	1. Halbjahr	2. Halbjahr
17.02. - 23.03. Fr	9:30-12:00 Uhr	10.09. - 26.09. Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr

Wordkurs für Berufstätige (24 UE - 102.-€) Kursinhalte siehe www.urania-cottbus.de

05.01. - 31.01.2012 Di+Do 16:30-19:00 Uhr und 03.09. - 26.09.2012 Mo+Mi 16:30-19:00 Uhr

Daten verwalten & Kosten kalkulieren: Tabellenkalkulation (Excel)

- Haushaltsbuch anlegen und Ausgaben kalkulieren
- Rechnen mit dem PC und grafisches Darstellen der Ergebnisse
- Datenbanken erstellen: Bücher, CDs, Geburtstage, Adressen, Telefonnummern
- Mit Datenbanken (Tabellen) arbeiten: Sortieren, Formatieren, Filtern, Drucken

Umfang: 18 UE

Gebühr: 77.-€

Termine 2012	1. Halbjahr	2. Halbjahr
06.01. - 10.02. Fr	9:30-12:00 Uhr	20.08. - 05.09. Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr

Excelkurs für Berufstätige (24 UE - 102.-€) Kursinhalte siehe www.urania-cottbus.de

04.01. - 30.01.2012 Mo+Mi 16:30-19:00 Uhr und 04.09. - 27.09.2012 Di+Do 16:30-19:00 Uhr

Gestalten & Entfalten: Präsentationen (Powerpoint)

- grafische Dokumente am Computer erzeugen
- Glückwunschkarten, Feiertagsgrüße, Gutscheine ...individuell gestalten
- Urlaubsfotos und Textinformationen zu einer Diashow zusammenstellen
- Diashow mit Musik / Ton unterlegen und animieren

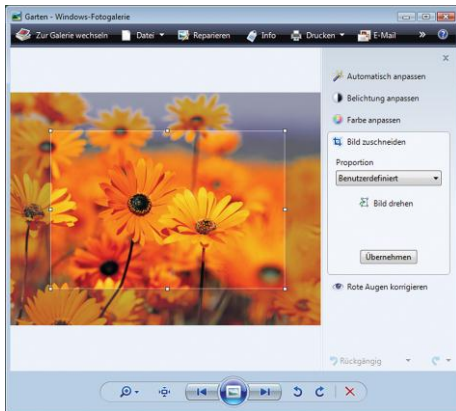
Umfang: 18 UE

Gebühr: 77.-€

Termine 2012	1. Halbjahr	2. Halbjahr
17.04. - 08.05. Di+Do	16:30-19:00 Uhr	17.08. - 21.09. Fr 9:30-12:00 Uhr 11.09. - 27.09. Di+Do 16:30-19:00 Uhr

Zu allen Kursen/Seminaren, die mit einem Laptop gekennzeichnet sind, können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Es stehen aber auch in unserem Haus Geräte zur Verfügung. Bei allen anderen Kursen und Seminaren können Sie ebenfalls anfragen, ob die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes sinnvoll/empfehlenswert ist.





Bearbeiten & Archivieren: Bildbearbeitung am PC

- digitale Fotos importieren
- Pixel, Speicherformate und Auflösung
- Grundfunktionen der Bildbearbeitung nutzen
- Fotos optimieren und retuschieren
- Bilder als E-Mail versenden, in PC-Anwendungen importieren und drucken



Umfang: 18 UE

Gebühr: 77.-€

Termine:	1. Halbjahr	2. Halbjahr
30.01. - 15.02.	Mo+Mi 16:30-19:00 Uhr	21.11. - 10.12. Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr
08.02. - 27.02.	Mo+Mi 9:30-12:00 Uhr	19.11. - 05.12. Mo+Mi 16:30-19:00 Uhr
10.05. - 31.05.	Di+Do 9:30-12:00 Uhr	

Schneiden & Bearbeiten: Videobearbeitung am PC

- Videoclips importieren
- Filmszenen schneiden und anordnen
- Design gestalten
- Vor- und Abspann erstellen
- Musik einbinden
- Ergebnis auf DVD ausgeben

Als Einstiegs-Software wird Windows Live MovieMaker eingesetzt.



