



Verband der Volkshochschulen  
im Kreis Plön

Kreisvolkshochschule

vhs Ascheberg

vhs Heikendorf

vhs Hohwacht

vhs Laboe

vhs Lütjenburg

vhs Plön

vhs Preetz

vhs Schönberg

vhs Schönkirchen

vhs Wankendorf

akademie am see. Koppelsberg

Förde-vhs in Schwentental

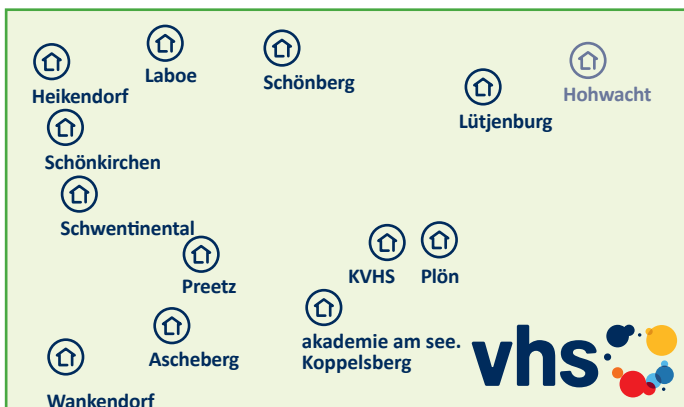
Programm  
**Frühjahr**  
**2025**



Bild von salix-capra auf pixabay



[www.kvhs-ploen.de](http://www.kvhs-ploen.de)



**vhs Ascheberg e. V. ....S.10**  
Langenrade 16, 24326 Ascheberg  
Tel 04526 / 309 694  
[info@vhs-ascheberg.de](mailto:info@vhs-ascheberg.de)

**vhs Heikendorf e. V. .... ab S. 15**  
Schulredder 1-3, 24226 Heikendorf  
Tel 0431 / 24 51 63  
[info@vhs-heikendorf.de](mailto:info@vhs-heikendorf.de)  
Di 9.00-12.00 + Do 14.30-17.30

**vhs Laboe e. V. .... ab S. 26**  
Beeke-Sellmer-Haus  
Dorfstraße 6a, 24235 Laboe  
Tel 04343 / 1795  
[vhs-laboe@t-online.de](mailto:vhs-laboe@t-online.de)  
Do 16.00 - 18.00

**vhs Lütjenburg e. V. .... ab S. 32**  
Büro Färberhaus  
Markt 12, 24321 Lütjenburg  
Tel 04381 / 41 92 88  
[info@vhs-luetjenburg.de](mailto:info@vhs-luetjenburg.de)  
Mi 10.00 - 12.00

**vhs Plön e. V. ....S. 37**  
Krabbe 17, 24306 Plön  
Tel 04522 / 4204  
[vhs-ploen@t-online.de](mailto:vhs-ploen@t-online.de)  
Mo, Di + Do 9.00-11.00

**vhs Preetz e. V. .... ab S. 45**  
Staatl. anerk. Träger d. Weiterbildung  
Hufenweg 5, 24211 Preetz  
Tel 04342 / 71 98 63  
[vhs-preetz@t-online.de](mailto:vhs-preetz@t-online.de)  
Mo+Di 10.00-13.00 + Do 15.00-18.00

**vhs Schönberg e. V. .... ab S. 67**  
Alte Apotheke  
Knüllgasse 8, 24217 Schönberg  
Tel 04344 / 1234

[vhs-schoenberg@t-online.de](mailto:vhs-schoenberg@t-online.de)  
Di 16.00 - 18.00

**vhs Schönikirchen ..... ab S. 74**  
Augustental 29, 24232 Schönikirchen  
Tel 04348 / 91 66 10  
[info@vhs-schoenkirchen.de](mailto:info@vhs-schoenkirchen.de)  
Mo - Fr 10.00 - 11.00

**vhs Wankendorf e. V. .... ab S. 82**  
Friedrich-Hebbel-Weg 6,  
24601 Wankendorf  
Tel 04326 / 2138  
[ksoennichsen@t-online.de](mailto:ksoennichsen@t-online.de)

**akademie am see.**  
**Koppelsberg ..... ab S. 91**  
Seminar- und Tagungshaus  
Koppelsberg 7, 24306 Plön  
Tel 04522 / 741 50  
Fax 04522 / 741 518  
[kontakt@akademie-am-see.net](mailto:kontakt@akademie-am-see.net)

**Förde-vhs in Schwentinental .. ab S. 93**  
Muhliusstr. 29-31, 24103 Kiel  
0431 / 901 5200  
[info@foerde-vhs.de](mailto:info@foerde-vhs.de)



**gemeinsame Homepage:**  
[www.kvhs-ploen.de](http://www.kvhs-ploen.de)

**kvhs Kreisvolkshochschule – Verbund der VHSn im Kreis Plön e. V. .... ab S. 5**  
Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung, Krabbe 17, 24306 Plön  
Tel 04522 / 2792 oder 2443 [info@kvhs-ploen.de](mailto:info@kvhs-ploen.de)

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe vhs-Freundinnen und -Freunde!

Unser **gemeinsames Programmheft** gibt Ihnen eine Übersicht über alle Kurse und Veranstaltungen geordnet nach vhs-Standorten in alphabetischer Reihenfolge (siehe Seite 2). Die regional übergreifenden Angebote der Kreisvolkshochschule und der akademie am see. koppelsberg finden Sie vorne bzw. hinten im Heft.

Unsere Angebote sind jeweils nach Fachbereichen geordnet:

POLITIK - GESELLSCHAFT - UMWELT  
KULTUR - GESTALTEN  
BEWEGUNG - ENTSPANNUNG - KOCHKURSE  
SPRACHEN  
ARBEIT - BERUF - EDV - MEDIENKOMPETENZ  
vhs FÜR KINDER UND JUGENDLICHE  
EINZELVERANSTALTUNGEN - VORTRÄGE - REISEN

Im Internet unter [www.kvhs-ploen.de](http://www.kvhs-ploen.de) finden Sie zu allen Kursen ausführliche Informationen und unsere Online-Anmeldefunktion. Sie können unser Angebot sortiert nach Ort oder nach Fachbereich (z.B. alle Dänisch-Kurse) aufrufen. Auch unsere Teilnahmebedingungen sind ausführlich beschrieben.



**Hier in Kürze:** Melden Sie sich bitte möglichst rechtzeitig direkt bei der vhs an, die den von Ihnen gewählten Kurs anbietet. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. In der Regel erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Eine Benachrichtigung erhalten Sie nur, wenn die vhs den Kurs absagen muss.

Bitte zahlen Sie Ihre Kursgebühr rechtzeitig. Bei Kursausfall werden die Gebühren erstattet. Wenn ein Kurs mit reduzierter Teilnehmer\*innenzahl durchgeführt wird, erhöht sich in der Regel die Gebühr. Über Rücktrittsregelungen informieren Sie sich bitte im Internet oder bei Ihrer vhs.

**Kurzfristige und aktuelle Änderungen finden Sie auf der Homepage Ihrer vhs.**

*Wir freuen uns auf Sie!*  
Ihre Volkshochschulen im Kreis Plön

### IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion: Kreisvolkshochschule Plön, Krabbe 17, 24306 Plön, 04522 / 2792, [info@kvhs-ploen.de](mailto:info@kvhs-ploen.de)  
Erscheint jeweils Anfang Januar und zu/nach den Sommerferien.  
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH. Auflage: 2.500.

## DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

Verantwortlich für den Datenschutz ist die Kreisvolkshochschule Plön (info@kvhs-ploen.de - 04522 / 2792) und jede unserer Mitgliedsvolkshochschulen für die von ihr durchgeführten Kurse (siehe Seite 2)

**Kursanmeldung** Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

**Weitergabe Ihrer Daten** Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Bei Kursen, die durch das Land oder durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, kann eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

**Kontaktaufnahme** Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

**Speicherungsdauer und Löschung** Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Zahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

**Ihre Rechte** Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## WIDERRUFSBELEHRUNG DER VOLKSHOCHSCHULEN IM KREIS PLÖN

Sie können Ihre Erklärung aus Fernabsatzverträgen innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die vhs, bei der Sie Ihren Kurs gebucht haben (siehe Seite 2).

**Widerrufsfolgen** Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise** Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

kvhs Plön e.V.

Verbund der Volkshochschulen im Kreis Plön e.V.  
Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung

Krabbe 17, 24306 Plön  
info@kvhs-ploen.de  
www.kvhs-ploen.de

Leitung Gesa Grube-Bente 04522 / 2792  
stellvertr. Leitung Angela Dornberger 04522 / 2327  
Verwaltung Marion Matthies 04522 / 2443

Teilnahmebedingungen bei der kvhs oder  
unter [www.kvhs-ploen.de](http://www.kvhs-ploen.de)



Die kvhs e.V. ist als Verbund der Volkshochschulen im Kreis Plön seit 1968 Dienstleisterin für die hier genannten Mitgliedsvolkshochschulen und Träger eigener übergreifender Veranstaltungen.

Unsere Büro- und Veranstaltungsräume befinden sich in der Krabbe 17.

Unsere Sprechzeiten sind: **Mo, Di, Do von 9 - 12 und 13 - 16 Uhr.**

Bitte informieren Sie sich über unsere Website [www.kvhs-ploen.de](http://www.kvhs-ploen.de) über weitere Angebote der Kreisvolkshochschule.

## INTEGRATIONSKURSE / EINBÜRGERUNGSTEST

Die Kreisvolkshochschule Plön bietet im Kreis Plön durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Integrationskurse und Alphabetisierungskurse an. In Integrationskursen werden neben Deutschkenntnissen bis zur Niveaustufe B1 auch Kenntnisse über das Leben in Deutschland vermittelt. Der Kurs schließt mit der DTZ-Prüfung und dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Diese Prüfungen sind wichtige Grundlagen für Ihre Arbeitsaufnahme und Ihre weitere Integration.

Zurzeit bieten wir Integrationskurse an folgenden Standorten an:

Plön, Lütjenburg, Schönberg

Ein Alphabetisierungskurs ist im Frühjahr 2025 am Standort Lütjenburg vorgesehen.

Wichtige Informationen für Ihre Anmeldung:

Für die (kostenfreie) Teilnahme an Integrationskursen oder Alphabetisierungskursen ist eine persönliche Anmeldung erforderlich. Zu diesem Termin bringen Sie bitte mit:

- Ihre gültige Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung im Original (ausgestellt durch das Jobcenter oder der Ausländerbehörde)
- Ihren Aufenthaltstitel/Fiktionsbescheinigung.

Über einen Einstufungstest ermitteln wir den für Sie passenden Kurs oder Kursabschnitt. Sollten Sie keine Unterstützung über das Jobcenter oder das Sozialamt beziehen, beraten wir Sie über Ihre Zugangsmöglichkeiten zu Deutschkursen und sind bei evtl. möglichen Antragsstellungen behilflich. Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Termin unter [angela.dornberger@kvhs-ploen.de](mailto:angela.dornberger@kvhs-ploen.de) oder unter 04522/2327. Über die Unterstützung eines Sprachmittlers freuen wir uns.

**Einbürgerungstest**

Einbürgerungstests sind derzeit nur über den Landesverband der Volkshochschulen zu buchen.

Kontakt: Landesverbands der Volkshochschulen SH

Tel. 0431 / 97984-13 oder [pz@vhs-sh.de](mailto:pz@vhs-sh.de)

**SENIOR\*INNEN**

**seniorTrainerin**  
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein e.V.

**Selbstbestimmtes Engagement im Ehrenamt**

Sie gehen bald in den Ruhestand und möchten Ihre Lebens- und Berufserfahrungen weitergeben und gesellschaftliche Verantwortung tragen? Sie haben Lust, eine Aufgabe in einem ehrenamtlichen Projekt zu übernehmen? Vielleicht haben Sie eine Projektidee, deren Umsetzung Ihnen am Herzen liegt?

Dann sind Sie willkommen im Kompetenzteam der seniortrainerinnen Plön/Preetz. Die Gruppe ist zurzeit aktiv im Bereich der generationenübergreifenden Arbeit, im Bereich Umwelt und Natur und im Bereich der Förderung des Zusammenhalts einer Dorfgemeinschaft. Jegliches Engagement in weiteren Lebensbereichen wird von der Kompetenzgruppe beratend unterstützt.

**Beispiele für bereits laufende Projekte am Standort Preetz:****Gärtnern mit Kindern (mit Kindergartenkindern)**

**Theos Wiese - in Kooperation mit der Theodor-Heuss-Gemeinschaftsschule**  
Art und Umfang Ihres Einsatzes bestimmen Sie grundsätzlich selbst. Über monatliche Treffen unterstützt das Kompetenzteam bereits etablierte und noch zu initiiierende Projekte. Gern begrüßen wir Sie hier als auch neuen Interessenten. Sprechen Sie uns an!

Treffpunkt: jeweils am letzten Montag eines Monats um 10.00 Uhr in den Räumen der vhs Preetz am Hufenweg (neben dem vhs-Büro)

Ansprechpartnerin: kvhs Plön: Angela Dornberger (04522 / 2327), [angela.dornberger@kvhs-ploen.de](mailto:angela.dornberger@kvhs-ploen.de).

**Spurensuche Plön**

Senior\*innen dokumentieren erlebte Geschichte und recherchieren Ortsgeschichte in der Stadt und im Kreis Plön. Derzeit arbeitet die Gruppe an einem Band zur Rautenbergstraße in Plön. Alle, die mit Erinnerungen oder Fotografien zur Spurensuche beitragen möchten, sind herzlich willkommen.

**A 1.01.01** montags, 15:00 - 16:30 (14-tgl.); KVHS Plön, Krabbe 17, R1; gebührenfrei

Kreisweit sind bisher 44 Publikationen erschienen und über die kvhs zu beziehen. Eine Liste der veröffentlichten Werke ist online einzusehen.

**GRUNDSCHULUNG FÜR EHRENAMTLICHE BERATER\*INNEN IN DER HEIMMITWIRKUNG**

Haben Sie Freude am selbständigen Arbeiten und sind auf der Suche nach einer sinnstiftenden ehrenamtlichen Aufgabe? Dann ist die Tätigkeit als ehrenamtliche Berater\*in für Bewohnerbeiräte möglicherweise das richtige für Sie! Damit Bewohner\*innen in stationären Einrichtungen in Schleswig-Holstein ihre Interessen vertreten und ihr Leben aktiv mitgestalten können, werden Bewohner\*innenbeiräte aus ihrer Mitte gewählt. Ihnen zur Seite gestellt werden ehrenamtliche Berater\*innen, die den Beirat bei seiner Aufgabe unterstützen. In einer Grundschulung erhalten die zukünftigen Berater\*innen alle nötigen Kenntnisse und das Rüstzeug, damit sie in der Lage sind, die Bewohnerbeiräte bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Mehr Informationen erhalten Sie über die LAG Heimmitwirkung: [www.lag-heimmitwirkung.de](http://www.lag-heimmitwirkung.de)

Die Ausbildung sowie Unterkunft und Verpflegung für zukünftige Berater\*innen an Einrichtungen in Schleswig-Holstein werden durch das Sozialministerium getragen. Es entstehen Ihnen für die Teilnahme an der Grundschulung keine Kosten.

**A 1.02.01** Mo, 13. Okt. 25, 11:00 – Mi, 15. Okt. 25, 16:00 (3 Tage); akademie am see. Koppelsberg, Plön; gebührenfrei.  
Leitung: Ulrike Kempchen (BIVA -Pflegeschatz e.V.)

**ONLINE – VORTRÄGE ZUR POLITISCHEN BILDUNG**

Angemeldete Teilnehmer\*innen erhalten von uns rechtzeitig per Mail einen Link zugeschickt, mit dem Sie an der Online-Veranstaltung teilnehmen können.

**Die USA unter Trump – Aussichten für die älteste Demokratie der Welt**

Seit dem 20. Januar 2025 ist Donald Trump neuer Präsident in den USA. Schon in den Wochen nach seinem Wahlsieg hat er weitreichende persönliche Entscheidungen und politische Vorhaben für seine Präsidentschaft angekündigt, die die Demokratie in den USA verändern werden. Wir beleuchten die Hintergründe und wagen einen Blick in die Zukunft.

**A 1.02.04** Mi, 5. Feb 25, 18:30 - 20:00 (1x); ONLINE; gebührenfrei;  
Leitung: Dr. Udo Metzinger, Politikwissenschaftler, Leipzig

## Globale Entwicklungen nach der US-Wahl: Weltneuordnung oder Chaos

Die erneute Präsidentschaft Trumps hat Auswirkungen auf die sicherheitspolitischen Konstellationen in Europa und weltweit und auf die Strukturen

der globalen Wirtschaftsordnung. Hat die transatlantische Ordnung des Westens noch eine Zukunft und werden Handelskriege die Weltwirtschaft ins Chaos stürzen? Wir beleuchten die Hintergründe und wagen einen Blick in die Zukunft.

**A 1.02.05** Do, 13. Feb 25, 18:30 - 20:00 (1x); ONLINE; gebührenfrei;  
Leitung: Dr. Udo Metzinger, Politikwissenschaftler, Leipzig

### WEITERE ONLINE-VORTRÄGE

#### KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für KI und digitales Marketing zeige ich, wie Sie KI gewinnbringend im täglichen Leben einsetzen. Die Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmenden erlernen praktische Anwendungen, die Zeit und Energie sparen. Der Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

**A 1.00.02** Mi, 12. März 25, 18:30 - 21:00 (1x); ONLINE; 25,- €;  
Leitung: Helmut Lange, Arno S. Schimmelpfennig.

#### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt - online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen, Vokabeln schneller zu erfassen und länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**A 1.05.01** Do, 27. März 25, 19:00 - 21:30 (1x); ONLINE; 25,- €;  
Leitung: Helmut Lange.

### ONLINE-VORTRÄGE DER VERBRAUCHERZENTRALE SCHLESWIG-HOLSTEIN

Sie finden hier eine kleine Auswahl des Angebotes der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Weitere Online-Veranstaltungen aus den Bereichen Energie, Finanzen, Klima & Nachhaltigkeit, Lebensmittel & Ernährung, Digitales und Pflege finden Sie unter [www.verbraucherzentrale.sh/veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale.sh/veranstaltungen).

Angemeldete Teilnehmer\*innen erhalten von uns rechtzeitig per Mail einen Link zugeschickt, über den sie sich für den Online-Vortrag registrieren müssen.

## 10 Tipps, die die Heizkosten senken!

Von A wie Anbieterwechsel bis Z wie Zugluft abdichten - in diesem Vortrag erhalten Sie kurz und knapp eine Reihe effektiver Maßnahmen an die Hand, mit denen Sie Ihren Geldbeutel schonen und Co2 vermeiden.

**A 1.02.03** Di, 18. Feb. 25, 18:00 - 19:00 (1x); ONLINE; gebührenfrei; in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.  
Leitung: Beate Oedekoven.

## Vorsorgevollmacht: Wer entscheidet, bestimmen Sie!

Schnell kann es im Leben passieren, dass man sich in einer Situation befindet, in der eine rechtliche Vertretung notwendig wird. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Welche Dinge sollte man unbedingt regeln? Wir zeigen, was im Einzelnen zu beachten ist und wo die Stolpersteine liegen.

**A 1.02.02** Do, 13. März. 25, 10:00 - 11:30 (1x); ONLINE; gebührenfrei; in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.  
Leitung: Katrin Reinhardt.

## Solarstrom für Balkon und Terrasse

Selbst Strom erzeugen, damit Geld sparen und im kleinen Maßstab den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden, das lässt sich gut mit einer Mini-PV-Anlage machen. Sie erfahren: wie ein Steckersolargerät installiert wird, wie es funktioniert und welche Fördermittel es dafür gibt.

**A 1.04.01** Mo, 17. März 25, 18:00 - 20:00 (1x); ONLINE; gebührenfrei; in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.  
Leitung: Ingo Sell.

## Dein Garten, ein lebendiges Biotop

Nicht nur Menschen, auch Tieren machen als Folge des Klimawandels steigende Temperaturen und der Verlust ihres Lebensraumes zu schaffen. Gärten können einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt leisten. Wir laden Sie ein, mehr zu erfahren, wie Sie Ihren Balkon oder Garten insektenfreundlich und klimafit gestalten können. Ganz nach dem Motto: Bee happy – glückliche Bienen!

**A 1.00.03** Mi, 21. Mai 25, 18:00 - 20:00 (1x); ONLINE; gebührenfrei; in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.  
Leitung: Beate Oedekoven.



## Kursportal Schleswig-Holstein

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbietende

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch:   Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

## POLITIK – GESELLSCHAFT - UMELT

### Vorsicht Falle! Die Polizei informiert über die häufigsten Betrugsformen

Keine Chance für Trickbetrüger! Herr Blank von der Polizei informiert über Betrugsversuche, die sich gezielt gegen ältere Menschen richten und gibt Tipps zum Schutz davor. Beispiele: Schockanruf, Einzeltrick, Haustürklick, Rentenbetrug, Gewinnbenachrichtigung, unseriöse Geschäftsmodelle.

**Z 1.00.01** Di, 18. Feb. 25, 18:45 - 20:15 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;  
gebührenfrei; Leitung: Danilo Blank, Polizeibeamter.

## KULTUR - GESTALTEN

### Spieleabend

Das ist der Termin für Liebhaber\*innen von Gesellschaftsspielen. Entweder, Ihr bringt ein Spiel mit, das ihr gern wieder mal spielen möchtet oder Ihr lasst euch von unserer Auswahl überraschen. Auf jeden Fall ist Spaß garantiert.

**Z 2.00.01** Fr, ab 17. Jan. 25, 19:00 - 21:00 (7x 3. Fr im Monat);  
Bürgerhaus Ascheberg; gebührenfrei;  
Leitung: Sandra Kobus, Jutta Bilitewski.

Getränke und Naschi bitte selbst mitbringen. Bitte einfach vorbeikommen.

### Was gibt es Neues auf dem Büchermarkt?

Frau Simon stellt Lieblingsbücher vor.

**Z 2.01.01** Mo, 10. März 25, 19:00 - 21:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;  
1,50 €; Leitung: Frau Simon, Buchhandlung Schneider.

### Urban Sketching Indoor

Hier üben und festigen wir Zeichentechniken und Coloration, um in der Sommersaison voll durchzustarten.

**Z 2.07.01** Do, ab 16. Jan. 25, 19:00 - 20:30 (6x  
14-tgl.); Bürgerhaus Ascheberg; 24,- €; Leitung: Ilona Weber.

Bitte mitbringen: verschiedene wasserfeste Fineliner, evtl. einen kleinen Aquarellkasten.

### Watercolor und Sketching

Wir üben das lockere Skizzieren und Colorieren mit unterschiedlichen Techniken und Materialien und haben Spaß daran, alles auszuprobieren.

**Z 2.07.02** Do, ab 23. Jan. 25, 19:00 - 20:30 (6x 14-tgl.); Bürgerhaus  
Ascheberg; 24,- €; Leitung: Ilona Weber.

Bitte mitbringen: Urlaubsfotos, Aquarellfarbe, gutes Aquarellpapier, Pinsel und Fineliner.

### Urban Sketching Outdoor

Ab Mai treffen wir uns frei zum Urban Sketching in Plön und Umgebung. Bitte meldet Euch an, jeder ist herzlich willkommen, es ist kostenfrei.

**Z 2.07.03** Termine gibt es zeitnah und spontan in der WhatsApp-Gruppe.  
Bitte mitbringen. Gestalterische Materialien.

### Nähtreff

Alle arbeiten am eigenen Projekt. wir beraten einander, wenn es mal hakt.

**Z 2.09.01** Sa, ab 18. Jan. 25, 10:00 - 16:00 (6x 3. Sa im Monat);  
Bürgerhaus Ascheberg; 5,- € pro Termin, für VHS-Mitglieder  
kostenfrei.

Bitte melden Sie sich vor dem gewünschten Termin bei Frau Monika Bülcck (04326-1841). Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

### Geburtstagskarten frühlingsfrisch und selbstgemacht

Ihr braucht schöne Geburtstagskarten? Macht sie doch einfach selbst. Mit Stempeln kann das jeder. Wer Lust hat, bastelt noch eine passende Aufbewahrung dazu, fertig ist ein tolles Geschenk.

**Z 2.10.01** Do, 13. März 25, 19:30 - 21:00 (1x); 1,50 €; zzgl. 5,- €  
Materialkosten.

### Geburtstagskarten maritim und selbstgemacht

**Z 2.10.02** Mo, 19. Mai 25, 19:30 - 21:00 (1x); 1,50 €; zzgl. 5,- €  
Materialkosten; Bürgerhaus Ascheberg;  
Leitung: Sandra Kobus.

### Florale Frühlingskränze

**Z 2.10.03** Do, 3. April 25, 18:00 - 20:00 (1x);  
8,- €; zzgl. 15,- € Materialkosten.

**Z 2.10.04** Fr, 4. April 25, 18:00 - 20:00 (1x);  
8,- €; zzgl. 15,- € Materialkosten.  
Casa Flora, Langenrade 9, 24326 Ascheberg;  
Leitung: Michaela Petersen, Floristin.

Bitte Rosenschere mitbringen. Material kann vor Ort erworben werden.

## Orgel trifft Saxophon - Urlaub vom Alltag mit verzaubernder Musik

Nach ihrem begeisternden Konzert im Mai 24 zeigen Torben v. Spreckelsen (Orgel) und Helge Keipert (Tenorsaxophon) in ihrem zweiten Konzert

erneut, wie schön die beiden Instrumente harmonieren. Es erklingen bekannte und unbekannt Melodien – zum Teil frei improvisiert.

**Z 2.13.01** So, 15. Juni 25, 18:30 - 20:00 (1x); Michaeliskirche Ascheberg; Karten: 12,- €; Kartenverkauf ab 15.05.2025 bei Schmidts Augenblick, Style und der Apotheke in Ascheberg; Leitung: Torben von Spreckelsen, Helge Keipert.

## GESUNDHEIT

### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und des Beckenbodens. Die langsamen, fließenden Übungen basieren auf einer bewussten Atmung und stärken Kondition und Koordination.

**Z 3.02.01** Di, ab 14. Jan. 25, 16:10 - 17:10 (11x); 77,- €

**Z 3.02.02** Di, ab 29. April 25, 16:10 - 17:10 (11x); 77,- €

Bürgerhaus Ascheberg; Leitung: Ariadne Fleischmann.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Getränk.

### Fit mit Line Dance (Choreographie-Workshop)

Hier steht Line Dance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Wir erarbeiten die Grundlagen dieses Tanzstils und verschiedene Choreografien, die speziell auf Fitness und Beweglichkeit ausgerichtet sind. Dabei werden Ausdauer, Koordination und Muskulatur gestärkt.

**Z 3.02.03** So, 26. Jan. 25, 15:00 - 18:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;

28,- €; Leitung: Jennifer Koch.

Bitte Sportkleidung anziehen und Sportschuhe mitbringen.

### Burlesque Chair Dance (Choreografie Workshop)

In diesem Workshop erlernen wir eine komplette Choreografie mit typischen Posen und Bewegungen aus dem Burlesque. Wir entdecken unsere sinnliche Seite und setzen diese spielerisch mit Stil in Bewegung um.

**Z 3.02.04** So, 30. März 25, 15:00 - 18:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;

28,- €; Leitung: Jennifer Koch.

Bitte enganliegende Kleidung wählen, getanzt wird mit Gymnastikschläppchen oder barfuß.

### Orientalischer Tanz für Anfänger\*innen (Choreographie-Workshop)

Der sogenannte Bauchtanz ist ein besonders vielseitiger Tanzstil – weich, fließend, rhythmisch und temperamentvoll. Im Workshop arbeiten wir die Grundtechniken heraus und lernen eine komplette Choreografie, die diese Elemente integriert.

**Z 3.02.05** So, 25. Mai 25, 15:00 – 18:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;

28,- €; Leitung: Jennifer Koch.

Bitte enganliegende Kleidung wählen, getanzt wird mit Gymnastikschläppchen oder barfuß. Wenn Sie ein Hüfttuch besitzen, bringen Sie es gerne mit!

### Flammeri und Pudding

Was ist ein Pudding und was ein Flammeri? An diesem Abend erkunden wir den Unterschied, indem wir verschiedene süße und herzhaften Puddings und Flammeris herstellen.

**Z 3.05.01** Do, 27. März 25, 18:00 – 21:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg; 10,- € zzgl. 3,- € für Zutaten; Leitung: Ulrich Schneider.

Bitte mitbringen: eine Kochschürze und Transportboxen für übrige Reste.

## JAPANISCH KOCHEN MIT JEN

Genießen Sie nicht nur das Kochen, sondern auch das gemeinsame Essen der zubereiteten Köstlichkeiten! Bitte geben Sie bei der Anmeldung eventuelle Unverträglichkeiten an.

Bürgerhaus Ascheberg; Leitung: Jennifer Koch.

Bitte Transportboxen für Reste mitbringen.

### Japanisch für Faule

Lust auf japanische Küche, aber keine Zeit für aufwendige Zubereitungen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie schnell und einfach köstliche Gerichte zubereiten können. Genießen Sie unkomplizierte Donburi, frische Nudelsalate und schnelle Pfannengerichte mit Fleisch und Gemüse.

**Z 3.05.02** Sa, 25. Jan. 25, 15:00 - 18:00 (1x); 29,50 €; zzgl. 12,- € für Zutaten.

### Kochen wie in Japan: Ein Menü voller Traditionen und Geschmack

Gemeinsam kochen wir ein köstliches japanisches Menü, das aus verschiedenen traditionellen Gerichten besteht. Erleben Sie die Vielfalt der Zubereitungsarten und Geschmacksrichtungen, während wir zusammen in die faszinierende Essenskultur Japans eintauchen.

**Z 3.05.03** Sa, 22. Feb. 25, 15:00 - 18:00 (1x); 29,50 €; zzgl. 12,- € für Zutaten.

### Ramen Kochkurs – Authentische japanische Nudelsuppe

Ramen sind gerade in aller Munde! Lernen Sie, wie man authentischen Ramen zubereitet – von der Brühe bis zu köstlichen Toppings.

**Z 3.05.04** Sa, 29. März 25, 15:00 - 18:00 (1x); 29,50 €; zzgl. 12,- € für Zutaten.

### Japanische Hauptgerichte aus der Pfanne (mit Fleisch)

In diesem Kurs lernen Sie, wie man traditionelle Hauptgerichte mit Fleisch zubereitet, die in der Pfanne schnell und einfach gelingen. Von saftigen Teriyaki-Gerichten bis hin zu herzhaftem Gyudon – lassen Sie sich von den Aromen Japans begeistern!

**Z 3.05.05** Sa, 24. Mai 25, 15:00 - 18:00 (1x); 29,50 €; zzgl. 12,- € für Zutaten.

### Japanisch Kochen (Vegetarisch)

Entdecken Sie die köstliche Welt der vegetarischen japanischen Küche. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie schnell und einfach leckere, gesunde Gerichte zubereiten können. Lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen und Zutaten Japans inspirieren.

**Z 3.05.06** Sa, 5. Juli 25, 15:00 - 18:00 (1x); 29,50 €; zzgl. 12,- € für Zutaten.

**Weinseminar**

Für alle, die gern Wein trinken und ihr Wissen über dieses Kulturgetränk erweitern möchten, startet die vhs einen neuen Kurs mit mehreren Terminen.

Es werden Grundlagen des Weinbaus und der

Weinherstellung in Deutschland vermittelt. Einen Schwerpunkt bildet die Sensorik - wie riecht und schmeckt ein Wein und wie fühlt er sich an? Am Ende jedes Kurses wird ein Wein verkostet, um das Erlernete in der Praxis umzusetzen. Alle Fragen rund um den Wein werden eingehend beantwortet.

**Z 3.05.07** Fr, 9. Mai 25, 23. Mai 25, 30. Mai 25, 13. Juni 25, 19:30 - 21:00 (4x); Bürgerhaus Ascheberg; 35,- €; Leitung: Dr. Ralph Tegethoff.

Schulredder 1-3, 24226 Heikendorf

info@vhs-heikendorf.de

www.vhs-heikendorf.de

Leitung Jürgen Ströh

Di 9.00 - 12.00 + Do 14.30 - 17.30

Tel 0431 / 24 51 63 Fax 0431 / 23 79 470

Alle Kurse finden, wenn nicht anders angegeben in der Grund- und Regionalschule (GRS) im Schulredder statt.

