

Liebe Bürger\*innen,

um zukünftig besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, haben wir in Schwentinal eine Meinungsumfrage gestartet. Das Ergebnis lässt sich vollständig im Sommer verwirklichen. Also freuen Sie sich schon heute auf die kommenden Angebote der Förde-vhs.

## POLITIK- GESELLSCHAFT- UMWELT

### **Besichtigung Schwentinetunnel**

Um in Kiel die Ringversorgung mit Fernwärme sicherzustellen, wurde 1988 der Fernwärmeversorgungstunnel unter der Schwentine gebaut. Als Vorläuferprojekt für den 1368 Meter langen Tunnel unter der Förde ist der Schwentinetunnel ein Baustein. Sie durchqueren den Tunnel vom Ostufer aus und unternehmen einen kurzen Abstecher auf den Seefischmarkt. Dann erfolgt der Rückweg durch den Tunnel. Für Besichtigungen wird ein Sicherheitshelm gestellt. Der Zugang ist nicht barrierefrei und setzt eine gewisse körperliche Fitness voraus, da viele Stufen bewältigt werden müssen. In Zusammenarbeit mit dem Umweltschutzamt der Landeshauptstadt Kiel.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Personalausweis

**F11115 Do, 31.03.22, 16:00 - 17:30 Uhr**

Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, gebührenfrei

Leitung: Boris Schnürpel

**F11116 Do, 07.04.22, 16:00 - 17:30 Uhr**

Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, gebührenfrei

Leitung: Boris Schnürpel

**F11117 Do, 19.05.22, 16:00 - 17:30 Uhr**

Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, gebührenfrei

Leitung: Boris Schnürpel

**F11118 Do, 02.06.22, 16:00 - 17:30 Uhr**

Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, gebührenfrei

Leitung: Boris Schnürpel

**F11119 Do, 16.06.22, 16:00 - 17:30 Uhr**

Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, gebührenfrei

Leitung: Boris Schnürpel

### **Deutschsprachige Literatur des 20. Jahrhunderts besser verstehen**

Wir lesen und besprechen moderne Gedichte, Erzählungen, Romane, Dramen und grenzen sie von traditionellen Texten ab. Auch Hinweise (in Kopien) zu den Begriffen, Literatur, Text, Kommunikation, Interpretation, Gattung, Metaphorik gehören zum Programm.

Zusätzliche Kosten für Lernmaterial werden im Kurs eingesammelt (Taschenbücher und Kopien).

**F13420 Di, 15.02.22, 17:15 - 18:45 Uhr**, Bücherei Schwentinal, Lesesaal, Bahnhofstr. 15a, 24223 Schwentinal, 12x, 89,50 €

Leitung: Dr. Lothar Giessler



### **Sventana Chor**

Unser dreistimmiger Frauenchor probt unter versierter Leitung Lieder verschiedener Genres.

Wir singen alles, von Oldies über deutsche Volkslieder bis hin zu Gospels und Schlager.

Unsere Chorleitung trainiert die Stimmen mit gezielten Übungen und lässt auch alte Stücke wieder aufleben. Für Konzerte und Auftritte erarbeitet sie mit uns ein Programm. Bei allem Ehrgeiz kommen Geselligkeit und gute Laune in der Gruppe nie zu kurz. Wir freuen uns über jede Einsteigerin, die einfach Spaß am Singen hat.

**F13422 Mo, 10.01.22, 19:30 - 21:00 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule Aula, 37x, 119,-€  
Leitung: Taline Eulefeld

### **Theater unter ´m Dach**

Die Aufführung des Theaterstückes findet an folgenden Terminen statt:

18.02.2022; 19.02.2022; 20.02.2022; 25.02.2022; 26.02.2022; 27.02.2022; 11.03.2022; 12.03.2022

Die genauen Uhrzeiten geben wir rechtzeitig bekannt. Wegen der Coronalage wäre es schön, wenn sich Interessenten vorab telefonisch: 0171-2018045 bei Herrn Kaeding melden.

Über männlichen Zuwachs würden wir uns im Moment besonders freuen!

**F13903 Do, 03.03.22, 19:00 - 22:30 Uhr**

Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101, 15x, gebührenfrei

Leitung: Jürgen Kaeding

### **Obstbaumschnitt - Theorie und Praxis**

Obstbäume unterscheiden sich entscheidend in Wuchsstärke und anderen Eigenschaften. Auch ihr Anspruch an Boden und Lichtbedingungen ist höher als bei anderen Gehölzen. Der regelmäßige fachgerechte Schnitt ist für ihre Gesunderhaltung nötig. Besprochen, demonstriert und geübt wird folgendes:

- Erziehungsformen,
- Vorstellen der einzelnen Obstarten und der unterschiedlichen Unterlagen,
- Ursachen und Vorstellen der häufigsten Krankheiten,
- Schnitttechniken und Schnittführung,
- Vorstellen und Benutzen der nötigen Werkzeuge,
- Abgrenzung von Erziehungs- zu Erhaltungsschnitt.

**H 1.10.02 Sa, 12. Feb. 22, 14:00 - 16:30 Uhr;** Obstquelle Schuster, Rastorfer Mühle 3, 24223

Schwentinental; 29,- €;

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Säge, Astschere.

Leitung: Doris Schuster.

In Kooperation mit der VHS-Preetz. Bitte anmelden unter: Tel 04342 – 719863 oder [www.vhs-preetz.de](http://www.vhs-preetz.de)

## **KULTUR – GESTALTEN**



### **Keramisches Gestalten**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Es fallen zusätzliche Materialkosten an.

**F23030 Do, 10.02.22, 19:30 - 22:00 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule, Werkraum, Dorfstraße 99/101, 24222 Schwentinental, 12x, 149,50 €

Leitung: Anke Grußendorf



### **Nähen Kompaktkurs**

Ein Nähkurs für alle, die Spaß am Nähen haben. Es kann nach eigenen Vorstellungen gearbeitet werden. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Schreibmaterial, Stoff und Schnitt für das eigene Modell. Nähmaschinen können gern mitgebracht werden.

**F24216 Sa, 26.03.22, 09:00 - 17:45 Uhr**

Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101, 41,- €  
Leitung: Wilma Krey

**F24217 Sa, 23.04.22, 09:00 - 17:45 Uhr**

Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101, 41,- €  
Leitung: Wilma Krey

**F24218 Sa, 14.05.22, 09:00 - 17:45 Uhr**

Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101, 41,- €  
Leitung: Wilma Krey

### **ARBEIT – BERUF – EDV**

#### **Rhetorik für Frauen- Rhetorisch überzeugen - Frei sprechen und souverän auftreten**

Selbstsicher reden und sich durchsetzen? Frauen fällt das gerade im Beruf nicht leicht. Sie werden häufig belehrt und unterbrochen, ihre Ideen werden nicht gehört. Entdecken Sie Ihre Lust am Reden und bauen Sie mithilfe von Strategien Ihre Überzeugungskraft aus. Erkennen Sie die Wirkung der Körpersprache und die Macht der Sprache und setzen Sie diese erfolgreich ein.