Umfang: 4 UE

Gebühr: 17.-€

Termine:	1. Halbjahr	2. Halbjahr
25.05.2012	Fr 9:00-12:15 Uhr	06.11.2012 Di 9:00-12:15 Uhr

Digitalisieren & Konvertieren: Audiotbearbeitung am PC

- technische Ausstattung und Programmempfehlungen
- Audioplayer und Speicherformate
- Schallplatten digitalisieren
- eigene Musik-CD zusammenstellen und brennen



Umfang: 12 UE

Gebühr: 51.- €

Termine:	1. Halbjahr	2. Halbjahr
24.05. - 14.06.2012	Do 14:00-16:30	18.09. - 27.09. 2012 Di+Do 9:30-12:00 Uhr

Meine digitale Welt – Workshops

Dran bleiben, weil´s Spaß macht

CD/DVD brennen

Optische Datenträger sind fester Bestandteil der Arbeit am Computer. Wir besprechen die Voraussetzungen und „brennen“ einige Beispiele.

- Datenträger und Formate
- Standardfunktionen von Windows
- Brennprogramme(Freeware) installieren und nutzen
- Datensicherung auf CD/DVD
- Arbeits-/Sicherheitskopien von CDs/DVDs erstellen



Umfang: 4 UE

Gebühr: 17 €

02.02.2012, Do 9:00-12:15 Uhr
22.02.2012, Mi 16:30-19:45 Uhr

26.10.2012, Fr 9:00-12:15 Uhr
29.10.2012, Mo 16:30-19:45 Uhr

Mein digitales Fotoalbum: Bildershow gestalten

Das Erstellen von individuellen Präsentationen aus digitalen Fotos ist eine interessante Herausforderung für jeden Hobbyfotografen und Computernutzer. Ob vom Urlaub, von Familienfeiern, Hochzeiten, Aufführungen, Konzerten etc. – Bilder sammeln sich schnell an. Wir stellen kostenlose Softwarelösungen vor und gestalten gemeinsam die erste Fotoshow:

- Fotos importieren
- Effekte, Texte und Musik hinzufügen
- Als Datei speichern und exportieren z.B. DVD



Umfang: 4 UE

Gebühr: 17 €

20.02.2012, Mo 16:30-19:45 Uhr
30.03.2012, Fr 9:00-12:15 Uhr

16.11.2012, Fr 9:00-12:15 Uhr
10.12.2012, Mo 16:30-19:45 Uhr

Selbst gestaltet: Das Fotobuch für jeden Anlass

Wie man ein professionell gedrucktes Album/Fotobuch am heimischen PC vorbereitet, zeigen wir in diesem Seminar



- kostenlose Bearbeitungssoftware herunterladen und installieren
- Vorlagen nutzen und eigene Seiten entwerfen
- Fotos dokumentieren (Untertexte, Erläuterungen...)
- Gestaltungsempfehlungen, Tipps & Tricks



Umfang: 4 UE

Gebühr: 17 €

04.04.2012 Mi 9:00-12:15 Uhr

30.11.2012 Fr 9:00-12:15 Uhr

Meine digitale Welt – Workshops

Dran bleiben, weil's Spaß macht

Fotokreationen: Mit Bildern experimentieren

Was man früher mit komplizierten Aufnahmetechniken versucht hat, kann man heute am PC erledigen. Dafür stehen auch kostenlose Computerprogramme zur Verfügung.

- Vorstellen und Installieren von Freewarelösungen
- Fotos verfremden, kolorieren, neu zusammensetzen
- Panoramabilder, Fotomontagen und Foto-Collagen erstellen



Umfang: 4 UE Gebühr: 17 €

11.04.2012 Mi 9:00-12:15 Uhr	23.11.2012 Fr 9:00-12:15 Uhr
---------------------------------	---------------------------------

Meine Post im Internet: E-Mail

Mit elektronischer Post kann man heute einfach, bequem und preiswert Kontakte pflegen.

