



Verband der Volkshochschulen
im Kreis Plön

Programm
Frühjahr
2024

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



www.kvhs-ploen.de



vhs Ascheberg e. V.S.8

Langenrade 16, 24326 Ascheberg
Anmeldung 04526 / 309 694
info@vhs-ascheberg.de

vhs Heikendorf e. V. ab S. 14

Schulredder 1-3, 24226 Heikendorf
Tel 0431 / 24 51 63
info@vhs-heikendorf.de
Di 9.00-12.00 + Do 14.30-17.30

vhs Laboe e. V. ab S. 25

Beeke-Sellmer-Haus
Dorfstraße 6a, 24235 Laboe
Tel + Fax (Büro) 04343 / 1795
vhs-laboe@t-online.de
Di 9.30 - 11 und Do 16.00 - 18.00

vhs Lütjenburg e. V. ab S. 34

Büro Färberhaus
Markt 12, 24321 Lütjenburg
Tel 04381 / 41 92 88
info@vhs-luetjenburg.de

vhs Plön e. V. S. 43

Krabbe 17, 24306 Plön
Tel 04522 / 4204
vhs-ploen@t-online.de
Mo+Di 9.00-11.00 + Do 16.30-18.30

vhs Preetz e. V. ab S. 53

Staatl. anerk. Träger d. Weiterbildung
Hufenweg 5, 24211 Preetz
Tel 04342 / 71 98 63
vhs-preetz@t-online.de
Mo+Di 10.00-13.00 + Do 15.00-18.00

vhs Schönberg e. V. ab S. 75

Alte Apotheke
Knüllgasse 8, 24217 Schönberg
Tel 04344 / 1234
vhs-schoenberg@t-online.de
Di 16.00 - 18.00

vhs Schönkirchen ab S. 79

Augustental 29, 24232 Schönkirchen
Tel 04348 / 91 66 10
info@vhs-schoenkirchen.de
Mo - Fr 10.00-11.00

Förde-vhs in Schwentidental.. ab S. 89

Muhliusstr. 29-31, 24103 Kiel
0431 / 9015200
info@foerde-vhs.de

vhs Wankendorf e. V. ab S. 97

Friedrich-Hebbel-Weg 6,
24601 Wankendorf
Tel 04326 / 2138
ksoennichsen@t-online.de

**akademie am see.
Koppelsberg ab S. 105**

Staatl. anerk. Einr. der Weiterbildung
Koppelsberg 7, 24306 Plön
Tel 04522 / 741 50
Fax 04522 / 741 518
kontakt@akademie-am-see.net



Verbund der Volkshochschulen
im Kreis Plön

gemeinsame Homepage:
www.kvhs-ploen.de

kvhs Kreisvolkshochschule – Verbund der VHSn im Kreis Plön e. V. ab S. 5

Staatl. anerk. Träger d. Weiterbildung Krabbe 17, 24306 Plön
Tel 04522 / 2327 oder 2443 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 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 2327, info@kvhs-ploen.de

Erscheint jeweils Anfang Januar und zu/nach den Sommerferien.

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH. Auflage: 2.500.

Gedruckt auf holzfreiem Papier.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

Verantwortlich für den Datenschutz ist die Kreisvolkshochschule Plön
info@kvhs-ploen.de - 04522 2327 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 Landesmittelkursen und solchen, welche 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.

Speicherdauer 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 Bezahlung 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, E-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.

KREISVOLKSHOCHSCHULE PLÖN

Verbund der Volkshochschulen im Kreis Plön e.V.

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung
Krabbe 17, 24306 Plön

Leitung: Angela Dornberger, (komm. Ltg bis 31.01.24) Tel.: 04522/2327
(ab 01.02. 24: Gesa Grube-Bente)

Projekte: Christin Heymann 04522 / 2792 (Elternzeit)

Verwaltung: Marion Matthies 04522 / 2443

info@kvhs-ploen.de

www.kvhs-ploen.de

Teilnahmebedingungen bei der KVHS oder
unter www.kvhs-ploen.de



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

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

Unsere Sprechzeiten sind:

Mo - Do 9.00 - 12.00 + 13.00 - 16.00 Uhr sowie Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

Bitte informieren Sie sich über unsere Website www.kvhs-ploen.de über weitere Angebote der Kreisvolkshochschule.



BERUFLICHE WEITERBILDUNGSBERATUNG

Weiterbildungsberatung: kostenfrei, unabhängig, anbieterneutral

Sie möchten sich umfanglich beraten lassen und im persönlichen Gespräch Wege und Handlungsschritte für Ihre Weiterbildung und berufliche Qualifizierung entwickeln?

Die Beratung umfasst auch Fragen zur Finanzierung und finanziellen Förderung von Weiterbildung, zum Beispiel mit den Programmen Weiterbildungsbonus Schleswig-Holstein und dem Aufstiegs-BAFÖG.

Vereinbaren Sie dazu gern einen Beratungstermin mit Björn Maletzki, 0431/901-5251 oder maletzki@foerde-vhs.de jeweils am 1. Donnerstag eines Monats von 13.00 – 17.00 an der KVHS, Krabbe 17 in Plön (ansonsten an der Förde-vhs Muhliusstr. 29/31 in Kiel).

Die Beratungsstelle ist ein Kooperationsprojekt von KVHS und Förde-vhs und wird durch Mittel des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein gefördert.

Deutsch als Zweitsprache

INTEGRATIONSKURSE

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 LiD-Test ab.

Die Kreisvolkshochschule Plön ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zugelassener Träger für Integrationskurse.

Für die (kostenfreie) Teilnahme an Integrationskursen ist eine persönliche Anmeldung, die Vorlage einer Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung durch das Jobcenter, die Ausländerbehörde oder die weiteren Ämter sowie ein Einstufungstest erforderlich.

Anmeldungen für Integrationskurse nur am Dienstag von 09.00-16.00 Uhr oder nach vorheriger Terminvereinbarung.

Bitte rufen Sie uns für eine persönliche Terminvereinbarung an, Tel.: 04522/2327 oder schreiben Sie uns unter info@kvhs-ploen.de.

Einbürgerungstest

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

Weitere Informationen sowie Prüfungstermine erhalten Sie über die Prüfungszentrale des Landesverbands der Volkshochschulen SH, Tel. 0431-97984-13 oder unter pz@vhs-sh.de

TECHNIKTISCH

Technisch Interessierte sind herzlich eingeladen zum monatlichen Erfahrungsaustausch und Gespräch über alte und neue Techniken.

Der Technik-Stammtisch organisiert sich und seine Themen selbst. Er tagt in der Corona-Zeit online. Willkommen ist jeder, der mitdiskutieren und praktisch anpacken will.

Themen und Termine auf Anfrage oder www.kvhs-ploen.de



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



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

Ehrenamtliche Aktivitäten und Teamtreffen der seniorTrainerInnen

Vielleicht gehen Sie bald in den Ruhestand und möchten Ihre Lebens- und Berufserfahrungen weitergeben und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen? Haben Sie Lust, eine Aufgabe in einem ehrenamtlichen Projekt zu übernehmen? Oder sogar ein eigenes Projekt zu starten?

Oder Sie haben keine beruflichen Verpflichtungen mehr und möchten in einem Team neue Perspektiven für sich kennenlernen?

In jedem Fall sind Sie willkommen im „Landesnetzwerk seniorTrainerin“ und im Regionalteam Plön, das sich 1x monatlich, immer am letzten Montag um 10:00 Uhr in den Räumen der vhs Preetz am Hufenweg trifft, um über die laufenden und über mögliche neue Projekte zu sprechen, sich gegenseitig zu beraten und zu unterstützen.

Im Raum Preetz z. B. laufen seit Jahren das „Gärtnern mit Kindern“ in Zusammenarbeit mit Kindergärten und „Theos Wiese“ mit der THG.

Sie sind jederzeit willkommen! Verschaffen Sie sich unverbindlich einen Eindruck von den Möglichkeiten, die unsere verschiedenen Projekte bieten, bei denen Sie unterstützend tätig sein können, oder bringen Sie eigene Ideen mit, an deren Umsetzung Ihnen gelegen ist. Haben Sie Lust z.B. ein Erzähl-Café zu gründen, einen Diskutier-Club oder so etwas wie einen Single-Club für Senioren? Art und Umfang Ihres Einsatzes bestimmen Sie grundsätzlich selbst. Sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin:

Organisation Teamtreffen: Ingeborg Wittig: gmk-preetz@gmx.de oder
KVHS Plön: Angela Dornberger (04522/2792)

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Spurensuche Plön

Seniorinnen und Senioren dokumentieren erlebte Geschichte und recherchieren Ortsgeschichte.

Die Plöner Gruppe arbeitet derzeit zur Rautenbergstraße.

Alle, die mit Erinnerungen oder Fotografien zur Spurensuche beitragen können, 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 oder direkt bei der KVHS Plön erhältlich.

vhs ASCHEBERG e.V.

Bürgerhaus, Langenrade 16, 24326 Ascheberg
info@vhs-ascheberg.de
www.vhs-ascheberg.de

Leitung: Sandra Kobus
Anmeldungen: 0178/1762459 oder anmeldung@vhs-ascheberg.de

Unsere Kurse finden - wenn nicht anders angegeben -
im Bürgerhaus Langenrade 18 statt (Eingang links/Obergeschoss)

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr
bis zum 7. Tag vor Kursbeginn:
VR Bank Ostholstein Nord - Plön eG BIC: GENODEF1NSH
IBAN: DE28 2139 0008 0007 5634 50

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder
unter www.vhs-ascheberg.de

POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT

Patientenverfügung? Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!

Onlineseminar der Verbraucherzentrale, angemeldete Teilnehmer bekommen von uns den Link rechtzeitig per Mail.

Z 1.03.01 Fr, 1. März 24, 11:00 - 12:30 (1x); ONLINE; gebührenfrei;
Leitung: Kerstin Heidt.

Solarstrom von Balkon oder Terrasse

Onlineseminar der Verbraucherzentrale, angemeldete Teilnehmer bekommen von uns den Link rechtzeitig per Mail.

Z 1.04.01 Mo, 11. März. 24, 18:00 - 19:30 (1x); ONLINE; gebührenfrei;
Leitung: Ingo Sell.

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?

Onlineseminar der Verbraucherzentrale, angemeldete Teilnehmer bekommen von uns den Link rechtzeitig per Mail.

Z 1.04.02 Mo, 29. April 24, 18:00 - 19:30 (1x); ONLINE; gebührenfrei;
Leitung: Ingo Sell.

Spieleabend

Das ist der Termin für Liebhaber von Gesellschaftsspielen. Entweder, ihr bringt ein Spiel mit, welches ihr gerne wieder mal spielen möchtet oder ihr lasst euch von unserer Auswahl überraschen. Auf jeden Fall ist Spaß garantiert. Getränke und Naschi bitte selbst mitbringen.

Bitte einfach vorbeikommen.

Z 2.00.01 Fr, ab 19. Jan. 24, 19:00 - 21:00 (6x 3. Fr im Monat);
Bürgerhaus Ascheberg; gebührenfrei;
Leitung: Sandra Kobus / Jutta Bilitewski / Heiko Bilitewski.

Was gibt es Neues auf dem Büchermarkt?

Das Team der Buchhandlung Schneider stellt uns seine Lieblingsbücher vor.

Z 2.01.01 Mo, 11. März 24, 18:00 - 21:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;
1,50 €; Leitung: Team Buchhandlung Schneider.

Urban Sketching Basis

Mit Stift, Farbe und jeder Menge ungerader Striche, füllen wir Skizzenbücher und lernen Basiswissen für die Sketchingsaison unter freiem Himmel.

Z 2.07.01 Do, ab 11. Jan. 24, 19:00 - 20:30 (5x 14-tgl.);
Bürgerhaus Ascheberg; 39,- €; Leitung: Ilona Weber.

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

Urban Sketching Treff

Endlich unter freiem Himmel skizzieren wir unsere Umgebung und wenden unser im Winter erworbenes Basiswissen an. Anfänger sind herzlich willkommen.

Z 2.07.02 Do, ab 16. Mai 24, 18:30 - 20:00 (4x); Treffpunkt wird bekannt gegeben; 20,- €; Leitung: Ilona Weber.

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

Sketchen Watercolor Mixed-Media

Mit Stiften, Farbe im Stil von Mixed-Media gestalten wir Skizzenbücher, Journale und alles, was uns gefällt.

Z 2.07.03 Do, ab 18. Jan. 24, 19:00 - 20:30 (5x 14-tgl.);
Bürgerhaus Ascheberg; 20,- €; Leitung: Ilona Weber.

Bitte mitbringen: Gestalterische Materialien.

Nähkurs für junge Mütter und Väter

Anfängerkurs, wir lernen unsere Nähmaschine kennen und fertigen ein Kindershirt. Den Rest besprechen wir beim 1. Kursabend.

Z 2.09.01 Fr, ab 12. Jan. 24, 20:00 - 21:30 (3x); Bürgerhaus Ascheberg;
21,- €; Leitung: Sandra Kobus.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

Nähtreff

Alle arbeiten am eigenen Projekt. Dabei beraten wir einander, wenn es mal hakt. Bitte melden Sie sich vor dem gewünschten Termin bei Frau Monika Bülck (04326-1841).

- Z 2.09.02** Sa, ab 20. Jan. 24, 10:00 - 16:00 (4x 3. Sa im Monat);
Bürgerhaus Ascheberg;
5,- € pro Termin, für VHS-Mitglieder kostenfrei;

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

Makramee Workshop

An diesem Nachmittag lernen wir verschiedene Knotentechniken, um schöne Dinge im angesagten Boho-Style herzustellen.

- Z 2.09.03** Sa, 17. Feb. 24, 19:00 - 20:30 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;
12,- € + Mat. bei Bedarf; Leitung: Ilona Weber.

Material kann mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden.

Grußkarten mit Knoff-Hoff

Wir gestalten gemeinsam Grußkarten mit dem Überraschungseffekt, weit entfernt von der einfachen Klapp-Grußkarte.

Lasst euch von diesen besonderen Kartenformen mit wunderschönen Frühlingsmotiven verzaubern.

- Z 2.10.01** Fr, 1. März 24, 19:00 - 21:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;
1,50 € + 5,- € Mat.; Leitung: Sandra Kobus.

Upcycling: Schmuck aus Nespressokapseln

Nespressokapseln wegwerfen war gestern, machen wir was draus!

- Z 2.10.02** Fr, 21. Juni 24, 20:00 - 21:30 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;
1,50 €; Leitung: Sandra Kobus.

Gereinigte Kapseln können mitgebracht werden.

Frühlingskränze binden

Frau Petersen zeigt, wie man es geschickt anstellt und dann ein kleiner Kranz das Zuhause schmückt.

- Z 2.10.03** Di, 23. April 24, 18:00 - 20:00 (1x); Casa Flora, Langenrade 9,
Ascheberg; 8,- € + 15,- € Mat. (kann vor Ort erworben werden);
Leitung: M. Petersen.

Bitte mitbringen: Rohlinge, Bindedraht und Rosenschere. Material können Sie bei uns kaufen.



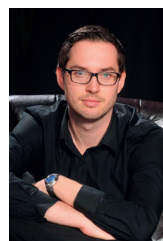
Foto: Foto von Karolina Grabowska (www.pexels.com)

Orgel trifft Saxophon - Urlaub vom Alltag mit verzaubernder Musik

Kirchenorgel und Saxophon – wie passt das denn zusammen? Torben von Spreckelsen (Orgel) und Helge Keipert (Tenorsaxophon) zeigen in ihren Konzerten, wie schön diese beiden Instrumente miteinander harmonieren. Es erklingen bekannte und unbekannte Melodien – zum Teil frei improvisiert.

Helge Keipert aus Reesdorf spielt neben dem Saxophon zahlreiche Instrumente und tritt sowohl als Solokünstler als auch mit mehreren Musikformationen regelmäßig regional und überregional auf. Torben von Spreckelsen aus Kiel ist Chorleiter und Organist. Er leitet verschiedene Chöre und belebt und begleitet mit seinem Orgelspiel Gottesdienste, Hochzeiten u.v.m. in zahlreichen Gemeinden in Kiel und im Kieler Umland.

Z 2.13.01 Do, 30. Mai 24, 19:00 - 20:00 (1x);
Michaeliskirche Ascheberg; Karten: 10,- €;
Kartenverkauf ab 22.04.2024 bei
Schmidts Augenblick und Style, Ascheberg;
Leitung: Torben von Spreckelsen /
Helge Keipert.



GESUNDHEIT

Hilfen zum Umgang mit unserem alltäglichen Stress

Haben Sie es oft schwer, mit Ihren Kräften am Tag auszukommen und die Vielzahl Ihrer Aufgaben zu meistern?

Dann könnte es Ihnen helfen, die verschiedenen Methoden aus diesem Kurs kennenzulernen. Ich vermittele Ihnen Wissen und alltagstaugliche Tipps u.a. über Ernährung, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit zur Stressreduktion.

Z 3.01.01 Do, ab 25. Jan. 24, 18:30 - 21:00 (5x); Bürgerhaus Ascheberg;
180,- €. Die Kurskosten beinhalten Hand-Outs zum Nachlesen,
Audiodateien der Übungen für Zuhause, Getränke.;
Leitung: Dr. med. Katharina Streit, Ärztin,
Mind-Body-Medizin-Therapeutin i.A.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ggf. eine Decke und Socken.