**F34089F Sa, 26.03.22, 08:30 - 17:45 Uhr, So, 27.03.22, 09:30 - 16:30 Uhr**

vhs-Raum Schwentimental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentimental, 101,- € + sonstige Kosten: 7,- €

Leitung: Birgit Erdmann

#### **Gelungene Rhetorik für alle**

Ob im Unternehmen, auf der Jubiläumsfeier, im Verein oder im Studium: Es gibt viele Anlässe, eine Rede zu halten. In diesem Kurs üben Sie aktiv verschiedene Techniken und Methoden für Ihre Präsentation und lassen sich nicht durch provokante Fragen und störendes Verhalten aus der Ruhe bringen. Präsentieren Sie sich und Ihren Vortrag in einer ganz neuen Dimension!

**F34401 Sa, 03.09.22, 09:00 - 17:45 Uhr, So, 04.09.22, 09:30 - 16:45 Uhr**

vhs-Raum Schwentimental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentimental, 101,- € + sonstige Kosten: 7,- €

Leitung: Birgit Erdmann

#### **Jetzt ist Ihre Zeit – Change your life**

Sie haben das Gefühl festgefahren zu sein - beruflich oder/und privat? Auf Sie kommt eine ganz neue Aufgabe im Berufsleben zu? Ihre Kinder gehen aus dem Haus und Sie fragen sich, was nun kommt? Sie fühlen sich unsicher und haben den Eindruck, sich selber im Wege zu stehen?

Sicher kennt jede\*r von uns solche Situationen und Gefühle. In diesem Seminar beschäftigen Sie sich ganz mit sich. Sie lernen Methoden kennen und anzuwenden, die Sie bestärken in dem, was Sie können und wollen. Sie entwickeln Selbstvertrauen, spüren Mut und trauen sich vielleicht, etwas Neues auszuprobieren.

Sicher kennt jede\*r von uns solche Situationen und Gefühle. In diesem Seminar beschäftigen Sie sich ganz mit sich. Sie lernen Methoden kennen und anzuwenden, die Sie bestärken in dem, was Sie können und wollen. Sie entwickeln Selbstvertrauen, spüren Mut und trauen sich vielleicht, etwas Neues auszuprobieren.

**F35335**      **Sa, 07.05.22, 08:30 - 17:45 Uhr, So, 08.05.22, 09:30 - 15:30 Uhr**  
vhs-Raum Schwentimental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentimental, 95,- € + sonstige Kosten:  
7,- €  
Leitung: Birgit Erdmann

## SPRACHEN



### **Englisch Stufe A2.1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht  
Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002939-6

**F41211**      **Di, 15.03.22, 17:15 - 18:45 Uhr**

Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R303, Zum See 15, 24223 Schwentimental, 12x, 118,- €  
Leitung: Britta Lohschelder

### **Italienisch Stufe A1.1**

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

**F43112**      **Mi, 16.03.22, 19:45 - 21:15 Uhr**

Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15, 24223 Schwentimental, 12x, 90,- €  
Leitung: Christian Henschen

### **Italienisch Stufe A2.2**

Für Teilnehmende und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht  
Lehrbuch: Con Piacere A2 nuovo, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ca. ab Lektion 4

**F43221**      **Mo, 28.02.22, 19:00 - 20:30 Uhr**

Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15, 24223 Schwentimental, 12x, 118,- €  
Leitung: Christian Henschen

### **Spanisch Stufe A1.2**

Für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht  
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 5/6

**F44122**      **Di, 01.03.22, 17:15 - 18:45 Uhr**

Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R305, Zum See 15, 24223 Schwentimental, 12x, 118,- €  
Leitung: Martina Ikert

### **Spanisch Stufe A2.2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht  
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20489-4, ca. ab Lektion 6

**F44221**      **Di, 01.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr**

Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R305, Zum See 15, 24223 Schwentimental, 12x, 118,- €  
Leitung: Martina Ikert

### **Portugiesisch Stufe A1.1**

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Olá Portugal neu, ISBN 978-3-12-528934-5

**F44912**      **Do, 21.04.22, 19:15 - 20:45 Uhr**

Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15, 24223 Schwentimental, 10x, 98,50 €

Leitung: Paula Regina Decker

### **Dänisch Stufe A1.1 – am Vormittag**

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Dansk for dig - Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528971-0

**F45112 Di, 15.03.22, 09:30 - 11:00 Uhr**

vhs-Raum Schwentimental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentimental, 12x, 90,- €

Leitung: Kirsten Leu

### **Dänisch Stufe A2 – für Wiedereinsteiger**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon mind. drei bis vier Dänischkurse besucht haben und nun wieder einsteigen und auffrischen möchten. Lehrbuch nach Absprache

**F45141 Mi, 02.03.22, 11:15 - 12:45 Uhr**

vhs-Raum Schwentimental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentimental, 12x, 90,- €

Leitung: Kirsten Leu

### **Russisch Stufe A1.1**

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: Jasno!, Klett, ISBN 978-3-12-527590-4, Arbeitsbuch:Jasno!, Klett, ISBN 978-3-12-527591-1

**F46112 Mi, 20.04.22, 17:15 - 18:45 Uhr**

Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15, 24223 Schwentimental, 10x, 98,50 €

Leitung: Jewgeni Babkin

### **Polnisch Stufe A1 für Wiedereinsteiger**

Für Anfänger\*innen mit (sehr) geringen Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch nach Absprache.

**F46210 Di, 19.04.22, 17:30 - 19:00 Uhr**

Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101, 8x, 78,50 €

Leitung: Lucja Wesolowski

## **BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**

### **Die Kraft des positiven Denkens nutzen**

Wir Menschen neigen häufig dazu, eher Probleme zu sehen und uns auf das Negative zu konzentrieren. Doch so ist eine Veränderung zum Positiven meist schwer, wir hängen im „Tal des Jammerns“ fest. Lernen Sie, die Kraft des positiven Denkens für sich zu nutzen. Sie erfahren theoretische Hintergründe, aber vor allem entwickeln wir Strategien und gehen in die Übung und Umsetzung. Bitte mitbringen: Notizblock, Stift

**F71000 Di, 19.04.22, 17:00 - 18:00 Uhr**

vhs-Raum Schwentimental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentimental, 4x, 25,- €

Leitung: Stefanie Bohn

### **Das innere Kind kennen lernen**

In jedem von uns steckt ein inneres Kind, das unsere Emotionen und Reaktionen im Erwachsenenalter immer wieder beeinflusst. Durch Erfahrungen, Beziehungen und Glaubenssätze aus der Kindheit sind wir geprägt und handeln auch im Erwachsenenalter oft unbewusst impulsiv danach. Häufig fragen wir uns im Nachhinein selbst, warum wir so emotional reagiert haben. Lernen Sie Ihr inneres Kind kennen, machen Sie die negativen Glaubenssätze ausfindig und helfen Sie Ihrem inneren Kind, mit sich selbst im Reinen zu sein. Dieses wird Ihnen im Jetzt einen bewussten und positiven Umgang mit sich selbst erleichtern.