- Vorstellung von webbasierten E-Mail Diensten und Einrichtung einer kostenlosen E-Mail-Adresse (Postfach)
- E-Mail-Programm installieren und Konto/en einrichten
- E-Mail schreiben, versenden und empfangen
- Senden und Empfangen von Anlagen (Dokumente, Bilder oder Videos) in E-Mails
- Umgang mit Spam (Junk-E-Mail)



Umfang: 4 UE Gebühr: 17 €

09.01.2012, Mo 16:30-19:45 Uhr	02.11.2012, Fr 9:00-12:15 Uhr
26.01.2012, Do 9:00-12:15 Uhr	27.11.2012, Di 16:30-19:45 Uhr
11.05.2012, Fr 9:00-12:15 Uhr	

Sicherheit für meinen PC: Schutz vor Viren & Malware

Virenschutz, Spam-Filter, Anti-Spyware, Firewall: Aktuelle Sicherheitssoftware hat eine Vielzahl an Modulen. Während die einen unbedingt aktiviert sein müssen, machen andere nur auf gewissen Systemen oder auch gar keinen Sinn.

- Wir stellen die wichtigsten Funktionen der gängigen Sicherheitsprogramme vor und zeigen, was man wirklich benötigt, welche Einstellungen wichtig sind und worauf man zugunsten eines leistungsoptimierten Computersystems verzichten kann.
- Wir erläutern die Betriebssystemelemente und stellen interessante kostenlose Programme zum Computerschutz vor



Umfang: 4 UE Gebühr: 17 €

11.01.2012, Mi 16:30-19.45 Uhr	09.11.2012, Fr 9:00-12:15 Uhr
27.01.2012, Fr 9:00-12:15 Uhr	29.11.2012, Do 16:30-19:45 Uhr

Bitte bringen Sie zu diesen Kursen/Seminare Ihren USB-Stick mit. Sie erhalten von uns Materialien (Programme, Beispiele, Übungen etc.) zum Üben zuhause



Aufbaukurse

Dran bleiben, weil's Spaß macht

PC-kompakt: Das Computer-Grundlagen-Training

Auch Computerwissen gerät in Vergessenheit, wenn man es nicht regelmäßig „abrufft“. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon einmal einen Grundkurs besucht oder sich Computerkenntnisse autodidaktisch angeeignet haben.

- Wiederholung der Standardfunktionen von Windows
- Umgang mit Dateien und Ordnern
- Übungen mit dem Windows-Zubehör

Umfang: 12 UE Gebühr: 51.- €

1. Halbjahr	2. Halbjahr
15.06. - 20.06., Fr-Mi 9:30-12:00 Uhr	21.08. - 30.08., Di+Do 9:30-12:00 Uhr

Windows-Aufbauwissen

Nach Absolvierung des Grundkurses und eigener Erfahrungen in der Computerarbeit werden in diesem Fortsetzungskurs spezielle Themen für die optimale Computernutzung behandelt, mit Freiräumen für Fragen und Probleme.

- Personalisieren des Computers (Desktop, Startmenü, Taskleiste)
- Benutzerkonten und Benutzerkontensteuerung
- Datensicherung und Systemwiederherstellung
- Wartung und Systempflege
- Windows-Sicherheitscenter
- Sicherheitsempfehlungen für Netzwerke

Umfang: 12 UE Gebühr: 51.- €

1. Halbjahr	2. Halbjahr
16.01. - 25.01. Mo+Mi 16:30-19:00 Uhr	04.09. - 13.09. Di+Do 9:30-12:00 Uhr
05.06. - 14.06. Di+Do 9:30-12:00 Uhr	05.11. - 14.11. Mo+Mi 16:30-19:00 Uhr

Der Umstieg auf Windows 7

Wir stellen das Betriebssystem vor und sagen was zum Umstieg notwendig ist.

