

# Zen-triert am Computer

Weitere Infos und Seminarangebote unter  
[www.gew-hamburg.de/seminarprogramm.html](http://www.gew-hamburg.de/seminarprogramm.html)

## Computerkurs für Senior\_innen: Tipps und Tricks für die (GEW-)Arbeit mit Texten, Bildern und Dateien

Ob man noch im Beruf ist oder nicht: Die Arbeit mit dem Computer gehört für viele zum Alltag. Dennoch bleiben manchmal Computer-Fragen offen. In diesem Seminar lernen Senior\_innen mit viel Spaß alles für den Umgang mit Texten, Bildern und Dateien, z.B.: Wie ordne meine Texte und Bilder? Wie kann ich die Größe von Bildern verändern? Wie kann ich Texte im PDF-Format speichern? Was muss ich zur Datensicherheit beachten? U.v.a.m. Der Kurs ist auch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittenen zur Auffrischung geeignet. Die Inhalte werden erweitert der Kenntnisse. Der Kurs bietet insbesondere Unterstützung bei der GEW-Senior\_innenarbeit. Die Inhalte des Seminars werden zu Beginn entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmenden festgelegt. Wir haben Computer vor Ort; eigene Notebooks oder Computer können auch gerne mitgebracht werden!

**Di. 20.01.2015, 11 Uhr**  
**Mi. 21.01.2015, 14 Uhr**  
**Rendsburg, Martinshaus**  
[www.tagungszentrum-martins-haus.de](http://www.tagungszentrum-martins-haus.de)  
**Kostenanteil: 40 € incl. Ü/V (ermäßig 20 €, für Nicht-Mitglieder 150 €)**  
**Leitung: Frank Hasenbein**

## Referent für gewerkschaftliche Bildung

### Qigong

Langsame Bewegungen, die weder die Gelenke belasten, noch eine große körperliche Fitness voraussetzen, führen zu stabiler Gesundheit, psychischem Gleichgewicht und einer bewussten Lebensweise – das ist die chinesische Kunst des Qigong, die sich zu Recht bei uns steigender Beliebtheit erfreut. Das Seminar ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Stimmtraining für Referendar\_innen  
Tipps, Theorie und Übungen zum schonenden und effektiven Einsatz der Stimme. Wir arbeiten an grundlegenden Zusammenhängen zwischen Körperhaltung, Atmung, Resonanz und Artikulation. So werden das Fundament der Stimme gestärkt, die Stimmpotenziale entwickelt und die Ausdrucksmöglichkeiten erweitert.

## SEMINARE IN HAMBURG

**Samstag 28.03.2015,**  
**11 – 15 Uhr**  
**Hamburg,**  
**GEW-Geschäftsstelle,**  
**Rothenbaumchaussee 15**  
**Leitung: Kai Schlupkoth**  
**Kostenanteil: 10 € incl. Verpflegung (Nicht-Mitglieder 40 €)**

## Stimmtraining für Referendar\_innen

Tipps, Theorie und Übungen zum schonenden und effektiven Einsatz der Stimme. Wir arbeiten an grundlegenden Zusammenhängen zwischen Körperhaltung, Atmung, Resonanz und Artikulation. So wird das Fundament der Stimme gestärkt, die Stimmpotenziale entwickelt und die Ausdrucksmöglichkeiten erweitert.

**Samstag 11.04.2015,**  
**10 – 17 Uhr**  
**Hamburg,**  
**GEW-Geschäftsstelle,**  
**Rothenbaumchaussee 15**  
**Leitung: Petra Bogdahn**  
**Kostenlos f. GEW-Mitglieder incl. Verpf.**  
**(Nicht-Mitglieder 40 €)**

ANMELDUNG  
mit Name, Adresse, Telefon, Email bei  
Uta Mangelsdorf-Hermann  
GEW Schleswig-Holstein,  
Legienstr. 22,  
24103 Kiel,  
Tel. 0431 / 5195-1550,  
Fax 0431 / 5195-1555,  
E-Mail: [info@gew-sh.de](mailto:info@gew-sh.de)

### Anmeldung

bei Annette Meents (unter Angabe von Name, Adresse, Email) per Mail ([meents@gew-hamburg.de](mailto:meents@gew-hamburg.de)), telef. (040-41 46 33 22), online ([gew-hamburg.de/seminare](http://gew-hamburg.de/seminare)), per Post (GEW Landesverband Hamburg, Rothenbaumchaussee 15, 20148 Hamburg) oder Fax (040 – 44 08 77). Ermäßigung gibt es für Erzieher\_innen, Referendar\_innen, Studis, Erwerbslose,... Nichtmitglieder zahlen mehr (auf Anfrage). Seminare mit Übernachtung beinhalten Vollverpflegung und Unterbringung im Einzelzimmer.