Bitte mitbringen: Notizblock, Bunt-/Filzstifte, DIN A3-Zeichenblock

**F71004 Di, 19.04.22, 18:30 - 19:30 Uhr**

vhs-Raum Schwentimental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentimental, 6x, 37,50 €

Leitung: Stefanie Bohn

### **Entspannt in den Feierabend**

Hinter Ihnen liegt ein stressiger Arbeitstag und Sie erinnern sich abends kaum noch, was Sie mittags gegessen haben. Das Abschalten fällt auch nach Feierabend schwer?

Achtsamkeit hilft, bewusst im Hier und Jetzt zu verweilen, Gedanken kommen und ziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten. Mit Achtsamkeitsübungen und Entspannungseinheiten lassen wir den Stress hinter uns und gehen entspannt in den Feierabend.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Notizblock, Stift, eine Matte

**F72103 Di, 01.03.22, 17:00 - 18:30 Uhr**

vhs-Raum Schwentinental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentinental, 4x, 37,50 €

Leitung: Stefanie Bohn



### **Yoga – Ganzheitlich & Achtsam**

Yoga ist mehr als nur Körperübungen zu praktizieren! Das soll in diesem Kurs vermittelt werden. Der Kurs eignet sich besonders für Yoga Anfänger.

Wir beginnen mit einer Meditation, üben u.a. verschiedene Sonnengrüße und Asanas aus dem Hatha-Yoga. Es wird Wert auf die Koordination von Atmung und Bewegung gelegt. Fließende Übungsfolgen zur Musik, Atemübungen und eine Endentspannung führen zum Loslassen, zu mehr Gelassenheit und zur inneren Ruhe.

Bitte mitbringen: eigene Yoga/ Gymnastikmatte, ein Yoga Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung. Nach Möglichkeit bitte umgezogen kommen.

**F73536 Do, 21.04.22, 17:30 - 19:00 Uhr**

vhs-Raum Schwentinental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentinental, 10x, 94,- €

Leitung: Jutta Kröning

### **Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga bietet durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die Möglichkeit, Körperfunktionen zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu fördern. Das Gleichgewicht wird geschult und die Durchblutung angeregt. Bei vielen Yogastellungen werden verschiedene Muskelpartien gleichzeitig aktiviert und damit ein Ganzkörpertraining ermöglicht. Atemübungen helfen, den Geist zu beruhigen, ausgeglichener zu werden und Stress zu reduzieren.

Bitte mitbringen: eine eigene Yogamatte, ein Kissen, wenn vorhanden Blöcke und Gurt. Nach Möglichkeit bitte umgezogen kommen.

**F73617 Mi, 02.03.22, 17:30 - 18:30 Uhr**

Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101, 15x, 90,- €

Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares

### **Hatha-Yoga (Anfänger + Wiedereinsteiger)**

In diesem 10-wöchigen zertifizierten HathaYogakurs für Anfänger mit dem Schwerpunkt „Entspannung“ lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken, Atemübungen und leichte Körperübungen (Asanas) kennen. Die Körperübungen haben die Wirkung, dass durch leichtes Dehnen Ihre Muskeln und das Gewebe anschließend umso besser entspannen können und auch unbewusste Verspannungen sich lösen können. Die Themen Stressvermeidung und Stressbewältigung werden im Sinne der Prävention natürlich auch behandelt. Jede Stunde endet mit einer wohltuenden Tiefenentspannung. Alle Übungen lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren mit dem Ziel, mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Körperbewusstsein zu erlangen.

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, wenn vorhanden Decke, warme Socken

**F73646Z Fr, 22.04.22, 10:00 - 11:30 Uhr**

vhs-Raum Schwentinental, Mergenthaler Straße 12, 24223 Schwentinental, 10x, 94,- €

Leitung: Kerstin Treichel

### **Rücken Fit für Frauen und Männer**

Wir beugen Rückenbeschwerden durch gezielte Körperübungen vor.

Bitte mitbringen: eine eigene Fitnessmatte und ein Handtuch. Nach Möglichkeit bitte umgezogen kommen.

**F74132 Do, 03.03.22, 17:50 - 18:50 Uhr**

Kleine Schwentinehalle, Aubrook 6, 24222 Schwentinental, 15x, 60,- €

Leitung: Angela Pertsch

### **Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Primär werden Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur beansprucht. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte. Nach Möglichkeit bitte umgezogen kommen.

**F74257 Mi, 02.03.22, 19:00 - 20:00 Uhr**

Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101, 15x, 94,- €

Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares

### **Yogilates**

Ein Mix aus Yoga- und Pilatesübungen. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung des Rückens und der Körpermitte sowie der Schulung von Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit. Durch gezielte Übungen wird die gesamte Muskulatur des Körpers gekräftigt und gestrafft. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

Bitte mitbringen: eigene Sportmatte, bequeme Kleidung, ein Handtuch oder eine Decke und etwas zu Trinken. Nach Möglichkeit bitte umgezogen kommen.

**F74301 Mo, 28.02.22, 20:00 - 21:00 Uhr**

Grundschule am Schwentinepark, Aula, Zum See 11, 18x, 93,50 €

Leitung: Marion Kolmorgen



### **Wassergymnastik am Abend**

Wassergymnastik macht Spaß und eignet sich für alle Altersgruppen. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannung - wer braucht das nicht?! Besonders geeignet für Menschen mit Gelenkproblemen, denn sie werden vom Wasser „getragen“. In übersichtlicher Runde und mit flotter Musik fühlen wir uns in der kleinen Schwimmhalle pudelwohl.

Treffpunkt am Schwimmhalleneingang: 15 Minuten vor Kursbeginn.