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 16. Jan. 24, 16:10 - 17:10 (8x); Pause vom 17.02. -
11.03.24; 56,- €

Z 3.02.03 Di, ab 23. April 24, 16:10 - 17:10 (8x)

Z 3.02.02 Di, ab 16. Jan. 24, 17:15 - 18:15 (8x); Pause vom 17.02. -
11.03.2024; 56,- €

Z 3.02.04 Di, ab 23. April 24, 17:15 - 18:15 (8x); 56,- €
Bürgerhaus Ascheberg; Leitung: Ariadne Fleischmann.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Getränk.

Schnuppertag Tanzen am Samstag, den 23.03.2023

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit in verschiedene Tanzarten hineinzuschnuppern. Alle Kurse sind für Anfänger geeignet.

Burlesque Chair Dance

Wir erlernen eine komplette Choreografie mit den typischen Posen und Bewegungen aus dem Burlesque. Entdecken Sie Ihre sinnliche Seite und wie wir diese spielerisch, aber mit Stil, in Bewegungen umsetzen.

Z 3.02.05 Sa, 23. März 24, 10:00 - 13:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;
28,- €; Leitung: Jennifer Koch.

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

Orientalischer Tanz

Der sog. Bauchtanz ist ein besonders vielseitiger Tanzstil, weich, fließend und rhythmisch, temperamentvoll.

Z 3.02.06 Sa, 23. März 24, 16:00 - 17:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;
10,50 €; Leitung: Jennifer Koch.

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

Fit mit Line Dance

Hier steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Es macht gute Laune und fordert unseren Kopf und Körper.

Z 3.02.07 Sa, 23. März 24, 17:30 - 18:30 (1x); Bürgerhaus Ascheberg;
10,50 €; Leitung: Jennifer Koch.

Bitte Sportkleidung anziehen und Sportschuhe mitbringen.

Begib dich
auf neues
Terrain.

DURCH
STEIGER

vhs

Disco Party

Leicht nachvollziehbare Moves bringen Sie bei guter-Laune-Disco-Musik so richtig zum Abgrooven! Lassen Sie sich mitreißen und entern den Dancefloor!

Z 3.02.08 Sa, 23. März 24, 19:00 - 20:00 (1x); Bürgerhaus Ascheberg; 10,50 €; Leitung: Jennifer Koch.

Bitte Sportkleidung anziehen und Sportschuhe mitbringen.

Einführung in die Welt der Schüssler Salze

Dieser Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer fortgesetzt werden.

Z 3.03.01 Mo, 26. Feb. 24, 19:00 - 20:30 (1x); Bürgerhaus Ascheberg; 3,50 €; Leitung: Claudia Krüger.

Nahrungsergänzungsmittel: Gesund durch Pillen und Pulver?

Onlineseminar der Verbraucherzentrale, angemeldete Teilnehmer bekommen von uns den Link rechtzeitig per Mail.

Z 3.03.02 Di, 12. März 24, 17:00 - 18:30 (1x); ONLINE; gebührenfrei; Leitung: N.N..

Quiche - mit verschiedenen Teigen und Füllungen

Wir wollen an diesem Abend mit verschiedenen Teigen (salziger Mürbeteig, Blätterteig, Quarkteig) unterschiedliche Quiches herstellen.

Z 3.05.01 Mi, 21. Feb. 24, 19:00 - 20:30 (1x); Bürgerhaus Ascheberg; 6,- € + 5,- € für Zutaten.; Leitung: Ulrich Schneider.

Bitte eine Tuppereschüssel mitbringen, falls etwas übrig bleibt.

Heute mal ohne Fleisch

Würden Sie gerne mal eine schmackhafte fleischlose Alternative zu Hause anbieten oder zu Freunden mitbringen? An diesem Abend stellen wir eine Blätterteigpastete sowie Bratlinge auf Grundlage von Maronen, Bohnen, Tofu und Kartoffeln her.

Z 3.05.02 Mi, 19. Juni 24, 19:00 - 20:30 (1x); Bürgerhaus Ascheberg; 6,- € + 5,- € für Zutaten; Leitung: Ulrich Schneider.

Bitte eine Tuppereschüssel mitbringen, falls etwas übrig bleibt.



Foto: Susanne Gläse

vhs HEIKENDORF e.V.

Schulredder 1-3, 24226 Heikendorf
Tel: 0431 / 24 51 63 Fax: 0431 / 23 79 470

info@vhs-heikendorf.de
www.vhs-heikendorf.de

Di 9:00 - 12:00 + Do 14:30 - 17:30
Leitung: Jürgen Ströh

Förde Sparkasse NOLADE21KIE
IBAN: DE77 2105 0170 0030 0030 08

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder
unter www.vhs-heikendorf.de

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

POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT

Motorsägenschein (Theorie, Praxis, Erfolgskontrolle, ab 18 J)

Voranmeldung erforderlich, Kursgebühren bitte bis 2 Wochen vor Kursbeginn entrichten.

Bitte zum zweiten Kurstag in vollständiger persönlicher Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe, Helm) kommen und evtl. Motorsäge mitbringen

B 1.04.01 Die Termine des geplanten Motorsägenscheins stehen noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich bei Interesse telefonisch oder unter <https://kvhs-ploen.de/vhs-im-kreis-ploen/vhs-heikendorf/>.

Der Termin wird Anfang 2024 in Abstimmung mit dem Forstbetrieb festgelegt.

GRS Parterre R 55; 130,- €; Leitung: Martin Daniel.



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 1.05.01 Mi, ab 10. Jan. 24, 9:30 - 10:45 (7x); 46,50 €

B 1.05.02 Mi, ab 10. Jan. 24, 10:45 - 12:00 (7x); 46,50 €; GRS 1. Stock R 58; Kosten für Kopien sind bei der Dozentin zusätzlich zu entrichten; Leitung: Kerstin Wick.

Bitte Papier und Stift mitbringen.

Heikendörper Speeldeel Übungsabende

Besuchen Sie doch die Heikendörper Speeldeel im Internet unter www.speeldeel-heikendorf.de.

B 2.04.00 Mo + Do, ab 8. Jan. 24, 19:00 - 21:00 (48x); GRS Aula; gebührenfrei; Leitung: Marc Wiens, Leiter Speeldeel.

Kunsthistorischer Gesprächskreis

Begegnungen mit originalen Bildwerken: Heinrich Ehmsen und Zeitgenössische Kunst. In dieser Gesprächsrunde sollen - als interaktives Angebot - die Gestaltungsformen und Bedeutungsschichten der ausgewählten Bilder im Dialog entdeckt und die Werke interpretiert werden.

B 2.06.01 Do, 25. Jan. 24, 15:00 - 17:00 (1x); 13,- €

B 2.06.02 Fr, 26. Jan. 24, 15:00 - 17:00 (1x); Stadtgalerie im neuen Rathaus Kiel, Andreas-Gayk Str.31; 24,00 € + Eintritt Kunsthalle 4,- € pro Termin; Leitung: Dr. Telse Wolf-Timm.

Kunsthistorisches Forum A1

Dürers Wanderschaft und die Reisen in den Süden

Während seiner fast 40jährigen Schaffenszeit unternimmt Albrecht Dürer (1471-1528) mehrere größere Reisen. Zunächst geht er von Ostern 1490 bis Pfingsten 1494 auf Wanderschaft. Er will u.a. den schon zu Lebzeiten berühmten Maler und Grafiker Martin Schongauer (1445/50-1491) in Colmar besuchen. Doch diesen trifft er 1492 nicht mehr an. Zurück in Nürnberg reist Albrecht Dürer bereits im Oktober 1494, gerade mal drei Monate verheiratet, in die südliche Alpenregion. Und von 1505 bis 1507 unternimmt er seine große Reise nach Venedig, wo er u.a. die Kunst der berühmten venezianischen Maler kennenlernt.

B 2.06.06 Di, 20. Feb. 24, 10:00 - 12:00 (1x); Künstlermuseum Heikendorf; 13,- €; Leitung: Dr. Henning Repetzky.

In Zusammenarbeit mit dem Künstlermuseum Heikendorf.

Kunsthistorisches Forum B1

Die niederländische Reise

Vor etwas mehr als 500 Jahren bricht Albrecht Dürer (1471-1528) im Juli 1520 nach Flandern auf und gelangt über Köln nach Antwerpen. Von hieraus unternimmt er Abstecher nach Mecheln und Brüssel, nach Aachen und Köln, an die niederländische Küste nach Zeeland sowie nach Brügge und Gent. Erst im Juli 1521 tritt er die Rückreise an. Albrecht Dürer hat seine niederländische Reise mit seinen verschiedenen Stationen und Begegnungen akribisch in einem Tagebuch festgehalten. Er verbindet mit dieser Reise zunächst wirtschaftliche Interessen. Doch knüpft er auch vielfältige Kontakte zu Künstlern, Bewunderern und Käufern seiner Kunst. Und nicht zuletzt reist Albrecht Dürer auch als Tourist durch ein Land, das ihm völlig fremd ist. Auf seiner Reise zeichnet er u.a. zahlreiche Bauwerke, aber auch Portraits zum sofortigen Verkauf.

B 2.06.08 Di, 12. März 24, 10:00 - 12:00 (1x); Künstlermuseum Heikendorf; 13,- €; Leitung: Dr. Henning Repetzky.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Künstlermuseum statt.

Kurskurs; Malerei in Acryl und Aquarell

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

B 2.07.00 Mo, ab 5. Feb. 24, 18:00 - 20:00 (8x);

GGs Kunstraum; 60,- € + 5,- € Mat.;

Leitung: Gerd Jansky.

Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, ansonsten wird Material gegen Gebühr angeboten. Neuanschaffungen werden gemeinsam besprochen.

Patchwork Kurs „Lod cabin“ und mehr – Abendkurs

B 2.09.03 Do, ab 8. Feb. 24, 17:00 - 20:00 (4x); 48,- €

B 2.09.04 Do, ab 7. März 24, 17:00 - 20:00 (4x); 48,- €

GRS 1. Stock R 59; Leitung: Hannelore Utz.

Patchwork Kurs „Lod cabin“ und mehr – Vormittagskurs

B 2.09.05 Do, ab 8. Feb. 24, 9:30 - 12:30 (4x); 48,- €

B 2.09.06 Do, ab 7. März 24, 9:30 - 12:30 (4x); 48,- €

GRS 1. Stock R 59; Leitung: Margret Krüger.



Kreative Nähwerkstatt (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Modewerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ob Nähanfänger oder schon auf fortgeschrittenem Niveau,

Sünne Lindenthal holt Sie dort ab, wo Sie Hilfe brauchen:

Erlernen der Grundbegriffe / Umgang mit Schnitten, Stoffen, Maschinen / Fertigen von Bekleidung oder allem Anderen, was Sie gerne aus Stoff nähen möchten.

Der Kurs ist geeignet für die Vorbereitung auf ein Studium in den textilen Berufen.

B 2.09.20 Mo, ab 8. Jan. 24, 17:00 - 19:00 (6x); 72,- €

B 2.09.21 Mo, ab 8. Jan. 24, 19:15 - 21:15 (6x); 72,- €

B 2.09.22 Mo, ab 19. Feb. 24, 17:00 - 19:00 (6x); 72,- €

B 2.09.23 Mo, ab 19. Feb. 24, 19:15 - 21:15 (6x); 72,- €

B 2.09.24 Mo, ab 22. April 24, 17:00 - 19:00 (6x); 72,- €

B 2.09.25 Mo, ab 22. April 24, 19:15 - 21:15 (6x); 72,- €

B 2.09.26 Mo, ab 10. Juni 24, 17:00 - 19:00 (6x); 72,- €

B 2.09.27 Mo, ab 10. Juni 24, 19:15 - 21:15 (6x); 72,- €

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!



Shantychor „De Brummelbuttjes“

Die Brummelbuttjes erfreuen seit drei Jahrzehnten nicht nur Seeleute mit maritimen Liedern in hoch- und plattdeutscher, englischer, holländischer oder russischer Sprache. Der Chor tritt im Jahr rund 30. Mal in und um Heikendorf auf. Sänger sowie Akkordeon-, Gitarren- und Mundharmonikaspieler sind jederzeit herzlich willkommen.

B 2.13.00 Mo, ab 8. Jan. 24, 18:00 - 20:00 (24x);
GRS Aula, Nebenraum; gebührenfrei;
Leitung und Ansprechpartner: Horst Weber, Tel. 0431/245779.

GITARRENKURSE

Bitte zu den Gitarrenkursen eine eigene Gitarre und Schreibmaterial mitbringen.

Gitarre für Anfänger - Kleingruppe 1

Dieser Anfängerkurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene ohne jegliche Kenntnisse im Gitarrenspiel. Schwerpunkt ist das einfache Akkordspiel und Gesangsbegleitung aus allen Musikrichtungen. Liedwünsche der Schüler/-innen sind stets willkommen.

B 2.13.01 Fr, ab 12. Jan. 24, 15:30 - 16:30 (6x); 60,- €

B 2.13.03 Fr, ab 23. Feb. 24, 15:30 - 16:30 (6x); 60,- €
+ Notenmaterial 10,- € (direkt beim Dozenten)

Gitarre für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Dieser leichte Fortgeschrittenenkurs richtet sich an die Teilnehmer/-innen des Anfängerkurses im Herbst 2023.

B 2.13.04 Fr, ab 12. Jan. 24, 16:45 - 17:45 (6x); 60,- €

+ Notenmaterial 10,- € (direkt beim Dozenten).

Gitarre für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Dieser leichte Fortgeschrittenenkurs ist die Fortsetzung des im Januar 2024 gestarteten Fortgeschrittenenkurs.

B 2.13.05 Fr, ab 23. Feb. 24, 16:45 - 17:45 (6x); 60,- €

+ Notenmaterial 10,- € (direkt beim Dozenten).

Gitarre für Fortgeschrittene mit intensiven Vorkenntnissen - Kleingruppe

Dieser leichte Fortgeschrittenenkurs ist perfekt für die Teilnehmer/-innen des Fortgeschrittenenkurses aus dem Herbst 2023.

B 2.13.06 Fr, ab 12. Jan. 24, 18:00 - 19:00 (6x); 60,- €

+ Notenmaterial 10,- € (direkt beim Dozenten)

Gitarre für Fortgeschrittene mit intensiven Vorkenntnissen- Kleingruppe

Dieser leichte Fortgeschrittenenkurs mit intensiven Vorkenntnissen ist die Fortsetzung des im Januar 2024 gestarteten namensgleichen Kurses.

B 2.13.07 Fr, ab 23. Feb. 24, 18:00 - 19:00 (6x);

60,- € + Notenmaterial 10,- € (direkt beim Dozenten)

GRS 1. Stock R 59; Leitung: Andree Fleitmann.

Bitte zu allen Gesundheitskursen mitbringen: eine Yogamatte, warme Decke, Socken, Kissen, bequeme Kleidung. Nach Möglichkeit bitte umgezogen kommen.

Yoga und klassischer Indischer Kathak Tanz

Der Klassische Indische Kathak Tanz ist in seiner Essenz eine Kunstform des Yoga.

In diesem Kurs wird die Verbundenheit von Tanz und Yoga in der Ausübung wunderschöner lyrischer Tanzpositionen und Tanzfolgen erlebbar; eine Kräftigung und höhere Beweglichkeit des Körpers und somit ein vertieftes Wohlbefinden in einem ganzheitlichen Sinne stehen im Mittelpunkt dieses einzigartigen Trainings.

B 3.01.22 Do, ab 25. Jan. 24, 19:00 - 20:15 (10x);
GRS, 2. Stock, R 60;
95,- €; Leitung: Beate Lindenborn.



Beate Lindenborn

Hatha-Yoga

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 3.01.24 Fr, ab 12. Jan. 24, 09:00 - 10:30 (12x);
90,- €

B 3.01.25 Fr, ab 3. Mai 24, 09:00 - 10:30 (11x); 82,50 €
GRS Aula; Leitung: Yik Shyan Siow.



Yik Shyan Siow

Feldenkrais A1

Haben Sie Lust, sich mehr zu entfalten, um leichter und lebendiger in Ihren Bewegungen zu werden?

Im Laufe unseres Lebens haben sich viele Gewohnheiten eingeschlichen. Unsere Beweglichkeit hat immer mehr nachgelassen. Verspannungen bis hin zu Schmerzen sind vermehrt an ihre Stelle getreten, häufig an Rücken, Schultern und Hüften.

Doch was wir einmal verlernt haben, können wir wieder erwecken oder neu entwickeln. Grundlegende Bewegungsübungen helfen uns, unsere Gewohnheiten im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen bewusster wahrzunehmen. Spielerisch, wie wir es als Kinder gelernt haben, probieren wir in kleinen Schritten neue Möglichkeiten aus und experimentieren mit Alternativen, um uns leichter und ausgeglichener zu bewegen. So werden auf natürliche Weise Schmerzen gelindert, Verspannungen abgebaut und Stress gemildert.

B 3.02.15 Mi, ab 17. Jan. 24, 17:15 - 18:15 (10x); 60,- €

B 3.02.17 Mi, ab 24. Apr. 24, 17:15 - 18:15 (11x); 66,- €
GRS 1. Stock R 59; Leitung: Michael Schmidt.

Feldenkrais A2

B 3.02.16 Mi, ab 17. Jan. 24, 18:30 - 19:30 (10x);
60,- €

B 3.02.18 Mi, ab 24. April 24, 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 9. Jan. 24, 16:30 - 17:30 (10x); Show-Brass-Band,
Korügen 2; 58,- €; Leitung: Hanne Wolff.

Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.

Gesundheitsgymnastik 50+, Fit von Kopf bis Fuß

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

B 3.02.30 Di, ab 9. Jan. 24, 08:30 - 09:30 (10x); GRS Aula; 50,- €;
Leitung: Anke Drichelt.