Förde Sparkasse

IBAN DE77 2105 0170 0030 0030 08

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder unter [www.vhs-heikendorf.de](http://www.vhs-heikendorf.de)

**vhs**

**DURCH STEIGER**

Finde deinen Kurs

**Begib dich auf neues Terrain.**

**POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT****Geistig fit ein Leben lang**

Es gibt kein schlechtes, sondern nur ein untrainiertes Gedächtnis. Genauso wie unser Körper ein moderates Training braucht, benötigt unser Gehirn ein Training, um Informationen gut verarbeiten zu können. Die vielfältigen Gedächtnisübungen sind wissenschaftlich fundiert, wobei Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen.

**B 1.05.02** Mi, ab 5. März 25, 10:00 - 11:30 (6x); GRS 1. Stock R 58; 40,- €, Kosten für Kopien sind bei der Dozentin zu entrichten; Leitung: Kerstin Wick.

Bitte Papier und Stift mitbringen.

**KULTUR - GESTALTEN****Das eigene Leben literarisch gestalten**

Sie möchten etwas aus Ihrem Leben erzählen, aufschreiben und dafür eine geeignete Art finden? In diesem Kurs probieren wir verschiedene literarische Ausdrucksformen aus, vom Listengedicht über die Kurzerzählung bis hin zum humorvollen Dialog. Der Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Wenn von den Teilnehmenden gewünscht, schließt die Veranstaltung mit einer kleinen Lesung ab.

**B 2.01.01** Di, ab 14. Jan. 25, 15:00 - 17:15 (6x jeder 2. Di im Monat); Rathaus, Gemeindebücherei; 70,- €; Leitung: Wiebke Strank.

**Heikendorfer Speeldeel Übungsabende**

Besuchen Sie doch die Heikendorfer Speeldeel im Internet unter [www.speeldeel-heikendorf.de](http://www.speeldeel-heikendorf.de). Probeabende Montag und Donnerstag.

**B 2.04.00** Mo + Do, ab 13. Jan. 25, 19:00 - 21:00 (48x); GRS Aula; gebührenfrei; Leitung: Marc Wiens, Leiter Speeldeel.



**Literatur-Gesprächskreis**

geplante Titel:

- 28.01.2025: Claire Keegan, Kleine Dinge wie diese  
 25.02.2025: Dana Vowinkel, Gewässer im Ziplock  
 25.03.2025: Hervé le Tellier, Die Anomalie  
 06.05.2025: Joachim B. Schmidt, Tell  
 24.06.2025: Juli Zeh, Nullzeit

**B 2.01.02** Di, ab 28. Jan. 25, 18:30 - 20:00 (5x jeder 4. Di im Monat);  
 Rathaus, Gemeindebücherei; 30,- €; Leitung: Ulrike Berger.

**Kunst- und kulturhistorischer Gesprächskreis**

Begegnungen mit originalen Werken im Kieler Stadtmuseum Warleberger Hof mit Ausstellungs- und Atelierbesuchen.

Fortsetzung aus dem Herbst 2024.

**B 2.06.02** 14. Jan. 25, 18. Feb. 25, 11. März 25, 15:00 - 16:30 (3 x);  
 Warleberger Hof; 24,- €; Leitung: Dr. Telse Wolf-Timm.

**Kunsthistorisches Forum**

Im 19. Jahrhundert hielten sich zahlreiche Künstler in der atemberaubenden Landschaft der Bretagne auf. Der bekannteste ist Paul Gauguin (1848-1903), der mehrfach mit seinen Künstlerkollegen Paul Sérusier (1864-1927), Emile Bernard (1868-1941) und Maurice Denis (1870-1943) in den Künstlerorten Le Pouldu und Pont-Avon zusammentraf, um die bretonische Landschaft und deren Bewohner in Gemälden festzuhalten. Weitere Künstler waren von der bizarren Landschaft verzaubert und fasziniert, zu ihnen gehören Claude Monet (1840-1926), Paul Signac (1863-1935) und Pablo Picasso (1881-1973). Paul Gauguin steht im Focus des Kurses, aber auch die Ergebnisse seiner Künstlerkollegen werden im Vergleich betrachtet.

**B 2.06.06** A1 Di, 18. Feb. 25, 10:00 - 12:00 (1x); 13,- €

**B 2.06.08** B1 Di, 25. März 25, 10:00 - 12:00 (1x); 13,- €  
 Künstlermuseum Heikendorf; Leitung: Dr. Henning Repetzky.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Künstlermuseum statt.

**Malerei in Acryl und Aquarell - Für Neustarter und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs wird mit freier Motivwahl die räumliche Darstellung, Licht und Schatten, Perspektiven und Kalligraphie behandelt.

**B 2.07.00** Mo, ab 10. Feb. 25, 18:00 - 20:00 (8x); GGS Kunstraum; 60,- €;  
 Leitung: Gerd Jansky.

Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, ansonsten werden

Materialien am ersten Tag zum Selbstkostenbeitrag von 5,- € angeboten.

Neuanschaffungen werden gemeinsam besprochen.

**Kreatives Malen und Gestalten**

Durch schöpferisches Gestalten befreien wir uns von all den Alltagsbelastungen. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken (Kreide, Aquarell, Bleistift, Kohle). Wir lernen verschiedene Ausdruckselemente kennen und gewinnen Zugang zu tieferen Schichten unserer Persönlichkeit.

**B 2.07.01** Mi, ab 15. Jan. 25, 11:00 - 12:30 (6x); GRS Parterre R 55; 50,- €;  
 Leitung: Angela von Petersdorff.

Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, ansonsten werden

Materialien am ersten Tag zum Selbstkostenbeitrag von 5,- € angeboten.

Neuanschaffungen werden gemeinsam besprochen.

**Aquarellmalerei für Kreative**

Der Kurs setzt den Einsteigerkurs mit differenzierter Thematik fort und ist auch für Neuzugänge offen. Neben dem Bildaufbau werden das Malen von Licht und Schatten und die Abstraktion von Motiven anhand von Beispielen aus dem Buch von B. Eisenbarth vermittelt. Für den Kurs stehen 8 Lehrbücher von B. Eisenbarth, Aquarellmalerei für Einsteiger zur Verfügung.

**B 2.07.02** Di, ab 21. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (12x); 90,- €

**B 2.07.03** Di, ab 29. April 25, 18:00 - 19:30 (12x); 90,- €  
 GRS 1. Stock R 59; Leitung: Ralf Dohse.

Benötigt werden ein Aquarellmalblock in Din A4 Größe und Pinsel in Größe 20 und 8, sowie ein eigener Aquarellkasten mit Lappen und Schwamm.

**Patchwork Tumbling Block**

**B 2.09.03** Do, ab 30. Jan. 25, 17:00 - 20:00 (4x); 48,- €

**B 2.09.05** Do, ab 30. Jan. 25, 09:30 - 12:30 (4x); 48,- €  
 GRS 1. Stock R 59; Leitung: Margret Krüger.

**Patchwork Tennessee Waltz**

**B 2.09.06** Do, ab 6. März 25, 9:30 - 12:30 (4x); 48,- €

**B 2.09.04** Do, ab 6. März 25, 17:00 - 20:00 (4x); 48,- €  
 GRS 1. Stock R 59; Leitung: Hannelore Utz.

**Patchwork UVO**

UVO steht für das Bearbeiten unvollendeter Objekte.

**UVO 1**

**B 2.09.07** Do, ab 3. April 25,  
 17:00 - 20:00 (4x); 35,- €

**B 2.09.09** Do, ab 12. Juni 25,  
 17:00 - 20:00 (4x); 35,- €  
 GRS 1. Stock R 59;  
 Leitung: Hannelore Utz.



Foto: privat

**UVO 2**

**B 2.09.08** Do, ab 3. April 25, 09:30 - 12:30 (4x); 35,- €

**B 2.09.10** Do, ab 12. Juni 25, 09:30 - 12:30 (4x); 35,- €  
 GRS 1. Stock R 59; Leitung: Margret Krüger.

**Kreative Nähwerkstatt - Modewerkstatt für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Ob Nähanfänger\*in oder Fortgeschrittene, Sünne Lindenthal holt Sie dort ab, wo Sie Hilfe brauchen: Erlernen der Grundbegriffe, Umgang mit Schnitten, Stoffen, Maschinen; Fertigen von Bekleidung oder anderem, was Sie aus Stoff nähen möchten. Der Kurs ist geeignet für die Vorbereitung auf ein Studium in den textilen Berufen.

**B 2.09.20** Mo, ab 13. Jan. 25,  
 17:00 - 19:00 (6x); 72,- €; A1



Foto: privat

- B 2.09.21** Mo, ab 13. Jan. 25,  
19:00 - 21:00 (6x); 72,- €; B1
- B 2.09.22** Mo, ab 24. Feb. 25,  
17:00 - 19:00 (6x); 72,- €; A2
- B 2.09.23** Mo, ab 24. Feb. 25,  
19:00 - 21:00 (6x); 72,- €; B2

- B 2.09.24** Mo, ab 28. April 25, 17:00 - 19:00 (6x); 72,- €; A3
- B 2.09.25** Mo, ab 28. April 25, 19:00 - 21:00 (6x); 72,- €; B3
- B 2.09.26** Mo, ab 9. Juni 25, 17:00 - 19:00 (6x); 72,- €; A4
- B 2.09.27** Mo, ab 9. Juni 25, 19:00 - 21:00 (6x); 72,- €; B4  
GRS 1. Stock R 59; Leitung: Sünne Lindenthal.

Bitte mitbringen: Stoff und Schnitt für das eigene Nähprojekt, Nähmaschine und entsprechendes Arbeitsmaterial (Schere, Zentimetermaß etc.). Voranmeldung erforderlich!

### Experimentelle Fotografie

Die experimentelle Fotografie bietet die Möglichkeit, die Grenzen der eigenen fotografischen Ausdruckskraft auszuloten und zu erweitern. Geplant sind experimentelle Projekte u. a. in den Bereichen Landschaft und Porträt. Herr Reinstadler arbeitet als hauptberuflicher Fotojournalist und Fotodesigner. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene mit Kamera oder Handy.

- B 2.11.00** Mi, ab 12. Feb. 25, 10:00 - 11:30 (8x); GRS, 2. Stock, R 60; 60,- €; Leitung: Mario Reinstadler.

### Shantychor De Brummelbuttjes

Die Brummelbuttjes erfreuen seit fast vier Jahrzehnten nicht nur Seeleute mit maritimen Liedern in hoch- und plattdeutscher, englischer, holländischer oder russischer Sprache. Der Chor tritt im Jahr rund 15 - 20 Mal in und um Heikendorf auf. Sänger sowie Akkordeon-, Gitarren- und Mundharmonikaspieler sind jederzeit herzlich willkommen.

- B 2.13.00** Mo, ab 13. Jan. 25, 18:00 - 20:00 (25x); GRS Aula, Nebenraum; gebührenfrei;  
Leitung und Info: Klaus Asmus, Tel.: 0152/04582797.

### Gitarre für Anfänger\*innen - Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene ohne Kenntnisse im Gitarrenspiel. Schwerpunkt ist das einfache Akkordspiel und Gesangsbegleitung aus allen Musikrichtungen. Liedwünsche der Schüler\*innen sind willkommen.

- B 2.13.01** Fr, ab 14. Feb. 25, 16:00 - 17:00 (12x); GRS 1. Stock R 59; 120,- €; zzgl. 10,- € Notenmaterial (direkt beim Dozenten);  
Leitung: Andree Fleitmann.  
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Schreibmaterial.

### Gitarre für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Dieser leichte Fortgeschrittenenkurs richtet sich an die Teilnehmer\*innen des Anfängerkurses im Frühjahr und Herbst 2024.

- B 2.13.04** Fr, ab 14. Feb. 25, 17:15 - 18:15 (12 x); GRS 1. Stock R 59; 120,- €; zzgl. 10,- € Notenmaterial (direkt beim Dozenten);  
Leitung: Andree Fleitmann.  
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Schreibmaterial.

Bitte zu allen Gesundheitskursen mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, Yogakissen, Decke; Getränk.  
Bitte nach Möglichkeit in Sportkleidung kommen.

### Workshop: Yoga und klassischer Indischer Kathak Tanz

Der klassische Indische Kathak Tanz ist in seiner Essenz eine Kunstform des Yoga. Im Kurs wird die Verbundenheit von Tanz und Yoga in der Ausübung lyrischer Tanzpositionen und Tanzfolgen erlebbar; eine Kräftigung und Beweglichkeit des Körpers und somit ein vertieftes Wohlbefinden in einem ganzheitlichen Sinne stehen im Mittelpunkt des Trainings.

- B 3.01.22** Sa, 18. Jan. 25, 11:00 - 13:30 (1x); 25,- €
- B 3.01.23** Sa, 22. Feb. 25, 11:00 - 13:30 (1x); 25,- €
- B 3.01.24** Sa, 29. März 25, 11:00 - 13:30 (1x); 25,- €  
GRS Aula; Leitung: Beate Lindenborn.



Beate Lindenborn

### Yoga - ganzheitlich & achtsam

Yoga ist mehr, als Körperübungen zu praktizieren. Die Teilnehmer\*innen erwartet ein achtsames, spannendes Yoga. Wir beginnen mit einer Ankommensmeditation, lernen Grundasanas aus dem Hatha Yoga und beenden die Stunden mit einer Entspannung. Auch Atmung ist ein Thema, etwas Theorie zur Yoga-Philosophie runden die Stunden ab. Der Kurs ist gut für Anfänger\*innen geeignet.

- B 3.01.25** Mo, ab 13. Jan. 25, 18:30 - 20:00 (8x); GRS, 2. Stock, R 60; 60,- €; Leitung: Jutta Langner.



Jutta Langner

### Heilendes Tanzen - Kraft und Entspannung für den ganzen Körper

Tanzen erzeugt Mut und Freude durch Bewegung. Dabei lernen wir uns selbst besser kennen und als ganzen Menschen zu akzeptieren. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Freude an Tanz und Bewegung haben und sich selbst im Ausdruck erleben möchten. Vorerfahrungen nicht erforderlich.

- B 3.01.26** Di, ab 14. Jan. 25, 15:00 - 16:30 (6x); GRS, 2. Stock, R 60; 60,- €; Leitung: Angela von Petersdorff.

### Hatha-Yoga A

Wir trainieren sanft die Muskulatur des gesamten Körpers und besonders die des Stützapparates. So verbessern wir unsere Beweglichkeit, unser Körperbewusstsein und unsere Haltung. Außerdem erlernen wir Entspannungstechniken, die uns den Umgang mit dem Alltagsstress erleichtern.

- B 3.01.28** Fr, ab 17. Jan. 25,  
09:00 - 10:30 (12x); 90,- €
- B 3.01.29** Fr, ab 2. Mai 25, 09:00 - 10:30 (12x); 90,- €  
GRS Aula; Leitung: Yik Shyan Siow.



Yik Shyan Siow

**Atemnot bei Asthma oder nach Corona?****Was hilft?**

Leiden sie unter Asthma, Kurzatmigkeit oder haben sie durch Corona Post oder Long Covid? Wir trainieren das Zwerchfell, lernen den Atem zu be-

ruhigen und Luftnot zu mindern.

**B 3.01.30** Sa, 25. Jan. 25, 14:00 - 16:30 (1x); 20,- €; GRS, 2. Stock, R 60;

Leitung: Andrea Sperling.

**Einschlafen – Durchschlafen - Fit sein**

Sie haben Probleme beim Ein- oder Durchschlafen, Sie sind morgens oder tagsüber müde und schlapp? Die erlernten Techniken führen zu einem erholsamen Schlaf und einem Tag voller Energie und Frische.

**B 3.01.31** Sa, 15. Feb. 25, 14:00 - 16:30 (1x); 20,- €; GRS, 2. Stock, R 60;

Leitung: Andrea Sperling.

**Wenn die Pollen in der Nase kitzeln**

Heuschnupfen ist anstrengend und kann zu allergischem Asthma führen. In diesem Workshop erlernen wir Techniken, die der Nase guttun und den Hustenreiz lindern können.

**B 3.01.32** Sa, 15. März 25, 14:00 - 16:30 (1x); 20,- €; GRS, 2. Stock, R 60;

Leitung: Andrea Sperling.

**Stress lass nach, oder wie ich in 5 Minuten Kurzurlaub mache!**

Wer kennt das nicht: Familie, Job, Haushalt, Einkaufen, Freunde, Wartezeiten beim Arzt ...? Doch wo bleibt man selbst? Im Workshop lernen Sie Methoden kennen, die Ihre Entspannungsfähigkeit aktivieren und sich mühelos in den Alltag integrieren lassen.

**B 3.01.33** Sa, 5. April 25, 14:00 - 17:00 (1x); 20,- €; GRS, 2. Stock, R 60;

Leitung: Andrea Sperling.

**Atmen ist Leben**

Viele Krankheiten entstehen durch falsches Atmen. Kreislaufstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Müdigkeit sind die Folge. Der Workshop zeigt Atem- und Entspannungstechniken, die überall durchgeführt werden können und wenig Zeit in Anspruch nehmen.

**B 3.01.34** Sa, 17. Mai 25, 14:00 - 16:30 (1x); 20,- €;

GRS, 2. Stock, R 60; Leitung: Andrea Sperling.

In den Kursen erarbeiten wir uns Techniken, die man schnell erlernen und leicht umsetzen kann. Die Kursleiterin ist zertifizierte Entspannungstrainerin und Atemcoach. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript mit den einzelnen Übungen. Die Kurse können keine Untersuchung beim Arzt ersetzen.

**Feldenkrais**

Im Laufe des Lebens haben sich viele Gewohnheiten eingeschlichen: Die Beweglichkeit lässt nach, Verspannungen bis hin zu Schmerzen treten vermehrt an ihre Stelle. Grundlegende Bewegungsübungen helfen uns, Gewohnheiten im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen bewusster wahrzunehmen. So werden auf natürliche Weise Schmerzen gelindert, Verspannungen abgebaut und Stress gemildert.

**Feldenkrais A1**

**B 3.02.15** Mi, ab 15. Jan. 25, 17:15 - 18:15 (12x); 72,- €

**B 3.02.17** Mi, ab 30. April 25, 17:15 - 18:15 (11x); 66,- €

**Feldenkrais A2**

**B 3.02.16** Mi, ab 22. Jan. 25, 18:30 - 19:30 (12x); 72,- €

**B 3.02.18** Mi, ab 30. April 25, 18:30 - 19:30 (11x); 66,- €  
GRS 1. Stock R 59; Leitung: Michael Schmidt.

**Gymnastik für einen starken Rücken**

Ihr Bewegungsapparat ist mit hoher Wahrscheinlichkeit so lange beschwerdefrei, wie sie ihn regelmäßig dosiert belasten. Kontrollierte und bewusste Bewegung ist die beste Vorbeugung gegen degenerative Wirbelsäulenerkrankungen.

**B 3.02.20** Di, ab 7. Jan. 25, 16:30 - 17:30 (10x); Show-Brass-Band, Korügen 2; 60,- €, Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich. Leitung: Hanne Wolff.

**Gesundheitsgymnastik 50+, Fit von Kopf bis Fuß**

Ganzkörpertraining: Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung, Einsatz von Kleingeräten wie z.B. Theraband, Ballancekissen.

**B 3.02.30** Di, ab 14. Jan. 25, 08:30 - 09:30 (12x); 60,- €

**B 3.02.32** Di, ab 29. April 25, 08:30 - 09:30 (12x); 60,- €  
GRS Aula; Leitung: Anke Drichelt.

**Ganzheitliche Bewegungsschulung**

Das Konzept der ganzheitlichen Bewegungsschulung beinhaltet Bewegungsabläufe aus den Bereichen Gymnastik, Tanz, Yoga, Pilates und Faszientraining. Die Teilnehmer\*innen lernen, mit Achtsamkeit und Bewusstheit den Körper zu dehnen und zu kräftigen, um somit eine höhere Mobilität und ein tieferes Wohlbefinden zu erleben.

**B 3.02.35** Do, ab 16. Jan. 25, 17:45 - 18:45 (10x); 60,- €

**B 3.02.36** Do, ab 16. Jan. 25, 19:00 - 20:00 (10x); 60,- €

**B 3.02.37** Do, ab 8. Mai 25, 17:45 - 18:45 (10x); 60,- €

**B 3.02.38** Do, ab 8. Mai 25, 19:00 - 20:00 (10x); 60,- €  
GRS, 2. Stock, R 60; Leitung: Beate Lindenborn.

**Entspannung durch Qi Gong**

Qi Gong hat einen festen Platz in der traditionellen Chinesischen Medizin. Es geht um Energiearbeit, die Kunst Körper, Geist und Seele in einfachen Übungen zu verbinden. Die Übungsform der 18 Bewegungen bedarf keiner Vorkenntnisse oder Fähigkeiten.

**B 3.02.54** Di, ab 28. Jan. 25, 11:00 - 12:30 (10x); 70,- €

**B 3.02.52** Mi, ab 29. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (10x); 70,- €

**B 3.02.55** Di, ab 29. April 25, 11:00 - 12:30 (10x); 70,- €

**B 3.02.53** Mi, ab 30. April 25, 18:00 - 19:30 (10x); 70,- €  
GRS, 2. Stock, R 60; Leitung: Petra Janneck.

**Dänisch A2.4 - Fortgeschritten - Kleingruppe**

**B 4.03.01** Mo, ab 20. Jan. 25, 17:00 - 18:30 (8x);  
GRS 1. Stock R 58; 75,- €; Leitung: Dr. Ulrich Heute.

**Dänisch Colloquium**

**B 4.03.03** Mo, ab 20. Jan. 25, 18:30 - 20:00 (8x); GRS 1. Stock R 58; 45,- €;  
Leitung: Dr. Ulrich Heute.

**Englisch A2.4 (Mittelstufe)**

**B 4.06.00** Mo, ab 13. Jan. 25, 17:30 - 19:00 (10x); GRS Parterre R 55;  
60,- €; Leitung: Brigitte Köhler.  
Lehrbuch: Easy English B 1.1, Lektion 8

**Englisch A2.3**

**B 4.06.01** Di, ab 14. Jan. 25, 17:30 - 19:00 (10x); GRS Parterre R 55; 60,- €;  
Leitung: Brigitte Köhler. Lehrbuch: Easy english A2.2, Lektion 4

**Englisch für Anfänger\*innen**

**B 4.06.02** Di, ab 14. Jan. 25, 19:15 - 20:15 (10x); GRS Parterre R 55; 40,- €;  
Leitung: Brigitte Köhler. Lehrbuch: Easy english A1.1, Lektion 5

**English Conversation C1.2**

**B 4.06.05** Mo, ab 13. Jan. 25, 09:30 - 11:00 (10x); GRS Parterre R 55;  
62,- €; Leitung: Valerie Dümpelmann.  
Kursmaterial: Articles, short stories

**English C1.2 Conversation (A)**

**B 4.06.06** Mi, ab 15. Jan. 25, 09:30 - 11:00 (10x); GRS Parterre R 55;  
62,- €; Leitung: Valerie Dümpelmann.  
Kursmaterial: Newspaper, Articles, Short Stories.

**Französisch A2.3, - Kleingruppe**

**B 4.08.01** Mi, ab 29. Jan. 25, 18:30 - 19:30 (10x); GRS Parterre R 55;  
100,- €; Leitung: Leonie Mattheis.  
Lehrbuch: Voyages Neu A2, Lektion 5

**Französisch B.1 - Kleingruppe**

**B 4.08.02** Mi, ab 29. Jan. 25, 17:30 - 18:30 (10x); GRS Parterre R 55; 72,- €;  
Leitung: Leonie Mattheis. Lehrbuch: Voyages Neu B 1, Lektion 5

**Französisch A1.4, Anfängerkurs 5. Halbjahr**

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an die Teilnehmer\*innen des Anfängerkurses im Herbst 2024 und ist auch für Quereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen geeignet.

**B 4.08.03** Di, ab 28. Jan. 25, 17:00 - 18:30 (10x); GRS 1. Stock R 58;  
67,50 €; Leitung: Leonie Mattheis.  
Lehrbuch: Voyages Neu A2, Lektion 1

**Französisch B1.4 (Oberstufe) - Kleingruppe**

**B 4.08.04** Di, ab 28. Jan. 25, 09:15 - 10:45 (10x); GRS 1. Stock R 58;  
100,- €; Leitung: Leonie Mattheis. Lehrmaterial: Lektüre

**Französisch Niveau C2 Conversation**

**B 4.08.08** Di, ab 14. Jan. 25, 10:00 - 11:00 (10x);  
GRS Parterre R 55; 50,- €; Leitung:  
Evelyne Schwittlich.  
Kursmaterial: Lektüre, Zeitungsartikel.

**Italienisch A1.1**

**B 4.09.02** Di, 21. Jan. 25, 19:00 - 20:30 (10x); GRS 1. Stock R 58; 62,- €;  
Leitung: Christian Henschen. Lehrbuch: Allegro 1, Lektion 1

**Italienisch B2 (Oberstufe)**

**B 4.09.03** Do, ab 16. Jan. 25, 17:00 - 18:30 (13 x); GRS Parterre R 55;  
78,- €; Leitung: Danila Bruno. Material nach Absprache.

**Italienisch für die Reise - Italiano per viaggiare**

Für Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. An vier Terminen lernen Sie, was Sie für Ihre Reise nach Italien benötigen: Einblicke in die italienische Alltagskultur und Gesellschaft sowie nützliche Tipps. Sie lernen anhand lebensnaher Situationen: sich vorstellen, nach dem Weg fragen, einkaufen, Kaffee bestellen, Essen gehen.

**B 4.09.04** Sa, ab 8. Feb. 25, 10:00 - 12:15 (4x);  
GRS 1. Stock R 59; 50,- €;  
Leitung: Danila Bruno.



Foto: privat

**Schwedisch A1.1 Anfänger - Kleingruppe**

**B 4.20.00** Mi, ab 15. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (10x); GGS Raum 2.30; 80,- €;  
Leitung: Dr. Helge Eggert. Lehrbuch: Tala Svenska A1 Plus.

**Schwedisch Konversation - Kleingruppe**

**B 4.20.01** Mi, ab 15. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (10x); GGS Raum 2.30; 80,- €;  
Leitung: Dr. Helge Eggert.

**Spanisch Konversation Kleingruppe**

auch für Quereinsteiger\*innen geeignet!

**B 4.22.09** Di, ab 14. Jan. 25, 10:00 - 11:30 (10x); GRS 1. Stock R 59; 95,- €;  
Leitung: Liliana Ketzler.

## EDV-KURSE

**Smartphone für Erstnutzer**

Ziel des Kurses ist die selbstsichere und effektive Nutzung des eigenen Smartphones als Alltagshelfer. In dem Kurs werden grundlegende Bausteine wie Kamerafunktionen, WhatsApp, usw. behandelt. Am Ende jeden Abends ist Zeit für individuelle Technikhilfe und Problembewältigung.

**B 5.01.01** Do, ab 16. Jan. 25, 18:45 - 20:15 (6x); GRS Parterre R 55; 50,- €;  
Leitung: Finn Behrens.

Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

**Smartphone für Fortgeschrittene**

Ziel des Kurses ist die selbstsichere und effektive Nutzung des eigenen Smartphones als Alltagshelfer. In dem Kurs werden vertiefende Bausteine / Apps behandelt. Am Ende jeden Abends ist Zeit

für individuelle Technikhilfe und Problembewältigung.

**B 5.01.02** Do, ab 3. April 25, 18:45 - 20:15 (6x); GRS Parterre R 55; 50,- €;  
Leitung: Finn Behrens.

Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

**Internet werbefrei und sicherer**

Ständige Werbung beim Surfen im Internet nervt. Wir zeigen Methoden, mit denen das Nachverfolgen Ihrer persönlichen Vorlieben unterbunden wird, wie Sie sich vor unerwünschten Webseiten schützen und damit sicherer im Internet unterwegs sind.

**B 5.01.18** Sa, 8. Feb. 25, 10:00 - 12:00 (1x); GRS Parterre R 55; 20,- €;  
Leitung: Stefan Pagel.

Bitte eigenes Smartphone oder Notebook mitbringen.

**BALLETT- UND TANZKURSE****Ballett I, 4 bis 5 Jahre**

In diesem Kurs werden mit kindgerechter Musik die ersten tänzerischen Bewegungsabläufe erlernt. In dieser Phase des Ballettunterrichts sind die Tänze in phantasievolle Geschichten verpackt. Dieser Kurs ist eine tolle Vorbereitung für Ballett ab 6 Jahren.

**B 8.04.04** Fr, ab 10. Jan. 25,  
15:15 - 16:00 (6x); 45,- €

**B 8.04.13** Fr, ab 21. Feb. 25, 15:15 - 16:00 (7x);  
52,50 €

**B 8.04.19** Fr, ab 2. Mai 25, 15:15 - 16:00 (6x); 45,- €

**B 8.04.29** Fr, ab 20. Juni 25, 15:15 - 16:00 (6x); 45,- €  
Show-Brass-Band, Korügen 2; Leitung: Simone Borowski.

**Ballett II 5- 6 Jahre**

**B 8.04.02** Mi, ab 15. Jan. 25, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €

**B 8.04.11** Mi, ab 26. Feb. 25, 15:00 - 16:00 (7x); 70,- €

**B 8.04.20** Mi, ab 30. April 25, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €

**B 8.04.27** Mi, ab 11. Juni 25, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €  
GRS Aula; ; Leitung: Simone Borowski.

**Ballett III, 7 bis 8 Jahre**

Hier werden die ersten Ballettschritte erlernt, vertieft und benannt. Die Kinder erlernen in diesem Kurs längere Tanzsequenzen und Tänze

**B 8.04.01** Fr, ab 10. Jan. 25, 16:00 - 17:00 (6x); 60,- €

**B 8.04.10** Fr, ab 21. Feb. 25, 16:00 - 17:00 (7x); 70,- €

**B 8.04.17** Fr, ab 2. Mai 25, 16:00 - 17:00 (6x); 60,- €

**B 8.04.26** Fr, ab 20. Juni 25, 16:00 - 17:00 (6x); 60,- €  
Show-Brass-Band, Korügen 2; Leitung: Simone Borowski.



Foto: privat

**Ballett IV, 8 bis 9 Jahre**

**B 8.04.09** Mi, ab 15. Jan. 25, 16:15 - 17:15 (6x);  
60,- €

**B 8.04.18** Mi, ab 26. Feb. 25, 16:15 - 17:15 (7x);  
70,- €

**B 8.04.25** Mi, ab 30. April 25, 16:15 - 17:15 (6x); 60,- €

**B 8.04.33** Mi, ab 11. Juni 25, 16:15 - 17:15 (6x); 60,- €  
GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

**Ballett V, 10 bis 11 Jahre**

Ballett mit Vorkenntnissen

**B 8.04.06** Mo, ab 13. Jan. 25, 15:45 - 16:45 (6x); 60,- €

**B 8.04.15** Mo, ab 24. Feb. 25, 15:45 - 16:45 (7x); 70,- €

**B 8.04.23** Mo, ab 28. April 25, 15:45 - 16:45 (6x); 60,- €

**B 8.04.31** Mo, ab 16. Juni 25, 15:45 - 16:45 (6x); 60,- €  
GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

**Ballett VI, 11 bis 13 Jahre**

Spielerisch erlernen die Kinder die Grundlagen des klassischen Balletts sowie der Koordination und Beweglichkeit. Die Tänze werden in Geschichten eingebettet. Gelegentlich wird mit Seil, Ball, Band oder Reifen gearbeitet.

**B 8.04.03** Fr, ab 10. Jan. 25, 17:00 - 18:15 (6x); 75,- €

**B 8.04.12** Fr, ab 21. Feb. 25, 17:00 - 18:15 (7x); 87,50 €

**B 8.04.21** Fr, ab 2. Mai 25, 17:00 - 18:15 (6x); 75,- €

**B 8.04.28** Fr, ab 20. Juni 25, 17:00 - 18:15 (6x); 75,- €  
Show-Brass-Band, Korügen 2; Leitung: Simone Borowski.

**Ballett VII und Spitze, 15 bis 18 Jahre**

**B 8.04.05** Mo, ab 13. Jan. 25, 16:45 - 18:00 (6 x); 75,- €

**B 8.04.14** Mo, ab 24. Feb. 25, 16:45 - 18:00 (7 x); 87,50 €

**B 8.04.22** Mo, ab 28. April 25, 16:45 - 18:00 (6 x); 75,- €

**B 8.04.30** Mo, ab 9. Juni 25, 16:45 - 18:00 (6 x); 75,- €  
GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

**Stepptanz, Mittelstufe**

Tip Tap... tänzerisch die Musik begleiten oder selbst zu gestalten ist Schwerpunkt dieses Kurses. Tanzen nach dem Sound von Fred Astaire, Gene Kelly oder einfach nach aktueller Musikwahl - hier sind die Grenzen offen. Kurse für Kinder ab 13 Jahren oder Erwachsene bis ins hohe Alter - ich gehe darauf ein.