**F75200 Mo, 28.02.22, 19:00 - 20:00 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule, Lehrschwimmhalle, Dorfstr. 99/101, 24222 Schwentinental, 10x, 49,50 €

Leitung: Sandra Storm

**F75202 Mo, 07.03.22, 19:00 - 20:00 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule, Lehrschwimmhalle, Dorfstr. 99/101, 24222 Schwentinental, 10x, 49,50 €

Leitung: Sandra Storm

## KOCHKURSE



### **Aufläufe für Früh- und Spätsommer**

Wenn ich daran denke, wie sich im Ofen die Aromen von Kartoffeln und Gemüse oder Nudeln und Gewürzen mit Käse oder Eiern oder Cremes oder Saucen mit Hackfleisch, Hühnchen, Wild oder auch mal einfach ganz ohne Fleisch miteinander verbinden, dann markiere ich mir diesen Termin mit einem ganz dicken Rotstift in meinem Kalender.

Bitte mitbringen: Auflaufform, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

**F77100** **Fr, 13.05.22, 18:30 - 21:30 Uhr**

Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.Stock, Zum See 11, 15,50 € + Lebensmittelkosten: 12,- €

Leitung: André Weidtkamp

### **Matjes**

Tolle ausgefallene und spannende Salate rund um den Matjes, verbunden mit der Einen oder Anderen klassischen oder überraschenden Beilage. Herrlich maritim und vollkommen überraschend. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behälter für Kostproben, scharfes Messer, zwei Geschirrtücher

**F77103** **Fr, 10.06.22, 18:30 - 21:30 Uhr**

Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.Stock, Zum See 11, 15,50 € + Lebensmittelkosten: 12,- €

Leitung: André Weidtkamp

### **In den Sommer mit Ananas, Orange, Mango & Co.**

Tolle, sommerliche Rezepte mit reifen, süßen Südfrüchten - lecker, herzhaft, exotisch und voller Überraschungen! Einer meiner Lieblingsabende! Intensivkurs in Kleingruppe.

Bitte mitbringen: Mund-Nasenschutz, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, scharfes Messer, Getränk

**F77105** **Mo, 27.06.22, 18:30 - 21:30 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101, 24222 Schwentinental, 20,- € + Lebensmittelkosten: 12,- €

Leitung: André Weidtkamp

### **In den Sommer mit Salat**

Wunderbare, leckere, leichte, schmackhafte Salate mit und ohne Fleisch und Kombinationen, die einen auf den ersten Blick nicht einfallen würden. Einfach 'mal überraschen lassen und die nächsten Gäste mit besonderen Salaten faszinieren. Intensivkurs in Kleingruppe.

Bitte mitbringen: Mund-Nasenschutz, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, scharfes Messer, Getränk

**F77107** **Di, 28.06.22, 18:30 - 21:30 Uhr**

Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101, 24222 Schwentinental, 20,- € + Lebensmittelkosten: 12,- €

Leitung: André Weidtkamp

### **In den Sommer mit Erdbeeren**

Heute Abend beschäftigen wir uns in ausgefallener Form mit dem wahrscheinlich schmackhaftesten Rosengewächs. Botanisch gehört die Erdbeere nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelfrüchten - kulinarisch gehört die Erdbeere an so ziemlich jedes Gericht. Heute erleben wir sie als Suppe, als Pizzabelag, als Beilage zum Fleisch und natürlich als Süßspeise. Mal was ganz Anderes. Intensivkurs in Kleingruppe.



Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben  
**F77109** **Mi, 29.06.22, 18:30 - 21:30 Uhr**  
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101, 24222 Schwentinental, 20,- € +  
Lebensmittelkosten: 12,- €  
Leitung: André Weidtkamp

### **Jamaikanische Küche**

Die einstige Pirateninsel Jamaika, das Mutterland des Reggae, ist nach Kuba, Hispanola und Puerto Rico die viertgrößte Insel der Karibik. Platz genug also für 2,5 Millionen Insulaner, um eine eigenständige Küche kreieren zu können. Kulinarisch ist die Insel insbesondere für ihre „Jerk“-Rezepte bekannt. Jerk, eine Gewürzmischung von Ingwer, Chili, Knoblauch, Pfeffer, Zwiebeln, Koriander, Piment, Zimt und Macisblüten gibt vielen jamaikanischen Rezepten ihren typisch rauchig-scharfen Geschmack - ein Erlebnis für die Zunge.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben  
**F77412** **Sa, 30.04.22, 17:00 - 20:00 Uhr**  
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101, 24222 Schwentinental, 20,- € +  
Lebensmittelkosten: 12,- €  
Leitung: André Weidtkamp

### ONLINE-KURSE



### **Ehrenamtsfortbildungen**

Die Förde-vhs bietet online „Fortbildungen für Ehrenamtliche und Vereine“ kostenfrei an. Die Veranstaltungen gehen 2022 in die Verlängerung. Seien Sie gespannt auf die neuen Angebote ab Januar.

**ENGAGEMENT  
STRATEGIE**  
Schleswig-Holstein



### **Vortrag Brahms und die Oper**

Johannes Brahms - ein klassischer Universalist in der Spätromantik.  
Brahms, Clara Schumann und Joachim. Das musikalische Dreigestirn des 19. Jahrhunderts.  
**F13312W** **Fr, 25.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr**, 8 x, 45,- € Leitung: Dr. Gero Ehlert

### **Tänze aus Israel**

Bewegung und neue Tanzelemente - das finden Sie in diesem Kurs. Dieser Workshop findet online über die vhs.cloud statt. Sie haben Zugriff auf vorproduzierte Kurzlernvideos.  
**F13840W** **Sa, 14.05.22, 14:00 - 15:30 Uhr**, 3x., 22,50 € Leitung: Sabine Pahlke

### **Fake News**

Fake News, Echokammern und Desinformation - diese Begriffe sind in aller Munde und haben eins gemeinsam: Die Qualität der uns zur Verfügung stehenden Informationen wird infrage gestellt. Lernen Sie die Inhalte kennen, die zum kritischen Denken notwendig sind.  
**F14320W** **Di, 29.03.22, 17:30 - 20:30 Uhr**, 19,- € Leitung: Martin Vödtsch

### **Zivilcourage**

Unsere Gesellschaft funktioniert am besten, wenn wir anderen Menschen zu Hilfe kommen. Bestimmt haben wir alle schon eine Situation erlebt, in der wir gerne geholfen hätten. Wir üben Zivilcourage mit einer praktischen Perspektive. Alle Inhalte sind darauf ausgelegt, dass sie im Alltag benutzt werden. Mit einer Mischung aus theoretischem Verständnis für Gewalt, verbaler Kommunikation und Interventionstaktiken kann jeder Mensch zum erfolgreich Helfenden werden.