- Verbesserte Taskleiste und Vollbild-Vorschaufenster
- Sprunglisten für den schnellen Zugriff auf die Programme und Dateien,
- Verbesserter Desktop zur Vereinfachung der Arbeit mit Fenstern
- Windows Search - schnell suchen und finden
- Bessere Geräteverwaltung
- Heimnetzgruppen, zum Verbinden von Heimcomputern und Geräten
- Probleme eigenständig lösen mit dem Wartungcenter

Umfang: 4 UE Gebühr: 17 €

1. Halbjahr	2. Halbjahr
04.01.2012 Mi 16:30-19:45 Uhr	06.09.2012 Do 16:30-19:45 Uhr
13.04.2012 Fr 9:00-12:15 Uhr	19.10.2012 Fr 9:00-12:15 Uhr

Diese Seminare finden **nicht am Computer**, sondern „offline“ statt. Sie vermitteln PC-Wissen zu einem bestimmten Thema/Sachverhalt oder weisen auf aktuelle Probleme hin. Auch neue Software, z.B. das neue Windows wird im Rahmen dieser Reihe vorgestellt. Neben den nachfolgenden feststehenden Themen werden auch **kurzfristig neue Stammtische** ausgeschrieben. Informationen dazu gibt es auf unserer Homepage. Abonnenten unseres Newsletters erhalten die aktuellen Stammtisch-Termine per E-Mail.

Online telefonieren: Anruf per Mausclick

Wir zeigen Ihnen, wie man kostenlos in alle Welt (Video-)telefonieren kann, welche Software man benötigt, wie man sie installiert und einrichtet. Wir demonstrieren, wie man Bekannte und Freunde zum Telefonieren findet und eine Kontaktliste einrichtet. Darüber hinaus informieren wir über Sicherheitsfragen und Einstellungen, die Sie vornehmen sollten.

15.02.2012 Mi 14:00-15:30 Uhr	Umfang: 2 UE	Gebühr: 6 €
-------------------------------	--------------	-------------

Online unterhalten: Treffen in Chatrooms

Ob nach einer Fernsehsendung oder einem interessanten Beitrag in Ihrer Lokalzeitung - immer häufiger gibt es die Möglichkeit, eine bestimmte Diskussion im Internet fortzusetzen. Manchmal geben Experten Antworten auf Ihre Fragen, manchmal will man nur mit Gleichgesinnten plaudern. Wir erklären, was Chatten ist und gehen auf die Suche nach einem aktuellen Live-Chat.

14.03.2012 Mi 14:00-15:30 Uhr	Umfang: 2 UE	Gebühr: 6 €
-------------------------------	--------------	-------------

Online einkaufen: Wissenswertes zu ebay, amazon & Co

Wir zeigen Ihnen, wie man gezielt nach Angeboten im Internet sucht und wie man Angebote bzw. deren Verkäufer/Shops/Händler beurteilt. Wir stellen Ihnen Vergleichsportale vor und besprechen, wie man einen Kauf/eine Auktion abwickelt. Wir informieren Sie über Zahlungs- und Widerspruchsmöglichkeiten und geben Ihnen Tipps für ein entspanntes Online-Shopping.

25.04.2012 Mi 14:00-15:30 Uhr	Umfang: 2 UE	Gebühr: 6 €
-------------------------------	--------------	-------------

Online bezahlen: Bankgeschäfte vom Sofa aus

Wie (un)sicher ist Online-Banking wirklich? Wie funktioniert es und was ist zu beachten? Wir demonstrieren Ihnen, wie man sich für's Online-Banking anmeldet, wie man Kontobewegungen abfragt, Überweisungen tätigt, Daueraufträge anlegt und löscht. Darüber hinaus erläutern wir, welche Gefahren dabei lauern können und wie man ihnen wirksam begegnet.