**B 8.04.07** Mo, ab 13. Jan. 25, 18:00 - 19:00 (6x); 60,- €

**B 8.04.16** Mo, ab 24. Feb. 25, 18:00 - 19:00 (7x); 70,- €

**B 8.04.24** Mo, ab 28. April 25, 18:00 - 19:00 (6x); 60,- €

**B 8.04.32** Mo, ab 16. Juni 25, 18:00 - 19:00 (6x); 60,- €  
GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

## POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT

### Stammtisch Familienforschung

Woher stammt meine Familie? Wer sind meine Ahnen? Antworten auf diese und andere Fragen zur Familienforschung erhält man beim Stammtisch Familienforschung. Es werden Möglichkeiten der Recherche und Informationen rund um die Ahnenforschung ausgetauscht sowie bei Bedarf Lesehilfen für alte Dokumente gegeben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kostenbeitrag wird am Ende des Semesters nach der Anzahl der Teilnehmenden erhoben.

**E 1.01.01** Mo, ab 6. Jan. 25, 17:00 - 18:30 (7x 1. Mo im Monat);  
VHS Raum 2; 2,- € pro Termin; Leitung: Thomas Vöge.

### Fitness beginnt im Kopf!

Es gibt kein schlechtes Gedächtnis - nur ein untrainiertes Gedächtnis. In diesem Kurs lernen Sie, sich Dinge besser zu merken und das Gedächtnis zu trainieren. Ihre grauen Zellen werden wieder auf Trab gebracht. Bei den regelmäßigen Treffen verbessern Sie Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit ohne Leistungsdruck und gehen mit vielen Erfolgserlebnissen nach Hause.

**E 1.05.01** Mi, ab 15. Jan. 25, 17:00 - 18:00 (5x); VHS Raum 3; 43,- €;  
Leitung: Brigitte Kraft.

### Obstbaumschnitt

Nach einer theoretischen Einführung zu grundlegenden Wachstumseigenschaften von Obstgehölzen und Schnittmaßnahmen in verschiedenen Altersstadien (Erziehungsschnitt, Erhaltungsschnitt, Verjüngungsschnitt) schließen sich praktische Übungen zum Schnitt vor Ort an. Wir verbringen viel Zeit am Baum, um später das erlernte Wissen am eigenen Baum anzuwenden. In der Mittagspause wird ein Imbiss gereicht.

**E 1.10.01** Sa, 15. Feb. 25 + Sa, 22. Feb. 25,  
09:30 - 16:00 (2x); VHS Raum 2; 25,- €;  
Leitung: Philipp Herrmann.

Bitte mitbringen: Handsäge, Gartenschere, evtl. freistehende Leiter, Handschuhe, wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Laboe



Foto: pixabay

## KULTUR - GESTALTEN

### Klavier- und Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche

Klavier spielen macht Spaß und jeder kann es lernen! Kein anderes Instrument hat so einen großen Tonumfang und ist so vielseitig und klangvoll. Klavier spielen fordert alle Sinne: die Gehörbildung, die Motorik, die Sprache und das Rhythmusgefühl.

**E 2.13.01** Leitung: Paula Möller.

Für den Kurs gibt es eine Warteliste.

### Meditatives Tanzen

In diesem Kurs tanzen wir einfache, ruhige oder auch beschwingte Kreistänze, die uns durch ihre strukturierte Form und die Wirkung der Musik in die eigene Mitte kommen lassen. Musikalische Grundlage sind alte Tänze verschiedener Völker oder neu choreographierte nach klassischer oder moderner Musik.

**E 2.05.05** Mi, ab 29. Jan. 25, 17:00 - 18:30 (8x); VHS Raum 1; 52,- €;  
Leitung: Gabriele Nierhoff.

Bitte leichte flache Schuhe und ein Getränk mitbringen.

### Malkreis an der vhs Laboe

Hobbykünstler\*innen lernen voneinander und miteinander. In unserem Kunstraum können Sie an Ihrem Bild arbeiten und es dort lagern.

**E 2.07.04** Di, ab 7. Jan. 25, 09:30 - 13:00 (27x); VHS Raum 3; 48,- €;  
Bitte bringen Sie die Materialien für das eigene Bild mit.

### Trocken-/Nadelfilzen ohne Vorkenntnisse – Schnupperkurs

Der Kurs ist der ideale Einstieg in die Technik des Trocken-/Nadelfilzens, bei der aus Schafswolle einzigartige Kunstwerke entstehen. In diesem Jahr zum Thema Frühling. Mithilfe spezieller Filznadeln lernen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Filzkünstlerin, wie saisonale Dekorationen, Tiere, Feen, Engel oder individuelle Kunstwerke entstehen.

**E 2.09.01** Do, 20. Feb. 25, 16:00 - 18:30 (1x); VHS  
Raum 3; 21,- €; zzgl. 6,- € Materialkosten,  
zahlbar an die Kursleiterin vor Ort;  
Leitung: Lina Nothmann.



Foto: privat

**Nähen - mit und ohne Vorkenntnissen**

Die Grundlagen der Schneiderei, der Umgang mit der Nähmaschine werden vermittelt bzw. vertieft und die Handhabung von Fertigschnitten oder Schnitten aus Schnittmusterheften erarbeitet.

Jedes Projekt wird individuell betreut. Nähanfänger\*innen sind herzlich willkommen.

**E 2.09.02** Mi, ab 12. März 25, 18:30 - 20:45 (10x); VHS Raum 3; 79,- €;  
Leitung: Stefanie Müller-Thöm.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster, Papier & Stift, Maßband, Schere, Schneiderkreide und Stecknadeln.

**GESUNDHEIT**

Bitte zu den Gesundheitskursen mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

**Yoga auf dem Stuhl**

Die vier Kurse Yoga auf dem Stuhl sowie die Folgekurse sind zur Zeit ausgebucht. Es gibt eine Warteliste.

**Yoga & Entspannung**

Der Kurs beinhaltet Entspannung, Yoga-Übungen (asanas) für Balance, Gleichgewicht und Atmung (pranayama), Dehnung sowie Meditation. Die Körperhaltungen werden gelenkschonend und rückengerecht angeleitet. Der Kurs wendet sich an Anfänger\*innen und an Wiedereinsteiger\*innen und Jugendliche. Ulrike Lompe weist viele Jahre Erfahrung mit Yoga in der Rheuma-Liga und im Reha- und Studio-Bereich auf.

**E 3.01.10** Mi, ab 8. Jan. 25, 18:30 - 20:00 (12x); 66,- €

**Folgekurs:**

**E 3.01.11** Mi, ab 30. April 25, 18:30 - 20:00 (10x); 55,- €  
VHS Raum 1; Leitung: Ulrike Lompe.

**Workshop: Yoga zum Vertiefen**

Inhalte sind: Drei verschiedene Sonnengröße - von sanft bis klassisch, vier verschiedene Entspannungsmethoden, Meditation in Stille, im Gehen und beim gemeinsamen Tee, asanas im Liegen, Sitzen und Stehen sowie kleine mindful flow Sequenzen.

**E 3.01.12** Sa, 15. Feb. 25, 10:00 - 13:30 (1x); VHS Raum 1; 22,50 €;  
Leitung: Ulrike Lompe.



Ulrike Lompe

**Body-Forming**

Dieses Ganzkörpertraining ist ein klassisches Workout mit einem Warm Up sowie einem Cardio- und Muskelaufbautraining. Abgerundet wird die Finesseinheit durch Dehnung und Entspannung. Der Körper wird bewusst und ganzheitlich bewegt und gestärkt. Alle Übungen und Abläufe werden bei Bedarf auf unterschiedlichen Niveaus angeboten.

**E 3.02.01** Di, ab 14. Jan. 25, 18:15 - 19:15 (10x); 37,- €

**Folgekurs:**

**E 3.02.02** Di, ab 29. April 25, 18:15 - 19:15 (9x);  
34,- €; VHS Raum 1;  
Leitung: Sonja Krieger.

**Gymnastik am Vormittag**

Gymnastikeinheiten stärken durch gezielte Bewegung und ausgewogene Belastung besonders die Stabilität und den Aufbau der Knochen und Gelenke. Im Kurs lernen Sie, sich aufzuwärmen, durch Geschicklichkeitsübungen die Beweglichkeit zu fördern, die beanspruchten Muskeln zu dehnen und sich zu entspannen sowie das Erlernte im Alltag anzuwenden.

**E 3.02.17** Di, ab 7. Jan. 25, 10:00 - 11:00 (13x); 38,- €

**Folgekurs:**

**E 3.02.18** Di, ab 29. April 25, 10:00 - 11:00 (13x); 38,- €  
VHS Raum 1; Leitung: Ute Weidt.

**Ganzkörper- und Koordinationstraining**

Prävention, Haltung und Bewegung. Kursinhalte sind Koordinationstraining zur Verbesserung der Haltung, Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur, Mobilisierung und vieles mehr.

**E 3.02.19** Fr, ab 10. Jan. 25, 10:00 - 11:00 (14x); 41,- €

**Folgekurs:**

**E 3.02.20** Fr, ab 2. Mai 25, 10:00 - 11:00 (13x); 38,- €  
VHS Raum 1; Leitung: Ute Weidt.

**Gymnastik für Junggebliebene**

Gymnastikeinheiten stärken durch gezielte Bewegung und ausgewogene Belastung besonders die Stabilität und den Aufbau der Knochen und Gelenke. Im Kurs lernen Sie, sich aufzuwärmen, durch Geschicklichkeitsübungen die Beweglichkeit zu fördern, die beanspruchten Muskeln zu dehnen und sich zu entspannen sowie das Erlernte im Alltag anzuwenden.

**E 3.02.21** Do, ab 9. Jan. 25, 09:30 - 10:30 (10x); VHS Raum 1; 37,- €;  
Leitung: Hanne Wolff.

**KOCHEN**

Bitte zu den Kochkursen scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen.

**Mexikanische Küche**

Früher nur in Kalifornien und Texas geschätzt, sind Gerichte aus Mexiko heute auch in Europa beliebt. Was hierzulande als mexikanische Küche serviert wird, liegt zwar im Trend, hat aber wenig mit der traditionellen mexikanischen Küche zu tun. Dieser Abend lohnt sich, denn er kombiniert TexMex-Gerichte mit authentischen, weniger bekannten Gerichten.

**E 3.05.01** Do, 23. Jan. 25, 18:30 - 21:30 (1x); Grundschule Küche;  
18,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage, zahlbar an den  
Kursleiter vor Ort; Leitung: André Weidtkamp.

**Karibische Küche**

Wir entdecken heute gemeinsam die Vielfalt der Karibischen Küchen. Unterscheiden Sie die süße Schärfe Jamaikas von der rauchigen Schärfe Kubas. Erleben sie die indo-karibische Küche Trini-

dads und die kulinarischen Überraschungen Curaçaos und Grenadas. Ein Feuerwerk an Geschmäckern und unterschiedlichster Facetten auf den Zungen und Gaumen.

**E 3.05.02** Do, 15. Mai 25, 18:30 - 21:30 (1x); Grundschule Küche; 18,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage, zahlbar an den Kursleiter vor Ort; Leitung: André Weidtkamp.

**Gemeinsames Kochen für Sie und Ihn**

Einmal monatlich treffen sich Frauen, Männer und Paare (max. zehn Personen) zum gemeinsamen Kochen. Viel Wert wird auf saisonales und regionales Kochen gelegt. Inhalt des Kochkurses sind die Erfahrungen und Rezepte aller Teilnehmer\*innen. An jedem Abend wird ein Drei-Gänge-Menü zubereitet und gemeinsam genossen. Die Kosten für die Zutaten und Getränke werden als Umlage erhoben. Das erste Treffen findet zum ersten Kennenlernen statt.

**E 3.05.05** Fr, ab 10. Jan. 25, 18:00 - 21:00 (7x mtl.); Grundschule Küche; 21,- €; Leitung: Rolf Aulitzky.

**SPRACHEN****English in the Evening - Niveau A1**

Für Interessierte, die ihr eingerostetes Schulenglisch aufpeppen bzw. fast neu beginnen wollen. Das angegebene Lehrbuch wird höchstens zu einem Drittel durchgearbeitet. Für einen evtl. Folgekurs muss also kein neues Lehrbuch beschafft werden.

**E 4.06.01** Do, ab 16. Jan. 25, 18:15 - 19:45 (11x); 69,- €

**Folgekurs:**

**E 4.06.02** Do, ab 8. Mai 25, 18:15 - 19:45 (10x); 65,- €  
VHS Raum 3; Leitung: Christine Reißmann. Lehrbuch: Network Now A1.

**Activate and pep up your English - Niveau B1**

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen.

**E 4.06.03** Di, ab 14. Jan. 25, 10:30 - 12:00 (11x); 74,- €

**Folgekurs:**

**E 4.06.04** Di, ab 29. April 25, 10:30 - 12:00 (11x); 73,- €

**Alternativkurs: Activate and pep up your English - Niveau B1**

**E 4.06.05** Do, ab 16. Jan. 25, 16:30 - 18:00 (11x); 73,- €

**Folgekurs:**

**E 4.06.06** Do, ab 8. Mai 25, 16:30 - 18:00 (10x); 68,- €  
VHS Raum 2; Leitung: Christine Reißmann.  
Lehrbuch: Refresh Now B1, bitte zum 2. Kurstag mitbringen.

**Französisch für die Reise - Niveau A1**

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. Leichter Einstieg in die französische Sprache in kleiner Runde. Sie werden Interessantes über Land und Leute in Frankreich erfahren und lernen, kurze Dialoge zu führen. .

**E 4.08.01** Do, ab 16. Jan. 25, 10:30 - 12:00 (11x); 73,- € bei 6 TN

**Folgekurs:**

**E 4.08.02** Do, ab 8. Mai 25, 10:30 - 12:00 (10x); 72,- € bei 6 TN  
VHS Raum 2; Leitung: Christine Reißmann.  
Lehrbuch: Voyages Neu A1.

**VORTRAG****Der Seeadler in Schleswig-Holstein**

Die neue Brutsaison der Seeadler beginnt ab Mitte Januar bis Mitte Februar. Ihr Aufenthalt im Brutrevier nimmt ständig zu, sie stocken ihren Horst auf, sind ruffreudig und beginnen mit der Balz. Über diese und andere Themen berichtet Günter Kalin, Vorsitzender der Projektgruppe Seeadlerschutz Schleswig-Holstein in einem Bildervortrag.



Foto: Prof. H. Menke

**E 9.00.01** Fr, 21. Feb. 25, 18:00 - 20:30 (1x); VHS Raum 1; 5,- €; die Gebühr kommt dem Seeadlerschutz und der vhs Laboe zugute; Leitung: Günter Kalin, Projektgruppe Seeadlerschutz SH e.V.

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

**Kursportal  
Schleswig-Holstein**

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbietende

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus



## KULTUR – GESTALTEN

### Literarische Gespräche

Auch im neuen Kurs beschäftigen wir uns mit Texten der Literatur - Romanen, Gedichten, Essays. Dabei lernen wir Methoden der Textinterpretation kennen und erhalten Einblick in die Geschichte der Literatur.

**F 2.01.01** Di, ab 14. Jan. 25, 11:00 - 12:30 (12x 14-tgl.); Stadtbücherei Lesecafé; gebührenfrei, es wird um eine Spende für Auslagen von 2,- € pro Kurstermin gebeten; Leitung: Sibylle Braasch.

### vhs-Doppelkopfrunde

Offene Runde für alle, die gern Doppelkopf spielen.

**F 2.01.02** Do, ab 9. Jan. 25, 19:30 - 21:30 (7x 2. Do im Monat); Sportlerheim Champ; gebührenfrei; Leitung: Sibylle Braasch.

### Kreatives Schreiben - Schnuppernachmittag

Einfach schreiben - für Anfänger\*innen und die, die schon einen Kurs besucht haben.

**F 2.02.00** Sa, 1. Feb. 25, 15:00 - 17:00 (1x); Stadtbücherei Lesecafé; 15,- €; Leitung: Nancy Minard.

### Kreatives Schreiben

Ein Wort, ein Satz, ein Objekt in der Hand kann viele verschiedene Bedeutungen haben. Im Kurs schreiben wir spontan, um unserer Fantasie freien Lauf zu lassen - ohne inneren Kritiker. Wir tauschen uns aus und erhalten Inspiration und Ideen. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Menschen, die schon einmal teilgenommen haben.

**F 2.02.01** Di, ab 18. Feb. 25, 18:00 - 19:30 (6x); Otto Mensing Huus, Raum 17; 50,- €; Leitung: Nancy Minard.  
Bitte mitbringen: Papier, Notizblock, Stifte.

### Portrait- und Figuralen

Ausprobieren und erlernen verschiedener Techniken zum Thema Figur und Porträt.

**F 2.07.01** Di, ab 4. Feb. 25, 18:00 - 20:00 (6x); Lesecafé in der Stadtbücherei; 58,- €; Leitung: Margrit Niemann.

Bitte Malsachen mitbringen. Spezielle Materialien werden besprochen.

### Ausdrucksmalen

Malen macht Spaß und tut gut! Ob aus Freude an der Farbe oder als Impuls, innere Türen zu öffnen: Ausdrucksmalen lässt uns auf eine leichte und inspirierende Art Neues entdecken. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig - nur Spaß am Umgang mit Pinsel und Farbe.

**F 2.07.03** Sa, ab 15. März 25, 15:00 - 17:00 (4x); Werkraum der Grundschule; 40,- €; zzgl. 4,- € pro Treffen für Farben und Papier, zahlbar in bar bei der Kursleiterin; Leitung: Nancy Minard.

Papier, Farben, Pinsel werden gestellt. Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

## NÄHKURSE

Bitte eigene Nähmaschine bzw. Overlock, Nadeln, Garn, Schere, Material (Jersey) etc. mitbringen. Bei Fragen gern bei der Kursleitung melden unter 0176 / 2144 7048.

### Overlock Grundlagen-Kurs

Welcher Stich wofür? Wir arbeiten uns durch verschiedene Stiche, die mit der Overlock möglich sind, z. B. Rollsaum und Flachnaht.

**F 2.09.01** Sa, 15. Feb. 25, 13:30 - 15:30 (1x); 20,- €

Alle Teilnehmenden bekommen ein Handout für zu Hause mit.

### T-Shirt komplett mit der Overlock

Wir werden gemeinsam mit der Overlock nähen. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger\*innen sowie für Fortgeschrittene. Ein Schnitt wird zur Verfügung gestellt.

**F 2.09.02** Sa, 15. Feb. 25, 16:00 - 19:30 (1x); 24,- €

### Cooler Sachen selber nähen

Egal, ob blutige\*r Anfänger\*in oder bereits mit erster Näherfahrung, wir bringen jede\*n an die Nadel und realisieren ein Projekt nach Wahl. Jede\*r näht, was sie oder er möchte!

**F 2.09.03** Do, ab 6. Feb. 25, 18:30 - 20:30 (4x); 43,- €

Grundschule Werkraum;

Leitung und Info: Oana Glessmann.

Bitte zu allen Gesundheitskursen mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Socken, Decke, falls vorhanden Yogaband und Yogablock.

### Meditation für die innere Ruhe

Durch Meditation und achtsames Yoga können wir mit unseren Ängsten und inneren Zuständen besser umgehen und finden zu innerer Ruhe und Entspannung. Wir praktizieren verschiedene Meditationstechniken. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**F 3.01.01** Mo, ab 20. Jan. 25, 18:30 - 19:45 (8x);  
SOS Kinderdorf Eetzweg 1; 55,- €; Leitung: Sibylle Braasch.

### Faszien-Training

Wir dehnen das tiefliegende Bindegewebe und stellen die Beweglichkeit des Körpers wieder her.

**F 3.01.07** Mo, ab 6. Jan. 25, 17:00 - 18:00 (10x); SOS Kinderdorf; 55,- €;  
Leitung: Manuela Leske.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga anatomisch richtig geübt, in Verbindung mit Spiraldynamik und Medical Yoga lernen Sie die Körperhaltungen (Asanas) korrekt und achtsam mit ruhigem Atem auszuführen. Dies stärkt und dehnt die Muskeln und hilft gezielt bei Bewegungsproblemen. Die Yogastunde endet mit Entspannung, mit Savasana.

**F 3.01.08** Mi, ab 15. Jan. 25, 17:00 - 18:15 (10x); 60,- €

**F 3.01.09** Mi, ab 19. März 25, 17:00 - 18:15 (8x); 48,- €  
SOS Kinderdorf; Leitung: Brigitte Mey.

### Beckenbodentraining

Beckenbodentraining als Ganzkörpertraining für eine aufrechte Haltung von den Füßen bis zur Kopfkronen. Im Kurs erspüren Sie Ihren Beckenboden mit Hilfe der Sitzbeinknochen, so dass Sie dann im Alltag vor Blasenschwäche geschützt sind.

**F 3.02.04** Mi, ab 15. Jan. 25, 18:30 - 19:30 (10x); 48,- €

**F 3.02.05** Mi, ab 30. April 25, 18:30 - 19:30 (8x); 37,- €  
SOS Kinderdorf Eetzweg 1; Leitung: Brigitte Mey.

## SPRACHEN

### Englisch B1.2

Für alle, die schon Vorkenntnisse im Englischen haben.

**F 4.06.04** Mo, ab 13. Jan. 25, 18:00 - 19:15 (8x); Otto-Mensing-Huus, Raum 17; 60,- €; Leitung: Veronika Gebert.  
Lehrbuch: Network Now B1.2 (ab Unit 2 von 6).

### Let's talk now A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schnell und effektiv ihr Englisch für Reisen und den Alltag auffrischen wollen.

**F 4.06.05** Do, ab 16. Jan. 25, 18:30 - 19:45 (8x); Otto-Mensing-Huus, Raum 17; 60,- €; Leitung: Veronika Gebert.  
Lehrbuch: Let's talk now A2.

### Generationsübergreifender Computertreff

Der generationsübergreifende Computertreff in Lütjenburg wurde 2014 vom Seniorenbeirat, dem SoVD und der Volkshochschule initiiert. Eingeladen sind ältere Menschen, die Unterstützung beim Umgang mit dem PC, Laptop, Smartphone oder Tablet haben möchten. In zwangloser Atmosphäre helfen Jugendliche, die Probleme zu lösen. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen für themenbezogene Schulungen an. Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden. Rufen Sie uns an unter Tel. 04381 / 419288.

**F 5.01.01** Di, ab 14. Jan. 25, 16:00 - 18:00 (14x 14-tgl.);  
Otto-Mensing-Huus, Computerraum; gebührenfrei.  
Anmeldung nicht erforderlich!

## EINZELVERANSTALTUNGEN - FAHRTEN

### Theaterfahrten

Busfahrt und Eintrittskarte ab Gildenplatz, Lütjenburg. Alle Preise sind abhängig von der Teilnehmendenzahl und können sich noch ändern. Bitte melden Sie sich bis 6 Wochen vor Veranstaltungstermin an.

### Schwanensee - Ballett von Tschaiowsky

Rücktritt NUR bis 10.01.2025 möglich.

**F 2.00.01** Mi, 12. Feb. 25, 17:45 - 22:30 (1x); Oper Kiel; 30,- €

### West Side Story von Arthur Laurents und Leonard Bernstein

Rücktritt NUR bis 25.04.2025 möglich.

**F 2.00.02** Fr, 30. Mai 25, 17:45 - 22:30 (1x); Oper Kiel; 32,- €

### Platonow von Anton Tschechow

Rücktritt NUR bis 28.02.2025 möglich.

**F 2.00.03** Sa, 5. April 25, 18:30 - 23:00 (1x); Schauspielhaus Kiel; 35,- €

### Arsen und Spitzenhäubchen von Joseph Kesselring

Rücktritt NUR bis 12.06.2025 möglich.

**F 2.00.04** Mi, 16. Juli 25, 18:30 - 23:00 (1x); Schauspielhaus Kiel  
Preise (abhängig von der Teilnehmerzahl):  
42,50 € - Platzgruppe 2; 32,50 € - Platzgruppe 4

### Aktionsmonat Naturerlebnis – Wanderung: Pflanzen am Wegrand, in Wiesen, Wäldern und Feldern

Begleiten Sie Landwirtschaftsdirektor a.D. Dietrich Petter vom Eiszeitmuseum bei der pflanzenkundigen Wanderung in der eiszeitlich entstandenen Moränenlandschaft im Nienthal. Die Wanderung findet im Rahmen des Aktionsmonats Naturerlebnis statt und wird u. a. durch das BNUR der Stiftung Naturschutz initiiert.

**F 9.03.01** Fr, 2. Mai 25, 14:00 - 16:00 (1x); Eiszeitmuseum SH;  
Erwachsene 5,- €, Kinder 3,- €, zahlbar vor Ort;  
Leitung: Dietrich Petter.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Letzte Hilfe**

Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.

Der Kurs wird von Jutta Popp, einer zertifizierten

Hospizkraft durchgeführt und besteht aus vier Modulen: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leid lindern und Abschied nehmen.

**F 9.05.01** Sa, 15. März 25, 10:00 - 14:00 (1x); ev. Gemeindehaus; 25,- €; Leitung: Jutta Popp / Barbara Deuber.

**vhs**

**FARB  
MIT  
MISCH  
ERIN**

Werde  
Kursleiter\*in

**Gestalte das  
bunte Angebot.**

Krabbe 17, 24306 Plön

vhs-ploen@t-online.de

www.vhs-ploen.de

Leitung Renate Appel, Astrid Krayenhaide

Mo, Di + Do 9.00 – 11.00 (außer Ferien)

Tel 04522 / 42 04 Fax 04522 / 50 04 76

Förde Sparkasse

IBAN DE18 2105 0170 0000 0058 50

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder  
unter [www.vhs-ploen.de](http://www.vhs-ploen.de)**POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT****Plöner Gästeführerkurs - Von der Eiszeit bis zur Neuzeit**

Alles zur Geschichte, den wichtigsten Sehenswürdigkeiten und aktuellen Entwicklungen. Der Kurs ist Grundlage zukünftiger Stadtführer\*innen und richtet sich an alle, die sich für Plöner Geschichte und Sehenswürdigkeiten interessieren. Der Kurs umfasst insgesamt neun Abende mit verschiedenen Referent\*innen zu unterschiedlichen Themen. Künftige Stadtführer\*innen schließen mit einem kleinen Test in Form einer Stadtführung ab.

**G 1.00.00** Mi, ab 22. Jan. 25, 19:00 - 20:30 (8x); Tourist-Info Bahnhof; 60,- €, Einzeltermin 8,- €;

Dozierende: Dr. Silke Hunzinger, Karsten Ebeling,

Caroline Backmann, Prof. Dr. Detlev Kraack, Pastor Lutz Thiele,

Luzian Karczewski u.a. In Kooperation mit der Tourist Info.

Zu jeder Veranstaltung wird es für die Teilnehmer\*innen ein kleines Handout sowie Hinweise auf weiterführende Literatur geben.

**Highlights der antiken Literatur und ihrer Rezeption**

Weimarer und Eutiner Klassiker - Zwerge auf den Schultern von Riesen? An einem der Termine werden wir einen Ausflug in die Eutiner Landesbibliothek unternehmen.

**G 2.01.03** Mi, ab 8. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (5x); VHS Krabbe 17 R 1; 25,- €; Leitung: Prof. Dr. Detlev Kraack.

Ein Reader mit Texten und Dokumenten wird gestellt und in der ersten Sitzung zum Selbstkostenpreis ausgeteilt.

### Tanzende Worte - eine kreative/kognitive Schreibwerkstatt

(Kurz-) Geschichten verfassen ohne Leistungsdruck, dazu regen wir mit Impulsen und Schreibaufgaben an. Durch bestimmte Techniken bringen wir den Verstand (kognitive, bewusste Ebene) und die Fantasie (kreative, unbewusste Ebene) dazu, sich gemeinsam auf dem Tanzparkett des Schreibenden zu bewegen. Keine Vorkenntnisse nötig.

- G 2.07.01** Mo, ab 13. Jan. 25, 11:00 - 13:15 (5x); VHS Krabbe 17 R 1; 55,- €; zzgl. 3,- € für eine Mappe mit weiteren Schreibideen und -übungen, Inspirationen und Texten, zahlbar an die Kursleiterin; Leitung: Maren Ulrich-Eckhoff.  
Bitte Papier und Stift mitbringen.

### Acrylmalerei in der Mischtechnik

Dieser Kurs beschäftigt sich mit verschiedenen Techniken und Themen der Acrylmalerei. Unter Einbeziehung von Zeichnung, Collage und anderen Malmedien gibt er Einblicke in diverse Kombinationsmöglichkeiten in der Mischtechnik.

- G 2.07.49** Do, ab 9. Jan. 25, 09:30 - 12:00 (8x); VHS Krabbe 17 R 1; 90,- €; Leitung: Wübke Rohlf-Grigull.

### Chinesische Tuschkmalerei für Einsteiger\*innen u. Fortgeschrittene

Die traditionelle und moderne Landschaftsmalerei Shan Shui (Berge und Wasser) inspiriert zu eigenen Kompositionen auf Reispapier. Die Grauskala der Tusche und die Strichtechniken des Bambuspinsels eignen sich, um Berge, Wasser, Wolken und Bäume mit wenigen Pinselstrichen zu charakterisieren. Der Umgang mit Bambuspinsel und Tusche wird Schritt für Schritt geübt.

- G 2.07.58** Sa, 8. Feb. 25, Sa, 15. Feb. 25, Sa, 22. Feb. 25, 11:00 - 14:30 (3x); VHS Krabbe 17 R 1; 55,- €; zzgl. 7,- € Materialkosten; Leitung: Cora Oertel.

Leihpinsel und Papier stehen den TN zur freien Verfügung. Ab 5,- € kann ein eigener Bambuspinsel erworben werden.

### Kalligrafie für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Wir beschäftigen uns mit der kursiven Antiqua, üben Schwünge und Techniken des kalligrafischen Schreibens. Hierzu gehören Bandzugfeder, Plakatifeder und Automatic Pen. Verfahren zum Schreiben mit farbigen Tinten sowie Regeln guter Textgestaltung werden vermittelt. Gestaltet werden Sinnsprüche oder kurze Gedichte. Interessierte können ihr Repertoire um die englische Schreibschrift oder die Unziale erweitern.

- G 2.07.59** Sa, 15. März 25, Sa, 22. März 25, Sa, 29. März 25, 11:00 - 15:00 (3x); VHS Krabbe 17 R 1; 60,- €; zzgl. 7,- € Materialkosten.  
Leitung: Cora Oertel.

Leihfedern sind vorhanden, ab 5,- € kann eine eigene Bandzugfeder mit Halter erworben werden. Bandzugfedern, Tinten und Papiere stehen den TN zur freien Verfügung; Bitte für die Pause ein Picknick mitbringen

### Zeichenkurs für Jugendliche und Erwachsene

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zeichnerischer Darstellung. Wir zeichnen in ersten Übungen kleine Stillleben oder bilden nach Vorlagen Pflanzen, Tiere, Architektur und Portraits ab. Zum Repertoire gehören u.a. Perspektive, Plastizität, Schraffur, Linienspiel. Wir nutzen Bleistift, Kohle, Rötel, Tusche, Kreiden auf diversen Papieren.

- G 2.07.60** Sa, 5. April 25, Sa, 26. April 25, Sa, 3. Mai 25, 11:00 - 14:00 (3x); VHS Krabbe 17 R 1; 55,- €; zzgl. 4,- € Materialkosten; Leitung: Cora Oertel.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte ab 4B, Picknick für die Pause.

### Nähen macht Spaß

- G 2.09.01** Do, ab 9. Jan. 25, 09:00 - 12:00 (6x) 70,- €  
**G 2.09.02** Do, ab 20. Feb. 25, 09:00 - 12:00 (6x); 70,- €  
**G 2.09.03** Do, ab 3. April 25, 09:00 - 12:00 (6x); 70,- €  
 VHS Krabbe 17, Ostteil, R 5; Leitung: Doris Röske.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt und Stoff nach eigener Wahl und entsprechendes Arbeitsmaterial (Schere, Zentimetermaß etc.).