**F14322W** Mo, 25.04.22, 17:30 - 20:30 Uhr, 19,- € Leitung: Martin Vödisch

### **Urban Sketching für Einsteiger\*innen**

Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt - das ist „Urban Sketching“. Orte und Szenen, die uns im Alltag begegnen, werden spontan mit Stift und Farben im Skizzenbuch festgehalten. Der Kurs gibt Einblick in die Vorgehensweise und Tipps zu Stilen und Gestaltungsmöglichkeiten anhand von Vorlagen. Zwischen den Online-Terminen können die Teilnehmer\*innen das Erlernte in der eigenen Umgebung umsetzen. Die Ergebnisse werden besprochen.

Bitte bereitlegen: Skizzenbuch/Skizzenblock, Fineliner in verschiedenen Stärken, Bleistift, Aquarellkasten, -pinsel, Wasserbehälter, Wasser, Lappen, Filzstifte/Marker und/oder Buntstifte, Klappstuhl oder Sitzkissen

**F20002W** Mo, 14.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr, 4x, 32,50 € Leitung: Anja Eßelborn

### **Urban Sketching für Fortgeschrittene**

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

**F20004W** Mo, 25.04.22, 19:00 - 20:30 Uhr, 4x, 32,50 € Leitung: Anja Eßelborn

### **Handlettering**

Einen Einstieg ins Handlettering bietet dieser Workshop. Neben den ersten Schriften gibt es auch Ideen und Gestaltungsmöglichkeiten passend zu Fest und Jahreszeit.

Bitte bereithalten: Bleistift, Bunt- und Filzstifte sowie Fineliner, Lineal, Radiergummi, passendes Papier oder Karton. Wer Brushpen hat kann diese zum Einsatz bringen, alternativ gehen auch Pinsel und Aquarellfarben.

**F20008W** Sa, 02.04.22, 14:00 - 17:00 Uhr, 16,50 € Leitung: Anja Eßelborn

### **Upcycling-Ideen**

Dieser Workshop gibt einen Einblick in die Herangehensweise und bietet Anregung, den „Abfall“ mit anderen Augen zu sehen.

Es wird benötigt: Plastikverpackungen (Joghurtbecher, Flaschen, Dosen, Verschlüsse usw.), Heißklebepistole, Cutter, Schere, Schneidematte, Bügeleisen, Acrylfarben, Pinsel - genaueres wird kurz vor dem Kurs mitgeteilt

**F20035W** Sa, 12.03.22, 14:00 - 17:00 Uhr, 16,50 € Leitung: Anja Eßelborn

### **Art Journaling**

Beim Art Journaling verwandeln wir unsere Beobachtungen und Inspirationen aus dem Alltag in kleine Kunstwerke. In diesem Kurs legen wir den Grundstein für ein tolles Künstlerbuch und nutzen dabei die Gelegenheit, um alle unsere gesammelten Kreativmaterialien auszuprobieren!

Wir binden individuelle Bücher, die dann mit verschiedenen künstlerischen Techniken bearbeitet werden. Dabei lernen wir u.a. die experimentelle Arbeit mit Acryl- und Wasserfarben sowie einfache Druck- und Collagetechniken kennen. Die Mixed-Media-Art-Journals können auch nach dem Workshop selbstständig weitergeführt werden.

Bitte bereitlegen: Unterschiedlichste Papiere, alte Briefe, Zeitschriften, Bücher, Acryl- und Wasserfarben, Stifte, Nadel & Faden, sowie alles, was der Haushalt hergibt, z.B. Stempel, Zahnbürste, Luftpolsterfolie

**F20041W** Sa, 26.03.22, 10:00 - 14:00 Uhr, So, 27.03.22, 10:00 - 14:00 Uhr, 43,50 €

Leitung: Kristina Mengersen

### **Poesie des Alltags**

Ein Fotokurs für Entdeckungsfreudige

Wie lässt sich das Besondere im Alltäglichen finden?

Fragen zurameratechnik und der Einsatz unterschiedlicher Elemente zur Bildgestaltung werden besprochen, Bildbeispiele, Wahrnehmungsübungen und Wortimpulse regen zur eigenen Ideenfindung an.

**F20052W** Di, 01.03.22, 18:00 - 20:00 Uhr, 6x, 65,- € Leitung: Heidi Krautwald

**F20054W** Di, 31.05.22, 18:00 - 20:00 Uhr, 6x, 65,- € Leitung: Heidi Krautwald

### **Anwendungsbasiertes Mindmapping**

Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen.

**F36003W** Mo, 07.03.22, 18:00 - 19:30 Uhr, 18,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Prezi**

Dynamische Präsentationen - die webbasierte PowerPoint-Alternative.

**F36007W** Mo, 07.03.22, 20:00 - 21:30 Uhr, 18,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Medien sind überall – Fortbildung für Mitarbeiter\*innen aus Kita und Hort**

Kinder wachsen mit Medien auf - als „Zeitfresser“ und elektronische Babysitter, manchmal als Spiel- und Lernplattform und ab und zu als Werkzeug für kleine kreative Gestaltungen und zur Kommunikation mit Oma/Opa und dem Rest der Welt.

In der Ausbildung finden Sie Mediengestaltung und Beratung zu Kinderschutzthemen, viel Ausprobieren und konkrete Elemente auch für die Arbeit mit Eltern. Das Kursangebot ist eine Kooperation des Offenen Kanals Schleswig-Holstein (OKSH) und der Förde-vhs.

**F36064** Di, 08.03.22, 10:00 - 17:00 Uhr, 5x, OKSH, Hamburger Chaussee 36, 137,50 €  
Leitung: Anita Kammerer

### **Die Ästhetik des Augenblicks – Manuelles Fotografieren und künstlerische Bildgestaltung**

Ziel dieses Seminars ist es, einen grundlegenden Überblick zu den fototechnischen Komponenten der Fotografie zu vermitteln. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie künstlerische Ergebnisse zu erzielen sind.

**F36077W** Fr, 11.03.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x, 69,- € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Administration und Archivierung mit Adobe Bridge**

Unter Anwendung der kostenlosen Adobe Bridge werden in diesem Seminar die Prinzipien einer professionellen Administration und Archivierung dargestellt.

**F36080W** Mo, 14.03.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (Modul I)**

Adobe Photoshop stellt sich als Bolide unter den Bildbearbeitungsprogrammen dar. Im Zentrum stehen zunächst non-destruktive Arbeitstechniken, die das Bildoriginal unverändert bestehen lassen. Danach richtet sich der Fokus auf eine verbindliche Reihenfolge von Arbeitsschritten - so etwa: globale Vorarbeiten, Helligkeits- bzw. Luminanz- und folgend Farb- bzw. Chrominanzkorrekturen und abschließend Scharf- und Weichzeichnungen. Grundlagen des Farbmanagements werden ebenfalls erörtert.

**F36092W** Di, 15.03.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Effiziente E-Mail-Korrespondenz**

Dieses Seminar richtet sich an Einsteiger\*innen, die sich einen fundierten Einblick in eine förmlich korrekte sowie inhaltlich zeitgemäße E-Mail-Korrespondenz erlangen möchten.