Ganzheitliche Bewegungsschulung

Dehnung, Kräftigung und Steigerung der Mobilität

Die Teilnehmenden lernen, den eigenen Körper gezielt zu trainieren, um mit Achtsamkeit und reiner Wahrnehmung Verspannungen entgegenwirken zu können.

Dieser Kurs ist gedacht für Menschen eines jeden Alters, die mehr Bewegung und somit ein vertieftes Wohlbefinden in ihr Leben integrieren möchten. In den Kurs kann jederzeit zu angepassten Teilnahmegebühren eingestiegen werden.

B 3.02.31 Do, ab 18. Jan. 24, 17:45 - 18:45 (10x); GRS, 2. Stock, R 60;
60,- €; Leitung: Beate Lindenborn.

Pilates

Die von J.H. Pilates entwickelten vielfältigen Bodenübungen stellen ein ganzheitliches Trainingskonzept dar. Dieses Training führt zum Aufbau einer strafferen Muskulatur, verbesserter Balance, Koordination und Beweglichkeit (optimierte Körperhaltung) und einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit. Geeignet ist Pilates für Jedermann.

Pilates für Einsteiger mit Faszientraining

B 3.02.39 Mi, ab 10. Jan. 24, 15:00 - 16:00 (14x); 84,- €

Pilates für Senioren

B 3.02.40 Mi, ab 10. Jan. 24, 16:00 - 17:00 (14x); 84,- €

Pilates für Fortgeschrittene

B 3.02.41 Mi, ab 10. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (14x); 84,- €
GRS Aula, Nebenraum; Leitung: Stephanie Krause.

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 3.02.52 Mi, ab 24. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (10x); 70,- €

B 3.02.53 Mi, ab 24. April 24, 18:00 - 19:30 (9x); 63,- €

B 3.02.54 Di, ab 23. Jan. 24, 11:00 - 12:30 (10x); 70,- €

B 3.02.55 Di, ab 23. April 24, 11:00 - 12:30 (10x); 70,- €
GRS, 2. Stock, R 60; Leitung: Petra Janneck.

KOCHEN

Küche, Gemeinschaftsschule, Neuheikendorfer Weg 12;

Leitung: Stephan Jensen.

Bitte zahlen Sie die Lebensmittelumlage am jeweiligen Abend.

Bitte Geschirrtuch, Tupperware und Getränk mitbringen.

Die Termine der Kochabende stehen noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich bei Interesse telefonisch oder unter <https://kvhs-ploen.de/vhs-im-kreis-ploen/vhs-heikendorf/>



Voranmeldung erforderlich!

Die Küche Österreich-Ungarn

B 3.05.11 Do, 15. Feb. 24, 18:00 - 22:00 (1x);
17,50 € + Lebensmittelkosten

Die Baltische Küche

B 3.05.12 Do, 14. März 24, 18:00 - 22:00 (1x);
17.50 € + Lebensmittelkosten

Die Küche Kaschmirs

B 3.05.13 Do, 25. April 24, 18:00 - 22:00 (1x);
17,50 € + Lebensmittelkosten

SPRACHEN**Dänisch A.2.2**

B 4.03.01 Mo, ab 8. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (10x); GGS Raum 2.01; 60,- €;
Leitung: Dr. Ulrich Heute.
Lehrbuch: Dansk for Dig NEU, Lek. 16 - 20

Dänisch Colloquium

B 4.03.03 Mo, ab 29. Jan. 24, 18:30 - 20:00 (8x); GRS 1. Stock R 58; 40,- €;
Leitung: Dr. Ulrich Heute.

Englisch A 2.4 (Mittelstufe)

B 4.06.00 Mo, ab 8. Jan. 24, 17:30 - 19:00 (12x); GRS Parterre R 55; 72,- €;
Leitung: Brigitte Köhler. Lehrbuch: Easy English Lektion 2

Englisch A 2.3

B 4.06.01 Di, ab 9. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (10x);
GRS Parterre R 55; 62,- €; Leitung:
Brigitte Köhler. Lehrbuch: Easy english
A2.2, ab Lek. 4

Englisch für Anfänger

B 4.06.02 Di, ab 9. Jan. 24, 18:45 - 19:45 (10x); GRS Parterre R 55; 45,- €;
Leitung: Brigitte Köhler.
Lehrbuch: Easy english A 1.1

English Conversation C1.2

B 4.06.05 Mo, ab 8. Jan. 24, 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 10. Jan. 24, 09:30 - 11:00 (10x); GRS Parterre R 55; 62,- €;
Leitung: Valerie Dümpelmann.
Kursmaterial: Newspaper, Articles, Short Stories.

Französisch A2.1, - Kleingruppe

B 4.08.01 Mi, ab 31. Jan. 24, 18:30 - 20:00 (9x); GRS Parterre R 55; 81,- €;
Leitung: Leonie Mattheis. Lehrbuch: Voyages Neu A1

Französisch A 2.4 - Kleingruppe

B 4.08.02 Mi, ab 31. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (9x); GRS Parterre R 55; 72,- €;
Leitung: Leonie Mattheis. Lehrbuch: Voyages Neu B 1

Französisch A1.2 Anfängerkurs 3. Halbjahr

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an die Teilnehmer/innen des Anfängerkurses im Herbst 2023 ist aber auch für Quereinsteiger mit Vorkenntnissen geeignet

B 4.08.03 Di, ab 30. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (9x); GRS 1. Stock R 58; 72,- €;
Leitung: Leonie Mattheis. Lehrbuch: Voyages Neu A1, Lektion 7
Französisch Niveau C2 Conversation

B 4.08.08 Di, ab 9. Jan. 24, 10:00 - 11:00 (12x); GRS Parterre R 55; 54,- €;
Leitung: Evelyne Schwittlich.
Kursmaterial: Lektüre, Zeitungsartikel.

Italienisch A1.1 Anfänger

B 4.09.02 Di, ab 16. Jan. 24, 19:00 - 20:30 (10x); GGS Raum 2.01; 62,- €;
Leitung: Christian Henschen. Lehrbuch: Allegro 1, Lek. 1

Italienisch B2 (Oberstufe)

B 4.09.03 Do, ab 11. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (12 x); GRS Parterre R 55;
72,- €; Leitung: Danila Bruno.
Material nach Absprache mit der Kursleitung.

Schwedisch A1.1 Anfänger - Kleingruppe

B 4.20.00 Mi, ab 17. Jan. 24, 19:30 - 21:00 (10x); GGS 2.30; 80,- €;
Leitung: Dr. Helge Eggert. Lehrbuch: Tala Svenska A1 Plus.

Schwedisch Konversation - Kleingruppe

B 4.20.01 Mi, ab 24. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (10x);
GGG Raum 2.30; 80,- €; Leitung: Dr. Helge Eggert.

Spanisch A1.1 ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe

...unser Hauptziel: Spanisch so schnell wie möglich zu sprechen.

B 4.22.04 Di, ab 30. Jan. 24, 18:00 - 19:00 (12x); GRS 1. Stock R 59; 86,- €;
Leitung: Sylvia Delgado de Kümmerlen.
Lehrbuch: El curso en vivo A1

Spanisch A1.1 mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

...unser Hauptziel: Spanisch so schnell wie möglich zu sprechen.

B 4.22.05 Di, ab 30. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (12x); GRS 1. Stock R 59; 86,- €;
Leitung: Sylvia Delgado de Kümmerlen.
Lehrbuch: El curso en vivo A1

Spanisch Konversation Kleingruppe

auch für Quereinsteiger geeignet!

B 4.22.09 Di, ab 16. Jan. 24, 10:00 - 11:30 (11x); GRS 1. Stock R 59; 90,- €;
Leitung: Liliana Ketzler.

EDV-KURSE

Die Termine der IT-Kurse stehen noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich bei Interesse telefonisch oder unter <https://kvhs-ploen.de/vhs-im-kreis-ploen/vhs-heikendorf/>.



BALLETT- UND TANZKURSE

Kreatives Kinderballett I, 4 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 5 - 6 Jahre.

- B 8.04.02** Fr, ab 12. Jan. 24,
14:30 - 15:15 (6x); 45,- €
- B 8.04.11** Fr, ab 23. Feb. 24,
14:30 - 15:15 (6x); 45,- €
- B 8.04.20** Fr, ab 3. Mai 24,
14:30 - 15:15 (6x); 45,- €
- B 8.04.29** Fr, ab 21. Juni 24,
14:30 - 15:15 (5x); 36,- €
Show-Brass-Band, Korügen 2;
Leitung: Simone Borowski.



Ballett I, 6 bis 7 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 7-8 Jahre.

B 8.04.03 Fr, ab 12. Jan. 24, 15:30 - 16:30 (6x); 60,- €

B 8.04.12 Fr, ab 23. Feb. 24, 15:30 - 16:30 (6x); 60,- €

B 8.04.21 Fr, ab 3. Mai 24, 15:30 - 16:30 (6x); 60,- €

B 8.04.30 Fr, ab 3. Mai 24, 15:30 - 16:30 (5x); 50,- €
Show-Brass-Band, Korügen 2; Leitung: Simone Borowski.

Ballett II, 7 bis 8 Jahre

Spielegerisch 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 8.04.01 Mi, ab 10. Jan. 24, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €

B 8.04.10 Mi, ab 21. Feb. 24, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €

B 8.04.19 Mi, ab 24. April 24, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €

B 8.04.28 Mi, ab 12. Juni 24, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €
GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

Ballett III, 8 bis 9, Jahre

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

B 8.04.06 Mo, ab 8. Jan. 24, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €

B 8.04.15 Mo, ab 19. Feb. 24, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €

B 8.04.24 Mo, ab 15. April 24, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €

B 8.04.33 Mo, ab 10. Juni 24, 15:00 - 16:00 (6x); 60,- €
GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

Ballett IVa, 10 bis 12 Jahre

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

B 8.04.04 Mi, ab 10. Jan. 24, 16:15 - 17:15 (6x); 60,- €

B 8.04.13 Mi, ab 21. Feb. 24, 16:15 - 17:15 (6x); 60,- €

B 8.04.22 Mi, ab 17. April 24, 16:15 - 17:15 (6x); 60,- €

B 8.04.31 Mi, ab 12. Juni 24, 16:15 - 17:15 (6x); 60,- €
GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

Ballett IVb, 10 bis 12 Jahre

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

B 8.04.09 Fr, ab 12. Jan. 24, 16:30 - 17:30 (6x); 60,- €

B 8.04.18 Fr, ab 23. Feb. 24, 16:30 - 17:30 (6x); 60,- €

B 8.04.27 Fr, ab 19. April 24, 16:30 - 17:30 (6x); 60,- €

B 8.04.36 Fr, ab 21. Juni 24, 16:30 - 17:30 (5x); 50,- €
Show-Brass-Band, Korügen 2; Leitung: Simone Borowski.

Ballett V, 13 bis 14 Jahre 1

Hier können die Kinder ihre Grundlagen erweitern, so dass das Schrittmaterial in den Tänzen vergrößert wird. Vorkenntnisse sind hier jedoch nicht zwingend erforderlich.

- B 8.04.05** Mo, ab 8. Jan. 24, 16:00 - 17:00 (6x); 60,- €
 - B 8.04.14** Mo, ab 19. Feb. 24, 16:00 - 17:00 (6x); 60,- €
 - B 8.04.23** Mo, ab 15. April 24, 16:00 - 17:00 (6x); 60,- €
 - B 8.04.32** Mo, ab 10. Juni 24, 16:00 - 17:00 (6x); 60,- €
- GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

Ballett VI, 15 bis 17 Jahre, Mittelstufe

- B 8.04.08** Mo + Fr, ab 8. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (12x); 109,- €
 - B 8.04.17** Mo + Fr, ab 19. Feb. 24, 17:00 - 18:00 (12x); 109,- €
 - B 8.04.26** Fr + Mo, ab 26. April 24, 17:00 - 18:00 (12x); 109,- €
 - B 8.04.35** Fr, ab 14. Juni 24, 17:00 - 18:00 (11x); 100,- €
- Montags GRS, Aula, freitags Show Brass Band, Korügen 2;
Leitung: Simone Borowski.

Stepptanz, Mittelstufe, 1

„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 Musikkwahl - 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 8. Jan. 24, 18:00 - 19:00 (6x); 60,- €
 - B 8.04.16** Mo, ab 19. Feb. 24, 18:00 - 19:00 (6x); 60,- €
 - B 8.04.25** Mo, ab 15. April 24, 18:00 - 19:00 (6x); 60,- €
 - B 8.04.34** Mo, ab 10. Juni 24, 18:00 - 19:00 (6x); 60,- €
- GRS Aula; Leitung: Simone Borowski.

Mache dir
Fremdes
vertraut.

vhs 



vhs LABOE e.V.

„Beeke-Sellmer-Haus“ Dorfstraße 6a, 24235 Laboe
vhs-Büro Tel + Fax 04343 / 17 95

vhs-laboe@t-online.de
www.vhs-laboe.de

Di 9.30 - 11.00 und Do 16.00 - 18.00 (außer Ferien)

Leitung: Irina von Guerard
Geschäftsstelle: Brigitte Albrecht

Förde Sparkasse BIC: NOLADE21KIE
IBAN: DE06 2105 0170 0060 0012 45

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder
unter www.vhs-laboe.de



POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT

Stammtisch Familienforschung

Einmal im Monat treffen sich Interessierte, um sich über Möglichkeiten der Recherche und der Informationen rund um die Ahnenforschung auszutauschen sowie Lesehilfen für alte Dokumente zu geben.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Der Kostenbeitrag ist beim Stammtisch zu zahlen.

E 1.01.01 Mo, 8. Jan. 24, 5. Feb. 24, 18:00 - 19:30, 4. März 24, 1. April 24, 6. Mai 24, 3. Juni 24, 1. Juli 24, 18:00 - 19:30 (7x mtl.);
VHS Raum 2; 2,- € pro Termin; Leitung: Thomas Vöge.



Fitness beginnt im Kopf!

Kennen Sie dieses Phänomen? Gerade dann, wenn es darauf ankommt, fallen uns die Namen von Personen, Vokabeln, Stichworten oder PIN-Nummern einfach nicht ein. Sie liegen uns jedoch auf der Zunge. Es gibt kein schlechtes Gedächtnis - es gibt nur ein untrainiertes Gedächtnis. In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich Dinge besser merken kann und wie man sein Gedächtnis trainieren kann. Ihre grauen Zellen wieder auf Trab gebracht. Dafür treffen Sie sich regelmäßig (denn nur dauerhaftes Training bringt Erfolg), verbessern dabei Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit ohne Leistungsdruck und gehen mit vielen Erfolgserlebnissen nach Hause.

E 1.05.01 Mi, ab 24. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (6x); VHS Raum 3; 45,- €;
Leitung: Brigitte Kraft, ausgebildete Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (www.bvgt.de).

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. So schafft Meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem Umfeld zu kommen.

Musikalische Grundlage sind alte Tänze verschiedener Völker oder neu choreographierte nach klassischer oder moderner Musik.

E 2.05.05 Mi, ab 17. Jan. 24, 17:15 - 18:45, 17:15 - 18:45 (6x 14-tgl.); VHS Raum 1; 42,- €; Leitung: Gabriele Nierhoff.

Bitte leichte flache Schuhe für den Bewegungsraum und ein Getränk mitbringen.

Tanzen im Sitzen

Lebensfreude durch Musik und Bewegung: wie beim Tanzen steht auch beim Tanzen im Sitzen die Freude an der Bewegung nach Musik im Vordergrund. Alle Sinne werden angesprochen. In einer entspannten Atmosphäre können die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit ebenso wie das Gedächtnis trainiert werden.

E 2.05.06 Mi, ab 17. Jan. 24, 15:30 - 16:30 (7x 14-tgl.); VHS Raum 1; 43,- €; Leitung: Gabriele Nierhoff.

Bitte für den Bewegungsraum Socken oder leichte Schuhe 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 9. Jan. 24, 09:30 - 13:00 (25x); VHS Raum 3; 40,- €; Leitung: N.N..

Materialien für das eigene Bild bitte mitbringen.

Workshop: Grundlagen der Aquarellmalerei

Ingo Bornholdt möchte Sie gerne auf eine Reise mit dem Aquarell mitnehmen. Sein besonderer Fokus liegt dabei darauf, das Licht und die Schönheit der Natur einzufangen. Mit besonderer Begeisterung malt Ingo Bornholdt draußen vor Ort „plein air“. Seit 12/2021 ist er Mitglied in der Deutschen Aquarellgesellschaft und hat mehrfach im Rahmen der Probsteier Kunsttage ausgestellt.



Bei diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf dem Thema „Wasser und Spiegelungen“, um die Grundlagen des Aquarells erlernen zu können. Der Kurs ist geeignet für Anfänger, aber auch Fortgeschrittene können von dem Workshop profitieren.

E 2.07.06 Fr, 16. Feb. 24, 14:00 - 18:00 (1x); VHS Raum 3; 50,- €; Leitung: Ingo Bornholdt.

Wenn vorhanden können eigene Aquarellfarben, Pinsel und Aquarellpapier mitgebracht werden. Aquarellpapier und Farben können vor Ort gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden.

Schmiedehandwerk für den Garten

In dem sehr besonderen historischen Ambiente der Alten Lutterbeker Schmiede führen zwei Mitglieder des Trägervereins in die Grundlagen des Schmiedehandwerks ein. Die TeilnehmerInnen haben dabei die Gelegenheit, sich selbst handwerklich auszuprobieren und unter Anleitung ein einfaches Werkstück für den Garten (z.B. Pflanzstäbe) zum Mitnehmen herzustellen.