### Vokalensemble bunT gemischT

Wir suchen noch einen Bass mit Chorserfahrung. Wir singen 4-stimmige Literatur aus allen Zeiten. Jede Stimme wird von zwei Menschen gesungen.

- G 2.13.05** Do, ab 16. Jan. 25, 19:00 - 20:45 (20x); VHS Krabbe 17 R 1; 230,- €;  
 Leitung und Infos: Birgit Böttger, Tel. 04342 / 889 188 (AB).

## GESUNDHEIT

Bitte mitbringen: Yogamatte wenn vorhanden, lockere Kleidung, Decke, warme Socken, Mittagsimbiss, Getränke.

### Shiatsu und Akupressurmassage - Bildungsurlaub

In dieser Woche geht es um das Erlernen von Meditation, Shiatsu und Akupressur. Alle Techniken werden intensiv geübt, um im Alltag achtsamer mit der eigenen Energie umzugehen. Weitere Themen: Einführung in die traditionelle chinesische Medizin, Meditation, Meridiandehnübungen, Akupressurpunkte, gegenseitiges Shiatsu für den gesamten Körper, Integration der Übungen in den Alltag.

In Schleswig-Holstein anerkannt als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen beruflicher Weiterbildung für Beschäftigte mit Multiplikatorenfunktion aus sozialen, pädagogischen Bereichen / Gesundheitswesen).

- G 3.01.02** Mo - Fr, 20. Okt. 25 - 24. Okt. 25, 09:30 - 17:00 (5x); VHS Krabbe 17, Ostteil, R 4; 220,- €; Leitung: Anke Schauf.

**Yoga**

Yoga ist anerkannt als Prävention sowohl für Entspannung und Stressbewältigung wie auch für eine Förderung von Kraft und Beweglichkeit. Selbst die Linderung gesundheitlicher Beschwerden wie Rücken-, Kopf- oder Nackenschmerzen, Bluthochdruck oder Schlafstörungen sind belegt. In diesem Kurs üben die Teilnehmer, den Körper bewusst zu bewegen und zu erfahren, bewusst zu atmen und zu entspannen. Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und auch an jene, die diese Übungen bereits einmal kennengelernt haben und auffrischen wollen.

**G 3.01.51** Mo, ab 3. Feb. 25, 15:30 - 17:00 (21x); 122,- €  
**G 3.01.52** Mi, ab 5. Feb. 25, 17:00 - 18:30 (21x); 122,- €  
**G 3.01.53** Mi, ab 5. Feb. 25, 18:30 - 20:00 (21x); 122,- €  
**G 3.01.54** Do, ab 6. Feb. 25, 15:30 - 17:00 (21x); 122,- €  
**G 3.01.55** Do, ab 6. Feb. 25, 17:00 - 18:30 (21x); 122,- €  
**G 3.01.56** Do, ab 6. Feb. 25, 10:00 - 11:30 (21x); 122,- €  
**G 3.01.57** Fr, ab 7. Feb. 25, 10:00 - 11:30 (21x); 122,- €  
**G 3.01.58** Di, ab 4. Feb. 25, 16:30 - 18:00 (21x); 122,- €  
**G 3.01.59** Di, ab 4. Feb. 25, 18:00 - 19:30 (21x); 122,- €

VHS Krabbe 17, Ostteil, R 4; Leitung: Sabine Jeche.

**KOCHEN**

Bitte zu den Kochkursen mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch, Restebehälter für Kostproben und die Lebensmittelumlage. Gemeinschaftsschule Plön, Am Schiffsthal; Leitung: André Weidtkamp.

**Mexikanische Küche**

Früher nur in Kalifornien und Texas bekannt und geschätzt, sind Gerichte aus Mexiko auch in Europa beliebt. Was hierzulande als mexikanische Küche serviert wird, liegt zwar im Trend, hat aber wenig mit der traditionellen mexikanischen Küche zu tun. Dieser Abend lohnt sich, denn er kombiniert TexMex-Gerichte mit authentischen, weniger bekannten Gerichten.

**G 3.05.00** Mi, 22. Jan. 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
12,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage.

**Chinesische Küche**

Allen Gerichten aus dem riesigen Reich der Mitte ist eines gemein: Sie sind ausgewogen, einfach zuzubereiten und raffiniert gewürzt. Wir lernen klassische und neue Rezepte aus unterschiedlichen Regionen Chinas kennen. Ausgefallene Kombinationen von Gewürzen und Fleisch mit viel frischem Gemüse. Der Kursabend wurde neu bearbeitet.

**G 3.05.01** Mi, 19. Feb. 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
12,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage.

Wer mag kann einen Wok oder eine große Pfanne mitbringen.

**Rezepte von Mama und Oma**

Wir tauchen tief ein in die Kindheit des Dozenten. Wir bereiten super leckere, wohligh schmeckende, herzerwärmende Rezepte vom Niederrhein aus Omas und Mamas Küche zu.

**G 3.05.02** Mi, 19. März 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
12,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage.

**Griechische Küche**

Grüne Olivenhaine, weiß gekalkte Dörfer vor tiefblauer See und leichter Geruch von Anis und Zimt! Die beiden letzten Düfte lassen uns mit Lamm, Olivenöl und Feta an einen Sommerurlaub in Griechenland erinnern.

**G 3.05.04** Mi, 21. Mai 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
12,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage.

**Rezepte aus Laos, Kambodscha und Myanmar**

Neben den bekannten großen Schwestern aus Vietnam und Thailand haben sich in der Region östlich von Indien und südlich von China kleine, eher regionale Küchen etabliert, die es verdient haben, aus dem Schattendasein ins Licht der Küchenlampe zu treten.

**G 3.05.05** Mi, 18. Juni 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
12,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage.

Wer mag bringt bitte auch noch einen Wok oder eine große Pfanne mit.

**SPRACHEN****Englisch ab 50 - English conversation A2 - C1**

If you enjoy speaking English, even if your English is a little rusty, feel free to join this lively group! Conversation, reading, writing practice, a little grammar... and laughter... a good way to start the week!

**G 4.06.12** Mo, ab 20. Jan. 25, 16:45 - 18:00 (10x); VHS Krabbe 17, R 2;  
68,- €; Leitung: Nancy Minard.

**Englisch für Berufstätige Niveau A2 - B1**

Die entspannte Atmosphäre hilft Ihnen, Hemmungen beim Sprechen abzubauen und die Fähigkeit zur Kommunikation in der Fremdsprache zu trainieren. Die wichtigsten Grammatikregeln werden wiederholt und vertieft.

**G 4.06.14** Mo, ab 20. Jan. 25, 18:15 - 19:30 (10x); VHS Krabbe 17, R 2;  
68,- €; Leitung: Nancy Minard.

**Englisch „A Mixed Bag“ B1 - C1**

Do you need English for work or travel? Did you enjoy English at school but haven't spoken the language in years? Lively, thought-provoking discussions take place here every Wednesday morning ... join us!

**G 4.06.15** Mi, ab 22. Jan. 25, 10:30 - 12:00 (10x); VHS Krabbe 17, R 2;  
75,- €; Leitung: Nancy Minard.  
Lehrbuch: wird bekannt gegeben.

**English Conversation B2 - C1 Reading and Talking**

If you can understand this text then you could surely profit from joining this group. We meet every Wednesday morning for lively discussions in a friendly atmosphere. We chat away in English, read short texts, newspaper articles and exchange opinions on a variety of general topics. Grammar is revised if needed. Why not join us?

**G 4.06.58** Mi, ab 15. Jan. 25, 09:00 - 10:30 (10x); VHS Krabbe 17, R 2;  
65,- €; Leitung: Renate Lampert.

**English Conversation C1 - C2 Language and Literature**

Practising your English in a relaxed atmosphere. A course for advanced students who wish to keep up and improve their English. Active discussions

on a variety of topics. We'll be reading a short book by Elizabeth Strout, but also poems, newspaper articles, songs and will be working with pictures and some grammar.

**G 4.06.59** Mi, ab 15. Jan. 25, 10:30 - 12:00 (10x); VHS Krabbe 17 R 1; 65,- €; Leitung: Renate Lampert.

**Französisch Konversation für Fortgeschrittene B1/B2**

Qui veut se joindre à nous? Wir sprechen über verschiedene Themen des Alltags, kleine Lektüren, Grammatik Wiederholung.

**G 4.08.08** Mo, ab 13. Jan. 25, 10:00 - 11:30 (10x); VHS Krabbe 17, Ostteil, R 6; 75,- €; Leitung: Anne Maria Müller Lochet. Lehrbuch: Voyage 2.

**Latein A 1.1 für Anfänger\*innen**

Wir haben die ersten Schritte gemacht und u.a. bereits Nominativ, Akkusativ und den Ablativ kennengelernt. Im Satzgefüge kennen wir den Gebrauch als Subjekt, Objekt, Attribut, Prädikatsnomen und Adverbiale. Anfänger\*innen, die jetzt noch einsteigen möchten, werden keine Probleme haben, den bisherigen Stoff aufzuarbeiten.

**G 4.11.01** Di, ab 14. Jan. 25, 17:30 - 19:00 (10x); VHS Krabbe 17, R 2; 50,- €; Leitung: Hermann Pitulle. Lehrbuch: FELIX neu - Textband und FELIX neu – Begleitband.

**Latein A 2.2 für Fortgeschrittene 1**

Wir werden im Arbeitsbuch ab Lektion 50 die Grammatik weiter erarbeiten, die Verben ferre und fieri sowie die Bildungen und Verwendungen von Gerundium und Gerundivum kennenlernen. Wir erfahren verlässliche Fakten über Caesar und Augustus. Wir erarbeiten den Grammatikstoff, der für das kleine und große Latinum verlangt wird.

**G 4.11.00** Mo, ab 13. Jan. 25, 10:00 - 11:30 (10x); VHS Krabbe 17, R 2; 50,- €; Leitung: Hermann Pitulle. Lehrbuch: Felix - Das Lateinbuch und Felix - Das Begleitbuch.

μαθήματα γερμανικών  
Gefördert durch: SH  
almanca kursları  
cours d'allemand  
cursos de alemán  
**Was Wann Wo**  
**Den richtigen Deutschkurs finden!**  
курсы немецкого языка  
german language courses  
دورات تعلم اللغة الألمانية  
德语课程  
deutsch.sh-kursportal.de

**Latein A 1.1 für Anfänger\*innen**

Nachdem wir alle Fälle kennengelernt haben, befassen wir uns mit dem Präsens, der Beugung der Substantive und deklinieren die dazugehörigen Adjektive. Wir werden alle Formen der gemischten Deklination kennen. Für Quereinsteiger\*innen und Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen geeignet.

**G 4.11.03** Di, ab 29. April 25, 17:30 - 19:00 (10x); VHS Krabbe 17, R 2; 50,- €; Leitung: Hermann Pitulle. Lehrbuch: FELIX neu - Textband und FELIX neu – Begleitband.

**Latein A 2.2 für Fortgeschrittene 1**

Ab Kapitel 52 des Lehrbuchs wird der Konjunktiv im Hauptsatz behandelt; ab Kapitel 54 erfahren wir etwas über die Erscheinungsform und Übersetzung des attributiven Gerundivums und den Einsatz als satzwertige Konstruktion.

**G 4.11.02** Mo, ab 28. April 25, 10:00 - 11:30 (10x); VHS Krabbe 17, R 2; 50,- €; Leitung: Hermann Pitulle. Lehrbuch: Felix - Das Lateinbuch und Felix - Das Begleitbuch.

**Spanisch A1.2 für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen**

Paso a paso se aprende - Schritt für Schritt eignen wir uns die Grundlagen der spanischen Sprache an.

**G 4.22.51** Mi, ab 12. Feb. 25, 17:45 - 19:15 (15x); VHS Krabbe 17 R 1; 100,- €; zzgl. ca. 4,- € Materialkosten; Leitung: Dr. Renate Büscher-Grotehusmann. Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Unidad 10, Lektüre.

**Spanisch A2.1 für Fortgeschrittene (Mittelstufe)**

¡Leyendo y discutiendo se aprende!

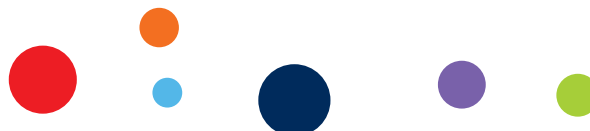
Sprachtraining, ausgehend von ausgewählten Einzeltexten, fördert die mündliche Interaktion, daneben erweitern wir den Wortschatz und festigen wichtige grammatische Strukturen.

**G 4.22.52** Do, ab 13. Feb. 25, 17:00 - 18:30 (15x); VHS Krabbe 17, R 2; 100,- €; zzgl. ca. 4,- € Materialkosten; Leitung: Dr. Renate Büscher-Grotehusmann.

**HANDY-KURS****Handy-Kurs (Kleingruppe)**

Was kann man mit dem Handy alles machen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Grundfunktionen des Betriebssystems Android kennen. Bitte aufgeladenes Handy (Smartphone) und Betriebsanleitung mitbringen.

**G 5.01.08** Mo, 7. April 25, 16:30 - 18:45 + Di, 8. April 25, 16:30 - 18:45 (2x); VHS Krabbe 17, R 2; 35,- €; Leitung: Hans-Peter Molt.



### Wege ins Licht - Leben und Werk von Gabriele Münter

Gabriele Münter (1877-1962) wird als langjährige Lebensgefährtin von Wassily Kandinsky oft in einem Atemzug mit dem russischen Maler genannt. Dabei war sie als Mitbegründerin des Blauen Reiters immer eine eigenständige Künstlerpersönlichkeit, die ihr ganzes Leben lang ihre eigene Bildsprache entwickelte.

**G 9.01.00** Do, 27. März 25, 18:30 - 20:00 (1x); VHS Krabbe 17 R 1; 5,- €;  
Leitung: Dr. Hans-Thomas Carstensen.

### Technik & Kultur: Saaten, Strauße und Obst

**G 9.03.01** Mi, 2. April 25, 08:00 - 18:30 (1x); Treffpunkt ZOB; Gebühr noch nicht bekannt; Leitung: Thomas Nedza.  
Bitte eigene Mittagsverpflegung mitbringen.

### Technik & Kultur: Wahlstedt/Segeberg

**G 9.03.02** Mi, 14. Mai 25, 08:00 - 18:30 (1x); Treffpunkt ZOB;  
Gebühr noch nicht bekannt; Leitung: Thomas Nedza.  
Bitte eigene Mittagsverpflegung mitbringen.

### Technik & Kultur: Elmshorn/Glückstadt

**G 9.03.03** Mi, 18. Juni 25, 08:00 - 18:30 (1x); Treffpunkt ZOB;  
Gebühr noch nicht bekannt; Leitung: Thomas Nedza.  
Bitte eigene Mittagsverpflegung mitbringen.

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



## Kursportal Schleswig-Holstein

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbietende

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch:  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung

Hufenweg 5, 24211 Preetz  
vhs-preetz@t-online.de  
www.vhs-preetz.de

Leitung Leonie Peters  
Geschäftsstelle Helga Klatt  
Mo + Di 10.00 – 13.00 / Do 15.00 – 18.00  
Tel 04342 / 71 98 63

Förde Sparkasse  
IBAN DE90 2105 0170 0020 0078 94

Zahlung in Teilbeträgen sowie Ermäßigungen  
möglich. Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs  
oder unter [www.vhs-preetz.de](http://www.vhs-preetz.de)



## POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT

### Veranstaltungen in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Die Vorträge finden online statt. Sie sind jedoch herzlich willkommen, gemeinsam mit uns in der vhs zuzuschauen und sich im Anschluss mit den Anwesenden auszutauschen. Somit ist keine eigene technische Ausstattung notwendig. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vor Ort oder online teilnehmen möchten. Sollten Sie online teilnehmen wollen, lassen wir Ihnen rechtzeitig alle benötigten Informationen zukommen.

### Betreuungsverfügung: Sie entscheiden! - hybrid

Im Zusammenhang mit der Vorsorge fallen oft Begriffe wie gesetzliche Betreuung, Betreuungsverfügung oder gesetzliche Betreuerin. Was sich genau dahinter verbirgt, und wer Betreuer werden kann oder wie das Betreuungsverfahren abläuft, erläutern wir in unserem Seminar. Weitere Vorträge zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden bei Interesse ebenfalls angeboten. Bitte melden Sie sich hierzu bei der Volkshochschule.

**H 1.03.01** Di, 14. Jan. 25, 10:00 - 11:30 (1x); Schulen am Hufenweg,  
Raum 105; gebührenfrei; Leitung: Verbraucherzentrale SH.

## Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten? - hybrid

Viele Menschen wickeln Bankgeschäfte und Verträge online ab. Wichtige Vertragsdaten sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte

und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

**H 1.03.02** Mi, 22. Jan. 25, 15:00 - 16:30 (1x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; gebührenfrei; Leitung: Verbraucherzentrale SH.

## Preetzer Aktionsforum Nachhaltigkeit und Klimaschutz PANK

PANK ist ein Netzwerk von Organisationen, Gruppen und engagierten Einzelpersonen in Preetz, die sich für Nachhaltigkeit, Natur- und Umweltschutz sowie Umwelt-



bildung einsetzen. PANK möchte die gegenseitige Stärkung und Unterstützung von Netzwerkpartnern vorantreiben, um Anliegen besser zu Gehör zu bringen und ihre Wirkung und Reichweite zu verbessern. Die vhs Preetz hat die Trägerschaft für das Netzwerk übernommen. Interessierte Einzelpersonen und Gruppen können dazukommen.

Informationen unter [www.preetz-im-wandel.de](http://www.preetz-im-wandel.de)

**H 1.04.01** Sa, ab 11. Jan. 25, 15:30 - 18:00 (6x 2. Sa im Monat); Schulen am Hufenweg, Raum 105; gebührenfrei; Leitung: Wolfgang-Dieter Glanz.

## Aktionsmonat Naturerlebnis: Zauberpflanzen vor der Haustür Was Pflanzen uns erzählen

Pflanzen sind überall – oft unbeachtet oder als Unkraut verfolgt. Selbst Allerweltpflanzen sind oft heilkräftig oder spielen eine Rolle in Märchen und Sagen. Wir erkunden Wegränder und Pflasterritzen und lauschen ihren Geschichten.

**H 1.10.05** Sa, 17. Mai 25, 15:00 - 17:00 (1x); Treffpunkt in Preetz wird bei der Anmeldung bekannt gegeben; 10,- €; Leitung: Frauke Freise.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und eine Sitzunterlage.

## Inferno oder Paradies?

### Mit Anbauplanung im Gemüsegarten zum Erfolg

Mit dem Einführungskurs in den Bio-Gemüseanbau lernst Du von unserem Experten Stefan Oberschelp die Geheimnisse des biointensiven, organischen Gemüseanbaus. Auf dem Programm stehen Themen wie Anbaukonzepte, Standortwahl, Mischkultur, die Geheimnisse eines gesunden Bodens und Fruchtfolgeplanung.



Stefan Oberschelp

**H 1.10.08** Fr, ab 7. Feb. 25, 17:00 - 19:15 (2x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 54,- €; Leitung: Stefan Oberschelp.

## Permakultur konkret: Insekten im Hausgarten anlocken

Erlebe die faszinierende Welt der Permakultur in deinem Nutzgarten! Entdecke, die Steigerung der Artenvielfalt im Garten, indem Du Insekten anlockst und Lebensräume für nützliche Kreaturen schaffst. Übungen geben dir wertvolle Tipps, um deinen Nutzgarten im Einklang mit der Natur zu verwandeln.

**H 1.10.10** Fr, 14. März 25, 17:00 - 20:00 (1x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 36,- €; Leitung: Stefan Oberschelp.

## Klimafreundlich gärtnern:

### Boden- und Humusaufbau im eigenen Garten

Ein gut gepflegter Gartenboden erfordert weniger Gießen und Unkrautjäten, ist produktiver und bringt gesündere Pflanzen hervor. Themen des Kurses: Nährstoffe und ihr Einfluss auf die Pflanzen, Gartenboden verstehen lernen, verbessern und dauerhaft gesund erhalten.

**H 1.10.11** Fr, 28. Feb. 25, 17:00 - 20:00 (1x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 36,- €; Leitung: Stefan Oberschelp.

## Mehrjähriges Gemüse: Permaveggies im Hausgarten anbauen

Entdecke die grüne Vielfalt jenseits der einjährigen Gemüse. Neben Spargel und Rhabarber warten unbekannte Schätze auf die Entdeckung der Permaveggies – ausdauerndes Gemüse, das Jahr für Jahr erntereif wird. Gartenbaucoach Stefan Oberschelp zeigt Dir, welche Pflanzen das sind, einschließlich der faszinierenden Salatbäume und seltener Obstarten und wie Du sie pflegst und verwendest.

**H 1.10.12** Fr, 28. März 25 + Fr, 4. April 25, 17:00 - 19:15 (2x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 54,- €; Leitung: Stefan Oberschelp.

## KULTUR - GESTALTEN

### Literatur-Gespräche

Aktuelle, klassische oder anderweitig interessierende Literatur wird zum Gegenstand intensiver und engagierter Begutachtung. Werke von Robert Seethaler, Tania Blixen, Jenny Erpenbeck, Jon Fosse, Daniel Kehlmann, Ingvar Ambjörnson, Jurek Becker, Benjamin Myera u.a. wurden in den letzten beiden Semestern ausgesucht, besprochen und individuell bewertet. Das gemeinsame Gespräch über Literatur erweitert den Horizont erheblich!

**H 2.01.02** Mo, 3. Feb. 25, 3. März 25, 31. März 25, 28. April 25, 26. Mai 25, 23. Juni 25, 21. Juli 25, 17:00 - 18:30 (7x mtl.); Schulen am Hufenweg, Raum 106; 10,- €; Leitung: Reimer Theilig.

Die Bücher sind von den Teilnehmenden selbst mitzubringen.

Sie haben einen literaturwissenschaftlichen Hintergrund und möchten die Leitung des Lesekreises übernehmen? Dann melden Sie sich bei uns!



**Literatur? Literatur! Lesekreis für Frauen.**

Wir lesen ausgewählte zeitgenössische Bücher und tauschen uns in regem Gespräch aus.

**H 2.01.04** Do, ab 16. Jan. 25, 17:45 - 19:15 (6x 2 Do im Monat); 36,- €

**H 2.01.05** Do, ab 16. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (6x 2. Do im Monat); 36,- €  
Stadtbücherei, Gasstraße 5;  
Leitung: Dr. Alheide Schmidt-Supprian.

**Freie Malerei**

In diesem Kurs beginnen Sie mit einer Bildidee oder lassen sich inspirieren. Das Kennenlernen von Farben und Werkzeugen in Kombination mit selbstgemachten Strukturpasten, das Experimentieren mit Wellpappe, Seidenpapier und bedruckten Papieren und das Spielen mit Rost lassen neue Einblicke in die Malerei entstehen. Die Präsentation der Künstler\*innen und das Gespräch über Kunststile vertiefen und veranschaulichen den individuellen kreativen Prozess. Der Nachmittag endet mit einer gemeinsamen Bildbesprechung.

**H 2.07.12** Mo, ab 17. Feb. 25, 18:30 - 21:00 (6x); Schulen am Hufenweg, Kunstraum 108; 103,- €; Leitung: Rosita Sengpiel.

Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit oder stimmen sich mit der Kursleiterin ab. Material (außer Leinwand) kann gegen Entgelt zur Verfügung gestellt werden.

**Ausdrucksmalen und Achtsamkeit:****Kreative Entdeckungsreise zum Jahresbeginn**

Ein geschützter Malraum bietet an zwei aufeinander folgenden Tagen die Möglichkeit, die eigenen Gefühle, Stimmungen und Impulse wahrzunehmen und in einen Dialog aus Farbe und Form individuell zum Ausdruck zu bringen. Nach einer gemeinsamen Einstimmung gibt es täglich eine Mal-einheit von zweieinhalb Stunden und eine Abschlussrunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**H 2.07.14** Sa, ab 18. Jan. 25, 13:00 - 16:30 (2x);  
70,- €; zzgl. 20,- € Materialkosten, zahlbar vor Ort an die Kursleitung.

**H 2.07.15** Sa, ab 8. Feb. 25, 13:00 - 16:30 (2x); 70,- €; zzgl. 20,- €  
Materialkosten, zahlbar vor Ort an die Kursleitung.  
Schulen am Hufenweg, Kunstraum 108; Leitung: Katrin Große.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, etwas zu trinken, kleiner Snack.

**Schnupperkurs Ausdrucksmalen: Stressabbauen zum Feierabend**

Dieser Kurs ist eine farbenfrohe Einladung an alle, die Lust haben, in einem bewertungsfreien Rahmen kreativ und schöpferisch tätig zu sein. Das Spiel mit den Farben lädt ein, dem Hier und Jetzt auf kreative, intuitive Weise zu begegnen. Nach einer kurzen Einführung gibt es eine Maleinheit von zwei Stunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Foto: Rosita Sengpiel



Foto: Katrin Große

**H 2.07.16** Mi, 4. Juni 25, 17:30 - 20:30 (1x); 30,- €; zzgl. 10,- € Materialkosten, zahlbar vor Ort an die Kursleitung.

**H 2.07.17** Do, 5. Juni 25, 17:30 - 20:30 (1x); 30,- €; zzgl. 10,- € Materialkosten, zahlbar vor Ort an die Kursleitung.

Schulen am Hufenweg, Kunstraum 108; Leitung: Katrin Große.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, etwas zu trinken, kleiner Snack.

**Tiere illustrieren mit Aquarell - für die ganze Familie**

Fantasievoll und fern der Realität und des Perfektionismus. Es braucht nur wenige Grundformen, ein paar süße Augen, die Beine dürfen schief sein, die Ohren krumm. Mit Buntstiften gibst du deinem lustig illustrierten Lieblingstier den Feinschliff. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**H 2.07.18** Do, 24. April 25 + Fr, 25. April 25, 10:00 - 13:00 (2x); Schulen am Hufenweg, Kunstraum 108; 58,- € Kinder erhalten 25% Rabatt auf die Kursgebühr; zzgl. 5,- € Materialkosten, zahlbar vor Ort an die Kursleitung; Leitung: Lisza Clausen.

Farben und Pinsel werden gestellt.

**Abstraktes Aquarell-Malen im frühlingshaften Stil**

Intuitiv die Pigmente im Wasser fließen und wunderschöne neue Farbverbindungen entstehen lassen. Großzügig den Pinsel schwingen, hier und da noch ein paar Sprenkel, Striche, Wellen oder Linien und dein abstraktes Aquarellwerk ist fertig. Perfekt um mal richtig abzuschalten. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**H 2.07.19** Fr, 21. März 25, 15:00 - 18:00 + Sa, 22. März 25, 10:00 - 13:00 (2x); Schulen am Hufenweg, Kunstraum 108; 58,- €; zzgl. 5,- € Materialkosten, zahlbar vor Ort an die Kursleitung;  
Leitung: Lisza Clausen.

Farben und Pinsel werden gestellt.

**Porträtzeichnen**

Es wird ein Porträt nach Modell gezeichnet, um das Sehen von Proportionen zu üben, um die Verhältnisse von Nase, Mund, Augen zueinander einzuschätzen und um den individuellen Ausdruck zu erfassen. Es ist hilfreich, etwas zeichnerische Übung zu haben. Eine individuelle Herangehensweise ist willkommen. Der Kurs ist für Anfänger\*innen wie Fortgeschrittene geeignet, für Jugendliche und Erwachsene.

**H 2.07.20** Di, ab 4. Feb. 25, 18:00 - 19:30 (8x); 122,- €

**H 2.07.21** Di, ab 29. April 25, 18:00 - 19:30 (8x); 122,- €;  
Schulen am Hufenweg, Raum 102;  
Leitung: Britta Hansen.

Bitte mitbringen: Papier DIN A3, Bleistift 2B, Knetradiergummi. Die Gebühren beinhalten die Kosten für das Modell.



Foto: Britta Hansen



Foto: Britta Hansen

**Holzarbeiten mit Kindern - Aber wie?**

Großeltern und Eltern lernen, für ihre Enkel und Kinder mit Holz zu basteln und mit Laubsäge oder Klebepistole zu arbeiten. Der Kurs findet ohne Kinder statt, damit die Teilnehmenden in Ruhe Erfahrungen sammeln und Fragen besprochen werden können. Der Kurs steht allen offen. Alle Ideen können zu Hause auch ohne größeren Aufwand am Küchentisch umgesetzt werden. Nähere Informationen finden Sie unter [www.baus-mit-klaus.de](http://www.baus-mit-klaus.de)

**H 2.08.02** Mo, 3. März 25, 18:30 - 20:00 (1x); Schulen am Hufenweg, Werkraum 110; 15,- €; zzgl. 5,- € Materialkosten; Leitung: Klaus Mende.

**Keramik**

Foto: privat

In diesen Kursen lernen Sie das Keramikhandwerk kennen. Sie halten am Ende eine eigene Tasse sowie Teller und auch Dekorationen - beispielsweise für den Garten - in den Händen.

**Tasse, Teller und auch Dekorationen**

**H 2.08.04** Mi, ab 12. Feb. 25, 16:00 - 18:00 (8x); 114,- €.

**Keramik Tasse inklusive Glasur**

**H 2.08.05** Mi, 15. Jan. 25, Mi, 22. Jan. 25, Mi, 29. Jan. 25, 16:00 - 17:00 (3x); 41,- €.

**Keramik Teller**

**H 2.08.06** Mi, 7. Mai 25, Mi, 14. Mai 25, Mi, 21. Mai 25, 16:00 - 17:00 (3x); 41,- €.  
Schulen am Hufenweg, Kunstraum 108;  
Leitung: Antonina Palamarchuk (Keramikkünstlerin / Ukraine).

Die Materialkosten von 15,- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Nähen für Anfänger\*innen u. Fortgeschrittene**

Nähen eines Kleidungsstückes nach eigener Wahl nach einem Fertigschnitt. Anfänger\*innen: Hose, Rock oder einfache Bluse; Fortgeschrittene: Blazer, evtl. Mantel.

**H 2.09.02** Di, ab 25. Feb. 25, 19:30 - 21:30 (6x); Nähraum, Th.-Heuss-Gemeinschaftsschule, Castöhlenweg 4; 65,- €;  
Leitung: Carolin Schemschat; Maßschneiderin, Modedesignerin.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffreste, Schere, Nadeln, Faden, Lineal, Stift, Seidenpapier oder Kopierfolie. Schnitt, wenn vorhanden.

**Nähstuentreff**

Nähen eines Kleidungsstückes nach eigener Wahl nach einem Fertigschnitt in Gesellschaft. Egal ob Hose, Rock, einfache Bluse oder Tasche. Wir bieten diesen Kurs in Kooperation mit der AWO an. Alle sind willkommen!

**H 2.09.04** Mi, ab 19. Feb. 25, 18:30 - 20:30 (6x); 75,- €

**H 2.09.05** Mi, ab 7. Mai 25, 18:30 - 20:30 (6x); 75,- €

Nähstube AWO Preetz; Leitung: Nasanin Soltani.

Bitte mitbringen: Schnitt, wenn vorhanden und nach Belieben eigenes Material. Nähmaschinen stehen vor Ort zur Verfügung, ebenso Material für erste Versuche. Gern können Sie sich Ihre eigene Maschine mitbringen.

**AufTakt - Chor der vhs Preetz**

**H 2.13.00** Mi, ab 8. Jan. 25, 19:45 - 21:30 (29x) inklusive zwei Proben-Samstage (Termine werden noch festgelegt); Mensa, THG, Castöhlenweg 4; 87,- €; Leitung: Taline Eulefeld.

**Chor 50plus**

Für chorerfahrene Sänger\*innen, die keine ChorHeimat haben, aber gern mal wieder mehrstimmige Literatur singen möchten. Wer im Chor singt, bleibt jung und hält sich fit.

**H 2.13.02** Fr, ab 24. Jan. 25, 11:00 - 12:30 (11x);

Bugenhagenhaus, Waldweg 1; 52,- €; Leitung: Taline Eulefeld.

**Singen am Abend**

Erste Einführung in das mehrstimmige Singen. Wie singen ein- bis dreistimmig. Aus den Bereichen Pop, Gospel, Volkslied, Kanon etc. Das Erleben der eigenen Stimme und die Freude am gemeinsamen Singen stehen bei dieser Gruppe ohne geplante Auftritte im Vordergrund. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**H 2.13.03** Di, ab 4. Feb. 25, 18:45 - 20:15 (9x); 53,- €

**H 2.13.04** Di, ab 29. April 25, 18:45 - 20:15 (9x); 54,- €

Schulen am Hufenweg, Musikraum 208;  
Leitung: Birgit Böttger.