**F36100W** Mo, 21.03.22, 18:00 - 19:30 Uhr, 18,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Effiziente Korrespondenz im Marketing – Der Werbebrief**

Dieses Seminar richtet sich an Interessent\*innen, die erfahren möchten, wie man einen «wirksamen» Werbebrief förmlich und inhaltlich ansprechend gestaltet.

**F36112W** Mo, 21.03.22, 20:00 - 21:30 Uhr, 18,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (Modul II)**

Eine professionelle Bildbearbeitung zeichnet sich besonders durch drei Aspekte aus: das Editieren im Wortsinn pixelgenauer Auswahlen (Selektionsbereich), ein konsistentes Farbmanagement sowie eine non-destruktive Bildentwicklung unter Wahrung des Bildoriginals. Schwerpunkt dieses zweiten Moduls zur Bildbearbeitung unter Adobe Photoshop stellen folgerichtig sämtliche dazu geeigneten Ansätze dar: insbesondere Einstellungsebenen sowie Smartfilter bzw. -objekte.

**F36128W** Di, 22.03.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **MS Visio in der professionellen Praxis – Effiziente Visualisierung von Prozessen**

Dieses praxisnahe Seminar richtet sich an Interessent\*innen, die einen ersten, zuverlässigen Einstieg in das Thema suchen oder bereits vorhandene Vorkenntnisse verfestigen möchten.

**F36139W** Mi, 23.03.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Sicherheit im Netz**

Computer werden immer wieder für kriminelle Zwecke missbraucht und von böswilligen Hackern angegriffen. Die Sicherheitslücken müssen geschlossen werden.

**F36154W** Fr, 25.03.22, 17:00 - 19:15 Uhr, 24,50 € Leitung: Peter Schnoor

### **Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (Modul III)**

Im Mittelpunkt des dritten Moduls stehen kreative Arbeiten: Compositings (Montagen bzw. Collagen), aber auch Aspekte zur Retusche, Restauration und Rekonstruktion.

**F36171W** Di, 29.03.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (Modul IV)**

Ziel des Seminars ist es, einen vollständigen Überblick über sämtliche Alternativen zur Maskierung zu geben. Vorausgesetzt werden die in den ersten drei Modulen behandelten Kenntnisse.

**F36179W** Di, 05.04.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Layout und Satz mit Adobe InDesign (Modul I)**

Als führende Software im Layout und Satz bietet InDesign die Grundlage zur Gestaltung in Print und Digital-Publishing.

**F36192W** Mo, 11.04.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Layout und Satz mit Adobe InDesign (Modul II)**

Adressiert werden ambitionierte Anwender\*innen, die ihr Fachwissen in der Anwendung des Industriestandards Adobe InDesign systematisch vertiefen möchten

**F36202W** Di, 12.04.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **MS 365 in der professionellen Anwendungspraxis**

Sekretariat und Büromanagement stellen sich als anspruchsvolles Arbeitsumfeld, das von sämtlichen Beteiligten eine permanente Bereitschaft zur Weiterbildung abverlangt, dar.

Ziel dieser webbasierten Bildungswoche ist es, den Teilnehmer\*innen einen zuverlässigen Einblick in wesentliche Features einzelner Anwendungen zu vermitteln und darüber die Besonderheiten ihres cloudbasierten Zusammenwirkens - über MS OneDrive bzw. SharePoint - aufzuzeigen.

**F36214W** Di, 19.04.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x, 55,- € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Grafikdesign mit Adobe Illustrator (Modul I)**

Als vektorbasierte Zeichen- bzw. Illustrationssoftware setzt Adobe Illustrator immer wieder Maßstäbe.

Im Gegensatz zu Bildbearbeitungsprogrammen basiert die Hauptarbeit insbesondere auf der Anwendung diverser Zeichenstift- bzw. Mal- sowie Auswahl-Werkzeuge, mit denen Linien und Formen editiert werden können. Am Beispiel zahlreicher fiktiver Projekte, so Icons und Logos, erfolgt eine praxisnahe Einführung in Funktionsweise und -umfang der wichtigsten Werkzeuge sowie Bedienfelder und Dialoge.

**F36222W** Mo, 25.04.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Grafikdesign mit Adobe Illustrator (Modul II)**

Mit Adobe Illustrator lassen sich die anspruchsvollsten Projekte verwirklichen. Am Beispiel zahlreicher praxisnaher Übungen, die die Teilnehmer\*innen bei Bedarf parallel nachvollziehen können, werden aufbauende Techniken leicht verständlich erläutert.

**F36235W** Di, 26.04.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Adobe-Photoshop- Einsteiger\*innen Kurs für alle**

In diesem Online-Kurs lernen Sie mit Bildern professionell umzugehen, diese zu bearbeiten und aufzubereiten.

**F36244W** Sa, 05.03.22, 10:00 - 17:00 Uhr, So, 06.03.22, 10:00 - 17:00 Uhr, 108,- €

Leitung: Mohammad Sarawekky

### **MS Outlook in der professionellen Praxis**

Zielgruppe dieses vhs-Webinars sind ambitionierte Anwender\*innen, die einen umfassenden inhaltlichen Einblick gewinnen oder ihr fachliches Vorwissen systematisch vertiefen möchten.

**F36259W** Mo, 02.05.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x, 55,- € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Adobe Dreamweaver und Animate – Responsive Webdesign**

Ausgerichtet ist er auf die Erstellung und Gestaltung responsiver Websites, die sich in ihrem Erscheinungsbild dynamisch den jeweiligen Endgeräten anpassen.

Ein Exkurs zur Anfertigung animierter Vektorgrafiken am Beispiel eines Werbebanners soll die vielfältigen Optionen des Zusammenspiels der auf das Webdesign ausgerichteten Applikationen der Adobe Creative Cloud aufzeigen.

**F36267W** Fr, 06.05.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x, 69,- € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **MS Excel – Business Intelligence via Get & Abstract und Power Pivot**

Überbordende Datenmengen erfordern eine Strategie zu ihrer zuverlässigen Auswertung, so beispielsweise im Rahmen von Controlling-Prozessen. Ziel dieses Online-Seminars ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen umfassenden Einblick in die Anwendung von Get & Abstract und Power Pivot zu geben.

Eine Teilnahme erfordert Grundlagenkenntnisse in der Tabellenkalkulation unter MS Excel.

**F36277W** Mo, 16.05.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x, 55,- € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **MS PowerPoint in der professionellen Praxis (Modul I)**

Dieses Webinar vermittelt ein essenzielles Wissen.