Ab 16 Jahre.

E 2.08.00 Sa, 27. April 24, 12:30 - 16:30 (1x);
Alte Lutterbeker Schmiede; 55,- €;
Leitung: Alte Lutterbeker Schmiede.

Für den Kurs aus Sicherheitsgründen bitte festes Schuhwerk mitbringen und synthetikfreie Kleidung anziehen.



Nähen - mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Je nach Kenntnisstand werden Grundlagen der Schneiderei, der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt bzw. vertieft und die Handhabung von einfachen Fertigschnitten oder Schnitten aus Schnittmusterheften erarbeitet. Jedes Projekt wird individuell betreut, ganz gleich, ob es sich um Taschen, Bekleidung oder unfertige Nähstücke handelt. Nähanfängerinnen sind herzlich willkommen.

E 2.09.02 Mi, ab 24. Jan. 24, 18:30 - 20:45 (8x); 65,- €

Folgekurs

E 2.09.03 Mi, ab 24. April 24, 18:30 - 20:45 (8x); 65,- €
VHS Raum 3; Leitung: Stefanie Müller-Thöm.

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

Sockenworkshop

Sockenstricken kann kreativ und entspannend sein und gemeinsam viel Spaß machen. Wir stricken zusammen einfache Socken und probieren dabei verschiedene Techniken aus. NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen, wobei Grundkenntnisse im Stricken vorausgesetzt werden.

E 2.09.04 Di, ab 23. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (6x); VHS Raum 2; 50,- €;
Leitung: Edith Schöneich.

AnfängerInnen bringen bitte 100g 6-fädige Sockenwolle und ein Nadelspiel der Stärke 3 mit, am besten 15 cm lang. Achten Sie beim Kauf der Wolle auf gute Qualität, z. B. Schurwolle mit einem Synthetikanteil von 20 - 25 %.



Origamiworkshop im Frühling

Nur mit Papier, ohne Schere und Kleber, falten wir in gemütlicher Runde zarte Blüten und Vögel als Frühlingsboten oder österliche Deko.

E 2.10.00 Fr, 8. März 24, 14:00 - 17:00 (1x); VHS Raum 3; 33,- €;
Leitung: Edith Schöneich.

Origamipapier in der Größe 15x15 cm kann mitgebracht oder im Kurs zum Selbstkostenpreis erworben werden.

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.

Unterstützt werden: logisches Denken, Kommunikationsfähigkeit und Emotionalität.

Eine Probestunde auf dem Klavier ist empfehlenswert.

E 2.13.01

Do, ab 11. Jan. 24, 14:00 - 18:00 (23x);



Paula Möller

Einzelunterricht 30 Minuten in der Woche für jedes Kind. Unterrichtstermine am Donnerstag nach Absprache, (Nachholtermine auch montags möglich, kein Unterricht in den Schulferien).

VHS Raum 1; 55,- € jeweils für ein angemeldetes Kind pro Monat; Leitung: Paula Möller.

GESUNDHEIT

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Socken und ein Getränk mitbringen.

Yoga auf dem Stuhl für Junggebliebene IV

Atmen, üben und entspannen!

Stuhl-Yoga ist noch relativ neu. Im Zentrum dieses Yogas stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber z. B. nicht mehr stundenlang auf einer Matte sitzen können.

In dieser Form des Yoga gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackens, der Augen und sogar des Gehirns. Auch Atemübungen und Entspannung können auf dem Stuhl durchgeführt werden.

Meine Yogastunde richtet sich an ältere und alte Menschen, auch mit körperlichen Beeinträchtigungen. Ich möchte die Menschen da abholen, wo sie gerade sind und ihnen zeigen, was ihr Körper ihnen noch an Möglichkeiten gibt. Meine Übungseinheiten sind so aufgebaut, dass individuelle Anpassungen (z. B. durch das Weglassen von Übungen) jederzeit möglich sind.

E 3.01.03 Do, ab 11. Jan. 24, 12:00 - 13:00 (12x); VHS Raum 1; 35,- €; Leitung: Hanne Britz.

Hatha Yoga für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

In diesem Hatha Yogakurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken, Atemübungen und leichte Körperübungen (Asanas) kennen.

Frau Treichel ist für die Präventionskurse der Krankenversicherungen zertifiziert.

E 3.01.08 Mo, ab 8. Jan. 24, 18:15 - 19:45 (10x); 70,- €

Folgekurs

E 3.01.09 Mo, ab 22. April 24, 18:15 - 19:45 (10x); 70,- €
VHS Raum 1; Leitung: Kerstin Treichel.

Yoga für eine stabile Basis

In diesem Yoga-Kurs stabilisieren wir unsere Basis und bringen unser Becken in Schwung. Zunächst werden wir insbesondere Beine und Po mit Stand- und Gleichgewichtshaltungen kräftigen und dehnen. Diese können uns auch auf geistiger und seelischer Ebene darin unterstützen, dem Leben - stark, sicher und fest verwurzelt - grundsätzlich zu vertrauen.

Auf diesem Fundament aufbauend wenden wir uns im März verstärkt der Mobilisation unserer Hüftregion und des unteren Rückens zu. Mit den hierzu praktizierten Asanas (Yoga-Posen) laden wir auch mehr Lebensfreude, Sinnlichkeit und Kreativität in unser Leben ein und es fällt uns leichter „in den Fluss“ zu kommen.

Es wird ausreichend Zeit geben, sich mit den einzelnen Haltungen vertraut zu machen und sich auf die Ausrichtung und Körperwahrnehmung zu fokussieren. Zusätzlich gib es Inspirationen aus der Chakra-Lehre zur Harmonisierung des Wurzel- und des Sakralchakras. Jede Yogastunde startet damit, dass wir uns mit unserer Atmung verbinden und endet mit einer Entspannungseinheit.

Die Asanas können je nach persönlicher Voraussetzung und individuellem Engagement durchaus anspruchsvoll sein, sind jedoch grundsätzlich für jedes Level geeignet.

E 3.01.12 Do, ab 18. Jan. 24, 18:00 - 19:00 (8x); VHS Raum 1; 46,- €;
Leitung: Monika Kastner.

Body-Forming

Dieses Ganzkörpertraining ist ein klassisches Workout mit einem Warm Up sowie einem Cardio- und Muskelaufbautraining. Abgerundet wird die Fitnessseinheit 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 16. Jan. 24, 19:00 - 20:00 (10x); 40,- €

E 3.02.02 Di, ab 23. April 24, 19:00 - 20:00 (10x); 40,- €
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 Wege, um 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 9. Jan. 24, 10:00 - 11:00 (12x); 35,- €

Folgekurs

E 3.02.18 Di, ab 23. April 24, 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 12. Jan. 24, 10:00 - 11:00 (11x); 33,- €

Folgekurs

E 3.02.20 Fr, ab 26. April 24, 10:00 - 11:00 (12x); 36,- €
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 Wege, um 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 11. Jan. 24, 09:30 - 10:30 (10x); VHS Raum 1; 37,- €;
Leitung: Hanne Wolff.

Yoga für Schwangere

Dieser Kurs richtet sich an alle Schwangere, die lernen wollen, ihrem Körper zu vertrauen, loszulassen, bei sich zu bleiben und weiter zu atmen. Yoga unterstützt bewusstes Erleben körperlicher und seelischer Veränderungen und bildet somit eine wunderbare Art der Geburtsvorbereitung. Das Vertrauen wächst, dass du und dein Körper den bevorstehenden Herausforderungen gewachsen sind.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

E 3.02.23 Di, ab 9. Jan. 24, 16:30 - 17:30 (12x); VHS Raum 1;
Leitung, Anmeldung und Info:
Juliette Schellenberg, www.kuestenhebamme.de.

Rückbildungskurs

Dieser kräftigende Kurs soll helfen, dein ursprüngliches Körpergefühl zurückzubringen. Die Muskeln und Bänder, die durch Schwangerschaft und Geburt gedehnt wurden, werden wieder in alte Form gebracht. Außerdem werden dir viele Übungen an die Hand gegeben, mit denen du auch zu Hause effektive Beckenbodenarbeit leisten kannst.

E 3.02.25 Di, ab 6. Feb. 24, 15:00 - 16:15 (8x); VHS Raum 1. Die Kosten werden von der Krankenkasse bis 9 Monate nach der Geburt bezahlt. Leitung, Anmeldung und Info:
Juliette Schellenberg, www.kuestenhebamme.de.

Gestalte das bunte Angebot.

Werde Kursleiter*in

vhs



Bitte zu allen Kochkursen ein scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte in bar vor Ort an die Kursleitung.

Philippinische Küche

Ganz neu im Programm: Die Philippinische Küche verdankt der wechselhaften Geschichte der Philippinen ein reiches Erbe und Zusammentreffen verschiedenster Küchenkulturen. Spanisch-Mexikanische Einflüsse treffen auf chinesische, indische und japanische und auch die Küche der USA hat ihre Spuren hinterlassen. Und einen reichen Schatz an ursprünglichen, einheimischen Rezepten bieten die 7641 Inseln des Archipels zudem. Ich bin mir sicher, wir finden heute für jeden das richtige Rezept: Schwein, Fisch oder vegetarisch.

E 3.05.00 Do, 25. Jan. 24, 18:30 - 21:30 (1x); Grundschule Küche; 18,- € + 15,- € Lebensmittelumlage; Leitung: André Weidtkamp.

Indische Küche

Eigentlich verbietet es sich von „der Indischen Küche“ zu sprechen! Mehr als 1 Milliarde Menschen und so viele unterschiedliche klimatische Regionen bringen unterschiedlichste kulinarische Folgen mit sich. So haben wir die sehr scharfen und würzigen Speisen des Südens im Gegensatz zu den mildereren des Nordens - Reisgerichte und Curries; aber auch Kartoffeln - vegetarisch, vegan, mit Fleisch, aber immer mit einem Feuerwerk an Gewürzen.

Der Kursabend ist neu bearbeitet. Der Abend ist nicht rein vegetarisch oder vegan ausgelegt.

E 3.05.01 Di, 25. April 24, 18:30 - 21:30 (1x); Grundschule Küche; 18,- € + 15,- € Lebensmittelumlage; Leitung: André Weidtkamp.

Gemeinsames Kochen für Sie und Ihn

Einmal im Monat trifft sich eine Gruppe von max. zehn Personen zum gemeinsamen Kochen: Frauen, Männer oder Paare in der Küche der Grundschule Laboe. Wert soll auf saisonales und regionales Kochen gelegt werden. Inhalt des Kochkurses sind die Erfahrungen und Rezepte aller TeilnehmerInnen, die ausgetauscht werden. An jedem Kochabend wird ein Drei-gängiges Menü gekocht und gemeinsam verspeist. Im Vordergrund soll der Spaß und die Freude am Kochen stehen. Die Kosten für die Zutaten und Getränke des Abends werden als Umlage für die am Abend Anwesenden erhoben.

Das erste Treffen findet am 26.01.2024 um 18.00 Uhr in der Schulküche zum ersten gemeinsamen Kennenlernen statt. Ein kleiner Snack wird von dem Laboer Hobbykoch Rolf Aulitzky gereicht. Die weiteren Termine werden dann gemeinsam vereinbart.

E 3.05.05 Fr, ab 26. Jan. 24, 18:00 - 21:00 (7x mtl.); Grundschule Küche; 21,- €; Leitung: Rolf Aulitzky.

Activate and pep up your English - Niveau A1

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen bzw. an TeilnehmerInnen, die in die Schule Englisch gelernt haben und nun die Grundkenntnisse auffrischen möchten.

E 4.06.01 Mi, ab 17. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (11x); 78,- €

Folgekurs

E 4.06.02 Mi, ab 24. April 24, 17:00 - 18:30 (11x); 78,- €
VHS Raum 2; Leitung: Christine Reißmann.
Lehrbuch: Network Now A1,
bitte nach dem 1. Kurstag mitbringen.

Activate and pep up your English - Niveau B1

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen.

E 4.06.03 Di, ab 16. Jan. 24, 10:30 - 12:00 (11x); 78,- €

Folgekurs

E 4.06.04 Di, ab 23. April 24, 10:30 - 12:00 (12x); 83,- €
VHS Raum 2; Leitung: Christine Reißmann.

EDV-KURSE

Grundlagen für Smartphone-ErstbesitzerInnen I

Der Grundlagenkurs richtet sich an Android-Smartphone-EinsteigerInnen. Wir besprechen folgende Themen: Telefonieren, Nachrichten per WhatsApp oder anderen Messenger-Diensten an Familie und Freunde verschicken, Kontakte/Telefonnummern abspeichern, Applikationen herunterladen und nützliche Helfer auf dem Smartphone. Sie sollen die ersten Berührungssängste verlieren und die schwierigsten Hürden gemeinsam überwinden.

Die oben beschriebenen Themen sind Bausteine, die wir aufgreifen. Der Schwerpunkt liegt jedoch bei Ihren Fragen.

E 5.01.01 Sa, 27. Jan. 24, 10:00 - 14:00 (1x); VHS Raum 2; 45,- €;
Leitung: Sören Hasselberg.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android - Smartphone mit.

Notebook Grundlagen - Start für EinsteigerInnen

Der Grundlagenkurs richtet sich an Notebook-EinsteigerInnen. Vom Start bis zum Herunterfahren erhalten Sie einen ersten Einblick, so dass wir die ersten und schwierigsten Hürden gemeinsam überwinden werden.

Ziel ist es, Windows, Ordner und Dateien, das Internet (Browser) und die grundsätzliche Handhabung Ihres Notebooks kennenzulernen. Je nach Interesse der Teilnehmenden kann auf Word, Excel und Power Point ausgeweitet werden.

E 5.01.02 Sa, 17. Feb. 24, 10:00 - 14:00 (1x); VHS Raum 2; 45,- €;
Leitung: Sören Hasselberg.

Bitte bringen Sie ein WLAN-Fähiges Notebook samt Netzteil und Maus mit.

Die vhs Laboe bittet bei den Vorträgen und der Lesung um rechtzeitige Anmeldung.

Vortrag und Gespräch:

Krisen als Chancen für die extreme Rechte

Klimakrise, Pandemie, patriarchale Gewalt, Wohnraumangel: Gegenwärtige gesellschaftliche Krisen werden auch von Rechts aufgegriffen und rechter Ideologie entsprechend antisemitisch oder antifeministisch aufgeladen. Das Regionale Beratungszentrum gegen Rechtsextremismus stellt an diesem Abend zunächst exemplarisch Ergebnisse wissenschaftlicher Langzeitstudien dar und skizziert anschließend die Instrumentalisierung von Krisen auf regionaler Ebene. In einem abschließenden Austausch soll gemeinsam die Frage besprochen werden, wie eine demokratische Zivilgesellschaft im Umgang mit Rechtsextremismus gestärkt werden kann.

E 9.01.00 Fr, 16. Feb. 24, 18:00 - 19:30 (1x); VHS Raum 1; Eintritt frei;
Leitung: Regionales Beratungsteam gegen Rechtsextremismus Kiel.

Die Krone Frankreichs - Seine und Rhône

Auf zwei Flusskreuzfahrten wollen wir diese beiden mächtigen Ströme und ihr Umland näher kennenlernen. Für die Seine gehen wir nach ausgedehntem Sightseeing von Frankreichs Hauptstadt (meist per Fahrrad) in Paris an Bord. Auf mehreren Landausflügen besuchen wir u.a.



Rouen, die Stadt der französischen Nationalheldin Jeanne D'Arc, tauchen ein in die Landschaften der Impressionisten (z.B. Claude Monet) und lassen ruhig die Kreidefelsen am Flussufer panoramhaft an uns vorbeiziehen. Die Rhône-Cruise beginnt in Lyon und endet in Arles.

Wie viele Schleusen müssen auf der RHÔNE zwischen Lyon und Arles passiert werden? Sie erfahren es während des Reisevortrags.

E 9.01.02 Fr, 26. April 24, 18:00 - 19:30 (1x); VHS Raum 1; 8,- €;
Leitung: Wolf Leichsenring, Reisejournalist.

Lesung: Clara Schönberg „Polarsternleuchten“

Anna traut ihren Ohren nicht, als ihre beste Freundin sie mit einer Reise nach Island überrascht. Schon immer hat sie sich der Insel verbunden gefühlt, schließlich wuchs ihr Großvater dort auf. Doch dieser weigert sich strikt, über seine Vergangenheit zu sprechen...

Die Autorin Clara Schönberg lebt an der holsteinischen Ostseeküste. Nach ihrem Studium der englischen Literatur wagte sie den Schritt, ihren Traum zu verwirklichen und ihren ersten Roman zu schreiben. Ihre Inspiration sind die Reisen, die sie von den Stränden Nordeuropas bis zu den Vulkanen der kanarischen Inseln führten. Ganz besonders hat es ihr die vielschichtige Natur Islands angetan.

E 9.01.03 Fr, 1. März 24, 18:00 - 19:30 (1x); VHS Raum 1; 10,- €;
Leitung: Clara Schönberg.



vhs LÜTJENBURG e.V.

Büro im Färberhaus, Markt 12, 24321 Lütjenburg

jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

Tel: 04381 / 41 92 88

info@vhs-luetjenburg.de

www.vhs-luetjenburg.de

Leitung / Vorstand: Andrea Danker-Isemer

VR Bank BIC GENODEF1NSH:

IBAN: DE11 2139 0008 0017 0503 56

Teilnahmebedingungen unter www.vhs-luetjenburg.de.