19.09.2012 Mi 14:00-15:30 Uhr	Umfang: 2 UE	Gebühr: 6 €
-------------------------------	--------------	-------------

Gesund & Geistig fit in jedem Alter

Das Fitness - 50Plus Programm der URANIA

*„Wissenschaftlich betrachtet beginnt der Sport für Senioren bereits im Alter von 30 Jahren. Ab dann nämlich setzt ein kontinuierlicher Abbau von motorischen Fähigkeiten ein. Dies betrifft besonders einen kontinuierlichen Abbau der Muskulatur. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit lassen nach. Gleichzeitig steigt, bedingt durch genetische Voraussetzungen und den persönlichen Lebenswandel, der Körperfettanteil. Eines der wenigen Mittel zur Verlangsamung dieser Prozesse stellt **das sportliche Anti-Aging-Training** dar, das auch im höheren Alter von mehr als 70 Jahren noch sinnvoll ist. Seniorensport fördert die Gesundheit und verursacht als psychologische Nebeneffekte auch ein besseres persönliches Wohlbefinden, ein steigendes Selbstwertgefühl und trainiert überdies die Willensstärke. Auch eine soziale Komponente durch den Kontakt zu Gleichgesinnten kommt zum Tragen“ (Quelle: Wikipedia)*

Aufbau einer

Gymnastikgruppe: Seniorensport mit Heidi

Unter dem Motto „Mach mit, machs nach, machs ...regelmäßig“ treffen sich ab Herbst 2012 die Sport-Einsteiger zu einem wöchentlichen moderaten Training. Im Vordergrund steht die Freude an sportlicher Aktivität. Mit einem systematischen Aufbautraining wollen wir gemeinsam unsere körperliche Fitness und damit unser Wohlbefinden steigern.

Beginn: 23. Oktober 2012, jeden Dienstag 13:30-14:30 Uhr

Gebühr für´s Herbst-/Wintersemester: 60.-€ (Ferien wie Schulferien)

Kursangebote:

Gymnastik zur Muskelstärkung

Ganzkörpertraining mit gezielten Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Arm-, Bein- und Schultermuskulatur

Die Vermittlung von Übungen für ein individuelles Training soll Bewegungsmangel dauerhaft vorbeugen und zu gesundheitssportlicher Aktivität anregen. Die eigene körperliche Wahrnehmung soll gestärkt, der Zusammenhang zwischen möglichen körperlichen Beschwerden und Bewegungsarmut erkannt werden. Neben dem Muskelaufbau werden Beweglichkeit und Ausdauer sowie Gleichgewicht und Koordination gefördert.

Kurszeit: 17.10.2012 - 30.01.2013, Mi 9:30-10:30 Uhr (12x) Gebühr: 54.-€

Rücken fit: Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsprogramm und übungsbegleitende Hinweise zum Abbau von Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich, Ausgleich/Verhinderung muskulärer Disbalancen, Kräftigung der Rückenmuskulatur

Kurszeit: 17.10.2012 - 12.12.2012, Mi 10:45-11:45 Uhr (8x) Gebühr: 36.-€

Bewegung macht (wieder) Spaß!

Die Kurse sind kein Ersatz für medizinische Behandlungen. Wer sich in Therapie befindet, sollte vor Anmeldung seine Teilnahme mit dem behandelnden Arzt absprechen.

Bitte bequeme Kleidung/Schuhe (oder dicke Socken) und ein Handtuch mitbringen.

Gedächtnistraining – nicht nur für Senioren

Schneller denken – besser behalten – leichter lernen

Unser Gehirn braucht immer neue Anregung. Schon nach fünf Tagen geringer oder einseitiger Beanspruchung, lassen Gedächtnis und Konzentration messbar nach. Das haben wissenschaftliche Untersuchungen der Universität Erlangen belegt. Dagegen kann man etwas tun!