**F36286W** Mo, 23.05.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **MS PowerPoint in der professionellen Praxis (Modul II)**

Visual Storytelling bedient sich moderner Präsentationsmittel wie beispielsweise MS PowerPoint, um auf der Basis von Bildern und Texten Inhalte nachhaltig zu kommunizieren. Erzählen statt Aufzählen!

**F36297W** Di, 24.05.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Das DarkNet – Vortrag und Diskussion**

Es grassieren viele Gerüchte und negative Schlagzeilen über die dunkle Seite des Internets. Hat das Darknet aber auch gute Seiten? Für viele ist das Darknet das „bessere Internet“, ein Netz ohne Zensur und Überwachung.

**F36305W** Fr, 03.06.22, 17:00 - 19:15 Uhr, 24,50 € Leitung: Peter Schnoor

### **Geht das auch mit Open Source?!**

In diesem Webinar veranschaulichen Ihnen zwei Experten aus unterschiedlichen Fachrichtungen, Technik und Kommunikation, welche Möglichkeiten und Grenzen Ihnen Open Source bietet.

**F36309W** Mi, 01.06.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Bildbearbeitung auf der Basis von KI**

Luminar AI und erst recht das neue Luminar NEO überzeugen insoweit durch eine intuitiv „begreifbare“ Benutzeroberfläche. Für fortgeschrittene Fotograf\*innen dürfte dabei besonders das RAW-Entwicklungsmodul von besonderem Interesse sein. Die Veranstaltung gibt einen zuverlässigen Überblick zu den Kernfunktionen von Luminar - versionsunabhängig.

**F36312W** Do, 02.06.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Einführung in Excel mit Muße**

Benutzen Sie Excel für Ihre persönlichen Berechnungen. Steigen Sie langsam in das Kalkulationsprogramm ein.

**F36313W** Do, 16.06.22, 17:00 - 19:15 Uhr, Fr, 17.06.22, 17:00 - 19:15 Uhr, 43,- €

Leitung: Peter Schnoor

### **Gestaltung wirkungsvoller Kommunikationsmittel**

Ein praxisnaher Workflow zur Erstellung eines Flug- bzw. Faltblatts (Flyer/Folder) vermittelt einen Überblick von der Ideenfindung bis zur Veröffentlichung.

**F36321W** Mo, 20.06.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Imagefilme in Eigenregie**

Mit bewegten Bildern erfolgreich werben.

**F36345W** Mi, 22.06.22, 18:30 - 21:30 Uhr, 30,50 € Leitung: Thorsten H. Bradt

### **Einführung in Word mit Muße**

Einfache Textverarbeitung mit Word. Briefe, Einladungen u. v. m. wollen wir langsam und in aller Ruhe erkunden.

**F36365W** Do, 30.06.22, 17:00 - 19:15 Uhr, Fr, 01.07.22, 17:00 - 19:15 Uhr, 43,- €

Leitung: Peter Schnoor

### **Italienisch Stufe A1.1**

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

**F43111W Do, 17.03.22, 17:15 - 18:45 Uhr**, 10x, 108,50 € Leitung: Daria Baldini Dolenz

### **Italienisch Stufe A2 – Konversation und Auffrischung**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

**F43282W Do, 17.03.22, 10:00 - 11:30 Uhr**, 10x., 108,50 € Leitung: Daria Baldini Dolenz

### **Italienisch Stufe B1 – Conversazione**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht

**F43381W Di, 22.03.22, 17:00 - 18:30 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Silvana Gagliardi

### **Spanisch Stufe A1.1**

Kurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. ¡Hola! ¿Qué tal?

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7

**F44111W Mo, 07.03.22, 17:15 - 18:45 Uhr**, 12x, 93,50 € Leitung: Glen Lopez Prieto

### **Spanisch Stufe A1.2**

Für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnisse, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 5/6

**F44123W Di, 01.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Glen Lopez Prieto

### **Spanisch Stufe A1.3**

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ca. ab Lektion 13

**F44141W Mo, 28.02.22, 17:15 - 18:45 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Silvana Jordan

### **Spanisch Stufe A2 – Lektürekurs**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

Die Geschichte handelt von einer spanischen Frau, die ihr Dorf verlässt, um in Madrid zu arbeiten.

Gemeinsam lesen und besprechen wir den Text in einer kleinen Runde.

Lehrbuch: Del pueblo a la ciudad, Klett, ISBN 978-3-12-535666-5

**F44281W Mo, 14.03.22, 10:15 - 11:45 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Silvana Jordan

### **Portugiesisch für Beruf und Alltag Stufe A2/B1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

In diesem Kurs lernen Sie den nötigen Wortschatz und die zentralen Fertigkeiten, um sich im portugiesischsprachigen Arbeitsalltag und in einem interkulturellen Umfeld zurechtzufinden.

**F44968W Di, 15.03.22, 19:15 - 20:45 Uhr**, 10x, 108,50 € Leitung: Paula Regina Decker

### **Portugiesisch Stufe B1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

Wir beenden das Lehrwerk „Olá Portugal!“ und beginnen auf der Stufe B1 mit dem neuen Lehrbuch.

Lehrbuch: Cidades do Mar B1 (Klett), ISBN: 978-3-12-528948-2, ca. Lektion 3-6

**F44971W Mi, 02.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Paula Regina Decker

### **Schwedisch Stufe A1.2**

Für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Välkomna! neu. Klett, ISBN 978-3-12-527951-3.

**F45221W Mi, 02.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr**, 12x, 93,50 € Leitung: Dr. Berit Zwanzger

### **Schwedisch Stufe A1.3**

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Välkomna! neu. Klett, ISBN 978-3-12-527951-3, ca. ab Lektion 6

**F45231W Di, 08.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr**, 12x, 93,50 € Leitung: Annika Greive

### **Schwedisch Stufe B1.1**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: Välkomna tillbaka! Neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-527961-2, ca. ab Lektion 1

**F45271W Mo, 28.02.22, 19:00 - 20:30 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Dr. Berit Zwanzger

### **Schwedisch Stufe B1.2**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: Välkomna tillbaka! Neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-527961-2, ca. ab Lektion 3

**F45272W Do, 03.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Dr. Berit Zwanzger

### **Schwedisch Stufe B1+/B2 konversation och lektyr**

Für Teilnehmende mit (sehr) guten Vorkenntnissen

**F45283W Do, 24.03.22, 17:00 - 18:30 Uhr**, 12x, 93,50 € Leitung: Benjamin Werner

### **Norwegisch Stufe A2.3**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: Norsk for deg neu, Klett, ISBN 978-3-12-528925-3

**F45361W Do, 10.03.22, 18:30 - 20:00 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Stina Grill

### **Arabisch Stufe A1.3**

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits die arabische Schrift gelernt und können einfache Sätze sprechen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Vertiefen unserer Kenntnisse sowie einfache Unterhaltungen.