**Akkordeon in der Gruppe**

Wir haben ein abwechslungsreiches, mehrstimmiges Programm und freuen uns über Verstärkung.

**H 2.13.19** Mo, ab 3. Feb. 25, 16:15 - 17:45 (12x); Schulen am Hufenweg, Raum 107;

113,- € bei 5 TN; Leitung und Anmeldung: Andrea Steinbach., Tel. 04342-81984.

**Ukulele- und Gitarrenkurse Torge Braemer**

Torge Braemer studierte Musik- und Erziehungswissenschaften und absolvierte eine künstlerische Ausbildung zum Konzertgitarristen. Seit einigen Jahren arbeitet er freiberuflich als Lehrer, Gitarrist und Autor. Die Kurse finden in Kleingruppen mit 3-4 Personen statt. Wenn Sie Interesse an Einzelunterricht haben, melden Sie sich gerne.

**Wunsch- und Kinderlieder - Kleingruppe**

Interessant für alle, die ihr Lieblingslied selbst singen und mit der Ukulele bzw. Gitarre begleiten wollen. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, Singerfahrung von Vorteil. Es werden

Lieder in Englisch, Spanisch und Plattdeutsch gesungen. Besonders interessant für junge Eltern, Erzieher\*innen und Grundschullehrer\*innen.

**Ukulele:**

**H 2.13.30** Do, ab 16. Jan. 25, 16:30 - 17:30 (23x); 277,- €

**Gitarre**

**H 2.13.31** Do, ab 16. Jan. 25, 17:30 - 18:30 (23x); 277,- €

Schulen am Hufenweg, Musikraum 208;

Leitung: Torge Braemer

**Bitte mitbringen:** Ukulele bzw. Gitarre und einen Notenständer.

Jeder Kursteilnehmende kann sich überlegen, welches Lied er gern singen möchte. Alle Wunsch- und Kinderlieder und ergänzendes Material werden durch die Kursleitung bereitgestellt.

**Klassische Konzertgitarre - Erwachsene**

Für Erwachsene, die ein klassisches Instrument erlernen wollen, um Solostücke aus verschiedenen Epochen und Regionen zu spielen und mit anderen gemeinsam Kammermusik zu machen. Speziell geübt werden Technik, Theorie und Repertoire.

**H 2.13.32** Fr, ab 17. Jan. 25, 15:15 - 16:15 (23x); 277,- €

**H 2.13.33** Fr, ab 17. Jan. 25, 16:15 - 17:15 (23x); 277,- €

Schulen am Hufenweg, Musikraum 208;

Leitung: Torge Braemer

**Bitte mitbringen:** Gitarre, Fußbänkchen, Notenständer. Gut wäre es, ein Lehrbuch mitzubringen, z.B. die Gitarrenschule von Teuchert oder Dieter Kreidler. Ergänzendes Kursmaterial wird zum Download bereitgestellt.

**GESUNDHEIT**

**Bitte zu allen Gesundheitskursen mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, rutschfeste Socken, Yogamatte, Wolldecke und Yogablöcke, Bolster, Meditationskissen falls vorhanden.

**Kundalini-Yoga für Männer - Yoga der Energie**

Yoga ist eine uralte Technik zur Schulung von Körper und Geist, die ihren Ursprung in Indien hat. Durch Körperhaltungen, dynamische Übungen und Atemschulung lernst du deine eigenen Energieströme kennen und diese zu lenken. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich, jeder kann Yoga praktizieren.

**H 3.01.40** Do, ab 8. Mai 25, 19:15 - 20:45 (6x); VHS, Mehrzweckraum,

Freie Schule Leben und Lernen; 63,- €;

Leitung: Ingo Warnke, zertifizierter Yogalehrer durch 3HO.

**Hatha Yoga sanft - Harmonie für Körper & Seele**

Die sanften Bewegungen und Asanas (Haltungen) des Hatha Yoga stärken die Körperwahrnehmung. Körperhaltung, Koordination und Flexibilität verbessern sich. Yoga wirkt sich positiv auf das Nervensystem, den Blutkreislauf, die Atmung, das Lymphsystem und die Verdauung aus. Atemübungen (Pranayama), Meditationen und Entspannungstechniken klären den Geist und schärfen das Bewusstsein. Der Kurs ist für Anfänger\*innen geeignet.

**H 3.01.42** Mo, ab 20. Jan. 25, 17:00 - 18:30 (22x); VHS, Mehrzweckraum,

Freie Schule Leben und Lernen; 139,- €;

Leitung: Nadine Lenschau.

**Simply Yoga - Mobilisiere deine Energie**

Simply Yoga ist kraftvoll, dynamisch, energetisierend, mal ausgleichend und beruhigend. Haltung, Koordination und Flexibilität verbessern sich. Die Verbindung zwischen Atmung und Bewegung lässt uns achtsam in den Augenblick kommen. Die Asanas (Haltungen) unterstützen uns, ins Spüren zu kommen. Mit Atemübungen (Pranayama), Meditationen und Entspannungstechniken finden wir Ruhe. Für bewegungsfreudige Anfänger\*innen geeignet.

**H 3.01.44** Mo, ab 20. Jan. 25, 18:45 - 20:15 (22x); VHS, Mehrzweckraum,

Freie Schule Leben und Lernen; 139,- €;

Leitung: Nadine Lenschau.

Interessierte mit Vorerkrankungen bitte Rückmeldung geben.

**Sanftes Yoga auf dem Stuhl**

Die Yogapraxis ist sanft und belastet die Gelenke wenig. Durch unterstützende Atemübungen wird der Körper energetisiert und die Zelle mit Sauerstoff versorgt. Die Beweglichkeit verbessert sich, Gleichgewicht und Koordination werden trainiert. Abgerundet wird die Yogastunde mit einer wohltuenden Entspannung. Yoga ist besonders für ältere Menschen eine wunderbare Art körperlich und geistig aktiv zu sein und zu bleiben. Willkommen sind auch jüngere Teilnehmer\*innen, die ihre Beweglichkeit verbessern wollen und Entspannungstechniken kennenlernen möchten.

**H 3.01.49** Do, ab 6. Feb. 25, 15:30 - 16:30 (10x); 45,- €

**H 3.01.50** Do, ab 8. Mai 25, 15:30 - 16:30 (5x); 23,- €

VHS, Mehrzweckraum, Freie Schule Leben und Lernen;

Leitung: Annette Holzky.

**Mindful Hatha Yoga**

Der Fokus liegt auf einer sanften bis kräftigenden Yogapraxis mit einer genauen Ausrichtung in den Übungen (Asanas). Muskeln und Bindegewebe werden gedehnt - Körper und Geist kommen zur Ruhe und können sich entspannen. Eine Entspannung (Shavasana) rundet die Stunde ab. In diesem Kurs schaffen wir einen Raum, in dem jeder Mensch für sich, in seiner Geschwindigkeit und Tiefe, den Mut findet, diesen Prozess zu beginnen und zu erleben. Der Kurs steht allen offen.

**H 3.01.51** Di, ab 21. Jan. 25, 19:15 - 20:45 (20x); VHS, Mehrzweckraum,

Freie Schule Leben und Lernen; 133,- €; Leitung: Anja Herbst.

### Yoga-Workshop: Mit einer sanften Yoga-Praxis Herz & Seele nähren

Wir beginnen mit Meditation, Atemübungen und einer sanften Hatha Yoga-Praxis, um in unsere Körper zu kommen. Atmen, wahrnehmen, akzeptieren und loslassen.

Wir beenden den Workshop mit Yin Yoga, einem behutsamen Pfad der Ruhe und Entspannung. Tiefe Atmung, sanfte Meditation und lang gehaltene Körperpositionen lassen zu, dass die Schwerkraft unsere Körper Schicht für Schicht nach und nach öffnet. Wir kommen in einen Zustand in dem sich Körper und Geist erholen und entspannen.

**H 3.01.54** Sa, 01. März 25, 14:00 - 18:00 (1x); VHS, Mehrzweckraum, Freie Schule Leben und Lernen; 35,- €; Leitung: Anja Herbst.

### Yin & Yang Yoga-Nachmittag

Oft können wir innere Ruhe erst erfahren, wenn wir das Außentempo verlangsamen. Wenn wir uns wieder selbst bewusst spüren können. Schenke deinem Geist neue Ruhe und Gelassenheit und deinem Körper Dehnung mit: Meditation & Pranayama, sanftem Hatha-Yoga, beruhigendem Yin-Yoga.

**H 3.01.55** Sa, 24. Mai 25, 14:00 - 18:00 (1x); VHS, Mehrzweckraum, Freie Schule Leben und Lernen; 35,- €; Leitung: Anja Herbst.

### Yoga meets Dance

Ein Abend, der sanfte und kraftvolle Yoga-Elemente mit Tanz vereint. Eine schwingvolle Kombination aus Yoga und Tanz zum Stressabbau, für Beweglichkeit und Wohlgefühl von Körper Geist und Seele. Das Programm endet durch eine klassische Savasana (Entspannungsmethode), die Stresshormone abbaut, das Immunsystem stärkt und Heilprozesse fördert.

**H 3.01.56** So, 16. März 25, 18:00 - 20:00 (1x); VHS, Mehrzweckraum, Freie Schule Leben und Lernen; 15,- €; Leitung: Jessica Voß.  
Bitte einen Becher für Tee mitbringen.

### Wellnessvormittag für Entspannung und Stressabbau

Eine Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden und Techniken zum Stressabbau. Für mehr Erholung, Wohlgefühl, eine bessere work-life-balance und Resilienz.

**H 3.01.58** So, 6. April 25, 10:00 - 12:00 (1x); VHS, Mehrzweckraum, Freie Schule Leben und Lernen; 15,- €; Leitung: Jessica Voß.  
Bitte einen Becher mitbringen.

### Zumba® Fitness

Zumba kommt aus Südamerika und ist eine Mischung aus lateinamerikanischem Tanz, Fitness und Sport. Bei schwungvoller Musik (Cumbia, Salsa, Reggaeton und Merengue) geht Zumba in die Beine und ins Herz. Für alle, die Lust haben, sich intensiv zu exotischen Rhythmen zu bewegen und dabei gleichzeitig Fitness zu trainieren. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

**H 3.02.02** Mi, ab 8. Jan. 25, 19:30 - 20:30 (14x); 85,- € bei 8 TN

**H 3.02.03** Mi, ab 30. April 25, 19:30 - 20:30 (12x); 73,- € bei 8 TN  
VHS, Mehrzweckraum, Freie Schule Leben und Lernen;  
Leitung: Jennifer Flindt.

### AROHA meets KAHA

Tauche ein in zwei einzigartige Bewegungsprogramme, die Körper und Geist in Harmonie vereinen. AROHA ist ein Workout im 3/4 Takt, das innere Zentriertheit und allgemeines Wohlbefinden spüren lassen und KAHA als mobilisierendes und für den Geist beruhigendes Kräftigungsprogramm. Die Kombination aus Power und Entspannung ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

**H 3.02.04** Di, ab 18. Feb. 25, 18:00 - 19:00 (8x); 34,- €

**H 3.02.05** Di, ab 13. Mai 25, 18:00 - 19:00 (8x); 34,- €

### AROHA meets KAHA - Schnupperworkshop

**H 3.02.06** Sa, 5. April 25, 15:00 - 17:00 (1x); 12,- €

VHS, Mehrzweckraum,  
Freie Schule Leben und Lernen;  
Leitung: Sabine Ley, zertifizierte Trainerin.

Mehr zu AROHA und KAHA über  
[www.aroha-academy.de](http://www.aroha-academy.de)



Sabine Ley

### Gymnastik von Kopf bis Fuß - Gymnastik für die Gesundheit.

Programm: Aufwärmen, Muskeldehnung für mehr Gelenkigkeit, Beweglichkeitsförderung, Kräftigung der Muskulatur, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen.

**H 3.02.10** Mi, ab 15. Jan. 25, 17:00 - 18:00 (14x); VHS, Mehrzweckraum, Freie Schule Leben und Lernen; 66,- €;  
Leitung: Karin Schwaibold.

### Mit FELDENKRAIS® leichter bewegen!

Die Workshops können einzeln oder gemeinsam belegt werden. Erleben Sie mit FELDENKRAIS® auf sanfte Art, sich leichter zu bewegen, auch wenn Sie von Schmerzen und Einschränkungen geplagt werden. Die Kursleiterin berücksichtigt die Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Cornelia Berens leitet als zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin seit 2008 Kurse in der Region ([www.cornelia-berens.de](http://www.cornelia-berens.de)).

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung und wärmende Socken und bringen Sie eine Matte oder Decke als Unterlage sowie ein Badetuch als Unterstützung für den Kopf mit.

### Mit FELDENKRAIS® leichter bewegen - SMALL

Wieso haben kleine Bewegungen eine so große Wirkung? Im ersten Workshop erleben Sie die Einheit von Denken, Fühlen, Spüren und Handeln mit Hilfe gelenkter Aufmerksamkeit.

**H 3.02.15** Sa, 8. März. 25, 11:00 - 14:00 (1x); 35,- €; Schulen am Hufenweg, Raum 102; Leitung: Cornelia Berens.

### Mit FELDENKRAIS® leichter bewegen - SOFT

Was verstehen wir eigentlich unter Bewegungsqualität? Der zweite Workshop lässt Sie am eigenen Leib erfahren, wenn Anstrengung reduziert wird.

**H 3.02.16** Sa, 5. April 25, 11:00 - 14:00 (1x); 35,- €; Schulen am Hufenweg, Raum 102; Leitung: Cornelia Berens.

**Mit FELDENKRAIS® leichter bewegen! SLOW**

Welche Rolle spielen in der Feldenkrais-Arbeit langsame Bewegungen? Der dritte Workshop gibt Antworten auf diese zentrale methodische Frage.

**H 3.02.17** Sa, 10. Mai 25, 11:00 - 14:00 (1x); 35,- €;

Schulen am Hufenweg, Raum 102; Leitung: Cornelia Berens.

**Lange beweglich bleiben - Gymnastik 50plus**

**H 3.02.21** Do, ab 16. Jan. 25, 09:30 - 10:30 (23x); 73,- €

**H 3.02.22** Do, ab 16. Jan. 25, 10:30 - 11:30 (23x); 73,- €

Rakverehalle, Gymnastikraum; Leitung: Sandra Riech.

**Faszientraining - Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil**

Praktisches Training, bestehend aus vier wesentlichen Elementen: Selbstmassage (Rolle und Ball), Dehnungsübungen / Stretching, unterstützende Bewegungsübungen, Verbesserung der Körperwahrnehmung. Ergänzend fließen Erkenntnisse zum Aufbau und Funktionen der Faszien sowie Tipps zur allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens mit ein.

**H 3.02.23** Di, ab 14. Jan. 25, 10:30 - 11:30 (25x);

Rakverehalle, Gymnastikraum; 130,- €; Leitung: Sandra Riech.

Bitte mitbringen: Handtuch (als Auflage auf die vorhandenen Matten), Schaumstoffrolle (leichterer Härtegrad), Ball (sogenannter Trigger- oder Tennisball), Getränk.

**KOCHEN**

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Schürze, Messer und Behälter für evtl. Reste mitbringen sowie Getränke für den eigenen Bedarf.

Die Kochkurse finden in den Schulen am Hufenweg, Lehrküche 116 statt.

Die Lebensmittelumlage ist jeweils an die Kursleitung in bar zu zahlen.

**Kochen für Männer**

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die Lust haben schmackhafte Gerichte zu kochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mögliche Themen: regionale Küche, internationale Küche, Menüs für festliche Gelegenheiten. Eine genaue Themenzusammenstellung erfolgt gemeinsam mit den Teilnehmern.

**H 3.05.01** Di, ab 29. April 25, 18:00 - 21:00 (5x); 77,- € bei 6 TN zzgl.

Lebensmittelumlage; Leitung: Karlheinz Paggel.

**Tapas, Fingerfood und Antipasti**

Lassen Sie sich von der Vielfalt der kleinen Köstlichkeiten inspirieren. In diesem Kurs widmen Sie sich der Zubereitung von spanischen Tapas, italienische Antipasti und ausgewähltem Fingerfood. Erweitern Sie Ihre Kochkünste, um unvergessliche Geschmackserlebnisse zu schaffen.

**H 3.05.03** Mo, 20. Jan. 25, 18:30 - 21:30 (1x); Schulen am Hufenweg,

Lehrküche 116; 20,- € bei 5 TN; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: André Weidtkamp.

**Chinesische Küche**

Allen Gerichten aus dem riesigen Reich der Mitte ist eines gemein: Sie sind ausgewogen, einfach zuzubereiten und raffiniert gewürzt. Wir lernen klassische und neue Rezepte aus unterschiedlichen Regionen Chinas kennen.

Ausgefallene Kombinationen von Gewürzen und Fleisch mit viel frischem Gemüse.

**H 3.05.04** Mo, 17. Feb. 25, 18:30 - 21:30 (1x);

Schulen am Hufenweg, Lehrküche

116; 20,- € bei 5 TN; zzgl. 15,- €

Lebensmittelumlage; Leitung: André Weidtkamp.

Wer mag kann seinen Wok oder eine große Pfanne mitbringen!

**Maltesische Küche**

Maltas Geschichte, Kultur und Küche werden durch seine geographische Lage von Italien, Nordafrika und dem Vorderen Orient beeinflusst. Fisch, Mandeln, Gewürze, aber auch Kartoffeln durch die Briten, sorgen für eine ausgefallene und eigenständige Küche, aus der wir einen Querschnitt kennenlernen.

**H 3.05.05** Mo, 17. März 25, 18:30 - 21:30 (1x); Schulen am Hufenweg,

Lehrküche 116; 20,- € bei 5 TN; zzgl. 18,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: André Weidtkamp.

**Brasilianische Küche**

Lassen sie sich verzaubern und bringen Sie Ihre Zunge zum Sambatanzen. Traditionelle und moderne Gerichte aus Südamerika.

**H 3.05.06** Mo, 28. April 25, 18:30 - 21:30 (1x); Schulen am Hufenweg,

Lehrküche 116; 20,- € bei 5 TN; zzgl. 18,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: André Weidtkamp.

**Griechische Küche**

Grüne Olivenhaine, weiß gekalkte Dörfer vor tiefblauer See und leichter Geruch von Anis und Zimt! Die beiden letzten Düfte lassen uns mit Lamm, Olivenöl und Feta an einen Sommerurlaub in Griechenland erinnern.

**H 3.05.07** Mo, 19. Mai 25, 18:30 - 21:30 (1x); Schulen am Hufenweg,

Lehrküche 116; 20,- € bei 5 TN; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: André Weidtkamp.

**Persische Küche: Koofteh Tabrizi (Oma-Rezept)**

Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der persischen Küche. Gemeinsam bereiten wir Kuku Sabzi und Koofteh Tabrizi zu. Lernen Sie die wichtigsten Zutaten und Gewürze kennen, erhalten Sie praktische Tipps und genießen Sie die selbstgekochten Speisen in geselliger Runde.

**H 3.05.08** Fr, 7. März 25, 18:30 - 21:30 (1x); Schulen am Hufenweg,

Lehrküche 116; 44,- € bei 6 TN inkl. 14,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: Shahrzad Sotoodeh, Omid Manoochehrian.

**Persische Küche - klassisch**

In diesem Kurs lernen Sie, persisch zu kochen. Die beiden iranischen Kursleitungen bringen Ihnen die Zubereitung von persischen Gerichten und Nachtischen bei. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise, tauchen Sie ein in die Vielfalt, die Gerüche und den Geschmack der persischen Küche.

**H 3.05.09** Mo, 5. Mai 25, 12. Mai 25, Mo, 26. Mai 25, 18:30 - 21:30 (3x);

Schulen am Hufenweg, Lehrküche 116;

132,- € bei 6 TN inkl. 42,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: Shahrzad Sotoodeh, Omid Manoochehrian.

**Persische Küche - vegetarisch**

In diesem zweiteiligen Kurs entdecken wir die Welt der vegetarischen persischen Küche mit ihren raffinierten Aromen und frischen Zutaten. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl an Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts zu, die ohne Fleisch auskommen und dennoch reich an Geschmack sind.

sen, Hauptgerichten und Desserts zu, die ohne Fleisch auskommen und dennoch reich an Geschmack sind.

**H 3.05.10** Fr, 16. Mai 25 + Fr, 23. Mai 25, 18:30 - 21:30 (2x);

Schulen am Hufenweg, Lehrküche 116;

88,- € bei 6 TN inkl. 28,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: Shahrzad Sotoodeh, Omid Manoochehrian.

**SPRACHEN**

Die Kursgebühren sind auf mind. 6 TN berechnet, sonst entsprechende Erhöhung.

Bei den Online-Kursen können Sie zu Hause per PC am Kurs teilnehmen.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Teilnahme.

**Dänisch A1.3 für Fortgeschrittene - Online**

Kurs für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen

Am Ende der Stufe A1 können Sie andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf führen, Fragen z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen stellen, einfache Wegbeschreibungen geben.

**H 4.03.06** Mo, ab 20. Jan. 25, 17:30 - 18:30 (13x); Online - Zoom 4; 69,- €;

Leitung: Kirsten Leu. Lehrbuch: Vi snakkes ved A1.

**Dänisch für Fortgeschrittene A2-B1**

Am Ende der Stufe A2 können Sie andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf führen, Fragen z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen stellen, einfache Wegbeschreibungen geben.

**H 4.03.11** Mi, ab 22. Jan. 25, 19:00 - 20:30 (13x); Schulen am Hufenweg,

Raum 106; 121,- €; Leitung: Kirsten Leu.

Lehrbuch: Så kann du lære det, ab Lektion 3.

**Dänisch A2.3 für Fortgeschrittene - online**

Dieser Kurs ist für Dänischlernende, die Stufe A1 abgeschlossen haben. In den kommenden Lektionen lernen wir, wie man das Äußere von Personen und Gesundheitszustände beschreibt, beim Arzt Termine vereinbart, über die Zukunft spricht und Filme empfiehlt.

**H 4.03.20** Mi, ab 5. Feb. 25, 20:15 - 21:15 (12x); Online - Zoom 2; 62,- €;

Leitung: Pernille Leu. Lehrbuch: Vi snakkes ved! A2, ab Lekt. 17.

**Dänisch - A1.1 für Anfänger\*innen - online**

Dieser Kurs ist für neue Dänischlernende. Wir lernen, uns vorzustellen, sich nach dem Befinden des anderen zu erkundigen, in Dänemark im Café etwas zu bestellen und die Grundlagen der dänischen Grammatik.

**H 4.03.22** Mi, ab 5. Feb. 25, 18:00 - 19:00 (12x); Online - Zoom 2; 62,- €;

Leitung: Pernille Leu. Lehrbuch: Vi snakkes ved! A1.

Auf Wunsch werden in den online-Kursen grammatische und inhaltliche Themen besprochen und verschiedene Online-Ressourcen genutzt, um dänische Kultur wie Film, Literatur und Musik kennenzulernen.

**English Revision Course - Auffrischkurs Grundkenntnisse**

In this course we want to wake up already existing English speaking skills. You had English at school, maybe many years ago, and you think you almost forgot everything? In this course you may practice speaking English and find out how much you still know. Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen oder die vor langer Zeit erworbenen Grundkenntnisse auffrischen möchten.

**H 4.06.02** Mi, ab 5. Feb. 25, 18:00 - 19:30 (14x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 110,- €; Leitung: Tanja Schuldt.

**English Conversation B1/B2**

The course aims to help you brush up and improve your knowledge of English through talks. Taking your interests as starting points, we can look at a variety of texts and visuals - newspaper articles, short stories, and poems as well as pictures, cartoons, and comic strips. The focus will be on the pleasure of exchanging ideas in English - mistakes are unavoidable and quite welcome! Exercises on vocabulary and phrases, on pronunciation and grammar can be offered on demand.

**H 4.06.17** Mi, ab 12. Feb. 25, 18:00 - 19:30 (7x); 55,- €

**H 4.06.18** Mi, ab 30. April 25, 18:00 - 19:30 (7x); 55,- €

Schulen am Hufenweg, Raum 102; Leitung: Regina Baguette.

**Italienisch A2 für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen**

Schwerpunkt: Förderung der Kommunikationsfähigkeit

**H 4.09.03** Mi, ab 5. Feb. 25, 18:00 - 19:30 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 101; 78,- €; Leitung: Christian Henschen.

Lehrbuch: Allegro Bd. 2 (alte Ausgabe) ab Lektion 10.

**Russisch für Anfänger\*innen A1.4**

Einfache Texte lesen und sich austauschen, einfache Dialoge führen, Fragen beantworten, über sich berichten, kurze Texte im Präsens und Imperfekt erfassen. Neue Teilnehmer\*Innen sind jederzeit herzlich willkommen!

**H 4.19.00** Do, ab 16. Jan. 25, 16:30 - 17:30 (23x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 197,- € bei 4 TN; Leitung: Nadja Svetlova.

**Russisch Konversation**

Kompliziertere Texte, situative Dialoge und alltägliche Probleme sind im Gespräch auf Russisch für Dich selbstverständlich? Wir setzen den Kurs aus dem letzten Semester fort und widmen uns dem Sprechen, Hören, Sehen und dem Austausch über verschiedene Themen. Neue Teilnehmer\*innen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung herzlich willkommen!

**H 4.19.01** Do, ab 16. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (23x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 184,- €; Leitung: Nadja Svetlova.

Lehrbuch: Tatjana Esmantova, erst zum 2. Kursabend bestellen  
Nachschlagewerk: PONS Grammatik Russisch. Kurz und bündig.

**Tala Svenska (Anfänger\*innen)**

Schwedisch für Sommerhausbesitzer, Segler, Urlauber und Großmütter mit schwedischen Enkelkindern... Auch etwas für Leute, die etwas Skandinavistik können.

- H 4.20.01** Mo, ab 27. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (10x);  
Schulen am Hufenweg, Raum 101; 78,- €;  
Leitung: Helge Eggert. Lehrbuch: Tala svenska - A1plus.

**Tala Svenska: Leichte Konversation mit Vorkenntnissen**

Wir sprechen nur schwedisch! Urlaubsschwedisch oder andere Vorkenntnisse einer nordischen Sprache notwendig.

- H 4.20.03** Mo, ab 27. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (10x);  
Schulen am Hufenweg, Raum 101; 78,- €;  
Leitung: Helge Eggert. Lehrbuch: Tala Svenska.

**Spanisch für Anfänger\*innen geringe Vorkenntnisse A1**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache und Kultur von Anfang an. Wir beginnen mit den wichtigsten Ausdrücken für den Alltag, grundlegender Grammatik und der korrekten Aussprache. Der Fokus liegt darauf, erste einfache Gespräche zu führen und sich in typischen Alltagssituationen zurechtzufinden.

- H 4.22.01** Di, ab 14. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (10x); Schulen am Hufenweg,  
Raum 101; 100,- € bei 5 TN; Leitung: Heily Londono.  
Lehrbuch: El curso en vivo A1, ab Lektion 3

**Spanisch A2 für fortgeschrittene Anfänger\*innen**

Wir vertiefen das erlernte Wissen mit Konversation, Texten und weiteren Möglichkeiten, die spanische Sprache anzuwenden. Grammatikalisch wird es spannender, wir verlassen die Gegenwart und blicken in verschiedene Zeiten. Sie können bald erzählen, wie Ihr letzter Urlaub war. Sie werden der Mittelpunkt des Unterrichts sein und viel Gelegenheit erhalten, sich auszuprobieren.

- H 4.22.02** Di, ab 14. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (10x); Schulen am Hufenweg,  
Raum 101; 111,- € bei 5 TN; Leitung: Heily Londono.  
Lehrbuch: El curso en vivo A1, ab Lektion 11.

**Spanisch Konversation A2**

Der Kurs ist darauf ausgerichtet, das mündliche Ausdrucksvermögen der Teilnehmer\*innen durch interaktive Konversationsübungen zu stärken. Aktuelle und alltagsnahe Themen werden in kurzen, leicht verständlichen Texten, Videos oder Audioaufnahmen behandelt.

Die Lernenden haben die Möglichkeit, ihre Sprechfähigkeiten in authentischen und praxisnahen Situationen zu üben.

- H 4.22.03** Di, ab 14. Jan. 25, 17:00 - 18:00 (10x); Schulen am Hufenweg,  
Raum 101; 80,- € bei 4 TN; Leitung: Heily Londono.  
Lehrbuch: El curso en vivo A2 (ab Lektion 5).

**Spanisch für Wiedereinsteiger und mutige Anfänger\*innen - ¡Hablá y Aprende!**

Für alle, die verschüttete Kenntnisse auffrischen und ausbauen möchten. Wir nehmen uns Zeit zum Sprechen, Üben und Wiederholen bei flexibler Gestaltung der Inhalte, orientiert an den Interessen der Teilnehmer\*innen.

- H 4.22.04** Mi, ab 12. Feb. 25, 11:00 - 12:30 (15x); Schulen am Hufenweg,  
Raum 105; 156,- € bei 5 TN; zzgl. ca. 4,- € Materialkosten;  
Leitung: Dr. Renate Büscher-Grotehusmann.  
Lehrbuch: wird besprochen.

**Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie mehrere Semester lang die Sprache weiterlernen.

- H 4.22.05** Do, ab 6. Feb. 25, 18:15 - 19:15 (10x); Schulen am Hufenweg,  
Raum 102; 67,- € bei 5 TN;  
Leitung: Sylvia Delgado de Kümmerlen.  
Lehrbuch: El curso en vivo A1

**Spanischkurs für Fortgeschrittene und Konversation**

Der Fokus des Kurses liegt auf dem Austausch über Kultur und Literatur. Auch die Grammatik der spanischen Sprache wird behandelt. Der Kurs findet regelmäßig statt, in Anschlusskursen können Sie mehrere Semester lang die Sprache weiterlernen. Für Wiedereinsteiger\*innen geeignet.

- H 4.22.06** Do, ab 6. Feb. 25, 17:00 - 18:00 (10x); Schulen am Hufenweg,  
Raum 102; 80,- € bei 4 TN;  
Leitung: Sylvia Delgado de Kümmerlen.  
Lehrbuch: El curso en vivo A2.

**Plattdeutsch: Wi snackt Platt (für Fortgeschrittene)**

Früher sprachen die Kinder plattdeutsch mit ihren Eltern, heute müssen sie es extra lernen. In diesem Kurs wird das Plattdeutsch-Sprechen vermittelt und geübt, so dass sich die Teilnehmenden am Ende des Kurses auf Plattdeutsch unterhalten können. Wir lernen mit viel Freude auf unterhaltsame Weise.

- H 4.27.00** Do, ab 16. Jan. 25, 17:00 - 18:30 (14-tgl.); 54,- €  
**H 4.27.01** Do, ab 16. Jan. 25, 18:45 - 20:15 (6x 14-tgl.); 54,- €  
Schulen am Hufenweg, Raum 107; Leitung: Peter Götsch.  
Lehrbuch: Platt dat Lehrbook.

Die angegebenen Gebühren beziehen sich auf mind. 5 TN. Bitte eigenes Notebook/Laptop mit vorinstalliertem Betriebssystem Microsoft Windows 10 oder 11 mitbringen. Zu den

Smartphone-Kursen bitte Ladekabel und Bedienungsanleitung mitbringen, Smartphone mit dem Android-System ist Voraussetzung.

Anmeldungen vhs Preetz unter 04342/719863.

Schulen am Hufenweg, Raum 204; Leitung: Wolfgang Friedrich Zepfel.

### Notebook und Smartphone - Training

**H 5.01.02** Fr, ab 17. Jan. 25, 14:00 - 15:45 (6x 14-tgl.); 84,- €

### Windows 10/11 - Das Wesentliche

**H 5.01.05** Fr, ab 7. Feb. 25, 14:00 - 16:00 (5x 14-tgl.); 84,- €

### Notebook und Smartphone - Werkstatt für sturmerprobte User

**H 5.01.13** Di, ab 14. Jan. 25, 16:15 - 18:00 (6x 14-tgl.); 84,- €

### Notebook und Smartphone - Praxis - für fortgeschrittene AnwenderInnen

**H 5.01.15** Mo, ab 13. Jan. 25, 15:30 - 17:15 (6 x 14-tgl.); 84,- €

**H 5.01.17** Mo, ab 13. Jan. 25, 17:30 - 19:15 (6x 14-tgl.); 84,- €

### Smartphone mit dem Android-System - Das Wesentliche

**H 5.01.19** Fr, ab 17. Jan. 25, 12:00 - 13:45 (6x); 84,- €

**H 5.01.20** Fr, ab 21. Feb. 25, 16:15 - 18:00 (6x); 84,- €

### Smartphone mit dem Android-System - Tipps und Tricks

**H 5.01.21** Fr, ab 9. Mai 25, 16:00 - 17:45 (6x); 84,- €

### Personal Training -

#### Hilfe bei Fragen rund um Notebook und/oder Smartphone

Flexible und persönliche Einzelberatung, z.B. Einrichtung, Einstellung, Bedienung, Funktionalität, Wartung. Sie erstellen einen Fragebogen und vereinbaren einen individuellen Termin (90 Minuten) - dieser kann auch als Paar wahrgenommen werden.