POLITIK - GESELLSCHAFT - UMWELT

Die attische Demokratie

Ziel des Kurses ist es, ein tieferes Verständnis der ersten Demokratie der Geschichte zu vermitteln. In diachroner Betrachtung soll zunächst die historische Genese der Demokratie erörtert werden. Die synchrone Abhandlung lenkt dann den Blick auf die Strukturen und Elemente dieser Demokratie. Als übergeordneter Aspekt soll der Unterschied zu unserer heutigen Demokratie erörtert werden. Neben dem Ziel der historischen Bildung verfolgt der Kurs die Vermittlung politischer Terminologie, die ihren Ursprung in der attischen Demokratie hat.

F 1.01.01 Di, ab 9. Jan. 24, 18:30 - 20:00 (8x); Grundschule; 50,- €;

Leitung: Bernd Friedrich.

Eröffne anderen
Perspektiven.



Werde
Kursleiter*in

vhs

Inferno oder Paradies? Anbauplanung im Gemüsegarten leicht gemacht

Ein Einführungskurs für den biointensiven Gemüseanbau.

Im Kurs führt euch Stefan in die Welt des biointensiven, organischen Gemüseanbaus nach den bewährten Techniken des Market Gardening und der Permakultur von Bill Mollison. Ihr werdet in 12 Schritten lernen, wie ihr ökologisch wertvollen Gemüseanbau und Selbstversorgung meistert.

Wir behandeln Fragen wie: Wieviel Gemüse benötigt ihr? Wie wählt ihr eure Pflanzen aus? Wie plant ihr effektiv? Wie erhöht ihr die Bodenfruchtbarkeit und brecht den Unkrautkreislauf? Welche sind die wichtigsten Arbeiten im Gemüsegarten?

Weitere Themen des Seminars: Anbaukonzepte, Anlage von Gemüsebeeten, Kompost und Bodenpflege, Mischkultur, ganzjährige Anbaustrategien, Arten- und Sortenwahl, Werkzeuge, Direktsaat oder Vorkultur, Saatgutbeschaffung und digitale Unterstützung.

Lasst uns gemeinsam den Weg zu einem ertragreichen und ökologischen Gemüsegarten erkunden. Stefan Oberschelp steht euch dabei als Mentor für essbare Ökosysteme zur Seite, um euer Wissen und eure Leidenschaft für nachhaltigen Gemüseanbau zu fördern.

F 9.01.01 Fr, 26. Jan. 24, 17:30 - 19:00 +

Sa, 27. Jan. 24, (14.30 - 16.00 (2x);

Otto-Mensing-Huus; 25,- €; Leitung: Stefan Oberschelp.

Wintergemüse im Hausgarten

Der Winter mag vorbei sein, aber das bedeutet nicht, dass eure Gartenschuhe in den Winterschlaf gehen sollten. Gartenarbeit wird oft auf die warmen Monate beschränkt, aber es ist durchaus möglich, im Winter aktiv zu sein und sich auf eine sichere Ernte vorzubereiten. Alles, was ihr benötigt, ist ein bisschen Vorausplanung und der Weg dorthin beginnt bereits im Sommer.

Der erfahrene Gärtner und Gemüsebaucoach Stefan Oberschelp nimmt euch mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt des ganzjährigen Gemüseanbaus. Er präsentiert kältetolerante Gemüsearten und führt euch in die Anbaustaffelung mit einer entsprechenden Jahresplanung ein. Ihr lernt, wie man geschützten Anbau effektiv organisiert und nach idealen Fruchtfolgen sucht. Zudem erfahrt ihr, wie ihr die richtigen Maßnahmen basierend auf den Klimafaktoren ableitet. Mit altem Gärtnerwissen und hilfreichen Tricks, einschließlich der „Tage bis zur Reife“ werden alle eure Fragen zur Anzucht von Wintergemüse beantwortet. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit bereits vorhandener Gartenerfahrung und dem Wunsch, das ganze Jahr über frisches Gemüse zu ernten. Lasst uns gemeinsam den Garten auch im Winter in ein Paradies verwandeln und die Saisonverlängerung meistern. Freut euch auf spannende Erkenntnisse und praxisnahe Tipps von Stefan Oberschelp, der euch mit seiner Begeisterung für ganzjährigen Gemüseanbau inspirieren wird.

F 9.01.03 Fr, 1. März 24, 17:30 - 19:00 + Sa, 2. März 24,

14:30 – 16:00 (2x); Otto-Mensing-Huus; 25,- €;

Leitung: Stefan Oberschelp.

Doppelkopf für Anfänger*innen & Begeisterte

Wir suchen weiter Spielbegeisterte, die ein unterhaltsames und geselliges Kartenspiel erlernen möchten. Nach dem Anfängerkurs finden 4 Doppelkopfabende statt.

F 2.01.01 Do, ab 8. Feb. 24, 17:30 - 18:00 (4x); Stadtbücherei
Literaturcafé; 10,- €; Leitung: Sibylle Braasch.

Gesprächskreis:**„Generationsübergreifender Wissens- und Erfahrungsaustausch“**

Ich bin 70 plus/minus, ich bin 30 plus/minus. Wir sind offen und neugierig und möchten voneinander lernen! Was weißt Du, was ich nicht weiß? Der Kurs bietet Interaktion und Kommunikation zu unterschiedlichen Themen, Interessen und Fragestellungen, auf die sich die Teilnehmenden gemeinsam festlegen.

F 2.01.02 Mo, ab 22. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (6x); Stadtbücherei
Literaturcafé; 40,- €; Leitung: Heide Hausschild.

**Porzellan- und Fliesenmalerei
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

F 2.07.01 Sa, 9. + 16. März 24, 13:00 - 16:00 (2x);
Grundschule, Kunstraum; 35,- €;
Leitung: Rosi Heimberg.

Malmittel und Weißporzellan kann bei der Dozentin erworben werden.
Wer möchte, kann Porzellanteile mitbringen.

Stilleben in Aquarell

Wer Lust an der Aquarellmalerei hat und die verschiedenen Techniken erlernen möchte, ist hier herzlich willkommen! Auch für AnfängerInnen!

F 2.07.02 Di, ab 27. Feb. 24, 18:00 - 20:15 (5x);
Stadtbücherei Literaturcafé; 50,- €; Leitung: Margrit Niemann.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben und Stifte, Fineliner, Aquarellpapier.

Schreibwerkstatt/ Kreatives Schreiben

Schreiben Sie gern? Gedichte, Kurzgeschichten oder Tagebuch? Oder hätten Sie Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann kommen Sie gerne zum wöchentlichen Treffen der neuen Schreibwerkstatt der VHS Lütjenburg. Es werden Impulse zu verschiedenen Themen gegeben. Auch für Neuankömmlinge und Migranten, die in ihrer Muttersprache schreiben möchten, ist der Kurs offen.

Kursleiterin Nancy Minard verfügt über jahrelange Erfahrung und schreibt selbst mit Leidenschaft. Anleitungen werden auf Deutsch und bei Bedarf auch auf Englisch gegeben

F 2.02.01 Di, ab 16. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (6x); Otto-Mensing-Huus;
50,- €; Leitung: Nancy Minard.

Bitte Papier, Notizblock, Stifte mitbringen. Der Kurs wird bei Wunsch verlängert.

Ausdrucksmalen

Malen Sie gern? Oder denken Sie, "ich kann nicht malen"? Wenn Sie Lust haben, Farben auf Papier zu bringen, ist das schon der Anfang! Wir tauchen ein und schauen, was auf das Papier kommt. Ohne jegliche Erwartung, dass ein Bild "schön" sein soll, schauen wir, welche Bilder auftauchen, und lauschen, was sie uns zu erzählen haben.

Kursleiterin Nancy Minard ist zertifiziert als Malbegleiterin für Ausdrucksmalen.

An vier Samstagen malen wir zusammen und schauen, was auftaucht. Oft haben solche "intuitiven" Bilder eine besondere Aussagekraft. Wir lassen uns überraschen und haben dabei Spaß.

F 2.07.03 Sa, ab 27. Jan. 24, 15:00 - 17:00 (4x); Grundschule; 35,- € + 4,- € pro Treffen für Farben und Papier. Leitung: Nancy Minard.

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

Nach Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

GESUNDHEIT

Meditation und Achtsamkeit

Wie schon zuvor, werden wir gemeinsam meditieren und uns darüber austauschen. Als Schwerpunkt soll es in diesem Semester um die Bedeutung des „Innehaltens“ gehen. AnfängerInnen sind willkommen.

F 3.01.01 Mo, ab 15. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (8x); 50,- €

F 3.01.02 Sommermeditationsabend

Mo, ab 15. April 24, 17:45 - 20:15, weitere Termine Mo, 13 Mai 24, 17. Juni 24, 12. Aug. 24, 9. Sep. 24, 19:00 - 20:15 (6x); 35,- €, SOS Kinderdorf Lütjenburg; Leitung: Sibylle Braasch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken.

Ein Tag der Achtsamkeit

Für alle, die schon an einem Achtsamkeitsseminar bei Frau Braasch teilgenommen haben. Der Tag wird im Schweigen stattfinden mit gemeinsamen Meditationen: Atem-, Gedanken-, Geh- und Metameditation, Body Scan.

F 3.01.03 Sa, 3. Feb. 24, 10:00 - 16:00 (1x); Ort wird noch bekannt gegeben; 25,- €; Leitung: Sibylle Braasch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung.

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 der Fokus im Besonderen auf die Mitte, das sogenannte Powerhouse - Bauch, Rücken und Beckenboden gelegt.

F 3.01.04 Di, ab 9. Jan. 24, 18:00 - 19:15 (8x); 50,- €

F 3.01.05 Di, ab 5. März 24, 18:00 - 19:15 (6x); 35,- €
SOS Kinderdorf; Leitung: Erdmuthé Seth.

Bitte mitbringen: Yogamatte und evtl. eine Decke.

Präsenz und Stimme

Mehr Präsenz und Stimme für deine Präsentation! Mithilfe von Stimm- und Sprechtraining gewinnst Du an Sicherheit und lernst mit deiner Stimme auch bei Aufregung oder Heiserkeit besser umzugehen. Außerdem lernst Du praktische Tipps, um durch deine Körpersprache souverän zu wirken und deiner Professionalität Ausdruck zu verleihen. Du wirst mit mehr Souveränität/Leichtigkeit vor Gruppen treten können um deine Anliegen überzeugender zu präsentieren.

F 3.01.06 Sa, 23. + 30. März 24, 10:00 - 15:00 (2x); Grundschule; 70,- €;
Leitung: Erdmuthe Seth.

Bitte 1 oder 2 kurze Texte mitbringen, die Sie (abgelesen) vortragen und daran üben möchten.

Yoga am Abend

Am Ende eines Tages Yoga zu praktizieren, erlaubt uns die Erlebnisse des Tages sanft zur Seite zu legen, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und uns auf uns selbst zu richten. Dadurch können wir zur Ruhe kommen, Balance finden und neue Energie gewinnen. In kreativen Einheiten werden wir kraftvoll, sowohl dynamisch, als auch statisch und stets gesamtheitlich üben. Der Fokus des Kurses ist dabei auf die Entspannung von Körper, Geist und Seele gerichtet.

F 3.01.10 Mi, ab 21. Feb. 24, 17:15 - 18:30 (8x); 50,- €

F 3.01.11 Mi, ab 21. Feb. 24, 18:45 - 20:00 (8x); 50,- €
SOS Kinderdorf; Leitung: Jenny-Dewajana Wild.

Tanz mit Leib und Seele

Unterschiedliche Tänze mit leichten Schrittfolgen und kreatives Tanzen. Wenn du tanzt, bewegt sich nicht nur dein Körper.

F 3.02.01 Sa, 24. Feb. 24, 14:30 - 16:00 (1x); 10,- €

F 3.02.02 Sa, 4. Mai 24, 14:30 - 16:00 (1x); 10,- €
Grundschule; Leitung: Evgenija Pronitschew.

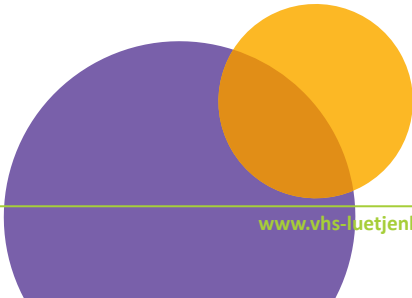
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe.

Golf-Platzreife

Lernen Sie über 6 Wochen im Frühjahr Golfspielen und machen Sie Ihre Platzreife. Die Platzreife ist der erste Schritt Ihrer „Golfkarriere“ und erlaubt Ihnen das Spielen auf Golfplätzen in Deutschland. In 6 Stunden lernen Sie alles, vom längsten Abschlag bis hin zum kürzesten Putt. Regeln und Spielverhalten werden in diesem Kurs ebenfalls vermittelt.

F 3.02.03 Sa, ab 3. Feb. 24, 14:00 - 15:00 (6x); Golfplatz Hohwacht;
110,- €; Leitung: Ochi Dolgor.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Leihhausrüstung und Bälle werden gestellt.



Deutsch als Zweitsprache A.2

Der Kurs ist gedacht für alle, die schon an einem Deutsch Grundkurs teilgenommen haben.

Der Schwerpunkt wird auf der Verständigung in Alltagssituationen liegen.

F 4.04.01 Mo, ab 15. Jan. 24, 10:30 - 12:00 (8x); Stadtbücherei Lesecafé; 40,- €, Unterrichtsmaterial wird gestellt; Leitung: Katrin Wellhöner.

Englisch A2.2

QuereinsteigerInnen sind willkommen!

F 4.06.04 Do, ab 18. Jan. 24, 18:30 - 19:45 (8x); Otto-Mensing-Huus, Raum 17; 70,- €; Leitung: Veronika Gebert.
Lehrbuch: Network Now A2.2, ab Unit 4 von 6, Schreibmaterial.

Englisch Refresher Kurs B1

QuereinsteigerInnen sind willkommen!

F 4.06.05 Mo, ab 15. Jan. 24, 18:00 - 19:15 (8x); Otto-Mensing-Huus, Raum 17; 70,- €; Leitung: Veronika Gebert.
Lehrbuch: Refresh Now B1, ab Unit 10 von 12.

Französisch für Anfänger*innen

F 4.06.06 Di, ab 23. Jan. 24, 11:00 - 12:30 (8x); Stadtbücherei Literaturcafé; 70,- €; Leitung: Katrin Wellhöner.

Spanisch für Anfänger*innen

F 4.06.07 Mi, ab 31. Jan. 24, 18:30 - 20:00 (8x); Otto-Mensing-Huus, Flachbau Raum 17; 70,- €; Leitung: Katrin Wellhöner.

EDV-KURSE

Generationsübergreifender Computertreff

Der generationsübergreifende Computertreff in Lütjenburg wurde 2014 von dem Seniorenbeirat, dem SoVD und der VHS vor Ort initiiert. Eingeladen sind (ältere) Menschen, die in irgendeiner Form Schwierigkeiten mit dem PC, Laptop, Smartphone oder Tablet haben. In einer zwanglosen Atmosphäre helfen Jugendliche, die Probleme zu lösen.

In Zusammenarbeit mit dem SoVD Lütjenburg und dem Seniorenbeirat Lütjenburg. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen für themenbezogene Schulungen an! Rufen Sie uns an unter Tel.: 04381/419288.

F 5.01.01 Di, ab 16. Jan. 24, 15:00 - 17:00 (25x), die Termine können unabhängig voneinander besucht werden; Otto-Mensing-Huus, Computerraum; Anmeldung nicht erforderlich!

Linux installieren und anwenden

Wir installieren ein Linux-System auf dem eigenen Laptop, inkl. der gängigen Software. Wir sprechen über die Einbindung externer Geräte und hängen unser Handy in das System ein. Zwischen den Terminen haben die Teilnehmenden Zeit, zu Hause ihre Geräte, wie z. B. Drucker, einzurichten.

F 5.01.02 Do, ab 25. Jan. 24, 18:30 - 20:30 (3x); Otto-Mensing-Huus, Computerraum; 40,- €; Leitung: Olaf Wahnschaffe.

Bitte eigenen Laptop mit genügend freiem Plattenspeicher (100 GB) mitbringen. Bei vorhandenem Windowssystem ist ein vorheriges Backup erforderlich.

Schulmathematik von der 5. bis zur 10. Klasse

„Ich verstehe die Aufgaben nicht! Ich kriege das nicht hin! Kannst du mir helfen?“ Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die sich für die Probleme ihrer Kinder im Mathematikunterricht interessieren und Hilfen geben wollen. Wir rechnen Aufgaben aus der Schulpraxis mit dem Anforderungsniveau zum ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (z. B. Bruchrechnung, Dreisatz, Prozentrechnung, Dreieckslehre, Pythagoras).

F 7.01.01 Sa, ab 3. Feb. 24, 10:00 - 11:30 (4x); Grundschule; 40,- €; Leitung: Henning Nitz.

Bitte Schreibstift, Bleistift, Geodreieck, Taschenrechner und kariertes Schreibpapier mitbringen.

VORTRÄGE – EINZELVERANSTALTUNGEN**Mit erneuerbaren Energien unabhängiger werden**

Die Abhängigkeit von fossilen Energien wird immer deutlicher. Hinzu kommen Gesetzesvorgaben bei einem Kesseltausch. Welche Lösungen existieren und wie sehen die Voraussetzungen und die jeweilige Kosten-/Nutzen-Bilanz aus? An drei Terminen werden Lösungen mit Photovoltaik, Solarthermie und Wärmepumpe beleuchtet.

Photovoltaik

F 9.01.02 Mi, 6. März 24, 18:30 - 20:00 (1x); 10,- €

Solarthermie

F 9.01.07 Mi, 13. März 24, 18:30 - 20:00 (1x); 10,- €

Wärmepumpen

F 9.01.08 Mi, 20. März 24, 18:30 - 20:00 (1x); 10,- €

Otto-Mensing-Huus; Leitung: Bernhard Weyres-Borchert.