Wir machen den Anfang:

- Individuell angepasstes Training
- Kein Wettbewerb
- Kein Übungszwang
- für jedes Alter geeignet
- angenehme und lockere Atmosphäre



13.02.-23.04.2012, Mo 10:00-11:30 Uhr

Umfang: 20 UE Gebühr: 66.-€

01.10. – 05.11.2012, Mo 10:00-11:30 Uhr (Gedächtnistechniken)

Umfang: 12 UE Gebühr: 40.-€

Notfalltraining

Erste Hilfe für Senioren

Notfallsituationen richtig erkennen, beurteilen und entsprechend handeln

Dieses Seminar richtet sich an die Generation 50plus und wird von einem erfahrenen Ausbilder speziell auf deren Bedürfnisse ausgerichtet. Praxisnah und leicht verständlich wird in lockerer und entspannter Atmosphäre auf typische Unfälle und Notfälle bei Senioren eingegangen. Viele von ihnen haben schon seit Jahrzehnten den Führerschein und nur wenige haben in dieser Zeit ihre Kenntnisse in Erster Hilfe aufgefrischt. Aber nicht nur für Teilnehmer im Straßenverkehr, sondern vor allem auch im familiären Bereich sind diese Informationen wichtig.

Wie erkenne ich und was ist zu tun bei:

- Verbrennungen oder Stürzen
- Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Atemnot, Asthma oder Herzrasen
- Bewusstseinsstörung oder Bewusstlosigkeit
- Einem Verkehrsunfall



Termin: 9:00-13:00 Uhr (sobald 12 Teilnehmer registriert sind)

Gebühr: 16.-€ Gemeinsame Veranstaltung mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.
Interessenten bitte im Servicebüro registrieren lassen.

Arzt-Sein in der Lausitz: Prof.Dr.med.habil. Ingo Gastinger Facharzt für Chirurgie, ehem. Chefarzt der Chirurgischen Klinik am CTK Cottbus Moderation: Christian Rink	19. Januar
Cottbuser Brücken – Historische Bilderreise durch unsere Stadt Dr. Christian Lehm, Mitglied des Historischen Heimatvereins Cottbus	16. Februar
Cottbuser Verkehrsgeschichte des 19. Jahrhunderts Werner Siemers, Mitglied des Historischen Heimatvereins Cottbus	15. März
Ökonomische Aufklärung im Spiegel einer Lausitzer Gutsherrschaft Dr. Tim Müller BTU Cottbus; Lehrstuhl Technikgeschichte	12. April
Künstler in der Lausitz: Das Ehepaar Rechn Günther Rechn, Dipl.-Maler & Grafiker Beate Rechn, ehem. Chefrequisiteuse am Staatstheater Cottbus Moderation: Christian Rink	10. Mai
Der elektrische Strom: Blicke in die Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft mit Tipps & Empfehlungen für den Alltag Ulrich Ambach, Mitglied d. URANIA Cottbus e.V.	7. Juni
Mobile Bürger: Der öffentliche Nahverkehr in Cottbus Jörg Reincke, Geschäftsführer Cottbusverkehr GmbH	20. September
Auf Kurs Nord bis in die Arktis Digitale Bildreportage von Dr. Jürgen Otter	18. Oktober
Cottbuser Bau-Geschichte(n): Das Familienunternehmen Pabel Bernd Pabel, Bauunternehmer	15. November
Rittersporn & Gräser: Die Försters Christoph Oelsner, Mitglied d. URANIA Cottbus e.V.	13. Dezember

Alle Veranstaltungen beginnen um 10:00 Uhr im Haus der URANIA.

1. Zustandekommen des Vertrags

Die Angebote der URANIA Cottbus sind offene Kultur- und Bildungsangebote, insbesondere für Interessenten der Cottbuser Region. Soweit für einzelne Aktivitäten Zugangsvoraussetzungen festgelegt sind, werden diese in den Angeboten ausgewiesen. Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die URANIA zustande. Die Anmeldung ist schriftlich vorzunehmen. Anmeldeformulare sind im Servicebüro erhältlich oder über Internet abrufbar. Die Übermittlung der Anmeldung per E-Mail wird akzeptiert. Die Anmeldungen werden von der URANIA in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Eine Benachrichtigung des Teilnehmers erfolgt nur, wenn das vereinbarte Vorhaben ausfallen sollte, bereits belegt ist oder Terminänderungen notwendig sind. Die Teilnahme an Veranstaltungen der URANIA verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung des Teilnahmepreises.