**H 5.01.33** Schulen am Hufenweg, Raum 204; 60,- €;  
Leitung: Wolfgang Friedrich Zepfel.

### Microsoft Office & 365 - Kombikurs Word und Excel - Das Wesentliche

**H 5.02.01** Mo, ab 10. Feb. 25, 19:00 - 21:00 (5x 14-tgl.); 84,- €

### Libre Office - Das Wesentliche

auch für Umsteigende - als kostenfreie professionelle Alternative zu Microsoft Office

**H 5.02.02** Di, ab 11. Feb. 25, 18:00 - 20:00 (5x 14-tgl.); 84,- €

## NACHHALTIGKEIT UND KLIMASCHUTZ FÜR UNTERNEHMEN - SCHULUNGSANGEBOT

Die Herausforderungen der multiplen Krisen verlangen Veränderungen und Anpassungen von Unternehmen in verschiedensten Bereichen. Das verursacht Kosten, Nichthandeln würde um ein Vielfaches teurer. Unternehmen spielen für das Angehen der gesamtgesellschaftlichen

Herausforderung eine entscheidende Rolle. Die vhs Preetz unterstützt Unternehmen in der Region bei der Umsetzung dieser Anforderungen unterstützen. Sprechen Sie uns an.

**H 5.07.01** Die Schulungen finden vormittags in den Räumen der vhs Preetz statt. Termine werden individuell vereinbart;  
Kosten je nach Umfang und Absprache. Vorgespräch kostenfrei;  
Leitung: Wolfgang-Dieter Glanz.

## VHS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### Arabisch für Kinder am Samstag

Kursgebühren können über die Bildungskarte abgerechnet werden.

**H 8.03.22** Sa, ab 11. Jan. 25, 15:00 - 16:00 (13x 14-tgl.); 115,- €

**H 8.03.23** Sa, ab 11. Jan. 25, 16:00 - 17:00 (13x 14-tgl.); 115,- €  
Schulen am Hufenweg, Raum 106; Leitung: Nour Kodhan.  
Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro der vhs.

## BALLETT- UND TANZKURSE



Zu den Ballett- und Tanzkursen bitte nur telefonische Anmeldung / Informationen unter: 04342 / 719863 vhs Preetz.

### Tänzerische Früherziehung - ab 4 Jahre

**H 8.04.00** Di, ab 21. Jan. 25, 14:30 - 15:15 (23x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 115,- €; Leitung: Antonia Schroeter.

### Pre Primary

**H 8.04.01** Di, ab 21. Jan. 25, 15:15 - 16:00 (23x); 115,- €

**H 8.04.02** Di, ab 21. Jan. 25, 16:00 - 16:45 (23x); 115,- €  
Rakverehalle, Gymnastikraum; Leitung: Antonia Schroeter.

### Primary - ab 6/7 Jahren

**H 8.04.03** Di, ab 14. Jan. 25, 15:00 - 16:00 (24x); VHS, Mehrzweckraum, Freie Schule Leben und Lernen; 160,- €;  
Leitung: Lilli Marie Drost.

### Ballet Grade 1.1

**H 8.04.04** Fr, ab 17. Jan. 25, 16:00 - 17:00 (22x); 147,- €

### Ballet Grade 1.2

**H 8.04.05** Fr, ab 17. Jan. 25, 17:00 - 18:00 (22x); 147,- €



**Ballet Grade 2**

**H 8.04.07** Fr, ab 17. Jan. 25, 18:00 - 19:00 (22x); 147,- €

**Ballet Grade 3**

**H 8.04.08** Mi, ab 15. Jan. 25, 16:00 - 17:30 (24x); 240,- €

**Ballett Spitze**

**H 8.04.11** Mi, ab 15. Jan. 25, 17:30 - 18:00 (24x); 80,- €

**Advanced Ballet Class**

**H 8.04.12** Mi, ab 15. Jan. 25, 18:00 - 19:00 (24x); 160,- €

**Contemporary Movements**

**H 8.04.21** Mi, ab 15. Jan. 25, 19:00 - 20:00 (24x); 160,- €

Alle: Rakverehalle, Gymnastikraum; Leitung: Carina Langfeldt.

**Pre Jazz (ab 8 Jahre)**

**H 8.04.25** Fr, ab 17. Jan. 25, 16:00 - 17:00 (22x); 147,- €

**Jazzdance Anfänger\*Innen mit Vorkenntnissen (ab 11 Jahre)**

**H 8.04.26** Fr, ab 17. Jan. 25, 17:00 - 18:00 (22x); 147,- €

**Dance Mix (ab 13 Jahre)**

**H 8.04.27** Fr, ab 17. Jan. 25, 18:00 - 19:00 (22x); 147,- €  
Rakverehalle, Gymnastikraum; Leitung: Aileen Sophie Ernst.

**Jazz Dance (mittleres Niveau)**

**H 8.04.28** Mo, ab 20. Jan. 25, 16:30 - 17:30 (21x); 140,- €

**Jazz Dance (Fortgeschrittene)**

**H 8.04.29** Mo, ab 20. Jan. 25, 17:30 - 18:30 (21x); 140,- €

**Modern Mix (ab 16 Jahre)**

**H 8.04.30** Mo, ab 20. Jan. 25, 18:45 - 20:00 (21x); 176,- €  
Rakverehalle, Gymnastikraum; Leitung: Antonia Schroeter.

**INSTRUMENTALKURSE****Blockflöte**

Anmeldung nur unter vhs Preetz, Tel. 04342 / 719863.  
Kursgebühr für mind. 3 TN, sonst entsprechende Erhöhung.  
Gebühren können über die Bildungskarte abgerechnet werden.

**Blockflöte Anfänger\*innen**

Wir lernen das Spiel auf der Sopran-Blockflöte.  
Der Kurs ist für Kinder ab der zweiten Klasse (7 Jahre) ausgelegt.

**H 8.05.07** Datum wird telefonisch mitgeteilt,  
16:00 - 17:00 (9x); 86,- €;  
Bitte mitbringen: Lehrheft Anfang auf der Sopranblockflöte, Band 1, MVB 31



Birgit Böttger

**Blockflöte Fortgeschrittene Einzelunterricht**

**H 8.05.08** Di, ab 4. Feb. 25, 17:40 - 18:25 (9x); 210,- €

**H 8.05.09** Di, ab 29. April 25, 17:40 - 18:25 (9x); 210,- €

**Blockflöte AnfängerInnen Einzelunterricht**

**H 8.05.10** Di, ab 4. Feb. 25, 17:05 - 17:35 (9x); 141,- €

**H 8.05.11** Di, ab 29. April 25, 17:05 - 17:35 (9x); 141,- €  
Schulen am Hufenweg, Musikraum 208;  
Leitung: Birgit Böttger.

**Gitarrenkurse**

Für Kinder und Jugendliche, die ein klassisches Instrument erlernen wollen, um Solostücke aus verschiedenen Epochen und Regionen zu spielen und um mit anderen gemeinsam Kammermusik zu machen. Speziell geübt werden Technik, Theorie und Repertoire.

Die Kurse finden in einer Kleingruppe mit zwei bis drei Kindern statt oder als Einzelunterricht mit entsprechender Erhöhung der Kursgebühr. Kursgebühren können über die Bildungskarte abgerechnet werden.

**Klassische Konzertgitarre - Grundschul Kinder**

**H 8.05.20** Do, ab 16. Jan. 25, 15:00 - 15:45 (23x); 200,- €

**H 8.05.21** Do, ab 16. Jan. 25, 15:45 - 16:30 (23x); 200,- €  
Schulen am Hufenweg, Musikraum 208;  
Leitung: Torge Braemer



Torge Braemer

Bitte mitbringen: kleine Gitarre, Fußbänkchen, Notenständer und das Lehrbuch Fridolin.

**Klassische Konzertgitarre - Jugendliche Fortgeschrittene**

**H 8.05.22** Fr, ab 17. Jan. 25, 14:30 - 15:15 (23x); Schulen am Hufenweg, Musikraum 208; 299,- €, bei 3 TN 200,- €;  
Leitung: Torge Braemer.

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbänkchen, Notenständer. Gut wäre es, ein Lehrbuch mitzubringen, z.B. die Gitarrenschule von Teuchert oder Dieter Kreidler. Ergänzendes Kursmaterial wird zum Download bereitgestellt.

**VORTRÄGE****Gefangen im Stein – Leben und Werk von Michelangelo**

Dr. Thomas Carstensen schildert in seinem Vortrag anlässlich des 550. Geburtstages des Schöpfers unsterblicher Kunstwerke Michelangelo Buonarroti (1475 - 1564) die innere Zerrissenheit des Göttlichen. Hinter der rastlosen Suche nach göttlicher Schönheit verbirgt sich auch seine Verzweiflung über die eigene irdische Unzulänglichkeit. Um dieser Unzulänglichkeit zu entfliehen, schuf er erschütternde Meisterwerke, die uns heute eine Ahnung von göttlicher Größe vermitteln.

**H 9.01.02** Di, 1. April 25, 19:00 - 20:30 (1x); Schulen am Hufenweg, Mensa; 12,- €, für vhs Mitglieder ermäßigt: 10,- €;  
Leitung: Dr. Hans Thomas Carstensen.

**Erzählabend zum Weltgeschichtentag**

Der Weltgeschichtentag ist ein internationaler Aktionstag und wird seit 2004 am 20. März veranstaltet. Der Tag ist dem mündlichen Erzählen gewidmet und hat das Ziel, Geschichten zu teilen, sich am Reichtum der Bilder, Sprachen und Motive zu erfreuen und neue Kontakte zu knüpfen. Erzählerin Frauke Freise lässt an diesem Abend Märchen und Geschichten für Sie lebendig werden. Das Motto des diesjährigen World Storytelling Day wird auf der Seite der vhs Preetz bekannt gegeben.



Frauke Freise

len, sich am Reichtum der Bilder, Sprachen und Motive zu erfreuen und neue Kontakte zu knüpfen. Erzählerin Frauke Freise lässt an diesem Abend Märchen und Geschichten für Sie lebendig werden. Das Motto des diesjährigen World Storytelling Day wird auf der Seite der vhs Preetz bekannt gegeben.

**H 9.02.01** Do, 20. März 25, 19:00 - 20:30 (1x); Ratsaal, Bahnhofstr.; 12,- €, für vhs Mitglieder ermäßigt, bitte melden Sie sich vorab an. Restplätze werden an der Abendkasse vergeben. Leitung: Frauke Freise.

**KULTURNACHT 21.02.2025****Kurzfilmbrausemix**

Die neue Kurzfilmschau ist eine abwechslungsreiche vielfältige Mischung spannender, berührender, amüsanter, poetischer und beeindruckender Kurzfilme von Filmkreativen aus Schleswig-Holstein. Das Programm verspricht eine wunderbare Melange unterhaltsamer Geschichten mit nord-deutschem Charme und sehenswerten Werken. Die beliebte Kurzfilmschau plus Filmquiz wird vom bekannten Filmemacher und Kurzfilmkenner Claus Oppermann präsentiert, der natürlich auch wieder genug Brause im Gepäck hat.

**H 9.02.02** Fr, 21. Feb. 25, 20:00 - 22:00 (1x); Ratsaal, Bahnhofstraße; gebührenfrei; Leitung: Claus Oppermann.

**Kulturnacht: Singen mit „AufTakt“**

**H 9.02.03** Fr, 21. Feb. 25, 19:00 - 19:20 (1x); Volksbank Preetz; gebührenfrei; Leitung: Taline Eulefeld.



Foto: AufTakt

Weitere Lesungen und Vorträge im Frühjahr entnehmen Sie bitte der Homepage der vhs Preetz sowie der örtlichen Presse.

Alte Apotheke, Knüllgasse 8, 24217 Schönberg  
vhs-schoenberg@t-online.de  
[www.vhs-schoenberg.de](http://www.vhs-schoenberg.de)

Leitung Constanze Göllner  
Di 16.00-18.00 (in den Schulferien sowie  
im Juli und August ist unser Büro geschlossen.)  
Tel 04344 / 1234

Förde Sparkasse  
IBAN DE28 2105 0170 0080 0046 74

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder  
unter [www.vhs-schoenberg.de](http://www.vhs-schoenberg.de)

**POLITIK - GESELLSCHAFT - UMWELT****Was braucht ein Hund, um glücklich zu sein?**

Wir beschäftigen uns mit Aspekten des Wohlergehens unserer Hunde: Ernährung, Schlaf-/ Ruhephasen, die gesundheitliche Grundversorgung sowie die geistige und körperliche Auslastung, soziale und emotionale Bedürfnisse nach Kommunikation, Geborgenheit und Sicherheit. Die Kursleiterin ist Tierpsychologin mit dem Schwerpunkt Hunde.

**K 1.00.01** Sa, 8. Feb. 25, 10:00 - 11:30 (1x); Alte Apotheke, Saal; 8,- €; Leitung: Berti Jungs.

**Hundeerziehung meets Persönlichkeitsentwicklung**

Lass Dich überraschen, was Dein Hund Dir durch sein Verhalten über Dich verrät! Du wirst einen neuen Blickwinkel auf das Zusammenleben mit Deinem Hund bekommen. Die Kursleiterin ist Tierpsychologin mit dem Schwerpunkt Hunde.

**K 1.00.02** Sa, 8. März 25, 10:00 - 11:30 (1x); Alte Apotheke, Saal; 8,- €; Leitung: Berti Jungs.

**Der entspannte Hundespaziergang**

Wir gehen auf die häufigsten Fehler beim Hundespaziergang ein und bieten Lösungsansätze für ein entspanntes Miteinander. Was es für einen stressfreien Spaziergang braucht, wird genauso erörtert wie die Vielzahl an Stolpersteinen, die uns im Weg liegen.

**K 1.00.03** Sa, 3. Mai 25, 10:00 - 11:30 (1x); Alte Apotheke, Saal; 8,- €; Leitung: Berti Jungs.

**Wie beschäftige ich meinen Hund richtig?**

Körperliche und geistige Auslastung können das Wohlbefinden unserer Hunde enorm steigern. Wir beschäftigen uns mit Indoor- und Outdoor-Aktivitäten, Intelligenzspielen und Nasenarbeit

und wie wir die genetischen Veranlagungen unserer Hunde fördern können.

**K 1.00.04** Sa, 10. Mai 25, 10:00 - 11:30 (1x); Alte Apotheke, Saal; 8,- €;  
Leitung: Berti Jungs.

**Wie geht hündisch? - Lerne, Deinen Hund zu lesen!**

Die Einheit konzentriert sich auf die Kommunikation zwischen Hund und Mensch sowie auf die zwischen Hund und Hund. Wir betrachten das Ausdrucksverhalten unserer Hunde und beschäftigen uns mit Körpersprache, Mimik und Gestik.

**K 1.00.05** Sa, 14. Juni 25, 10:00 - 11:30 (1x); Alte Apotheke, Saal; 8,- €;  
Leitung: Berti Jungs.

**KULTUR - GESTALTEN****Literatur-Gespräche zum Thema „Der Zauberberg“ von Thomas Mann**

In diesem Semester werden wir uns gemeinsam mit „Der Zauberberg“ von Thomas Mann beschäftigen.

**K 2.01.01** Do, ab 6. Feb. 25, 17:30 - 19:00 (7x mtl.); Alte Apotheke, Seminarraum; 70,- €; Leitung: Frederike Köhl.  
Bitte bringen Sie die Lektüre zum ersten Kurstermin mit.

**Kreatives Schreiben: Wie entsteht eine Kurzgeschichte? - Schreibzirkel**

Wie kommt man in einen Schreibfluss? Was brauchen interessante Protagonisten? Wie entsteht eine Spannungskurve? In diesem Workshop wechseln sich Schreibphasen und kurze theoretische Impulse ab. Wir schreiben selbst viel, probieren kreative Schreibstrategien aus und beraten uns gegenseitig.

**K2.01.02** Sa, 18. Jan. 25, 14:00 - 18:00; 27,- €

**K2.01.03** Sa, 15. März 25, 14:00 - 18:00; 27,- €

**K2.01.04** Sa, 17. Mai 25, 14:00 - 18:00; 27,- €

**K2.01.05** Sa, 5. Juli 25, 14:00 - 18:00; 27,- €

Alte Apotheke, Seminarraum; Leitung: Frederike Köhl.

**Mal' Dir Deine Welt bunt**

Experimenteller Malkurs für interessierte Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Eine befreiende Art des Malens, bei der ohne Leistungsdruck experimentiert werden darf.

**K 2.05.01** Fr, 10. Jan. 25, 14. Feb. 25, 14. März 25, 11. April 25, 9. Mai 25, 13. Juni 25, 11. Juli 25, 14:00 - 16:00 (7x 2. Fr. im Monat); Sprüttenhuus; 44,- €; Leitung: Bernd Graap.

Bitte Malgrund (Keilrahmen, Malplatte) mitbringen. Strukturpaste, Marmormehl, Kleister etc. werden zur Verfügung gestellt.

**Startup Fotokurs - Wege zur kreativen Fotografie (zweitägiges Intensiv-Seminar)**

Welche Funktionen hat die Kamera? Wie stellt man die Belichtung ein? Wir befassen uns mit der Steuerung von Blende, ISO und Belichtungszeit.

Die damit verbundenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten werden umfassend erklärt. Fragen der Teilnehmenden werden besprochen und praktisch umgesetzt.

**K 2.11.72** Sa, 10. Mai 25 + So, 11. Mai 25, 09:00 - 15:30 (2x); Alte Apotheke, Seminarraum und Exkursion; 60,- €;  
Leitung: Uwe Schmid (Fotograf und Dozent)

**GESUNDHEIT****Yoga-Kurse**

Yoga zeigt uns neue Horizonte für Körper, Atem und Geist. Wieder auf den Atem hören, dem Körper neue Bewegungen anbieten und den Prozess von An- und Entspannung beobachten - so finden wir Kontakt zur eigenen Mitte. Wir erleben unseren (Arbeits-)Alltag mit neuer Kraft, Freude und Zentriertheit. Die Übungspraxis richtet sich in den Kursen individuell nach den Voraussetzungen der Teilnehmer\*innen.

**Hatha-Yoga**

**K 3.01.11** Mi, ab 5. Feb. 25, 17:30 - 19:00 (9x); 85,50 €

**K 3.01.12** Mi, ab 5. Feb. 25, 19:15 - 20:45 (9x); 85,50 €  
(geschlossener Kurs)

**K 3.01.13** Do, ab 6. Feb. 25, 17:45 - 19:15 (10x); 95,- €

**K 3.01.14** Do, ab 6. Feb. 25, 19:30 - 21:00 (10x); 95,- €

**K 3.01.15** Mi, ab 21. Mai 25, 17:30 - 19:00 (6x); 57,- €

**K 3.01.16** Mi, ab 21. Mai 25, 19:15 - 20:45 (6x); 57,- €;

**K 3.01.17** Do, ab 22. Mai 25, 17:45 - 19:15 (5x); 47,50 €

**K 3.01.18** Do, ab 22. Mai 25, 19:30 - 21:00 (5x); 47,50 €

Alte Apotheke, Saal;

Leitung: Kathrin Baruschke, Yogalehrerin BDY/EYU.

**Yoga am Morgen**

**K 3.01.20** Mi, ab 15. Jan. 25, 10:00 - 11:30 (7x); 66,50 €

**K 3.01.21** Mi, ab 5. März 25, 10:00 - 11:30 (6x); 57,50 €

**K 3.01.22** Mi, ab 30. April 25, 10:00 - 11:30 (7x); 66,50 €

**K 3.01.23** Mi, ab 18. Juni 25, 10:00 - 11:30 (6x); 57,- €

Alte Apotheke, Saal;

Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares.

**Entspannung am Abend**

In entspannter Atmosphäre lernst Du, wie Du mit Hilfe verschiedener Techniken Stress abbauen kannst und zur inneren Balance zurückfindest. Durch Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga Nidra, Atemübungen, Meditation, Body Scan findest Du individuelle Wege, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und Stress zu bewältigen.

**K 3.01.30** Di, ab 14. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (8x); 76,- €

**K 3.01.33** Di, ab 18. März 25, 18:00 - 19:30 (8x); 76,- €

**K 3.01.36** Di, ab 27. Mai 25, 18:00 - 19:30 (8x);  
76,- €  
Alte Apotheke, Saal; Leitung: Larissa Prien.  
Bitte Meditationskissen, ggf. Augenkissen und  
Decke mitbringen.

### Hatha-Yoga

Hatha-Yoga verbindet sanfte Asanas (Körperhaltungen) mit Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Dieser ganzheitliche Ansatz ermöglicht Dir, Entspannung auf allen Ebenen von Körper, Geist und Seele zu erfahren. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**K 3.01.31** Mo, ab 20. Jan. 25, 11:00 - 12:30 (8x); 76,- €

**K 3.01.34** Mo, ab 17. März 25, 11:00 - 12:30 (9x); 85,50 €

**K 3.01.37** Mo, ab 2. Juni 25, 12:00 - 14:30 (6x); Beginn 12:00 Uhr! 57,- €  
Alte Apotheke, Saal  
Leitung: Larissa Prien.  
Bitte Meditationskissen und eine Decke mitbringen.

### Rücken-Yoga am Morgen

In diesem Rücken-Yogakurs lernst Du durch gezielte Übungen, Deine Haltung zu verbessern und Deinen Körper bewusster wahrzunehmen. Durch stärkende und dehnde Yoga-Übungen integrierst Du Schritt für Schritt gesunde Bewegungs- und Haltungsmuster in Deinen Alltag. Für alle, die ihre Rückengesundheit fördern möchten.

**K 3.01.32** Do, ab 16. Jan. 25, 8:30 - 10:00 (8x); 76,- €;

**K 3.01.35** Do, ab 20. März 25, 8:30 - 10:00 (8x); 76,- €

**K 3.01.38** Do, ab 12. Juni 25, 8:30 - 10:00 (6x); 57,- €  
Alte Apotheke, Saal; Leitung: Larissa Prien.  
Bitte Meditationskissen und eine Decke mitbringen.

### Pilates

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das mit sanften, aber gezielten und effektiven Übungen die Muskeln stärkt und ihnen durch Dehnungen Geschmeidigkeit verleiht. Hierbei wird insbesondere auf die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse - Bauch, Rücken und Beckenboden -, geachtet.

### Pilates für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Pilates gemacht haben und Pilates (besser) kennenlernen möchten.

**K 3.02.14** Di, ab 14. Jan. 25, 10:15 - 11:15 (13x); 84,50 €

**K 3.02.16** Di, ab 29. April 25, 10:15 - 11:15 (13x); 84,50 €  
Alte Apotheke, Saal;  
Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares.

### Pilates Mittelstufe

**K 3.02.15** Di, ab 14. Jan. 25, 09:15 - 10:15 (13x); 84,50 €

**K 3.02.17** Di, ab 29. April 25, 09:15 - 10:15 (13x); 84,50 €  
Alte Apotheke, Saal;  
Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares.

Bitte zu den Pilateskursen ein eigenes Handtuch, evtl. Kissen mitbringen.

### Workshop: Atmen ist Leben

Viele Krankheiten entstehen durch falsches Atmen. Kreislaufstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Müdigkeit sind die Folge. Der Workshop zeigt Atem- und Entspannungstechniken, die überall durchgeführt werden können und wenig Zeit in Anspruch nehmen. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript mit den Übungen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Entspannungstrainerin und Atemcoach.

**K 3.01.40** Mo, 20. Jan. 25, 18:00 - 20:30 (1x); Alte Apotheke, Saal; 13,50 €;  
Leitung: Andrea Sperling.

### Workshop: Atemnot bei Asthma oder nach Corona? - Was hilft?

Leiden Sie unter Asthma, Kurzatmigkeit oder nach Corona an Post- oder Long-Covid? Wir trainieren das Zwerchfell, lernen den Atem zu beruhigen und Luftnot zu mindern. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript mit den einzelnen Übungen.

**K 3.01.41** Sa, 8. Feb. 25, 14:00 - 16:30 (1x); Alte Apotheke, Saal; 13,50 €;  
Leitung: Andrea Sperling.

### Workshop: Einschlafen - Durchschlafen - Fit sein

Sie haben Probleme beim Ein- oder Durchschlafen, Sie sind morgens oder tagsüber müde und schlapp? Wir erarbeiten Techniken, die schnell erlernbar und leicht umsetzbar sind. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript mit den einzelnen Übungen.

**K 3.01.42** Sa, 22. März 25, 14:00 - 16:30 (1x); Alte Apotheke, Saal;  
13,50 €; Leitung: Andrea Sperling.

### Workshop: Heuschnupfen - Wenn die Pollen in der Nase kitzeln

Heuschnupfen ist anstrengend und kann zu allergischem Asthma führen. In diesem Workshop erlernen wir Techniken, die der Nase guttun und den Hustenreiz lindern können. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript mit den einzelnen Übungen.

**K 3.01.43** Mo, 7. April 25, 18:00 - 20:30 (1x); Alte Apotheke, Saal; 13,50 €;  
Leitung: Andrea Sperling.

### Workshop: Stress, lass nach! Oder: Wie ich in 5 Minuten Kurzurlaub mache

Wer kennt das nicht: Familie, Job, Haushalt, Einkaufen, Freunde, Wartezeiten beim Arzt ...? Doch wo bleibt man selbst dabei? Im Workshop lernen Sie Methoden kennen, die Ihre Entspannungsfähigkeit aktivieren und sich mühelos in den Alltag integrieren lassen. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript mit den einzelnen Übungen.

**K 3.01.44** Sa, 10. Mai 25, 14:00 - 17:00 (1x); Alte Apotheke, Saal; 16,- €;  
Leitung: Andrea Sperling.

Bitte bringen Sie zu allen Workshops lockere Kleidung, dicke Socken, eine Decke, evtl. ein Kissen und ein Getränk mit.

**45 Minuten Ganzheitliche Bewegungsschulung**

Bei der ganzheitlichen Bewegungsschulung vereinen sich Bewegungsabläufe aus Gymnastik, Pilates, Yoga, Tanz und Faszientraining. Es wird sanft Kraft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert.

**K 3.02.10** Mi, ab 15. Jan. 25, 09:15 - 10:00 (13x); 30,- €

**K 3.02.11** Mi, ab 30. April 25, 09:15 - 10:00 (13x); 30,- €

Alte Apotheke, Saal;

Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares.

**Ganzheitliche Bewegungsschulung**

Das Konzept der Ganzheitlichen Bewegungsschulung beinhaltet Bewegungsabläufe aus den Bereichen Gymnastik, Tanz, Yoga, Pilates und Faszientraining. Man lernt dabei, den eigenen Körper zu dehnen und zu kräftigen, um somit eine höhere Mobilität und ein tieferes Wohlbefinden erleben zu können.

**K 3.02.20** Fr, ab 17. Jan. 25, 09:15 - 10:15 (6x); 40,- €

**K 3.02.21** Fr, ab 17. Jan. 25, 10:15 - 11:15 (6x); 40,- €

**K 3.02.22** Fr, ab 28. Feb. 25, 09:15 - 10:15 (6x); 40,- €

**K 3.02.23** Fr, ab 28. Feb. 25, 10:15 - 11:15 (6x); 40,- €

**K 3.02.24** Fr, ab 2. Mai 25, 09:15 - 10:15 (12x); 80,- €

**K 3.02.25** Fr, ab 2. Mai 25, 10:15 - 11:15 (12x); 80,- €

Alte Apotheke, Saal; Leitung: Beate Lindenborn.

**KOCHKURSE****Australische Küche**

Die australische Küche durchlebte in den letzten 20 Jahren einen strukturellen Wandel, weg vom Traditionellen, hin zur Offenheit des Multikulturismus. Asiatische und europäische Einflüsse treffen auf australische Zutaten und polynesischen Gewürze. Känguru, Lachs, Lamm! Wir unternehmen eine kulinarische Reise durch den roten Kontinent.

**K 3.05.01** Di, 25. Feb. 25, 18:30 - 21:30 (1x);

18,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage;

Gemeinschaftsschule, Küche; Leitung: André Weidtkamp.

**Kubanische Küche**

Kuba, die größte der Antillen-Inseln, ist nicht nur für ihre Zigarren berühmt, sondern auch für ihre Kulinaria. Die kubanische Küche verbindet auf einzigartige Art und Weise traditionelle Zutaten der Insel mit Einflüssen aus Spanien und der kreolischen Küche. Es wird würzig und kräftig deftig.

**K 3.05.02** Di, 1. April 25, 18:30 - 21:30 (1x);

18,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage

Gemeinschaftsschule, Küche; Leitung: André Weidtkamp.

**Brasilianische Küche**

Traditionelles und Modernes aus Südamerika. Lassen Sie sich verzaubern und bringen Sie Ihre Zunge zum Samba-Tanzen!

**K 3.05.03** Di, 29. April 25, 18:30 - 21:30 (1x);

18,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage

Gemeinschaftsschule, Küche; Leitung: André Weidtkamp.

**Rezepte aus der Schweiz**

Heute beschäftigen wir uns mit einem Stiefkind der europäischen Küche. Dieser Abend zeigt, dass die Schweizer Küche mehr zu bieten hat als Käsefondue oder Raclette. Leckerer mit Rösti aus dem Land, das die Esskulturen Frankreichs, Italiens und Deutschlands so herrlich miteinander verbindet.

**K 3.05.04** Di, 10. Juni 25, 18:30 - 21:30 (1x);

18,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage

Gemeinschaftsschule, Küche; Leitung: André Weidtkamp.

Bitte zu allen Kochkursen scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen.

**SPRACHEN****Englisch-Lektüre und -Konversation (C1/ C2) - Kleingruppenkurse -**

In entspannter Atmosphäre lesen und besprechen wir Sachtexte zu aktuellen Ereignissen, Romane, Gedichte und Kurzgeschichten. Gelegentlich bzw. nach Wunsch bearbeiten wir Grammatikübungen. Auch deutsche und englische Feiertage werden thematisiert und begangen.

**K 4.06.10** Do, ab 23. Jan. 25, 09:00 - 10:00 (8x); 40,- €

**K 4.06.11** Do, ab 23. Jan. 25, 10:00 - 11:00 (8x); 40,- €

**K 4.06.12** Do, ab 10. April 25, 09:00 - 10:00 (8x); 40,- €

**K 4.06.13** Do, ab 10. April 25, 10:00 - 11:00 (8x); 40,- €

Alte Apotheke, Seminarraum; Leitung: Sara Maltz-Föll.

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



## Kursportal Schleswig-Holstein

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbietende

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

## vhs SCHÖNKIRCHEN

Augustental 29, 24232 Schönkirchen  
info@vhs-schoenkirchen.de  
www.vhs-schoenkirchen.de

Leitung Sven Rathmann  
Geschäftsstelle Silvia Boje  
Mo - Fr 10.00 - 11.00 (außer Ferien)  
Tel 04348 / 91 66 10 + Fax 04348 / 91 66 11

Förde Sparkasse  
IBAN DE38 2105 0170 0100 2144 44

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder  
unter [www.vhs-schoenkirchen.de](http://www.vhs-schoenkirchen.de)



Die einzelnen Kurstage finden Sie im Internet unter „Weitere Details - Zeitraum - Einzeltermine“. Sie können sich online, telefonisch (04348 / 916610) oder per E-Mail ([info@vhs-schoenkirchen.de](mailto:info@vhs-schoenkirchen.de)) anmelden. Vor Ort erhalten Sie einen Infozettel mit unserer Bankverbindung. Sie brauchen vorher nichts überweisen.

Wenn nicht anders angegeben, bezieht sich die angegebene Kursgebühr auf eine Gruppe von 8 Teilnehmer\*innen.

### POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT

#### Begegnungs- und Internetcafé

**L 1.02.01** Do, 16. Jan. 25, 17:00 - 19:00 (14x); Hörn-Huus; gebührenfrei

#### Fahrradwerkstatt für Flüchtlinge

**L 5.05.01** Di, ab 14. Jan. 25, 15:00 - 17:30 (14 x); Werkstatt; gebührenfrei

### VORTRÄGE

#### Vortrag: Biologisches Gärtnern für Einsteiger\*innen

**L 1.10.01** So, 9. März 25, 15:00 - 17:00 (1x); Hörn-Huus; 15,- €;  
Leitung: Christine Bockhacker. Die Dozentin betreibt zusammen mit ihrem Mann den Hofladen Naturgarten und ist passionierte Hobbygärtnerin.

#### Vortrag: Lebensräume schaffen für Wildbienen

Gärtnern ohne chemische Dünger, Nutzung von Kompost, Fruchtfolgen, Mischkulturen und Tipps für Gestaltungselemente – so verwandeln Sie Ihren Garten in ein Refugium für Vögel, Insekten und Kleinsäuger. Die Teilnehmenden schärfen ihr Naturverständnis, erkennen die Zusammenhänge der heimischen Fauna und vertiefen Ihr Wissen. Die Teilnehmenden erhalten umfangreiches Material.

**L 1.10.02** Fr, 21. März 25, 18:00 - 19:30 (1x); Hörn-Huus; 10,- €;  
Leitung: Christine Bockhacker.

Schönkirchen

### KULTUR - GESTALTEN

#### Rollenspiel (RPG) für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In Büchern und Filmen tauchen wir in Geschichten ein und erleben Dinge in der Distanz. Wie wäre es, selbst als Held\*in die Geschehnisse eines Abenteurers zu lenken? Dabei kann die Hintergrundwelt aus dem Mittelalter, der Gegenwart oder der Zukunft stammen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Rollenspiel (Role Playing Game) in seiner Spielform kennenzulernen, Spielmechanismen anzuwenden und eine abgeschlossene Geschichte zu erleben.

**L 2.00.01** Mo, ab 27. Jan. 25, 18:30 - 20:30 (10x); Hörn-Huus; 5,- €;  
Leitung: Ralf Colditz.

Bitte mitbringen: Papier, (Blei-)Stift, ggf. Würfel (falls vorhanden).

#### Piratenboote bauen

Wir bauen Piratenboote aus Holz mit allem, was dazugehört: Kanonen, Reling, Mastkorb, Segel und was euch noch einfällt. Es wird geschliffen, gehämmert und gebohrt und auch der Original-Piratenäbel darf nicht fehlen, den bauen wir gleich mit. Die Bastelaktion ist für Kinder von 5 - 10 Jahren geeignet, die Lust haben, zusammen mit einem Erwachsenen mit Holz zu basteln. (Eltern-Kind-Aktion).

**L 2.07.01** Fr, 7. Feb. 25, 16:30 - 18:00 (1x); Schule, Werkstatt FÖZ;  
10,- €; zzgl. 3,- € Materialkosten pro Kind;  
Leitung: Klaus Mende.

#### Freie Malerei

In diesem Kurs beginnen Sie mit einer Bildidee oder lassen sich inspirieren. Das Kennenlernen von Farben und Werkzeugen in Kombination mit selbstgemachten Strukturpasten, das Experimentieren mit Wellpappe, Seidenpapier und bedruckten Papieren und das Spielen mit Rost lassen neue Einblicke in die Malerei entstehen. Die Präsentation der Künstler\*innen und das Gespräch über Kunststile vertiefen und veranschaulichen den individuellen kreativen Prozess. Der Nachmittag endet mit einer gemeinsamen Bildbesprechung.

**L 2.07.03** So, 9. Feb. 25, So, 9. März 25, So, 6. April 25, So, 4. Mai 25, So, 1. Juni 25, 10:00 - 14:00 (5x mtl.); Hörn-Huus; 89,- € bei 7 TN;  
Leitung: Rosita Sengpiehl, bildende Künstlerin und Galeristin.

Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit oder stimmen sich mit der Kursleiterin ab. Material (außer Leinwand) kann gegen Entgelt zur Verfügung gestellt werden.

### Easy paint 4 you - Malen für jedermann zum Entspannen

Du möchtest gerne malen und benötigst eine zündende Idee? Ich zeige Dir eine einfache



Foto: privat

Technik, ein fröhliches und kunterbuntes Bild zu gestalten. Während des Malens taucht man in eine andere Welt ab, konzentriert sich auf nicht Alltägliches und kann wunderbar entspannen. Ich werde Dich auf diesem Weg begleiten. Aquarellfarben, Fineliner, Buntstifte und Lackstift sind dafür unser Handwerkszeug.

**L 2.07.04** Do, 9. Jan. 25, 19:00 - 21:30 (1x); 15,- € bei 6 TN

**L 2.07.05** Mi, 2. April 25, 15:00 - 18:00 (1x); 15,- € bei 6 TN

**L 2.07.06** Sa, 22. März 25, 15:00 - 18:00 (1x); 15,- € bei 6 TN

zzgl. 4,- € für Material; Hörn-Huus; Leitung: Birgit Bahr.

### Nähen für Anfänger\*innen

Sie möchten mit Spaß anfangen zu nähen? Dieser Kurs vermittelt Anfänger\*innen Grundkenntnisse in der Handhabung einer Nähmaschine, in der Nähtechnik (einfache Änderungen und Reparaturen) und in der Anfertigung eines einfachen Kleidungsstückes (Zuschneiden, Verarbeitung).

**L 2.09.01** Do, ab 30. Jan. 25, 18:00 - 21:00 (8x); 80,- €;

Leitung: Birgid Bätge-Holtvoeth, Schneidermeisterin.

### Nähen für Fortgeschrittene

Sie möchten Kleinigkeiten zur Deko oder passgenaue, individuelle Kleidungsstücke nähen. Wie funktioniert das mit Schnittmuster oder das Kürzen von Gardinen? Wie ändert man zu große, kleine, lange Hosen, Röcke, Blusen? Fortgeschrittene erhalten fachlichen Rat und Hilfe bei der Verwirklichung eigener Ideen. Die Kursleiterin verrät Ihnen Tipps und Tricks.

**L 2.09.02** Di, ab 28. Jan. 25, 18:00 - 21:00 (8x); 80,- €;

Leitung: Birgid Bätge-Holtvoeth, Schneidermeisterin.

Kostenlose Vorbesprechung Nähkurse: Di, 28. Jan. 25 von 19:00 - 20:00; (Förderzentrum, Werkstatt). Bitte einen Stift und Block mitbringen.

Informationen bei der Leiterin unter 0431 / 202048.

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine mit. Auf Anfrage kann eine Nähmaschine ausgeliehen werden. Die Nähkurse finden in der Werkstatt des Förderzentrums statt (ebenerdig erreichbar). Eine Wegbeschreibung schicken wir Ihnen gern per E-Mail zu.

### Trocken-/Nadelfilzen ohne Vorkenntnisse

Der vierwöchige Nadelfilz-Kurs ist der ideale Einstieg in die Welt des Filzens. Unter Anleitung lernen Sie die Grundtechniken und die Gestaltung von Details. Das Thema des Kurses ist Ostern/Frühling. Bei jedem Termin behandeln wir spezielle Aspekte des Trocken-/Nadelfilzens. Eine ruhige Hand und Freude an kreativer Handarbeit sind von Vorteil.



Foto: privat

**L 2.09.03** Mi, ab 12. März 25, 18:15 - 19:45 (4x); Schule, Werkstatt FÖZ;

20,- €; zzgl. 9,- € Materialkosten; Leitung: Lina Nothmann.

### Gemeinsam kreativ: Filzen für Kinder mit Begleitperson

Der Filzkurs für Kinder ab 10 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson lädt ein, gemeinsam ein Kunstwerk aus Wolle mit Hilfe spezieller Filznadeln zu erschaffen. Unter Anleitung lernen Sie die Grundtechniken des Nadel- bzw. Trockenfilzens kennen und gestalten ein individuelles Filzprojekt, beispielsweise eine niedliche Tierfigur, eine farbenfrohe Fee oder ein jahreszeitliches Motiv.

**L 2.09.04** Sa, 3. Mai 25, 10:00 - 13:00 (1x); Hörn-Huus; 13,- € bei 6 TN; zzgl. 5,- € Materialkosten pro Person; Leitung: Lina Nothmann.

## GESUNDHEIT

### Tai Chi

Tai Chi ist eine meditative Bewegungskunst aus China, die in westlichen Ländern immer beliebter wird. Beim Lernen werden Beweglichkeit, Konzentration und Motorik gefördert, so dass Sie den Alltag bewusster und wacher erleben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Quereinsteiger\*innen sind jederzeit willkommen, auch während des laufenden Kurses.

**L 3.01.01** Mi, ab 5. März 25, 18:30 - 20:00 (10x); 60,- €

**L 3.01.02** Mi, ab 11. Juni 25, 18:30 - 20:00 (10x); 42,- €

**L 3.01.03** Mo, ab 3. März 25, 18:30 - 20:00 (10x); 60,- €

**L 3.01.04** Mo, ab 16. Juni 25, 18:30 - 20:00 (10x); 36,- €

OGTS Bewegungsraum; Leitung: Wulf Grauert.

Bitte mitbringen: Getränk ohne Kohlensäure. Sie trainieren entweder barfuß, mit Socken oder mit Schuhen ohne Profil.

### Sport, Gymnastik und Fitness für Männer

Muskelaufbau, Koordination, Beweglichkeit, Stabilität, Fitness.

**L 3.02.03** Di, ab 14. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (12 x); 70,- €

**L 3.02.04** Di, ab 14. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (12x), 70,- €

OGTS Bewegungsraum; Leitung: Marlene Prien-Jüttner.

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

### Die homöopathische Hausapotheke für Groß und Klein

Viele Verletzungen und Erkrankungen können mit homöopathischen Mitteln unterstützend behandelt werden. Die Heilpraktikerin Frau Rath führt Sie in die Grundlagen der Homöopathie und die Grenzen der Anwendung in der Selbstbehandlung ein. Anschließend werden verschiedene Mittel vorgestellt, die bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen angewendet werden können.

**L 3.03.01** Fr, 17. Jan. 25, 19:00 - 21:00 (1x); Hörn-Huus; 10,- €;

Leitung: Heike Rath.

### Homöopathie für Kinder

In diesem Kurs erfahren Sie Grundzüge und Wirkungsweise der Homöopathie bei häufig auftretenden Beschwerden im Kindesalter, wie Verdauungsproblemen, Erkältungskrankheiten und Sportverletzungen. Neben den wichtigsten Mitteln, Tipps und Hinweisen zur grundsätzlichen Anwendung der ergänzenden Selbstbehandlung, werden Sie vertraut mit den Grenzen dieser alternativen Heilmethode gemacht.

**L 3.03.02** Fr, 21. Feb. 25, 19:00 - 21:00 (1x);  
Hörn-Huus; 10,- €;  
Leitung: Heike Rath.

### Hochsensibilität im Alltag

Hochsensible Menschen meinen, mit ihnen stimme etwas nicht und sie müssten sich ändern. Im Workshop nehmen wir Hochsensibilität mit ihren Ausprägungen unter die Lupe. Was kann ich selbst tun, um mit der eigenen Hochsensibilität umzugehen? Wir erarbeiten Tipps und Tricks für den Alltag und reflektieren mit Beispielen aus der Praxis Situationen, um alternative Handlungsstrategien zu gewinnen.

**L 3.06.01** Fr, 13. Juni 25, 17:30 - 20:30 (1x); Hörn-Huus; 20,- € bei 6 TN; Leitung: Friederike Hüsken, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin für Hochsensibilität

### Nein sagen - aber richtig! Abgrenzung für Hochsensible

Hochsensible Menschen hören oft Sätze wie „Sei nicht so empfindlich!“ und empfinden Straßenlärm, intensive Gerüche oder Konflikte als belastend. Im Workshop klären wir, was Hochsensibilität ist, beleuchten Abgrenzung und Bedürfnisse und erarbeiten Wege, Überreizung zu vermeiden und Grenzen zu wahren.

**L 3.06.02** Fr, 23. Mai 25, 17:30 - 20:30 (1x); Hörn-Huus; 20,- € bei 6 TN;  
Leitung: Friederike Hüsken.

### Hochsensibel und Beruf

Gibt es den perfekten Job für Hochsensible? Oft stoßen sie im Berufsalltag auf Unverständnis, obwohl sie eine Bereicherung sein können. Im Workshop klären wir, was Hochsensibilität ist, beleuchten Herausforderungen und erarbeiten Strategien, wie Rahmenbedingungen angepasst oder Veränderungen angestoßen werden können.

**L 3.06.03** Fr, 14. März 25, 17:30 - 20:30 (1x); Hörn-Huus; 20,- €;  
Leitung: Friederike Hüsken.

### Hochsensibel und Familie

Hochsensibilität ist keine Krankheit, aber im Familienleben oft herausfordernd. Im Workshop klären wir, was Hochsensibilität ist, wie man sie bei sich oder seinem Kind erkennt. Wir besprechen Strategien im Umgang mit Überreizung, Beziehungskonflikten und individuellen Bedürfnissen innerhalb der Familie.

**L 3.06.04** Fr, 28. Feb. 25, 17:30 - 20:30 (1x); Hörn-Huus; 20,- € bei 6 TN;  
Leitung: Friederike Hüsken.

## SPRACHEN

### Dänisch für Anfänger\*innen

**L 4.03.05** Mi, ab 15. Jan. 25, 11:45 - 12:45 (10x); 50,- €

### Dänisch für Fortgeschrittene (ab Lektion 5)

**L 4.03.02** Mi, ab 15. Jan. 25, 10:00 - 11:30 (10x); 75,- €  
Hörn-Huus; Leitung: Kirsten Leu.  
Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2

### Dänisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten in Dänemark nicht nur das Land kennenlernen, sondern auch mit Einheimischen ins Gespräch kommen? Ziel des Kurses ist es, die dänische Sprache von Grund auf zu lernen, in mündlicher und schriftlicher Form und sich im Restaurant und im Supermarkt zu verständigen. Haben Sie Lust auf ein wenig hygge? Sie sind herzlich willkommen!

**L 4.03.03** Do, ab 16. Jan. 25, 19:00 - 20:30 (10x); 68,- €

### Folgkurs:

**L 4.03.04** Do, ab 8. Mai 25, 19:00 - 20:30 (6x); 40,- €  
Hörn-Huus; Leitung: Nicole Otto.  
Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2.

### Refresh your English

This course is for people who wish to refresh their knowledge of English. It includes conversation as well as work on grammar, vocabulary and listening. New students are welcome!

**L 4.06.01** Di, ab 7. Jan. 25, 19:00 - 20:30 (10x); 58,- €

### Folgkurs:

**L 4.06.02** Di, ab 1. April 25, 19:00 - 20:30 (10x); 58,- €  
Hörn-Huus; Leitung: Bärbel Lubert.

### Französisch für die Reise (Stufe A 1.2) - Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Nachdem wir gelernt haben, uns vorzustellen, Einkäufe zu erledigen, im Restaurant zu bestellen sowie im Buch die Bretagne, die Champagne und die Normandie kennengelernt haben, wollen wir das Elsass, die Gironde und die Provence besuchen, über Mode und Filme sprechen, französische Musik hören und in Übungen neue Vokabeln und Verben konjugieren lernen.

**L 4.08.01** Mo, ab 13. Jan. 25, 16:30 - 18:00 (10x); 65,- € bei 6 TN;  
Hörn-Huus; Leitung: Christine Reißmann.  
Lehrbuch: Voyages Neu A1, ab Lektion 8

### Folgkurs: Französisch für die Reise (Stufe A 1.2) – Anfänger\*innen mit guten Vorkenntnissen

**L 4.08.02** Mo, ab 28. April 25, 16:30 - 18:00 (10x); 65,- € bei 6 TN;  
Hörn-Huus; Leitung: Christine Reißmann.  
Lehrbuch: Voyages neu A2 - Kurs- und Übungsbuch

### Schwedisch für Fortgeschrittene

Kom och prata svenska med oss och lär dig nya ord på kuppen. Konversationskurs Schwedisch für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen, ihren Wortschatz erweitern und sich grammatikalisch verbessern möchten.

**L 4.20.01** Do, ab 20. Feb. 25, 18:00 - 19:30 (10x); im Wechsel von 18:30 - 20:00 und 18:00 - 19:30; Schule, Raum E 101; 80,- €;  
Leitung: Erwin Dirszowski.  
Lehrbuch: Tala Svenska B1 - B2



**Schwedisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Hej! Sie haben schon einen Schwedischkurs belegt oder haben bereits geringe Vorkenntnisse? In diesem Kurs lernen Sie weitere Grundlagen der schwedischen Sprache.

- L 4.20.03** Mi, ab 15. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (10x); Hörn-Huus; 60,- €;  
Leitung: Dr. jur. Helge Eggert.  
Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1 Plus,  
bitte zum 2. Kursabend mitbringen.

**A1.2 Spanisch für Anfänger\*innen**

Wir gratulieren zum Geburtstag, beschreiben jemanden, benennen Eigenschaften von Personen, sprechen über den Alltag und kennen Wochentage und Tageszeiten. Wir beschreiben einen Ort oder eine Stadt, wir geben an oder fragen, wo sich jemand oder etwas befindet. Weitere Themen sind Possessivbegleiter, Indefinitadjektive und Häufigkeitsadverbien, der Gebrauch von ser, estar und hay und die Verben mit unregelmäßiger 1. Person Singular.

- L 4.22.01** Mi, ab 22. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (12x); Schule, Raum E 101;  
76,- €; Leitung: Martina Ikert.  
Lehrbuch: Perspectivas Contigo, A1 Spanisch Kurs- und  
Übungsbuch (ab Kapitel 4).

**Türkisch für Anfänger\*innen A1**

Schrittweise lernen Sie Wortschatz und Grammatik kennen und arbeiten abwechslungsreich in lockerer Kursatmosphäre. Großer Wert wird auf die gesprochene Sprache gelegt. Eine neue Sprache lernen ist nicht so schwer. Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich.

- L 4.24.01** Di, ab 21. Jan. 25, 18:30 - 20:00 (10x); Schule, Raum E 101;  
10,- €; Leitung: M. Emin Kenet.  
Lehrbuch: Haydi Tatile! Türkisch für die Reise

Lerne klimafreundlich zu handeln.

**vhs**

Finde deinen Kurs

**Smartphone: Anfängerkurs für Senioren\*innen ohne Vorkenntnisse**

Wir lernen ohne Stress unser Smartphone/Handy (kein Apple oder Seniorenhandy) zu bedienen und auf persönliche Bedürfnisse einzurichten. Telefonieren, WhatsApp, Fotografieren und vieles mehr. Fragen erwünscht. Das Tempo orientiert sich am schwächsten Mitglied.

- L 5.01.02** Di, ab 7. Jan. 25, 10:00 - 11:30 (10x); 58,- €

- L 5.01.03** Di, ab 1. April 25, 10:00 - 11:30 (10x); 58,- €  
Hörn-Huus; Leitung: Margrit Imming.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit (kein iPhone).

**Computerkurse für die Generation 50plus: Windows 10 /11 - Das Wesentliche**

Wir zeigen praxisnah, wie Sie Ihren Computer oder Notebook einrichten. Den Desktop gleichen Sie an Ihre persönlichen Wünsche an, ebenso die Task-Leiste und das Startmenü. Der Explorer ist die Schaltzentrale für Ihre Arbeit, der Internet-Browser wird ebenso optimiert wie das Mail-Programm. Eine zeitgemäße Textverarbeitung, in der auch Bilder ihr Zuhause haben, wird installiert. Ein System-Check gewährleistet, dass alles technisch funktioniert.

- L 5.01.04** Mi, ab 19. Feb. 25, 17:00 - 18:45 (6x); Hörn-Huus; 48,- € bei 6  
TN; Leitung: Wolf Zepfel.

**Computerkurse für die Generation 50plus: Tipps und Tricks (Notebook/Laptop)**

Sie kennen die wichtigsten Windows-Funktionen, richten Ihren Rechner individuell ein und organisieren Dateien. Sie bewegen sich erfahren im Internet und schreiben Mails auf dem Smartphone. Nun suchen Sie nach Anleitungen, Ratgebern, Tipps und Tricks rund um den PC und das Internet. Themen sind u. a. die Windows-Einstellungen, Updates und Virenschutz, Schutz der Privatsphäre, Datensicherung auf externen Medien, Downloads und Installation von Apps für die gängigen Anwendungsbereiche.

- L 5.01.05** Mi, ab 30. April 25, 17:00 - 18:45 (6x); Hörn-Huus; 48,- €;  
Leitung: Wolf Zepfel.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook oder Ihren Laptop mit. Windows 10 oder 11 muss auf Ihrem Notebook installiert sein.

**Hilfe bei Fragen rund ums Notebook – Einzelunterricht**

Flexible und persönliche Einzel-Schulung, bei der Sie und ihre Themen im Mittelpunkt stehen: z.B. Einrichtung, Einstellung, Bedienung, Funktionalität, Wartung. Sie erstellen eine Liste mit Ihren Fragen und vereinbaren einen individuellen Termin (90 Minuten) mit dem Leiter Wolf Zepfel unter Tel. 0151/56518187.

- L 5.01.06** Hörn-Huus; 50,- €.

1. Vorsitzende: Annegret Weidemann, annegret.weidemann@gmx.de
2. Vorsitzende Ingrid Sönnichsen, ksoennichsen@t-online.de

Alle Kurse finden - wenn nicht anders angegeben -  
in der Grundschule Wankendorf statt.

VR Bank  
IBAN DE68 2139 0008 0002 1758 35

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder  
unter [www.vhs-wankendorf.de](http://www.vhs-wankendorf.de)

## POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT

### Betreuungsrecht in der Praxis

Durch einen Unfall, eine Krankheit, eine Suchterkrankung oder auf Grund psychischer Erkrankung, geistiger Behinderung oder Altersverwirrtheit kann jeder Mensch in die Situation geraten, dass er nicht selbst über medizinische Behandlungsformen, Geldgeschäfte oder Wohnsituation entscheiden kann. Hier bieten wir Ihnen einen Informationsabend an.

**M 1.03.01** Mo, 28. April 25, 18:00 - 19:30 (1x); Grundschule; gebührenfrei;  
Leitung: Susanne Kugler, Betreuungsverein Kreis Plön e.V.

### Angelschein- und Fischereischein-Lehrgang

In Kooperation mit dem Kreissportfischerverband Plön e.V. bieten wir den Fischereischein-Lehrgang an. Ca. 30 Unterrichtsstunden in folgenden Unterrichtsfächern: Gerätekunde, allgemeine u. spezielle Fischkunde, Hege- und Gewässerkunde, Gesetzeskunde, Natur- und Tierschutz. Die abschließende Prüfung ist staatlich anerkannt. Jugendliche können ab dem 12. Lebensjahr teilnehmen.

**M 1.10.01** Eröffnung: Sa, 1. März 25, 08:00, Unterricht 08:30 bis 18:00, weitere Termine: 8. und 15. März 25.  
Prüfung: So, 16. März 25, 10:00 - 11:30. Grundschule; 100,- € (ab 18 Jahre), 50,- € (unter 18 Jahre) einschl. Prüfungsgebühr sowie Lehr-/Unterrichtsmaterial.  
Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach Anmeldung beim Fischereiverband auf das folgende Konto:  
IBAN: DE31 2109 0007 0037 2189 05;  
Leitung: Martin Höppner, Kreissportfischerverband Plön e.V.,  
Koordinator: Günter Kreuzsch; Anmeldung: [www.ksv-ploen.de](http://www.ksv-ploen.de).

### Aquarell-Intensivkurs: Verträumter Winter

Schneebedeckte Bäume und Hütten, ein kaltes Bächlein und das Gefühl dieser kuscheligen Jahreszeit fangen wir in verschiedenen Studien ein. Am Ende entsteht ein winterliches Wunderland zum Aufhängen oder Verschenken. Vorkenntnisse von Vorteil.

**M 2.07.01** Do, ab 16. Jan. 25, 18:30 - 20:30 (5x); Grundschule; 55,- €;  
Leitung: Lisza Clausen.

Bitte bringen Sie Malkleidung inkl. Schuhe, Sitzunterlage oder Decke, etwas zu trinken und ggf. kleinen Snack mit.

### Die schöne deutsche Schrift (Sütterlin)

Wir wollen üben, die deutsche Schrift zu lesen. Viele von uns können dies gar nicht oder nicht mehr und das soll sich ändern. Das Schreiben der Buchstaben wird zum besseren Verständnis an einem Kursabend erfolgen.

**M 2.07.02** Di, ab 11. Feb. 25, 19:00 - 20:00 (5x); 5,- €

**M 2.07.03** Di, ab 6. Mai 25, 19:00 - 20:00 (5x); 5,- €  
Grundschule; Leitung: Herbert Schnathmeier.

### Wochenend-Nähkurs

In diesem Kurs können Sie eine Bluse, Hose, Jacke oder weitere anspruchsvolle Kleidungsstücke unter Anleitung anfertigen. Angefangenes wird auf jeden Fall fertig gestellt.

**M 2.09.01** Sa, 11. Jan. 25, 10:00 - 17:00 + So, 12. Jan. 25, 10:00 - 15:00 (2x); Grundschule; 55,- €; Leitung: Elisabeth Bruhn.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliche Nähutensilien, Stoffschere, Stoff, Garn, Papierschere, Maßband und Stecknadeln ggf. Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose und natürlich ein Schnittmuster (z. B. von Burda).

### Nähen üben

Nähen mit alten Stoffen, Stoffresten und auch Jeansreste können verarbeitet werden.

**M 2.09.04** Sa, 5. April 25, 10:00 - 17:00 + So, 6. April 25, 10:00 - 15:00 (2x); Grundschule; 45,- €; Leitung: Elisabeth Bruhn.

Bitte mitbringen: übliche Nähutensilien, Nähmaschine und Stoffreste.

### Stricken für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In lockerer Runde kann hier das Stricken erlernt werden. Jede\*r kann stricken, was er/sie möchte. Sie erhalten im Kurs Hilfe. Auf Wunsch kann der Kurs in die Verlängerung gehen. Teenies sind herzlich willkommen.

**M 2.09.02** Do, ab 6. Feb. 25, 19:00 - 21:00 (5x); Grundschule; 15,- €;  
Leitung: Barbara Rech.

### Patchwork für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Wir üben einfache Dinge des Patchworkens. In der Vorbesprechung erfolgen Themenvorschläge und wichtige Informationen.

**M 2.09.03** Sa, 15. März 25, 10:00 - 17:00 + So, 16. März. 25, 10:00 - 15:00 (2x); Grundschule; 45,- €; Leitung: Elisabeth Bruhn.

Bitte mitbringen: übliche Nähutensilien, Nähmaschine, Lineal, Stoffreste.

**Kettenkurs - Schmuckstück für den Hals**

Es werden verschiedene Perlen wie Swarovskis, Renaissanceperlen und Rocailles auf zwei Drähten aufgezogen. Die Teilnehmenden können mit Formen und Farben spielen. Das Ergebnis: eine wunderschöne Halskette, die Sie nach eigenen Ideen gestaltet haben.

**M 2.10.01** Fr, 21. Feb. 25, 19:00 - 21:00 (1x); Grundschule;  
5,- €; zzgl. ca. 10,- € Materialkosten;  
Leitung: Hans Dunse / Ingrid Dunse.

**Fotokurs in Theorie und Praxis für Anfänger\*innen**

In diesem Fotokurs lernen Sie Grundlagen der Fotografie, Bildgestaltung und die Bedeutung von Blende, Zeit und ISO. Nach einer theoretischen Einführung setzen wir das Erlernte praktisch um, z.B. bei Porträts und Bewegungsaufnahmen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen mit Bridge-, System- oder Spiegelreflexkameras. Weitere Termine können zur Vertiefung vereinbart werden.

**M 2.11.01** Sa, 10. Mai 25, 10:00 - 14:00 (1x); Grundschule; 52,- €;  
Leitung: Frank Kleinert.

Bitte mitbringen: eine Kamera inkl. vollem Akku und leerer Speicherkarte, Bedienungsanleitung der Kamera und Stativ

Bitte bringen Sie dem Wetter angepasste Kleidung mit.

**GESUNDHEIT****Yoga - Entspannungsyoga für Jedermann oder -frau**

Lernen Sie die Wirkungen des Hatha-Yoga kennen. Ziele der Übungen sind: das Gefühl der völligen Entspannung, Strecken und Dehnen der Muskeln und Gelenke, Stärkung der gesamten Muskulatur - besonders der des Rückens - und richtiges Atmen.

**M 3.01.01** Mi, ab 15. Jan. 25, 16:10 - 20:00 (10x bei 60 Min. / je drei Gruppen); Grundschule; 60,- €; Leitung: Karin Jendritzka.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, Wolldecke, Yoga- oder Iso-Matte.

**Tai Chi - für Fortgeschrittene**

**M 3.01.02** Do, ab 20. März 25, 19:30 - 21:00 (5x); Grundschule; 40,- €;  
Leitung: Dietmar Witte.

**Natur-Gesundheits-Training zum Frühlingsanfang**

Im Kurs erleben wir Entschleunigung in der Natur und genießen schöne Momente. Durch angeleitete Körper- und Achtsamkeitsübungen aktivieren wir unsere Sinne und lassen den Alltagsstress hinter uns. Wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung des Waldes auf unser Wohlbefinden. Shinrin Yoku ist seit den 80er Jahren in Japan anerkannt.

**M 3.01.03** Fr, 21. März 25, 09:00 - 11:30 (1x);  
20,- € pro Person, 2,- € vhs-Gebühr;  
Waldgebiet Nähe Wankendorf, Treffpunkt und weitere Informationen werden vorab per Mail bekannt gegeben;  
Leitung: Katrin Große.

**Stressreduktion in der Natur**

Dieses Angebot findet im Rahmen des „Aktionsmonat Naturerlebnis“ in Kooperation mit dem BNUR, der Stiftung Naturschutz u.a. statt.

**M 3.01.04** Sa, 3. Mai 25, 13:00 - 16:00 (1x);  
25,- € pro Person, 2,- € vhs-Gebühr;  
Waldgebiet Nähe Wankendorf, Treffpunkt und weitere Informationen werden vorab per Mail bekannt gegeben;  
Leitung: Katrin Große.

**Erste-Hilfe-Kurs**

In Zusammenarbeit mit dem DRK wird ein Erste-Hilfe-Kurs mit Sofortmaßnahmen am Unfallort durchgeführt. Der Teilnahmechein von Erste-Hilfe-Kursen kann bei der Führerscheinprüfung vorgelegt werden. Dieser Kompaktkurs ist für Übungsleiter, Busfahrer, Führerscheinanwärter und betriebliche Ersthelfer u.a. geeignet.

**M 3.04.01** Sa, 22. Feb. 25, 09:00 - 17:00 (1x); Grundschule; 38,- €;  
Leitung: Herr Braun, DRK Kreisverband Plöner Land.

**KOCHEN**

Bitte zu den Kochkursen mitbringen: scharfes Messer, große Pfanne, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben.

**Ein Abend mit Kohl**

Entdecken Sie die Vielfalt von Kohl! Wir probieren kreative Zubereitungen mit Wirsing, Kappes, Sauerkraut, China- und Spitzkohl sowie Rosenkohl und Chicorée. Lassen Sie sich überraschen, was man alles aus Kohl machen kann – ganz anders als gewohnt. Ich verspreche, Sie werden nicht verkohlt!

**M 3.05.01** Mi, 29. Jan. 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
8,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage;  
Leitung: André Weidtkamp.

**Australische Küche**

Die australische Küche durchlebte in den letzten 20 Jahren einen strukturellen Wandel, weg vom Traditionellen, hin zur Offenheit des Multikulturalismus. Asiatische und europäische Einflüsse treffen auf australische Zutaten und polynesischen Gewürze. Känguru, Lachs, Lamm! Wir unternehmen eine kulinarische Reise durch den roten Kontinent.

**M 3.05.02** Mi, 26. Feb. 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
8,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage;  
Leitung: André Weidtkamp.

**Rezepte von Mama und Oma**

Wir tauchen tief ein in die Kindheit des Dozenten. Wir bereiten super leckere, wohlig schmeckende, herzerwärmende Rezepte vom Niederrhein aus Omas und Mamas Küche.

**M 3.05.03** Mi, 26. März 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
8,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage;  
Leitung: André Weidtkamp.

**Dänische Küche**

Mehr als Hot Dog oder pølse med brød. Traditionelles aus Dänemarks Töpfen und Pfannen.

**M 3.05.04** Mi, 30. April 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
8,- €; zzgl.15,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: André Weidtkamp.