Schärfe dein
politisches Bewusstsein.



Finde
deinen
Kurs

vhs

Powerpoint-Präsentation on Iceland

Der Powerpoint-Vortrag nimmt Sie mit auf eine Wohnmobiltour rund um die Insel. Immer entlang der malerischen Ostfjorde erreichen wir bald die Südküste mit Europas größtem Gletscher, dem Vatnajökull. Auf der Gletscherlagune bestaunen wir von einem Boot aus die riesigen Eisberge. Ein Hochlandbus bringt uns anschließend in die Naturschutz- und Geothermalgebiete Thorsmörk bzw. Landmannalaugar. Geprägt sind sie von zerstörerischen Vulkanaktivitäten, die Westmännerinseln. Auch sie bilden auf der Tour ebenso ein Ziel wie die weltberühmte Blaue Lagune, unweit der Hauptstadt Reykjavik, der wir natürlich auch einen Besuch abstatten. Auf dem Wen gen Inselnorden umkreisen wir den „Golden Circle“ mit dem Gullfoss, dem Geysir und dem National Park Thingvellir. Die wunderschöne Halbinsel Sneafellsnes mit ihrer Gletscherkrone lohnt jeden Umweg. Einsam wird es in Islands Westfjorden und nicht viel belebter an der sich anschließenden westlichen Nordküste. Eine gute Gelegenheit, in aller Ruhe sich auf Walbeobachtungstouren zu begeben. Da wirkt dann die vulkanaktive Region (z.B. mit dem Vulkan Asjka) um den Myvatn schon fast wieder als Kontrast, bevor sich der Kreis im Hafentort Seydisfjörður schließt. Wie mag es wohl im Inneren eine Vulkanschlots aussehen? Sie erfahren es während des Vortrages.

F 9.01.04 Mi, 15. Mai 24, 19:00 - 20:30 (1x); Otto-Mensing-Huus; 10,- €;
Leitung: Wolf Leichsenring.

Vorsorge für den Tod

Es erfolgt die Darstellung der gesetzlichen Erbfolge, des Pflichtteilrechts und der möglichen Verfügung für den Todesfall.

F 9.01.05 Mi, 26. Juni 24, 15:00 - 17:00 (1x); Stadtbücherei Literaturcafé;
10,- €; Leitung: Tanja Wiergowski.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wenn schon Formular, dann richtig! Formulare zur Errichtung einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung werden besprochen und unter Anleitung ausgefüllt

F 9.01.06 Mi, 12. Juni 24, 15:00 - 17:00 (1x); Stadtbücherei Literaturcafé;
10,- €; Leitung: Tanja Wiergowski.

Aktionsmonat Naturerlebnis-Wanderung

„Felder, Wiesen, Knicks und naturbelassene Flächen im Naturerlebensraum Hessenstein“.

Begleiten Sie Agraringenieur und Landwirtschaftsdirektor a.D. Dietrich Petter vom Eiszeitmuseum bei dieser Wanderung durch das Nienthal. Entdecken Sie die eiszeitlich entstandene Moränenlandschaft mit ihren Böden und Pflanzen und erfahren Sie sowohl etwas über die Entstehung des Knicknetzes als auch über die heutige und historische Landbewirtschaftung.

F 9.03.01 Sa, 4. Mai 24, 14:00 - 16:30 (1x); Eiszeitmuseum;
Erwachsene 5,- €, Kinder 3,- € in bar vor Ort;
Leitung: Dietrich Petter.

Spaziergang durchs Mittelalter

Kleiner geführter Spaziergang durch die mittelalterliche Turmhügelburg mit Vorführungen zum mittelalterlichen Handwerk und zum Abschluss eine Runde Bogenschießen. Dauer ca. 2 Stunden.

F 9.03.02 Sa, 27. April 24, 11:30 - 13:30 (1x)

F 9.03.04 Sa, 8. Juni 24, 11:30 - 13:30 (1x)

F 9.03.05 Sa, 13. Juli 24, 11:30 - 13:30 (1x)

Erwachsene 10,- €, Kinder 5,- €, zahlbar vor Ort.

Turmhügelburg; Leitung: Frank Andraschko.

Steinreich unter unseren Füßen - Erdgeschichte zum Anfassen

Unter unseren Füßen kommen durch den Eistransport eine Vielfalt von Gesteinen zusammen, die sonst nur über große Entfernungen zu sehen sind. Von Magmatiten (Ergussgesteine und Tiefengesteine) über Metamorphite (Umwandlungsgesteine) bis hin zu Sedimenten und darin enthaltene Fossilien ist alles zu finden. Sie alle sind Datenträger der Erdgeschichte und erzählen uns von längst vergangenen Zeiten. Finden Sie zusammen mit Museumsleiterin und Geologin Dr. Vera Laurenz-Heuser heraus, wo und wie die Steine entstanden sind und begeben Sie sich auf eine spannende Reise in die Geschichte der Erde und des Lebens! Der Workshop richtet sich an die ganze Familie!

F 9.03.06 Do, 11. April 24, 14:00 - 16:00 (1x); Eiszeitmuseum;

Erwachsene 8,- €, Kinder 5,- €, zahlbar vor Ort;

Leitung: Dr. Vera Laurenz-Heuser.

Von Blasentang und Zwergseeschwalben

Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt

Im Herzen der Hohwacher Bucht liegt das Naturschutzgebiet „Sehlandorfer Binnensee“, ein Strandsee mit offener Verbindung zur Ostsee. Auf der Führung wird die Entstehung des Gebietes, besonders aber die spezialisierte Tier- und Pflanzenwelt dieses beeindruckenden Küstenlebensraumes vorgestellt.

F 9.03.07 Di, 14. Mai 24, 15:00 - 18:00 (1x); Sehlandorfer Strand Tourist

Info/Kurverwaltung; die Führung ist kostenfrei- eine Spende für

NABU Lütjenburg aber gerne gesehen; Leitung: Carsten Pusch.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Fernglas.



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



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

vhs PLÖN e.V.

Krabbe 17, 24306 Plön

Tel: 04522 / 42 04

Fax: 04522 / 50 04 76

vhs-ploen@t-online.de

www.vhs-ploen.de

Mo + Di 9.00 – 11.00 / Do 16.30 – 18.30 (außer Ferien)

Leitung: Renate Appel, Astrid Krayenhaide

Förde Sparkasse BIC: NOLADE21KIE

IBAN: DE18 2105 0170 0000 0058 50

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder unter

www.vhs-ploen.de



POLITIK – GESELLSCHAFT - UMWELT

„Reisen in der Antike“ (Höhepunkte der antiken Literatur)

Bereits aus der Antike kennen wir berühmte Reisende. Von den mythischen Irrfahrten des Odysseus auf dem Rückweg von Troja nach Ithaka über den Alexanderzug nach Indien bis zu den Reisen des Apostels Paulus erstreckt sich hier ein weiter Bogen. Bei unserer Lektüre werden wir Menschen begegnen, die selbst auf Straßen, auf Schiffs- und Karawanenrouten unterwegs waren, die Bergketten überwandern und Meere bezwangen. Dabei wird es immer wieder um die Überschreitung von durch die Götter und die Natur gesetzten Grenzen gehen, nicht selten auch um die Lust an Fantasie und Abenteuer. Es steht zu erwarten, dass wir bei der Beschäftigung mit der antiken Überlieferung wieder einmal viel über Menschen und über uns selbst lernen. Latein- oder Griechisch-Kenntnisse sind keine Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs; wir werden in erster Linie mit ins Deutsche übersetzten Texten arbeiten.

G 2.01.02 Mi, ab 10. Jan. 24, 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.

Acrylmalerei in der Mischtechnik

Dieser Kurs beschäftigt sich mit verschiedensten 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 25. Jan. 24, 09:30 - 12:00 (8x); 100,- €

G 2.07.50 Do, ab 25. Jan. 24, 14:30 - 17:00 (8x); 100,- €

VHS Krabbe 17 R 1; Leitung: Wübke Rohlf-Grigull.

Kalligrafie für Einsteiger und Fortgeschrittene

Erneut beschäftigen wir uns mit der kursiven Antiqua, üben Schwünge und Techniken des kalligrafischen Schreibens. Hierzu gehört der Einsatz der Bandzugfeder, der Plakatfeder und des Automatic Pens. Verfahren zum Schreiben mit farbigen Tinten sowie die Regeln guter Textgestaltung werden vermittelt. Es entstehen erste kreative Wortbilder. Interessierte können in diesem Kurs ihr Repertoire um die elegante englische Schreibschrift oder die Versalien der römischen Capitalis erweitern.

G 2.07.58 Sa, 10. Feb. 24, 17. Feb. 24 + 24. Feb. 24, 11:00 - 15:00 (3x);

VHS Krabbe 17 R 1; 60,- € + 7,- € Mat.; Bandzugfedern, Tinten und Papiere stehen den TN zur freien Verfügung. Leihfedern sind vorhanden, auf Wunsch kann ab 4,- € eine eigene Bandzugfeder mit Halter erworben werden.

Bitte für die Pause ein Picknick mitbringen. Leitung: Cora Oertel.

Chinesische Tuschemalerei für Einsteiger u. Fortgeschrittene

Lernen Sie die „vier Schätze“ der chinesischen Tuschemalerei kennen: Bambuspinsel, Reibstein, Tusche und Reispapier. Mit etwas Übung und wenigen Pinselstrichen „schreiben“ Sie die Motive der „vier Edlen“ (Bambus, Orchidee, Chrysantheme und Pflaumenblüte) elegant auf's Papier.

Weitere Motive der fernöstlichen Blumen- und Vogelmalerei inspirieren zum Malen: Blüten, Schmetterlinge, Spatzen, Fische.

Der genaue Einsatz des Pinsels, sowie Maltechnik, Malmittel und Farbgebung werden anhand kleiner Übungen erklärt.

G 2.07.59 Sa, 9. März 24, 16. März 24 + 23. März 24, 11:00 - 14:00 (3x);

VHS Krabbe 17 R 1; 50,- € + 7,- € Mat.; Leihpinsel und Papier stehen den TN zur freien Verfügung. Auf Wunsch kann ab 4,- € ein eigener Bambuspinsel erworben werden. Bitte bringen Sie ein Picknick für Ihre Teepause mit; Leitung: Cora Oertel.

Zeichenkurs für Jugendliche und Erwachsene

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zeichnerischer Darstellung.

Mit viel Spaß erzeichnen wir in ersten Übungen kleine Stillleben oder arbeiten nach Vorlagen (Pflanzen, Tiere, Architektur, Portrait).

Zum Repertoire gehören u.a. Perspektive, Plastizität, Schraffur, Linienspiel.

Wir nutzen Bleistift, Kohle, Rötel, Tusche, Kreiden auf diversen Papieren.

G 2.07.60 Sa, 20. April 24, 27. April 24, 25. Mai 24, 1. Juni 24,

11:00 - 14:00 (4x); VHS Krabbe 17 R 1; 55,- € + 4,- € Mat.;

Leitung: Cora Oertel.

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

Nähen macht Spaß (vormittags)**G 2.09.01** Do, ab 18. Jan. 24, 09:00 - 12:00 (6x);

70,- €

G 2.09.02 Do, ab 29. Feb. 24, 09:00 - 12:00 (6x);

70,- €

G 2.09.03 Do, ab 18. April 24, 09:00 - 12:00 (6x); 70,- €**G 2.09.04** Do, ab 6. Juni 24, 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.).**Chor mit Spaß - Frauenchor -**

Wir freuen uns auf Frauen mit Spaß am Singen.

Der Chor singt 3-stimmige Stücke aus aller Welt und wird am 07.07.24 in Preetz auftreten. Gesungen wird ‚a capella‘, das heißt, ohne Instrumentalbegleitung. Herzlich Willkommen!

G 2.13.02 Di, ab 9. Jan. 24, 19:30 - 21:00 (22x); VHS Krabbe 17 R 1;

140,- €; Leitung: Birgit Böttger.

Bitte mitbringen: Gute Laune, stilles Wasser und einen Bleistift.**Vokalensemble „bunT gemischt“**

Wir singen Stücke aus aller Welt und aus allen Epochen

Bunt gemischt wie unser Name. Jede/r von uns kann alleine seine Stimme halten. Wenn Du ein Bass oder eine Tenorin bist, würden wir uns freuen, wenn Du einmal bei uns vorbeischaust.

Unser diesjähriger Auftritt findet am 30.06.2024 in der Johanniskirche in Plön statt.

G 2.13.04 Do, ab 11. Jan. 24, 19:00 - 20:45 (22x); VHS Krabbe 17 R 1;

175,- €; Leitung: Birgit Böttger. Bitte vorher Kontakt unter Tel.

04342/889188 oder info@boettger-preetz.de aufnehmen.

GESUNDHEIT**Bitte zu allen Gesundheitskursen mitbringen: Yogamatte wenn vorhanden, lockere Kleidung, Decke, warme Socken, Mittagsimbiss, Getränke.****Augentraining**

Durch viel Bildschirmarbeit werden unsere Augen einseitig belastet. Müde, trockene Augen und Nackenprobleme sind keine Seltenheit.

In diesem Workshop werden gezielte Augenübungen durchgeführt, die unsere Augen entspannen und die Augenmuskulatur trainieren. Der Atem wird geschult und auch für einen lockeren Nacken und eine freie Wirbelsäule werden Übungen angeboten.

Erfahren Sie, wie Sie sich Ihre Augen gesund erhalten können!

G 3.01.01 Sa, 23. März 24, 10:00 - 13:00 (1x); VHS Krabbe 17, Ostteil, R 4;

30,- €; Leitung: Erbrou Olga Guttko.

Shiatsu und Akupressurmassage - Bildungsurlaub

In dieser Woche geht es um das Erlernen von Meditation, Shiatsu und Akupressur. Im Bewegungskreislauf werden Meridiandehnübungen unterrichtet.

Alle Techniken werden intensiv geübt, um im Alltag achtsamer mit der eigenen Energie umgehen zu können.

Abgerundet wird die Woche durch die Auseinandersetzung mit den speziellen Themen der Teilnehmer/innen. Inhalte: 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, 21. - 25. Okt. 24, 09:30 - 17:00 (5x); VHS Krabbe 17, Ostteil, R 4; 220,- €; Leitung: Anke Schauf.

Fit im Kopf

Die Grundvoraussetzung für Fitness ist Aktivität - das gilt auch für unser Gehirn. Mit Spaß, ohne Druck und in entspannter Atmosphäre trainieren wir unser Gedächtnis mit unterschiedlichen Übungen, z.B. zur Wortfindung, Konzentration und Merkfähigkeit.

G 3.01.03 Di, ab 23. Apr. 24, 09:30 - 11:00 (5x); VHS Krabbe 17 R 1; 45,- €; Leitung: Kerstin Wick.

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 29. Jan. 24, 15:30 - 17:00 (20x); 117,- €

G 3.01.52 Mi, ab 31. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (20x); 117,- €

G 3.01.53 Mi, ab 31. Jan. 24, 18:30 - 20:00 (20x), 117,- €

G 3.01.54 Do, ab 1. Feb. 24, 15:30 - 17:00 (20x); 117,- €

G 3.01.55 Do, ab 1. Feb. 24, 17:00 - 18:30 (20x); 117,- €

G 3.01.56 Do, ab 1. Feb. 24, 10:00 - 11:30 (20x); 117,- €

G 3.01.57 Fr, ab 2. Feb. 24, 09:30 - 11:00 (20x); 117,- €

G 3.01.58 Di, ab 30. Jan. 24, 16:30 - 18:00 (20x); 117,- €

G 3.01.59 Di, ab 30. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (20x); 117,- €

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



Foto von Elina Fairytale (www.pexels.com)

Tango Argentino - die sinnlichste Form der Zweisamkeit

Wenige wissen, dass der argentinische Tango nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik besteht. Eine natürliche Bewegung für jedes Alter geeignet. Unser Schwerpunkt liegt auf einer entspannten, körpergerechten Haltung, dem richtigen Atmen, dem lockeren Stehen und Gehen mit einem besonderen Augenmerk auf die Rückenmuskulatur und freie Bandscheiben. Auf eine unterhaltsame Art werden die Grundlagen des Paartanzes in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tangos Argentino und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwe-relosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos und lösen Sie sich vom Alltagsstress! Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

G 3.02.02 So, 25. Feb. 24, 10:00 - 15:00 (1x); VHS Krabbe 17, Ostteil, R 4; 50,- €; Leitung: Dobri Gjurkov.

Bitte Tanzschuhe, oder auch bequeme Schuhe mitbringen. Für die Damen ist ein Absatzschuh (5 - 7 cm) vorteilhaft. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein.

KOCHEN

Die Kochkurse finden in der Gemeinschaftsschule Plön, Am Schiffsthal statt; Leitung: André Weidtkamp. Die Lebensmittelumlage ist beim Kursleiter zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben sowie die Lebensmittelumlage.

Australische Küche

Die australische Küche durchlebt in den letzten 20 Jahren einen inneren strukturellen Wandel, weg vom traditionellen hin zur Offenheit des Multikulturismus. Asiatische und europäische Einflüsse treffen auf australische Zutaten und polynesischen Gewürze. Känguru, Lachs, Lamm! Versuchen wir eine kulinarische Reise durch den roten Kontinent, der nicht nur wegen seiner Tierwelt zu einem der beliebtesten Fernreiseziele der Deutschen geworden ist.