2. Teilnahmepreis/Bezahlung

Die Teilnahmepreise dienen der Kostendeckung und sind umsatzsteuerfrei. Es gelten die jeweils gültigen Preise des aktuellen Angebots. Der Teilnahmepreis ist bei Anmeldung bar im Servicebüro einzuzahlen. Möglich ist auch die Erteilung einer Einzugsermächtigung oder die Überweisung auf das Konto der URANIA (innerhalb von fünf Werktagen nach der Anmeldung). Der Teilnehmer kann bei längeren Bildungsmaßnahmen einen Antrag auf monatliche Ratenzahlung stellen. Die URANIA ist berechtigt, Zertifikate erst nach vollständiger Bezahlung auszuhändigen.

3. Rücktritt vom Vertrag

3.1 Die URANIA kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder der von der URANIA verpflichtete Referent/Trainer/Kursleitende aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der URANIA liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Bereits gezahlte Entgelte werden ohne Abzug erstattet.

3.2 Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung bis zum zehnten Werktag vor dem Beginnstermin kostenfrei vom Vertrag zurücktreten. Bei späteren Absagen berechnet die URANIA die halbe, bei Nichterscheinen die volle Teilnahmegebühr. Bei Lösungen des Vertrages im gegenseitigen Einvernehmen vor Beginn der Aktivitäten wird eine Verwaltungspauschale von 50 % in Höhe des Teilnahmepreises, höchstens jedoch 25.-€ berechnet. Eine Kündigung des Vertrages durch den Teilnehmer im Verlauf der Bildungsmaßnahme ist nur aus wichtigem Grund möglich. Die anteilige Erstattung des Teilnahmepreises ist dann möglich. Im übrigen berechtigt die Nichtinanspruchnahme einzelner Veranstaltungsteile nicht zur Ermäßigung des Teilnahmepreises und hat keine Auswirkung auf die Durchführung. Ein Wechsel des Dozenten oder Verschiebungen im Ablaufplan berechtigen nicht zum Rücktritt.

4. Bildungstouristische Veranstaltungen

Sie werden auf der Grundlage spezieller Ausschreibungen von der URANIA-Tours & Service GmbH durchgeführt. Änderungen und Abweichungen einzelner Leistungen nach Vertragsabschluss sind zulässig, soweit sie für das Vorhaben erforderlich und für den Teilnehmer zumutbar sind. Für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmung, z. B. Pass-, Zoll- und Gesundheitsbestimmungen, ist der Teilnehmer/ Reisende selbst verantwortlich.

5. Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Zertifikate werden auf Anfrage ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Bescheinigungen für Kurse können nur bis maximal 1 Jahr nach Kursende ausgestellt werden.

6. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der URANIA auf keine Weise vervielfältigt werden.

7. Haftung

Die URANIA haftet auf Schadenersatz, gleich aus welchem Rechtsgrund, lediglich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen bei eigenem, vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Handeln oder einer ihrer Erfüllungsgehilfen, soweit diese nicht selbst Leistungsträger sind. Bei Diebstählen, Sachschäden oder Unfällen während der Veranstaltungen/Kurse sowie auf dem Hin- und Rückweg zu und von diesen ist die Haftung der URANIA ausgeschlossen. Die URANIA haftet nicht für Leistungen, die als ausgewiesene Fremdleistungen lediglich vermittelt wurden. Bei Bildungsfahrten ist die Haftung - gleich aus welchem Grund - auf die 3fache Höhe des Reisepreises beschränkt.

8. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der URANIA ergibt sich aus der Veranstaltungs-/Kursbeschreibung des aktuellen Programms bzw. der Sonderausschreibungen. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Veranstaltungs-/Kursleitende ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen bedürfen der Schriftform. Die URANIA behält sich die Änderung des Lehrplans, die Verlegung und die Absage von Kursen aus organisatorischen Gründen vor. Eine Kündigung durch den Teilnehmer ist ausgeschlossen, wenn der Inhalt des Kurses nur unwesentlich verändert wird. Eine ausgeschriebene Veranstaltung/Kurs kann in der Regel nur durchgeführt werden, wenn bis zum Beginnstermin die Mindestteilnehmerzahl erreicht wurde. Bei unterbelegten Kursen können in Absprache mit den Kursteilnehmern und dem Kursleiter durch die URANIA entweder die Teilnahmepreise erhöht oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, den Hinweisen der verantwortlichen Mitarbeiter der URANIA bei der Veranstaltungsdurchführung nachzukommen und die Hausordnung einzuhalten. Soweit die URANIA kostenlose Dienste und Leistungen erbringt, können diese jederzeit und ohne Vorankündigung eingestellt werden. Ein Minderungs-, Erstattungs- oder Schadenersatzanspruch ergibt sich daraus nicht.

9. Datenschutz

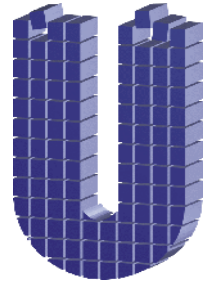
Die Teilnehmerdaten werden entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen nur intern in der URANIA und zu Abrechnungszwecken gespeichert und verwandt. Eine Weitergabe an unberechtigte Dritte erfolgt nicht.

10. Erfüllungsort/Gerichtsstand

Erfüllungsort ist Cottbus, Bundesrepublik Deutschland. Ausschließlicher Gerichtsstand für alle Ansprüche aus und auf Grund dieses Vertrages einschließlich Scheck- und Wechselklage sowie sämtliche zwischen den Parteien sich ergebenden Streitigkeiten über das Zustandekommen, die Abwicklung oder die Beendigung des Vertrages ist - soweit der Kunde Vollkaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen ist - der Sitz der URANIA. Sollte eine Bestimmung dieser Geschäftsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der restlichen Bestimmungen nicht. Vielmehr gilt an Stelle der unwirksamen Bestimmung eine dem Zweck der Vereinbarung entsprechende oder zumindest nahe kommende Ersatzbestimmung, die die Parteien zur Erreichung des gleichen wirtschaftlichen Ergebnisses vereinbart hätten, wenn sie die Unwirksamkeit der Bestimmung gekannt hätten. Gleiches gilt für den Fall der Unvollständigkeit der Bestimmungen entsprechend.

Abweichungen von diesen Geschäftsbedingungen sind nur wirksam, wenn die URANIA sie schriftlich bestätigt.

Cottbus, Oktober 2011



Kursanmeldung / Unterrichtsvertrag

Name: Vorname:
Straße:
PLZ/Ort: geboren:
Telefon: / Fax (bei Firmen)
e-Mail (wenn vorhanden) @

In Kenntnis der umseitigen Teilnahme- und Zahlungsbedingungen melde ich verbindlich die Teilnahme am Kurs:

Kursbezeichnung:
Beginn: Wochentage/Uhrzeit: Ende:
Gebühr/Teilnehmer: Euro Anzahl der Teilnehmer:
Teilnahme beruflich veranlasst: ja nein wenn ja, vom Arbeitgeber delegiert ja nein

Die Teilnahmegebühr wird

- bei Anmeldung** im Servicebüro **bar** eingezahlt
- innerhalb der **nächsten fünf Werktage** auf das Konto der URANIA **überwiesen.**
(Konto-Nr:3303101735 BLZ 18050000 Sparkasse Spree Neisse)
- von der URANIA** 10 Werktage vor Kursbeginn **eingezogen (Einzugsermächtigung)**

Datum

Unterschrift des Teilnehmers

Fr.-L.-Jahn-Str. 13, 03044 Cottbus
Tel.: 0355/25881 Fax: 0355/25883

www.uraniam-cottbus.de
bildung@uraniam-cottbus.de