Lehrbuch: Salam! neu, ISBN 978-3-12-528835-5, ca. ab Lektion 6

**F47331W Do, 03.03.22, 18:45 - 20:15 Uhr**, 12x, 93,50 € Leitung: Dr. Lotfi Toumi

### **Arabisch Stufe B1**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: Arabisch intensiv Aufbaustufe, Buske, ISBN 978-3-87548-874-6, ab Lektion 5

**F47371W Do, 03.03.22, 17:00 - 18:30 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Dr. Lotfi Toumi

### **Koreanisch Stufe A1.1**

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Wir lernen Koreanisch zu reden und die koreanischen Schriftzeichen kennen. Wir sprechen über einfache Dinge des Alltags und lernen Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Kulturen und Menschen in Deutschland und Korea kennen.

Lehrbuch: Sogang Korean 1 A, ISBN 978-8976-99572-8

**F47711W Fr, 11.03.22, 18:00 - 19:30 Uhr**, 12x, 93,50 € Leitung: Eun-Young Jeong

### **Koreanisch Stufe A1.2**

Für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Sogang Korean 1 A, ISBN 978-8976-99572-8 ca. ab Lek. 4

**F47712W Do, 03.03.22, 18:00 - 19:30 Uhr**, 12x, 93,50 € Leitung: Eun-Young Jeong

### **Koreanisch Stufe A1.3**

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: Sogang Korean 1 B, ISBN 978-8976-99577-3, ca. ab Lektion 3

**F47713W Mo, 28.02.22, 18:00 - 19:30 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Eun-Young Jeong

### **Koreanisch Stufe B2.1**

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht

Lehrbuch: New Sogang Korean 3 B Student's book, ISBN: 978-8992-49146-4, ca. ab Lektion 4

**F47741W Mi, 02.03.22, 18:00 - 19:30 Uhr**, 12x, 130,- € Leitung: Eun-Young Jeong

### **Einführung in die Deutsche Gebärdensprache**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Gehörlosenzentrum Kiel statt. Bei der ersten Sitzung kommt ein\*e Gebärdendolmetscher\*in zum Einsatz.

**F49903W Do, 21.04.22, 17:30 - 19:00 Uhr**, 10x, 96,- € Leitung: Ilona Braschkat

### **Stressbewältigung im Alltag**

In diesem Kurs wird der Begriff Stress auf multimodaler Ebene angeschaut, das bedeutet, der Stressbegriff wird analysiert, Bewältigungsstrategien erlernt, Entspannungs- und Genusstraining geübt sowie Kommunikations-, Zeit- und Selbstmanagement erlernt. Dieser Kurs ist von der ZPP – der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – anerkannt

**F72100WZ Do, 03.03.22, 19:00 - 20:30 Uhr**, 8x, 75,- € Leitung: Monique Reber

### **Selbstverteidigung und Selbstschutz für alle**

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Strategien der realistischen Selbstverteidigung. Themen wie verbale Deeskalation, die Grundlagen physischer Gewalt, sowie Probleme und Konsequenzen von Gewalt werden u.a. skizziert. Anhand beispielhafter Gefahrensituationen werden sinnvolle Strategien besprochen und gemeinsam nach umsetzbaren Lösungen gesucht. Einzelne praktische Übungen werden gezeigt und geübt.

**F71804W** Do, 10.03.22, 18:00 - 19:45 Uhr, 6x, 63,- € Leitung: Martin Vödisch

### **Ganzheitliches Training**

Ganzheitliches Training ist ein Konzept, das alle Aspekte es präventiven Gesundheitssport beinhaltet. So werden Übungen aus dem Rückentraining, Herz-Kreislauf-Training und Entspannungstraining in einem schlüssigen Konzept vermittelt.

**F74432W** Mo, 21.03.22, 18:15 - 19:15 Uhr, 10x., 62,50 € Leitung: Christian Schneiderei

## KINDERTAGESPFLEGE



Möchten Sie als Tagesmutter oder Tagesvater arbeiten? Dann brauchen Sie die Eignung und die Befähigung dazu.

Die Förde-vhs bietet eine Grundqualifizierung für Frauen und Männer an, die in der Kindertagespflege tätig werden wollen. Sie richtet sich an Interessierte aus der Landeshauptstadt Kiel sowie aus dem Kreis Plön. Die Förde-vhs führt zwei Grundqualifizierungen mit jeweils 300 Unterrichtseinheiten durch. Die Maßnahmen werden von der Stadt Kiel, dem Kreis Plön und dem Land Schleswig-Holstein gefördert. Der Unterricht findet i.d.R. donnerstags abends von 18:00 bis 21:00 Uhr und samstags von 9.30 bis 15:30 Uhr. Aktuelle Informationen zum Start in 2022 werden Sie auf unserer Homepage [www.foerde-vhs.de](http://www.foerde-vhs.de) finden. Sie können uns auch eine E-Mail schreiben ( [info@foerde-vhs.de](mailto:info@foerde-vhs.de) ), wir beantworten Ihre Fragen gern unter 0431 901-5217.

## GRUNDBILDUNG

Seit einem Jahr gibt es an der Förde-vhs das Grundbildungs-Zentrum.

Wir beraten und unterstützen sowohl Betroffene als auch deren Umfeld und alle Menschen, die im beruflichen Kontext mit dem Thema in Berührung kommen. Denn obwohl das Thema so viele Menschen in Deutschland betrifft, ist es geprägt von Vorurteilen und führt oft zu Verunsicherung, Scham und Hilflosigkeit auf allen Seiten. Wir wollen dazu ermutigen, Betroffene sensibel anzusprechen und darin zu bestärken, sich Unterstützung zu holen. Wegschauen ist keine Hilfe!

Wenden Sie sich gerne an uns, wenn Sie Informationsmaterial zum Weitergeben benötigen oder unsicher sind, ob und wie sie das Thema ansprechen sollen.

Laden Sie uns in Ihr Team ein, um in einer Schulung mehr über das Thema und den Umgang zu erfahren.

Unterstützen Sie Betroffene, indem Sie den Kontakt zu uns herstellen. Wir bieten



Erwachsenen die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre und im eigenen Tempo zu lernen – Lesen, Schreiben, Rechnen, der Umgang mit dem Computer oder Handy oder auch zum Thema seelische Gesundheit.

Kontakt:

Martina Vanicek

[vanicek@foerde-vhs.de](mailto:vanicek@foerde-vhs.de)

Tel. (0431) 901- 52 40

<https://www.foerde-vhs.de/grundbildung>

auch in Leichter Sprache: <https://www.foerde-vhs.de/grundbildung-in-leichter-sprache>