G 3.05.00 Mi, 17. Jan. 24, 18:30 - 21:30 (1x); 12,- € + 12,- € Lebensmittelumlage.

„Maltesische Küche“

Malta war auf Grund seiner strategischen Lage schon immer das Ziel unterschiedlicher Eroberungen! Maltas Geschichte, Kultur und auch seine Küche werden durch seine geographische Lage von Italien, Nordafrika und dem Vorderen Orient beeinflusst. Fisch, Mandeln, Gewürze aber auch Kartoffeln sorgen für eine ausgefallene, eigenständige Küche aus der wir heute Abend einen Querschnitt kennenlernen werden. Völlige Neubearbeitung des Malta-Kochabends!!

G 3.05.01 Mi, 21. Feb. 24, 18:30 - 21:30 (1x); 12,- € + 18,- € Lebensmittelumlage.

Thailändische Küche

Die Thailändische Küche zählt zu den besten und beliebtesten Küchen der Deutschen, kommen doch Süße von Früchten und Kokosmilch, Schärfe von Curries und Chilis sowie Würze von Soja und Fischsauce zusammen mit frischen Gemüsen, Reis und Fleisch. Ein Fest für den Gaumen und die Nase bekommt auch etwas zu riechen. Es wird scharf, aber lecker.

G 3.05.02 Mi, 20. März 24, 18:30 - 21:30 (1x);
12,- € + 15,- € Lebensmittelumlage.

„Rezepte aus Lateinamerika“

Lateinamerikanische Kochkunst - eine verführerische Kombination aus alt-hergebrachten Traditionen mit Einflüssen der spanischen und portugiesischen Küche. Zubereitet mit einer breiten Palette verschiedener Zutaten eines ganzen Kontinents, der vom Meer über Berge und Regenwälder bis zu Wüsten alles zu bieten hat. Rezepte von Mexiko über Panama bis Brasilien mit Rind und Mais und Kakao. Plus Fisch und Kartoffeln und Chili. Ein Feuerwerk auf Zunge und Gaumen mit überraschenden Kombinationen...

G 3.05.03 Mi, 15. Mai 24, 18:30 - 21:30 (1x); 12,- € + 15,- €
Lebensmittelumlage; Leitung: André Weidtkamp.

Vegetarisch durch die Welt

Vegetarisch? Mit André? Na das kann ja was werden! Und tatsächlich: Das wird was!! Heute machen wir uns an leckere, würzige, einfache und komplizierte vegetarische Rezepte aus allen Richtungen der Windrose. Und wenn am Ende des Abends der eine oder andere Teilnehmer erkennt: „Also das hätte ich vom André nie gedacht“, dann habe ich mein erstes Ziel erreicht!

G 3.05.04 Mi, 19. Juni 24, 18:30 - 21:30 (1x); 12,- € + 15,- €
Lebensmittelumlage. Bitte zusätzlich eine Quicheform mitbringen.

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

G 4.06.12 Mo, ab 15. Jan. 24, 16:45 - 18:00 (10x); VHS Krabbe 17, R 2;
68,- €; Leitung: Nancy Minard.

Englisch für Berufstätige Niveau A2 - B1

G 4.06.14 Mo, ab 15. Jan. 24, 18:15 - 19:30 (10x); VHS Krabbe 17, R 2;
68,- €; Leitung: Nancy Minard.

Englisch „A Mixed Bag“ B1 - C1

G 4.06.15 Mi, ab 17. Jan. 24, 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

G 4.06.58 Mi, ab 17. Jan. 24, 09:00 - 10:30 (10x); VHS Krabbe 17, R 2;
65,- €; Leitung: Renate Lampert.

English Conversation C 1 - C2 Language and Literature

G 4.06.59 Mi, ab 17. Jan. 24, 10:30 - 12:00 (10x);
VHS Krabbe 17 R 1; 65,- €, bei weniger
als 6 Teilnehmern höhere Gebühr;
Leitung: Renate Lampert.

Französisch Konversation für Fortgeschrittene B1/B2

G 4.08.08 Mo, ab 8. Jan. 24, 09:30 - 11:00 (15x); VHS Krabbe 17,
Ostteil, R 6; 100,- €; Leitung: Anne Maria Müller Lochet.
Lehrbuch: Voyage 2.

Französisch leichte Konversation mit versch. Themen des Alltags B2

G 4.08.09 Di, ab 9. Jan. 24, 10:00 - 11:30 (15x); VHS Krabbe 17, R 2; 100,- €;
Leitung: Anne Maria Müller Lochet.
Lehrbuch: Voyages II, leichte Lektüre.

Latein A.2.1 für Fortgeschrittene I

G 4.11.02 Mo., 15. Jan. 24, 10:00 - 11:30 (10x); VHS Krabbe 17, R 2; 96,- €;
Leitung: Hermann Pitulle.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Felix Lateinbuch und Felix Begleitbuch ab
Lektion 42.

Spanisch A1.1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

G 4.22.51 Mi, ab 7. Feb. 24, 17:45 - 19:15 (15x); VHS Krabbe 17 R 1; 100,- €
+ ca. 4,- € Mat.; Leitung: Dr. Renate Büscher-Grotehusmann.
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Unidad 7.

Spanisch A1.4 für Fortgeschrittene (Mittelstufe)

G 4.22.52 Do, ab 1. Feb. 24, 17:15 - 18:45 (15x); VHS Krabbe 17, R 2; 100,- €
+ ca. 4,- € Mat.; Leitung: Dr. Renate Büscher-Grotehusmann.
Lehrbuch: El curso en vivo (Bd. 1).

Spanisch für Fortgeschrittene A2.4

G 4.22.56 Mo, ab 5. Feb. 24, 10:00 - 11:30 (15x); VHS Krabbe 17 R 1; 100,- €
+ ca. 4,- € Mat.; Leitung: Dr. Renate Büscher-Grotehusmann.
Lehrbuch: El curso en vivo, Bd. 1 sowie ausgewählte Kapitel
aus Bd. 2, verschiedene Lektüren und Materialien, die aus dem
Unterrichtsgeschehen heraus entwickelt worden sind.



Foto: Tima Miroshnichenko (www.pexels.com)

Computer-Grundkurs (Windows-Grundlagen)

G 5.01.02 Mo + Di, ab 12. Feb. 24, 16:30 - 18:45 (4x); Aula am Schiffsthal 10, EDV-Raum; 65,- €; Leitung: Hans-Peter Molt.

Word-Grundlagen

Voraussetzung für diesen Kurs: Teilnahme am Kurs „Einführung in die Arbeit am PC bzw. ein sicherer Umgang mit dem PC.“

G 5.01.03 Mo + Di, ab 26. Feb. 24, 16:30 - 18:45 (4x); Aula am Schiffsthal 10, EDV-Raum; 65,- €; Leitung: Hans-Peter Molt.

Excel Grundlagen

G 5.01.04 Mo + Di, ab 11. März 24, 16:30 - 18:45 (4x); Aula am Schiffsthal 10, EDV-Raum; 65,- €; Leitung: Hans-Peter Molt.

Urlaubserinnerungen im eigenen Buch (Workshop Fotobuch)

In diesem Kurs wird Ihnen Schritt für Schritt erklärt, wie Sie das Buch erstellen und Fotos nachbearbeiten können. Im weiteren Verlauf des Kurses können Sie dann mit Ihrem eigenen Fotobuch beginnen.

Sie können auch Ihren eigenen Laptop, nach Voranmeldung, benutzen. Am Ende des Kurses erhalten Sie einen Gutschein über 26,95 € für ein CEWE-Fotobuch.

G 5.01.06 Mo + Di, 25. März 24, 16:30 - 18:45 (4x); Aula am Schiffsthal 10, EDV-Raum; 65,- €; Leitung: Hans-Peter Molt.

Handy-Kurs (Kleingruppe)

Was kann man mit dem Handy alles machen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Grundfunktionen des Betriebssystems Android kennen.

G 5.01.08 Mo, 29. April 24 + Di, 30. April 24, 16:30 - 18:45 (2x); VHS Krabbe 17, R 2; 35,- €; Leitung: Hans-Peter Molt.

Bitte ein aufgeladenes Handy und die Betriebsanleitung mitbringen.

VORTRÄGE - EXKURSIONEN

Der bunte Schmetterling - Leben und Werk von Caspar David Friedrich

Heute sind die Meinungen über den Maler Caspar David Friedrich (1774 - 1840) geteilt: Gelten seine Landschaften manchen als Spiegelungen der deutschen Seele, so sind sie für andere Inbegriff einer unzeitgemäßen Naturverklärung. Doch Friedrich war vor allem ein moderner Künstler in einer von Umbruch und radikaler Veränderungen geprägten Zeit. Leidenschaftlich setzte er sich für die Befreiung von französischer Fremdherrschaft und für demokratische Reformen ein. Seine radikalen Bilder begeisterten anfangs, dann irritierten und verstörten sie. Zum Schluss wurden sie abgelehnt und gerieten für lange Zeit in Vergessenheit. Caspar David Friedrich war zu seinen Lebzeiten politisch und künstlerisch gescheitert; doch die Geschichte hat einen langen Atem, und heute wirkt sein Werk wie ein Fanal zum Aufbruch in die Moderne.

G 9.01.00 Do, 14. März 24, 18:30 - 20:00 (1x); VHS Krabbe 17 R 1; 5,- €; Leitung: Dr. Hans-Thomas Carstensen.

Technik & Kultur: Herr von Bödefeld, der Eiderkanal und eine Chaussee

Diese Fahrt führt uns u. a. nach Schleswig ins Prinzenpalais zu einer Ausstellung zur Geschichte Schleswig-Holsteins und zu einem Asphaltproduzenten.

G 9.03.01 Do, 16. Mai 24, 08:30 - 18:30 (1x); Treffpunkt ZOB; Gebühr wird noch bekannt gegeben; Leitung: Thomas Nedza.

Bitte eigene Mittagsverpflegung mitbringen.

Technik und Kultur: Gemüse, Gewässer, Gebet und Gefühl

Wir besuchen u. a. an der Westküste einen Gemüseproduzenten, den Meldorfer Hafen sowie den Meldorfer Dom.

G 9.03.02 Do, 13. Juni 24, 08:00 - 19:30 (1x); Treffpunkt ZOB; Gebühr wird noch bekannt gegeben; Leitung: Thomas Nedza.

Bitte eigene Mittagsverpflegung mitbringen.

Gartenbauschule „Marienhöhe“ in Plön“

Nur wenigen ist bekannt, dass Frauen, die um 1900 den Beruf der Gärtnerin erlernen und darin arbeiten wollten, in der von Männern dominierten Gesellschaft auf große Widerstände stießen.

Engagierte Frauen der Gründerzeit erkannten jedoch die Notwendigkeit, „männliche“ Lehrberufe auch den Mädchen und Frauen zu öffnen. Der Weg zu einem Studium für Frauen wurde durch sie geebnet. Die Frauen der ersten Stunde waren Frau Kommerzienrat Hedwig Heyl und Dr. Elvira Castner in Berlin. Ohne sie wäre der Lebens- und Berufsweg der in der Nähe von Kappeln geborenen Marie Schwertzel anders verlaufen. Als Begründerin der „Gartenbauschule Marienhöhe bei Plön in Holstein“ tritt Schwertzel um 1909 in Erscheinung. Marion Heine forscht zu biografischen und stadtgeschichtlich relevanten Themen wie diesen und hat sie in den Jahrbüchern für Heimatkunde der

Arbeitsgemeinschaft für Heimatkunde im Kreis Plön e.V. veröffentlicht. Gezeigt werden viele bisher unbekannte Bilder und Dokumente, welche das Leben der Gründerin, den Arbeitsalltag und die Entwicklung der Plöner Ausbildungsstätte aufzeigen.

G 9.03.03 Do, 15. Feb. 24, 18:30 - 20:00 (1x); VHS Krabbe 17 R 1; 12,- €; Leitung: Marion Heine.



Foto: Paul Glase

Landschaft, Garten & Kultur unserer Nachbarn, Teil 1

Dänemark -Tour Nr. 1:

Kultur, Gärten & Landschaft in Südjütland.

Wir starten in Plön und reisen an den Flensborgfjord in Höhe von Kollund. Dort erwandern wir ein landschaftlich reizvolles Stück auf dem historischen Gendarmenpfad (dänisch: Gerdarmsti). Einzigartig ist die Geschichte der Region Ekernsund als Ort der Kunst und der Ziegelei-Tradition. Auf der Halbinsel Broager erleben wir die eindrucksvolle Broager Kirke. Auf unserem Weg Richtung Sonderborg liegen die Düppeler Schanzen. Im Deutsch-Dänischen Krieg von 1864 bestimmte die Schlacht von Dyboll das Schicksal von Schleswig- Holstein und damit auch Plön. Wir lernen die Geschichte eines Bauerssohnes kennen, der von hier nach Nordamerika auswanderte und dort zu einem der bedeutendsten Garten- und Landschaftsarchitekten wurde. Nach einem erhabenen Blick auf die Bucht von Sonderburg geht es weiter nach Gråsten (dt. Gravenstein). Den Ort machte der gleichnamige Apfel berühmt. Ein Highlight der Gartenkultur - und Herzensache für Königin Margarethe II - ist der Schlossgarten und Königliche Küchengarten Gråsten.

Für Marion Heine war die Architekturbranche das berufliche Tätigkeitsfeld. Heute forscht und schreibt die Ingenieurin u.a. zu Themen der Plöner Stadtgeschichte, ist Stadtführerin und Reiseleiterin für Kulturreisen.

G 9.03.04 So, 26. Mai 24, 7:30 - 19:30 (1x); Abfahrt: Bahnhof Plön; 95,- € inklusive Lunchpaket, 1 Getränk, Busfahrt und Eintritte/ Führungen vor Ort; Leitung: Marion Heine.

Konflikte lösen...Wenn Hunde streiten

Wie oft hört man den Spruch: 'Der will nur spielen' Doch was zeichnet echtes Spiel überhaupt aus? Wann wird aus Spiel Ernst und wie kann man entstehende Konflikte erkennen? Und wie erkennt man, wann es wirklich ernst wird, damit es gar nicht erst zu dem Satz kommt: "Das hat er ja noch nie gemacht"

Beim Thema "Konflikte lösen" spielt das Erkennen und Verstehen der Körpersprache des Hundes eine große Rolle. Lerne, Deinen Hund im Umgang mit Artgenossen einzuschätzen. Du erfährst zudem, wann es sinnvoll ist, mögliche Konfliktsituationen zu vermeiden und wann frühzeitiges Eingreifen einen drohenden Konflikt verhindern kann.

Martin Rütter DOGS Kiel - Die Hundeschulen für Menschen mit Hund - Lindhorst GbR.

Marc Lindhorst ist ein langjähriger qualifizierter Partner des "Hundeprofis" Martin Rütter (VOX) und unterstützt Hundehalter bei allen Belangen rund ums Thema Hund.

G 9.01.01 Fr, 16. Feb. 24, 18:00 - 19:30 (1x); VHS Krabbe 17 R 1; 5,- €; Leitung: Marc Eichstedt.

Bitte keine Hunde mitbringen!



Foto: Lum3n (www.pexels.com)

vhs Preetz e.V.

staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung
Hufenweg 5, 24211 Preetz
Tel: 04342 / 71 98 63

vhs-preetz@t-online.de
www.vhs-preetz.de

Mo + Di 10.00 – 13.00, Do 15.00 – 18.00

Leitung: Leonie Peters
Geschäftsstelle: Helga Klatt

Förde Sparkasse BIC: NOLADE21KIE
IBAN: DE90 2105 0170 0020 0078 94

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder unter
www.vhs-preetz.de



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

Klimawandel, Klimakrise, Klimakatastrophe, Klimaanpassung

Was können wir selber tun?

Die Temperatur der Erde steigt ständig an. Ursache ist zum größten Teil der menschengemachte Klimawandel auf Grund der ständigen Freisetzung von CO₂ aus fossilen Verbrennungsprozessen. Eine umfassende Dekarbonisierung unseres Lebens und unseres Wirtschaftens ist unverzichtbar. Große Teile der Politik und der Wirtschaft sind handlungsunwillig oder handlungsunfähig und erkennen nicht die dringenden Handlungsnotwendigkeiten. Auf der privaten Ebene lässt sich das gesellschaftliche Nichthandeln durch eigene Aktivitäten teilweise ausgleichen. Was man als Privatperson selber tun kann, um die Auswirkungen der kommenden Klimakatastrophe zumindest zu begrenzen, ist Gegenstand dieses Kurses.

H 1.04.01 Do, ab 18. Jan. 24, 19:45 - 21:15 (11x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 85,- €; Leitung: Wolfgang-Dieter Glanz.

Kooperationsprojekt der Volkshochschule Preetz mit der BUND Ortsgruppe Preetz.

Gestalte das
bunte Angebot.



Werde
Kursleiter*in

vhs

Die Veranstaltungen sind kostenfreie Angebote der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und

finden in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Für eine Teilnahme müssen Sie sich zwei Werktage vor der Anmeldung registriert haben.

Sie erhalten einige Tage vor der Veranstaltung den Link von uns.

Die Online-Vorträge werden nicht aufgezeichnet. Auch können wir Ihnen die Folien nicht zur Verfügung stellen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich selbst Notizen zu machen.

Klimaschutz schmeckt: Klimagesunde Ernährung im Alltag

Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Immerhin sind Landwirtschaft und Ernährung in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt und erreichen damit den gleichen Stellenwert wie Verkehr und Energie. Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz- oder Belastung zu tun haben. Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden den Vortrag ab. Denn: Beim Essen und Einkaufen bieten sich viele Möglichkeiten, das Klima zu schonen, etwas für die Gesundheit zu tun und Geld zu sparen.