**Schweden / Spargel Crossover**

Wir kombinieren die Küche Schwedens mit ihren Matjes und Fischgerichten, mit Köttbullar und Jansons Versuchung mit dem Lieblingsgemüse vieler Deutscher, dem Spargel! Es wird lecker, überraschend und schräg.

**M 3.05.05** Mi, 28. Mai 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
8,- €; zzgl.18,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: André Weidtkamp.

**Spanische Küche**

Gewürze sind das Herz jeder Küche und verleihen Gerichten ihre Persönlichkeit. Petersilie aus dem Mittelmeerraum hat große, glatte Blätter und einen milden Geschmack, der besonders gut mit Zitrone, Knoblauch und Olivenöl harmoniert. Wir entdecken, was wir mit Safran, spanischem Paprika, Lorbeer, Cayennepfeffer, Oregano und Rosmarin zaubern können.

**M 3.05.06** Mi, 25. Juni 25, 18:30 - 21:30 (1x);  
8,- €; zzgl. 15,- € Lebensmittelumlage;

Leitung: André Weidtkamp.

**SPRACHEN****Deutsche Sprache**

Grundkenntnisse der Deutschen Muttersprache – Lesen und Schreiben. Für Menschen aller Altersstufen mit geringen Deutschkenntnissen.

**M 4.04.01** Nur auf Nachfrage. Telefon 04326/2138.

**Englisch**

In netter Runde lernen wir den englischen Grundwortschatz kennen, üben die Aussprache und Grammatik und entwickeln ein Gefühl für die Sprache. Wir arbeiten in jedem Kurs mit dem Buch im Kapitel Urlaub und Reisen.

**Englisch für Anfänger A1.2**

Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

**M 4.06.01** Mo, ab 20. Jan. 25, 17:45 - 19:15 (10x); Grundschule; 70,- €;  
Leitung: Stefan Krebs. Lehrbuch: Easy English A1.2.

**Englisch für Anfänger A2.2**

Erweiterung des Grundwortschatzes, Anwendung der Sprache. Vorkenntnisse sind erforderlich.

**M 4.06.02** Mo, ab 20. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (10x); 70,- €;  
Leitung: Stefan Krebs. Lehrbuch: Easy English A2.2.

**Englisch für Anfänger A2.1**

Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

**M 4.06.03** Mo, ab 5. Mai 25, 17:45 - 19:15 (10x); Grundschule; 70,- €;  
Leitung: Stefan Krebs. Lehrbuch: Easy English A2.1.

**Englisch für Fortgeschrittene B1.1**

Gute Vorkenntnisse erforderlich.

**M 4.06.04** Mo, ab 5. Mai 25, 19:30 - 21:00 (10x);  
Grundschule; 70,- €;  
Leitung: Stefan Krebs.  
Lehrbuch: Easy English (bitte noch nicht besorgen).

**Englisch in lockerer Runde**

Wer Lust hat, in freier Runde ungezwungen Englisch zu sprechen, ist hier richtig. Es können junge oder ältere people mitmachen. Wir freuen uns über alle Teilnehmenden. Gäste können jederzeit dazu stoßen.

**M 4.06.05** Do, ab 23. Jan. 25, 18:00 - 19:00 (23x); Johanniter, Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf; gebührenfrei;  
Leitung: VHS Wankendorf / Frau Reitzenstein.

**Französisch A1 für Anfänger und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Diese Sprache wird nicht nur in Frankreich gesprochen, sondern auch in der Schweiz, Belgien, Kanada, in vielen Ländern Afrikas, in der Karibik. Lernen Sie Französisch, um mehr Spaß im Urlaub zu haben! Kursinhalte: Aussprache, Vokabeln, Kommunikation in Alltagssituationen und auf Reisen, französische Kultur.

**M 4.08.01** Di, ab 11. März 25, 18:00 - 19:00 (10x); Grundschule; 100,- €;  
Leitung: Ulrike Freess. Lehrbuch: Voyages neu A1.

**Französisch B1 für Fortgeschrittene und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen**

**M 4.08.02** Di, ab 11. März 25, 19:00 - 20:00 (10x); Grundschule; 100,- €;  
Leitung: Ulrike Freess. Lehrbuch: Vogages neu B1.

**Italienisch**

Für Anfänger\*innen mit soliden Vorkenntnissen. Wir lesen Texte sowie in Abstimmung miteinander, kürzere Ganzschriften (De Giuli, Rodari, Baricco, Montanaro, Tamaro, Ammaniti) und nutzen diese zur Schulung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**M 4.09.01** Mi, ab 12. März 25, 18:30 - 19:30 (10x); Grundschule; 60,- €;  
Leitung: Hendrik von Mühlenfels.

**Latein**

Für Anfänger\*innen mit soliden Vorkenntnissen. Wir betreiben einfache Originallektüre (Prosa und Dichtung von Caesar, Cicero, Nepos, Martial, Phaedrus, Ovid) und wiederholen an konkreten Texten bereits behandelte Grammatikthemen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**M 4.11.01** Mi, ab 26. Feb. 25, 19:30 - 20:30 (10x); Grundschule; 60,- €;  
Leitung: Hendrik von Mühlenfels.

**Schwedisch - Fortsetzungskurs mit leichten Vorkenntnissen**

Wer schwedische Sprachkenntnisse erweitern möchte, ist herzlich willkommen. Es sind noch Plätze frei.

**M 4.20.01** Do, ab 16. Jan. 25, 18:00 - 19:30 (10x); Grundschule; 75,- €;  
Leitung: Helge Eggert.

**Schwedisch - mit Vorkenntnissen, unter anderem mit Konversationsgesprächen.**

Einsteiger\*innen sind willkommen.

**M 4.20.02** Do, ab 16. Jan. 25, 19:30 - 21:00 (10x);  
Grundschule; 75,- €;  
Leitung: Helge Eggert.

**Spanisch A1**

In diesem Kurs lernen Sie, im Alltag sprachlich gut zurechtzukommen. Sie verstehen Informationen zu Freizeitaktivitäten, Sie gehen einkaufen oder bestellen im Restaurant von der Karte. Sie stellen sich oder andere Personen vor, Sie beantworten Fragen zu Beruf oder Hobbys und sprechen über Dinge, die Sie mögen oder nicht mögen.

**M 4.22.01** Mo, ab 13. Jan. 25, 17:30 - 19:00 (10x); Grundschule; 65,- €;  
Leitung: Sevim Tunoglu.  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3.

**Spanisch A2**

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Vergangenheitsformen auf Spanisch kennen. Sie sprechen über Erfahrungen und Erlebnisse in der Vergangenheit. Sie berichten von verschiedenen Lebensphasen und Sie äußern Ihre Wünsche und formulieren Fragen. Anders gesagt, Sie lernen Kurzgespräche im Alltag zu führen.

**M 4.22.02** Di, ab 4. Feb. 25, 17:30 - 19:00 (10x); Grundschule; 90,- €;  
Leitung: Sevim Tunoglu.  
Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 5,  
bitte alte Ausgabe 2010 kaufen.

**VHS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE****Musik und Tanz für unsere Jüngsten**

Keine Altersvorgabe, die Teilnahme ist ab ½ Jahr möglich. Beim Singen von Liedern werden Kinder auf spielerische Weise musikalisch und in ihrer Sprachentwicklung gefördert. Sie lernen nebenbei neue Worte und entdecken durch Reim und Rhythmus das Spiel mit der Sprache. Bei Bewegungsliedern, Fingerspielen, Klanggeschichten und mit Instrumenten erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Musik.

**M 8.05.01** Mo, ab 10. März 25, 09:00 - 09:45 (10x); Johanniter, Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf; 40,- €; Leitung: Anita Trottnow.

Anmeldung bei Ingrid Sönnichsen, VHS Wankendorf e.V. Tel. 04326-2138.

**Malkurs für Kinder und Jugendliche**

Mit gespitzter Mine erhalten die Kinder eine Einführung in das gegenständliche Zeichnen vom Strich bis zu Gegenständen, Stillleben, Tieren und Pflanzen. Sie lernen zeichnerisch umzusetzen, was sie sehen.

**M 8.06.01** Do, 1. Feb. 24, 14:00 - 16:00 (1x); Grundschule; 5,- €;  
Leitung: Claudia Heller.

Bitte mitbringen: einfaches Papier (DIN A4), Bleistifte in verschiedenen Härten (z.B. H, HB, und B), Buntstifte, Radiergummi und Lineal.

**Nähen für Kinder oder auch Eltern-Kind Nähkurs**

In diesem Kurs werden die Kinder und Jugendlichen an die Nähmaschine herangeführt. Wir werden ein einfaches Teil nähen und die verschiedenen Nähstiche ausprobieren.

**M 8.06.02** So, 23. Feb. 25, 10:00 - 13:00 (1x); Grundschule; 10,- €;  
Leitung: Gudrun Hinz.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Lineal und Bleistift. Wer mag kann auch ein Kissen oder einen Turnbeutel nähen, dann bitte passenden Stoff und Kordel (1,50 m) mitbringen. Es können auch eigene Ideen umgesetzt werden, dazu bitte entsprechende Nähutensilien mitbringen.

**Basteln in der Osterzeit**

Wir wollen wieder gemeinsam kreativ basteln. Ein Präsent zum Verschenken oder man bastelt für sich selbst.

**M 8.06.03** Sa, 5. April 25, 10:00 - 11:30 (1x); Friedrich-Hebbel-Weg 6; 2,- €;  
Leitung und Anmeldung: Ingrid Sönnichsen, Tel. 04326/2138.

**VORTRÄGE - EINZELVERANSTALTUNGEN****Knicks prägen unsere Kulturlandschaft**

Knicks sind seit 2023 UNESCO-Kulturerbe. 55.000 km Knicks prägen Schleswig-Holstein. Alle 10 bis 15 Jahre müssen die Gehölze gepflegt und abgenommen werden. Früher dienten sie zur Eigentumsabgrenzung, Vieheinzäunung und als Holzlieferant, heute erfüllt die Knicklandschaft vielfältige ökologische und ökonomische Funktionen. Heiner Staggen, Landwirt aus Schipphorst im Kreis Plön, ist seit 2023 Knickbotschafter für Schleswig-Holstein, wird Ihnen den Knick näherbringen.

**M 9.01.01** Mi, 12. Feb. 25, 19:00 - 21:00 (1x);  
Johanniter, Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf;  
5,- € an der Abendkasse; Leitung: Heiner Staggen.

**Das Landleben in den 50er Jahren**

Erleben Sie die gute alte Zeit mit einem eindrucksvollen Film über den Gutsbetrieb Tüschchenbek in der Zeit von 1954 bis 1958. Er zeigt das Landleben, den Gemüse- und Kartoffelanbau, die Rapsernte und die Viehhaltung. Hans-Peter Beckmann, Sohn des Gutsinspektors, wird den Film kommentieren und uns in die Vergangenheit entführen.

**M 9.01.02** Do, 13. März 25, 19:00 - 21:00 (1x);  
Johanniter, Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf;  
5,- € an der Abendkasse; Leitung: Hans-Peter Beckmann.

**Platt zur Osterzeit**

Auch an diesem Abend laden wir Sie herzlich ein mit uns plattdeutsche Geschichten und Riemels zu hören. Auch klönen und lachen gehört dazu. Für musikalische Begleitung ist gesorgt.

**M 9.02.01** Do, 3. April 25, 19:00 - 20:30 (1x);  
Johanniter, Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf; gebührenfrei

### Frühlingsfahrt 2025: Bispingen – Heidekastell Iserhatsche und Kutschfahrt

In Bispingen besuchen wir den Landschaftspark Iserhatsche und werden durch einen schönen Teil des Jagdschlusses, den Barocken Eisengarten und

den Berg der Sammelleidenschaften geführt. Nachmittags unternehmen wir eine Kutschfahrt. Für die spätere Rückfahrt kehren wir in einem Landgasthof ein.

**M 9.03.01** Sa, 10. Mai 25, Abfahrt 08:00, ZOB Mühlenstraße Wankendorf; Rückkehr ca. 20:00; 65,- € pro Person für Busfahrt, Eintritt/ Führung im Jagdschloss Iserhatsche sowie für die Kutschfahrt. Essen und Getränke bei der Einkehr gehen auf eigene Rechnung der Teilnehmer\*innen.

Leitung und Anmeldung: Ingrid Sönnichsen, Tel. 04326/2138.

**Erweitere deine digitale Kompetenz.**

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung  
Trägerverein Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.

Koppelsberg 7, 24306 Plön  
www.akademie-am-see.net  
kontakt@akademie-am-see.net

Leitung Dr. Franziska Groß  
Bürozeiten Mo - Fr 10.00 - 15.00  
Tel 04522 / 74 15-0 (Anmeldung + Information)  
Fax 04522 / 74 15-18

Frühbucherpreise u. Geschäftsbedingungen  
im Internet oder bei der akademie



Alle Preise verstehen sich inklusive Seminargebühr, Vollverpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer mit WC/Dusche.

#### GESUNDHEIT UND SELBSTFÜRSORGE

##### 01/25 Fastentage auf dem Berg – Fasten, sanfter Yoga und Meditation

Do 2.1. 11:00 – Mo 6.1. 13:00; Leitung: Christa Laurisch, 576,00 €

##### BU02/25 Kleine Bewegung mit großer Wirkung – Feldenkrais intensiv - Bildungsurlaub

Mo 17.3. 10:00 – Fr 21.3. 16:00; Leitung: Cornelia Berens, 841,00 €

##### BU06/25 Die Heilkraft des Waldes - Körperliche und seelische Gesundheit stärken mit Bäumen und Sträuchern“; Bildungsurlaub

Mo 5.5. 10:00 – Fr 9.5. 16:00; Leitung: Iris Bein, 798,00 €

##### BU07/25 Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken - Freudig, leicht und selbstbestimmt den Berufsalltag meistern - Bildungsurlaub

Mo 5.5. 10:00 – Fr 9.5. 16:00; Leitung: Kerstin Boose, 854,00 €

##### BU08/25 Der Weg zur gesunden Balance - Ausgleich von Stressbelastungen mit Qigong, Ernährung und Akupressur - Bildungsurlaub

Mo 2.6. 10:00 – Fr 6.6. 16:00; Leitung: Eva Dreher u. Dieter Bund, 1.015,00 €

##### BU10/25 Achtsamkeit, Musik und Rhythmus - Ressourcen für mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag - Bildungsurlaub

Mo 23.6. 10:00 – Fr 27.6. 16:00; Leitung: Henry Prediger, 866,00 €

##### BU11/25 Flow statt Burnout - Resilienz im beruflichen Alltag - Bildungsurlaub

Mo 23.6. 10:00 – Fr 27.6. 16:00; Leitung: Christina Lütgen, 820,00 €

**BU03/25 Der Weg zur Meisterschaft –  
Fotografieren wie ein Profi - Bildungsurlaub**  
Mo 17.3. 10:00 – Fr 21.3. 16:00,

Leitung: Betti Bogya, 801,00 €

**BU09/25 Einführung in die Reportagefotografie –  
Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte - Bildungsurlaub**  
Mo 2.6. 10:00 – Fr 6.6. 16:00; Leitung: Betti Bogya, 801,00 €

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

**BU04/25 Präsenz und Ausdruckskraft auch ohne Worte  
Körperarbeit und Tanz-Improvisation - Bildungsurlaub**  
Mo 7.4. 12:30 – Fr 11.4. 16:00; Leitung: Astrid Thiele-Petersen, 780,00 €

**BU05/25 Ererbte Wunden  
Die transgenerationale Weitergabe von Kriegstraumata -  
Bildungsurlaub**  
Mo 7.4. 10:00 – Fr 11.4. 16:00; Leitung: Mari Böhrk-Martin, 779,00 €

Mache dir  
Fremdes  
vertraut.

vhs



Förde-vhs in SCHWENTINENTAL

Förde-vhs, Muhliusstraße 29-31, 24103 Kiel  
info@foerde-vhs.de  
www.foerde-vhs.de

Service-Telefon 0431 / 901 - 5200  
Fax 0431 / 901 - 65333

Mo - Fr (außer Mi) 9.30 – 12.30,  
Mo + Di 14.00 – 16.00, Do 14.00 – 18.00

Stadtkasse Kiel  
Förde Sparkasse

IBAN DE03 2105 0170 0000 1000 16



POLITIK-GESELLSCHAFT-VORTRÄGE

**Aktionsmonat Naturerlebnis 2025:**

**Natur und Entdeckungsreise im Naturgarten**

Entdecken Sie im naturnahen Garten der Familie Hinz in Schwentidental, wie Lebensräume für Mensch und Tier entstehen. Erfahren Sie, wie Blumen, Gehölze und Bäume Insekten und Vögeln Unterschlupf und Nahrung bieten. In Kooperation mit dem BUND im Aktionsmonat 2025. Hinweis: Nicht barrierefrei, keine Hunde.

**F13108** So, 18.05.25, 15.00 - 17.00 (1x); gebührenfrei;  
Klingenbergstraße 125, 24222 Schwentidental,  
Leitung: Annette Hinz

**Am wilden Fluss – die Schwentine mal anders**

Naturerkundung rechts und links der Schwentine für Groß und Klein.

**F13114K** Sa, 14.06.25, 10.00 - 12.30 (1x); 10,00 €; Treffpunkt: Jahnstr. 19,  
Schwentidental, (Eingang Restaurant Athena),  
Leitung: Marion Jirsak

**Mittelalterlicher Schwertschaukampfs – Einführungsworkshop für  
Menschen ab 15 Jahren**

Tauchen Sie ein in die Welt des mittelalterlichen Schwertschaukampfes! Lernen Sie Techniken, verbessern Sie Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit und fertigen Sie Ihr eigenes Holztrainingsgeschwert. Ein Workshop voller Dynamik, Fairness und Tradition.

**F15200** Sa, 25.01.25, 10.00 - 18.00, Sa, 08.02.25, 09.30 - 16.00 (2x);  
97,00 €; zzgl. 10,00 € sonstige Kosten;  
Kleine Schwentinehalle, Aubrook 6, Leitung: Thorsten Lux

Das benötigte Material wird bereitgestellt, Schutzhandschuhe können ausgeliehen werden. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, ausreichend Trinken, Imbiss für die Pausen.



### Sventana-Chor Schwentinental

Der dreistimmige Frauenchor probt

Lieder verschiedener Genres ein, von Oldies über deutsche Volkslieder bis hin zu Gospels und Schlager. Die Chorleitung trainiert die Stimmen mit gezielten Übungen und lässt alte Stücke aufleben. Für Konzerte und Auftritte erarbeitet sie stets ein neues Programm. Der Chor freut sich über jede Einsteigerin, die Spaß am Singen hat. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache möglich. Das Kursentgelt wird entsprechend angepasst.

**F15720** ab Mo, 13.01.25, 19.00 - 20.30 (13x); 42,00 €

**F15722** ab Mo, 28.04.25, 19.00 - 20.30 (12 x); 38,50 €  
Astrid-Lindgren-Schule, Aula, Dorfstraße 99/101;  
Leitung: Taline Eulefeld

### Theaterensemble Theater unter'm Dach

Jedes Jahr führt die Gruppe eine Boulevard-Komödie auf der Dachboden-Bühne im Klausdorfer Jugendhaus in Schwentinental auf. Hierfür wird kontinuierlich geprobt.

Weitere Informationen über Aufführungstermine, Vorverkauf und  
Anderes finden Sie unter <https://theateruntermdach-klausdorf.de>

### Altes Handwerk – weite Wege: Reisebericht einer Buchbinderin mit Praxisteil für Teilnehmende

Erleben Sie die Kunst des Buchbindens mit Carmen Schmidt, die ihre Reiseerlebnisse gerne aufschreibt und als wandernde Buchbinderin teilt. Nach inspirierenden Einblicken in ihre Abenteuer gestalten Sie eigene Werkstücke. Ein kreativer Workshop für alle, die Handwerk mit spannenden Reise-  
geschichten verbinden möchten.

**F16026** Sa, 05.04.25, 10.00 - 15.00 (1x); 37,50 €; zzgl. 20,- € Material,  
Bürgerhaus OT Klausdorf, AWO Raum (EG), Seebrooksberg 1;  
Leitung: Carmen Schmidt

Bitte mitbringen: Imbiss für die Mittagspause



## Kursportal Schleswig-Holstein

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbietende

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

## KULTUR - GESTALTEN

### Nähen Kompaktkurs

Ein Nähkurs für alle, die Freude am Nähen haben.  
Es kann nach eigenen Vorstellungen gearbeitet  
werden.

**F24130** Sa, 08.03.25,  
09.00 - 17.45 1x); 49,50 €

**F24132** Sa, 29.03.25,  
09.00 - 17.45 1x); 49,50 €

**F24134** Sa, 17.05.25,  
09.00 - 17.45 (1x); 49,50 €

**F24136** Sa, 14.06.25,  
09.00 - 17.45 1x); 49,50 €

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

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Nähgarn,  
Schneiderkreide, Schreibmaterial, Stoff und Schnitt für das eigene Modell.  
Nähmaschinen können gern mitgebracht werden.

Weitere Angebote finden Sie unter [www.foerde-vhs.de](http://www.foerde-vhs.de)



Foto: LPGAalen

## SPRACHEN

### Spanisch – Stufe A1.2 - Für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen - Kleingruppen

¡Hola! ¿Qué tal? In diesem Kurs geht es um Freunde und Kollegen, Alltagsaktivitäten, Städte und Orte, jemanden beschreiben, über den Alltag sprechen, einen Ort/eine Stadt beschreiben, Possessivbegleiter, Adjektive, Häufigkeitsadverbien, Verben mit unregelmäßiger 1. Person, das Verb ir, Gebrauch von ser, estar, hay.

**F44123** ab Do, 06.03.25, 17.15 - 18.45 (12x); 118,00 €;  
Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R305, Zum See 15,  
Leitung: Martina Ikert, Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1,

### Italienisch – Stufe A1.3 - Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht

In diesem Semester lernen wir die direkten Objektpronomen sowie die indirekten. Außerdem behandeln wir Themen wie Familie, Feste, Beschreibungen von Haus und Bekleidung.

**F43132** ab Mi, 05.03.25, 19.00 - 20.30 (10x); 98,50 €;  
Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15,  
Leitung: Silvana Gagliardi  
Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1, ca. ab Lektion 7/8

### Englisch am Vormittag – Stufe A2: Refresh your English - Für Wiedereinsteiger\*innen mit Grundkenntnissen - Kleingruppen

Diesen Kurs gestalten wir gemeinsam. Je nach Interesse und Bedarf wählen wir unsere Schwerpunkte: Textarbeit, Grammatik oder freies Sprechen.

**F41211** ab Mi, 19.03.25, 10.30 - 12.00 (12x); 118,00 €;  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101,  
Leitung: Christine Reißmann, Lehrbuch: Network Now A1.



### Englisch – Stufe A2.3 – Wiederauffrischung: Improve your English - Für Wiedereinsteiger\*innen mit Grundkenntnissen

Diesen Kurs gestalten wir gemeinsam. Je nach  
Interesse und Bedarf wählen wir unsere Schwer-

punkte: Textarbeit, Grammatik oder freies Sprechen. Dabei haben wir mit  
einer abwechslungsreichen Methodenvielfalt viel Spaß und Freude daran.

**F41231** ab Do, 08.05.25, 18.00 - 19.30 (12x); 90,00 €;  
Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R303, Zum See 15,  
Leitung: Thekla Peters-Wolfert  
Lehrbuch: A New Start A2 - New edition

### Englisch – Stufe B1: Conversation - Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht.

We will read interesting stories, learn new words, phrases and grammar.  
There are many options for conversation. Join us and let's talk!

**F41385** ab Di, 25.03.25, 19.00 - 20.30 (12x); 118,00 €;  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101  
Lehrbuch: Refresh Now B1

### Schwedisch – Stufe A1.2 - Für Anfänger\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

In diesem Kurs bauen wir auf ersten Kenntnissen auf. Wir wagen uns an  
Alltagssituationen und lernen, uns sicherer zu verständigen. Der Schwer-  
punkt liegt auf den Themen Freizeit, Beruf und Essen. Wir lernen wichtige  
Vokabeln und vertiefen die schwedische Grammatik.

**F45222** ab Di, 04.03.25, 18.00 - 19.30 (12x); 90,00 €;  
Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R303, Zum See 15,  
Leitung: Marian Klein  
Lehrbuch: Javisst! aktuell A1+, ca. ab Lektion 4

### Dänisch – Stufe A1.1

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Wir lernen die dänische Sprache von Grund auf und festigen unsere Kennt-  
nisse auf mündlicher und schriftlicher Ebene. Ob für den Familienurlaub in  
Dänemark, die dänischen Verwandten oder aus reinem Interesse an Spra-  
che und Kultur - alle sind herzlich willkommen!

**F45113** ab Di, 29.04.25, 18.00 - 19.30 (12x); 90,00 €;  
Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15,  
Lehrbuch: Dansk for dig - Neu A1-A2 Kursbuch

### Dänisch am Vormittag – Stufe A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Dansk for dig und setzen mit Kapitel 14 Liv-  
forløb fort. Weiterhin werden wir über die Themen Schule und Ausbildung,  
Menschen und Gefühle und den Autoverkehr sprechen. In der Grammatik  
beschäftigen wir uns u.a. mit Possessivpronomen, Adjektivsteigerung und  
dem Passiv. Hörverständnisübungen, kurze Lesetexte und freies Sprechen  
machen den Kurs abwechslungsreich und lebendig.

**F45151** ab Mo, 03.03.25, 09.30 - 11.00 (8x); 78,50 €;  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101,  
Leitung: Kirsten Leu, Lehrbuch: Dansk for dig - Neu A1-A2.

### Schwimmkurse für Kinder

In der Lehrschwimmhalle der Astrid-Lindgren-  
Schule bieten wir ab diesem Semester wieder  
Schwimmkurse und Wassergewöhnung für Kinder ab 6 bzw. 5 Jahren an.  
Bei Interesse melden Sie sich gerne unter [info@foerde-vhs.de](mailto:info@foerde-vhs.de).

### Hatha-Yoga

Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen harmonisieren Sie Kör-  
perfunktionen und fördern Ihre Selbstheilungskräfte. 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 beru-  
higen, ausgeglichener zu werden und Stress zu reduzieren.

**F73620** ab Mi, 05.03.25, 18.45 - 19.45 (15x); 94,00 €;  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101,  
Leitung: Anna-Rosa Lindborn de Colmenares

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und falls vorhanden Blöcke und Gurt.

### Yoga für Anfänger\*innen - Stille & Stärke

Finden Sie Ruhe und Balance mit Yoga. Dieser Kurs stärkt Körper und Geist  
durch grundlegende Übungen und Atemtechniken. Verbessern Sie Fitness,  
Konzentration und Achtsamkeit, während Sie Stress abbauen. Ideal für alle,  
die mehr Gelassenheit und Wohlbefinden in ihren Alltag bringen möchten.

**F73010** ab Mo, 03.03.25, 17:00 - 18:30 (6x); 56,50 €  
**F73012** ab Mo, 28.04.25, 17:00 - 18:30 (10x); 94,00 €;  
St. Anna, Saal, Raum E 41, St. Annen-Weg 4, 24223 Schwentinental  
Leitung: Oksana Manzhos

Weitere Angebote finden Sie unter [www.foerde-vhs.de](http://www.foerde-vhs.de)

### KOCHKURSE

Bitte zu den Kochkursen mitbringen: eine Schürze, zwei Geschirrtücher,  
Behälter für Kostproben, Getränke, ein scharfes Messer.

### Mezze Kultrezepte – gemeinsam orientalisches – vegetarisch

Im ganzen Orient gibt es spezielle kleine Vorspeisen, die Mezze genannt  
werden. Sie werden traditionell in kleinen Tavernen angeboten. Die Köst-  
lichkeiten werden auf verschiedenen Tellern in der Mitte des Tisches ange-  
richtet. Alle Speisen sind vegetarisch.

**F77061** Do, 10.04.25, 18.00 - 21.30 (1x); 38,00 €;  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.St, Zum See 11  
Leitung: Filiz Kahvecioglu-Buske.



Foto: pixabay

### Levant-Küche – Gemeinsam orientalisches genießen – vegetarisch

Eine spannende Reise in die Küche der Länder des östlichen Mittelmeers mit ihren orientalischen Gewürzen und mediterranen Zutaten. Ein ungezwungenes Beisammensein an einer gemeinschaftlichen Tafel, bei der sich jede Person nach Lust und Laune bedienen kann. Alle Speisen sind vegetarisch.

**F77068** Do, 19.06.25, 18.00 - 21.30 (1x); 38,00 €;  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.St, Zum See 11  
Leitung: Filiz Kahvecioglu-Buske

### Falafel-Bar

Falafel gelten als Nationalgericht Israels. Die frittierten Bällchen aus eingeweichten Kichererbsen und Gewürzen finden sich in vielen Ländern des arabischen Raumes und stammen wahrscheinlich aus Ägypten. Sie haben sich zu einem All-Inclusive-Imbiss gemauert und sind weit über die Grenzen des Morgenlandes bekannt.

**F77069** Di, 16.09.25, 18.00 - 21.30 (1x);  
22,00 €; zzgl. 16,00 € sonstige Kosten;  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.St, Zum See 11  
Leitung: Filiz Kahvecioglu-Buske.

### Kochen mit einfachen Grundrezepten

In diesem Kurs arbeiten wir mit einfachen Grundrezepten. Wir bereiten schmackhafte Speisen zu, mit und ohne Fleisch. Wir werden zwei Menükomponenten kochen. Falls jemand aus religiösen oder anderen Gründen eine Alternative braucht, können wir darauf eingehen und Allergien und Unverträglichkeiten berücksichtigen.

**F77016** Fr, 14.03.25, 17.30 - 21.30 (1x);  
28,50 €; zzgl. 17,00 € sonstige Kosten;  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.St, Zum See 11  
Leitung: Alexandra Richter.

### Kochen mit Gemüse für die ganze Familie

In diesem Kurs lernen Sie, wie vielseitig die Gemüseküche sein kann. Im Fokus stehen kreative Rezepte, die Fleischgerichte geschmackvoll ersetzen. Gemeinsam bereiten Sie saisonale Gerichte mit lokalen Produkten zu und entdecken, welche Gemüsesorten sich optimal kombinieren lassen.

**F77017** Fr, 02.05.25, 17.30 - 21.30 (1x);  
28,50 €; zzgl. 17,00 € sonstige Kosten;  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.St, Zum See 11  
Leitung: Alexandra Richter

### Tapas, Fingerfood und Antipasti

Lassen Sie sich von der Vielfalt der kleinen Köstlichkeiten inspirieren. In diesem Kurs widmen Sie sich der Zubereitung von spanischen Tapas, italienische Antipasti und ausgewähltem Fingerfood.

Erweitern Sie Ihre Kochkünste, um unvergessliche Geschmackserlebnisse zu schaffen.

**F77220** Mo, 21.07.25, 18.30 - 21.30 (1x);  
19,00 €; zzgl. 15,00 € sonstige Kosten;  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.St, Zum See 11  
Leitung: André Weidtkamp

### Jamaikanische Küche

Sie lernen die Geheimnisse der Jerk-Gerichte kennen, die der jamaikanischen Küche ihren einzigartigen Charakter verleihen. Neben der Gewürzmischung aus Ingwer, Chilis, Knoblauch, Pfeffer, Zwiebeln, Koriander, Piment, Zimt und Macisblüten erfahren Sie, wie Sie die Gewürze optimal einsetzen, um den rauchig-scharfen Geschmack in Ihre eigenen Gerichte zu bringen.

**F77205** Di, 22.07.25, 18.30 - 21.30 (1x);  
19,00 €; zzgl. 15,00 € sonstige Kosten;  
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101  
Leitung: André Weidtkamp

### „Street Food“ aus Israel, Palästina und dem Libanon

In diesen Ländern ist das Street Food echtes Slow Food aus saisonalen und super-aromatischen Zutaten aus dem Umland. Wir bereiten Chraim Sauce für Pita mit Chraim und Blumenkohl-Shawarma mit grüner Tahini-Sauce und Israel-Salat zu.

**F77224** Do, 25.09.25, 18.00 - 21.30 (1x);  
19,00 €; zzgl. 16,00 € sonstige Kosten;  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.St, Zum See 11  
Leitung: Filiz Kahvecioglu-Buske

Aktuelle Kursinformationen und Angebote finden Sie auf  
[www.foerde-vhs.de](http://www.foerde-vhs.de)



Eröffne anderen  
Perspektiven.



Werde  
Kursleiter\*in