H 1.04.20 Mi, 19. Juni 24, 17:00 - 18:00 (1x); online; gebührenfrei;
Leitung: Verbraucherzentrale SH.



Foto: Karolina Grabowska (www.pexels.com)

Patientenverfügung - Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung – jeden kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern.

Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.

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

H 1.05.01 Fr, 1. März 24, 11:00 - 12:30 (1x); online; gebührenfrei;
Leitung: Verbraucherzentrale SH.

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

H 1.05.02 Fr, 26. April 24, 11:00 - 12:30 (1x); online; gebührenfrei;
Leitung: Verbraucherzentrale SH.

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken

Manche Mieter sollen hohe Nachzahlungen für Heizkosten an den Vermieter bezahlen und fragen sich „Ist das auch alles richtig?“. Wir erklären, wie die Messgeräte an den Heizkörpern funktionieren und wie die Rechnung zu verstehen ist:

- Wo sind häufig Fehler zu finden und wo wird der Abschlag für Dezember gutgeschrieben, den die Bundesregierung übernimmt?
- Wie wirkt sich die Gaspreisbremse auf die Rechnung aus?
- Wie werden die neuen Abschläge berechnet?
- Wie kann Energie eingespart werden? - Jede Kilowattstunde, die nicht verbraucht wird, muss nicht bezahlen werden.

Dazu gibt es Tipps, die den Strom- und Gasverbrauch senken und wir benennen Hilfsmöglichkeiten, wenn die Rechnung nicht bezahlt werden kann. Diese Veranstaltung richtet sich an Mieter und Verbraucher, die mit jedem Cent rechnen müssen.

H 1.15.01 Mi, 24. April 24, 17:00 - 18:00 (1x); online; gebührenfrei;
Leitung: Verbraucherzentrale SH.

Obstbaumschnitt - Theorie und Praxis!

Obstbäume unterscheiden sich entscheidend in Wuchsstärke und anderen Eigenschaften. Auch ihr Anspruch an Boden und Lichtbedingungen ist höher als bei anderen Gehölzen. Der regelmäßige fachgerechte Schnitt ist für ihre Gesunderhaltung nötig. Besprochen, demonstriert und geübt wird folgendes: Erziehungsformen, Vorstellen der einzelnen Obstarten und der unterschiedlichen Unterlagen, Ursachen und Vorstellen der häufigsten Krankheiten, Schnitttechniken und Schnittführung, Vorstellen und Benutzen der nötigen Werkzeuge, Abgrenzung von Erziehungs- zu Erhaltungsschnitt.

Weitere Termine sind in Planung. Schauen Sie gerne auf unsere Homepage oder melden Sie sich im Büro der vhs.

H 1.10.01 Sa, 20. Jan. 24, 10:00 - 12:00 (1x); 29,- €

H 1.10.02 Sa, 20. Jan. 24, 14:00 - 16:00 (1x); 29,- €

Obstquelle Schuster, Rastorfer Mühle 3, 24223 Schwentinental, Informationen zum Kursort: www.obstquelle.de; Leitung: Doris Schuster.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Säge, Astschere.

Aktionsmonat Naturerlebnis: Märchen und Natur

Auf einem Frühlingsspaziergang stellt die Erzählerin Frauke Freise Märchen vor, in denen die Natur eine zentrale Rolle spielt. Sprechende Tiere, die den Held*innen helfen? Bedrohliche Szenarien, die es zu überwinden oder zu deuten gilt? All diese Phänomene wollen wir entdecken. Was verraten sie über das Weltbild ihrer Zeit? Was ist heute noch aktuell? Für Erwachsene zum Lauschen und Lernen.

H 1.10.05 Sa, 4. Mai 24, 15:00 - 17:00 (1x); 24211 Preetz, Castöhlenweg (Bushaltestelle Gemeinschaftsschule); 10,- €; Leitung: Frauke Freise.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und eine Sitzunterlage.

Waldbaden:

Die Natur mit allen Sinnen erleben und Entspannung finden

Wann hast du zuletzt die Seele baumeln lassen bzw. Dir und Deiner Gesundheit etwas Gutes getan? Gemeinsam werden wir in der Natur Entschleunigungen, zur Ruhe kommen, schöne Momente genießen und Kraft tanken. Richtig oder falsch gibt es dabei nicht. Denn alles, was in diesem Moment da ist, ist willkommen. Neben leichten Körperübungen tauchen wir ein in die Achtsamkeitspraxis, lassen uns von der Natur inspirieren und entspannen.

H 1.10.06 Sa, 6. Juli 24, 13:00 - 15:30 (1x); 24,- €; Leitung: Katrin Große.

Die Teilnehmer*innen erhalten vorab weitere Informationen und den genauen Treffpunkt per Mail zugeschickt.

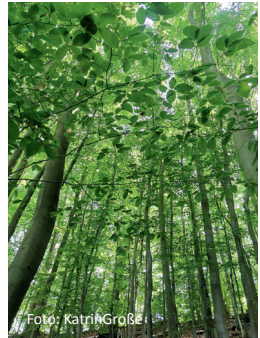


Foto: Katrin Große

Inferno oder Paradies?

In 12 Schritten im Gemüsegarten zum Erfolg

Entdecke die grüne Leidenschaft in deinem Garten! Möchtest du köstliches Gemüse aus deinem eigenen Garten ernten und es mit deiner Familie und Freunden teilen? Unser Einführungskurs in den Bio-Gemüseanbau zeigt dir den Weg! Lerne von unserem Experten, Stefan Oberschelp, die Geheimnisse des biointensiven, organischen Gemüseanbaus. Inspiriert von den Techniken des Market Gardening und der Permakultur nach Bill Mollison, wirst du in 12 einfachen Schritten lernen, wie du deinen eigenen Garten ökologisch wertvoll und effizient gestalten kannst. Themen wie Anbaukonzepte, Standortwahl, Mischkultur, die Geheimnisse eines gesunden Bodens und Fruchtfolgeplanung stehen auf dem Programm. Entdecke die Top 30 des Gemüsegartens und erfahre mehr über neue, alte und unbekannte Sorten. Wir zeigen dir, wie du digitale Tools nutzen kannst, um deinen Garten zu planen und zu pflegen. Mit Hilfe des Kurses wirst du in der Lage sein, das ganze Jahr über frisches Gemüse mit einer durchdachten Fruchtfolge anzubauen.

H 1.10.08 Fr, ab 16. Feb. 24, 17:30 - 19:00 (2x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 36,- €; Leitung: Stefan Oberschelp.

Permakultur konkret:**Insekten im Hausgarten anlocken**

Erlebe die faszinierende Welt der Permakultur in deinem eigenen Nutzgarten! Unser Kurs mit dem Gartencoach Stefan Oberschelp zeigt dir, wie du ein lebendiges Ökosystem in deinem Garten gestalten kannst. Entdecke, wie du die Artenvielfalt im Garten steigerst, Insekten anlockst und Lebensräume für nützliche Kreaturen schaffst, inklusive Insektennisthilfen, Totholz, Staudenpflanzungen und die Verwendung von Sand und Lehm. In kurzen Übungen erhältst du wertvolle Einblicke und Tipps, um deinen Nutzgarten im Einklang mit der Natur zu verwandeln. Gestalte deine grüne Oase, ernte frische Lebensmittel und schaffe ein lebendiges Gartenparadies. Sei dabei - die Zukunft deines Nutzgartens beginnt hier!

H 1.10.09 Fr, 8. März 24, 17:00 - 19:30 (1x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 30,- €; Leitung: Stefan Oberschelp.

Mehrfähriges Gemüse: Permaveggies im Hausgarten anbauen

Entdecke die grüne Vielfalt jenseits der einjährigen Gemüse! Neben Spargel und Rhabarber warten viele unbekannte Schätze auf deine Entdeckung: „Permaveggies“ - ausdauerndes Gemüse, das Jahr für Jahr erntereif wird. Unser Gartenbaucoach Stefan Oberschelp zeigt dir, welche Pflanzen das sind, einschließlich der faszinierenden Salatbäume und seltener Obstarten, und wie du sie pflegst und verwendest. Erfahre, wie du deinen eigenen Garten in eine wahre Schatzkammer verwandelst und dich nachhaltig selbst versorgen kannst. Sei bereit für ein grünes Abenteuer und nutze die vielfältigen Chancen, die sich durch die sog. permanent vegetables bieten.

H 1.10.10 Fr, ab 26. April 24, 17:00 - 19:30 (2x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 56,- €; Leitung: Stefan Oberschelp.

KULTUR - GESTALTEN**Literatur-Gespräche**

H 2.01.02 Mo, ab 15. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (6x mtl.); Schulen am Hufenweg, Raum 107; 47,- €; Leitung: N.N.

Literatur?Literatur!

Wir lesen ausgewählte zeitgenössische Bücher und tauschen uns in regem Gespräch aus. In diesem Semester widmen wir uns an sechs folgenden Themen und Werken:

Weibliche Lebensträume:

- Monika Helfer: Die Bagage
- Judith Hermann: Daheim

mit geschichtlichem Hintergrund:

- David Grossman: Was Nina wusste
- Jenny Erpenbeck: Kairos

Moralische Fragen:

- Ferdinand von Schirach: Schuld
- Claire Keegan: Kleine Dinge wie diese

H 2.01.04 Do, ab 11. Jan. 24, 17:45 - 19:15 (6x mtl.); 36,- €

H 2.01.05 Do, ab 11. Jan. 24, 19:30 - 21:00 (6x mtl.); 36,- €
Stadtbücherei, Gasstraße 5;
Leitung: Dr. Alheide Schmidt-Supprian.

Vom Abbild zum Bild - Aquarell durch Komposition und Experimente

Aus der Anschauung eines gegenständlichen Motives oder eines inneren Bildes entwickeln wir eine neue Bildfindung durch den Malvorgang des Aquarelles.

Für Anfänger*Innen und Fortgeschrittene.

H 2.07.04 Kursbeginn wird noch bekannt gegeben; Schulen am Hufenweg, Kunstraum 108; Leitung: Karla-Maria Orlich.

Bitte mitbringen: Wasserfarben, Aquarellblock DIN A3, Zeichenblock DIN A3, Skizzenpapier.

Freie Malerei

In diesem Kurs können Sie frei mit einer eigenen Bildidee beginnen oder sich von Beispielen inspirieren lassen. Das Kennenlernen von unterschiedlichen Farben und Werkzeugen in der Kombination mit selbstgemachten Strukturpasten, das Experimentieren mit Wellpappe, Seidenpapier und bedruckten Papieren und das Spielen mit Rost lassen ganz neue Einblicke in die Malerei entstehen. Die Präsentation von Künstlerinnen und Künstlern und das Gespräch über Kunststile vertiefen und veranschaulichen den individuellen kreativen Prozess.

Der Abend endet dann mit einer gemeinsamen Bildbesprechung.

H 2.07.12 Mo, ab 5. Feb. 24, 18:30 - 21:00 (6x); Schulen am Hufenweg, Kunstraum 108; 84,- €; Leitung: Rosita Sengpiehl.

Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit und/ oder stimmen sich für die erste Stunde mit der Kursleiterin ab. Material (außer Leinwand) kann auch gegen Entgelt zur Verfügung gestellt werden.

Ausdrucksmalen Schnupperkurs:

Das freie Spiel mit Farben und Formen

Dieser Kurs ist eine farbenfrohe Einladung an alle, die Lust und Interesse 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 - ganz egal ob zaghaft, ruhig oder dynamisch. Der Alltagsstress rückt weit in den Hintergrund. Neben den eigenen Händen stehen Pinsel, Schwämme, Spachtel und eine große Auswahl an Gouachefarben zur Verfügung. Gemalt wird auf großen Bögen an der Malwand. Nach einer Einführung gibt es eine Maleinheit von zwei Stunden und zum Ende eine Abschlussrunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

H 2.07.14 Sa, 27. April 24, 13:00 - 16:30 (1x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 34,- € + 10,- € Materialkosten, zahlbar bei der Kursleitung; Leitung: Katrin Große.



Ätherische Öle vielfältig nutzen

Entdecke die Vielfalt der ätherischen Öle! Wir zeigen dir, wie du sie in der Hautpflege, im Haushalt, für die Raumatmosphäre und auch im Familienalltag für dich nutzen kannst. Erfahre, wie du sowohl körperliche als auch emotionale Themen mit Ölen unterstützen kannst und mische dir deinen ganz eigenen Aroma Roll on. In unserem Workshop arbeiten wir ausschließlich mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen. Das erwartet dich: ein Überblick über die wichtigsten Öle, Informationen zur Wirkungsweise und zu Anwendungsmöglichkeiten, Rezeptideen u.v.m. Du bist sowohl mit als auch ohne Vorkenntnisse herzlich eingeladen. Kinder können gerne mitgebracht werden.

H 2.08.01 Di, 30. Jan. 24, 27. Feb. 24, 26. März 24, 30. April 24, 28. Mai 24, 25. Juni 24, 10:00 - 11:30 (6x);
Schulen am Hufenweg, Raum 105;
20,- € (+ 5 - 20,- € Materialkosten werden bei den Kursleiter*innen direkt bezahlt);
Leitung: Judith Thiel / Jana Pagel.

Auch einzelne Kurstage können besucht werden.

Nähen für Anfänger*Innen u. Fortgeschrittene - Dienstag

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

H 2.09.02 Di, ab 6. Feb. 24, 19:30 - 21:30 (6x); Nähraum, Th.-Heuss-Gemeinschaftsschule, Castöhlenweg 4; 65,- €;
Leitung: Carolin Schemschat, Maßschneiderin und Modedesignerin.

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

Nähstubentreff VHS

Nähen eines Kleidungsstückes nach eigener Wahl nach einem Fertigschnitt in Gesellschaft. Egal ob Hose, Rock, einfache Bluse oder Tasche. Die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite.

H 2.09.04 Mi, ab 7. Feb. 24, 18:30 - 20:30 (6x); Nähstube AWO Preetz; 65,- €; Leitung: Nasanin Soltani.

Wir bieten diesen Kurs in Kooperation mit der AWO an. Nähmaschinen stehen vor Ort zur Verfügung sowie Material für erste Versuche. Sie sind dennoch eingeladen Ihre eigene Maschine mitzubringen. Vorkenntnisse von Vorteil. Alle sind willkommen!

„AufTakt“ - Chor der vhs Preetz

H 2.13.00 Mi, ab 10. Jan. 24, 19:45 - 21:30 (inkl. 2 Probensamstage, Termine werden noch festgelegt); Mensa, THG, Castöhlenweg 4; 78,- €; Leitung: Taline Eulefeld.

Singen. Einfach nur singen!

H 2.13.03 Fr, ab 1. März 24, 10:30 - 11:30 (12x); Bugenhagenhaus, Waldweg 1; 37,- €; Leitung: Taline Eulefeld.

Chor 50plus

Für Chor-erfahrene Sänger*innen, die keine Chor-Heimat haben, aber gern mal wieder mehrstimmige Literatur singen möchten.

„Wer im Chor singt, bleibt jung und hält sich fit“.

H 2.13.05 Fr, ab 2. Feb. 24, 11:45 - 13:15 (8x); 37,- €

H 2.13.06 Fr, ab 26. April 24, 11:45 - 13:15 (8x); 37,- €

Bugenhagenhaus, Waldweg 1; Leitung: Taline Eulefeld.

Blockflöte Ensemblemusik (Barock und mehr)

H 2.13.08 Mi, ab 7. Feb. 24, 17:30 - 19:00 (8x); 75,- €

H 2.13.09 Mi, ab 8. Mai 24, 17:30 - 19:00 (8x); 75,- €

Mensa, THG, Castöhlenweg 4; Leitung: Taline Eulefeld.

Akkordeon in der Gruppe

Es werden in kleinen Gruppen mehrstimmige Stücke erarbeitet und gespielt.

H 2.13.19 Mo, ab 5. Feb. 24, 16:15 - 17:45 (12x); Schulen am Hufenweg, Raum 101; 93,- €, bei mind. 6 TN, sonst entsprechende Erhöhung; Leitung und Anmeldung: Andrea Steinbach, Tel.: 04342/81984.

Akkordeon für Fortgeschrittene

H 2.13.20 Mo, ab 5. Feb. 24, 18:00 - 19:00 (12x); Schulen am Hufenweg, Raum 101; 124,- € bei mind. 3 TN, sonst entsprechende Erhöhung; Leitung und Anmeldung bei Andrea Steinbach, Tel.: 04342/81984.

GESUNDHEIT

Bitte zu allen Gesundheitskursen mitbringen: Yogamatte, Decke und gerne Yogablöcke oder Meditationskissen, falls vorhanden, bequeme Kleidung bzw. Sportkleidung, Socken, Handtuch, Getränk.

Hatha Yoga sanft - Harmonie für Körper & Seele

Hatha Yoga tut Körper, Geist und Seele gut. Die sanften bewusst ausgeführten Bewegungen und Asanas (Haltungen) stärken unsere Körperwahrnehmung. Unsere Körperhaltung, die Koordination und Flexibilität verbessern sich. Dazu wirkt sich Yoga positiv auf unser Nervensystem, unseren Blutkreislauf, die Atmung sowie das Lymphsystem und die Verdauung aus. Atemübungen (Pranayama), Meditationen und Entspannungstechniken klären unseren Geist und schärfen unser Bewusstsein. Wir finden Ruhe und Erholung und lernen mit der Hektik des Alltags gelassen und offen umzugehen. So starten wir in Harmonie und vitalisiert in die neue Woche. Der Kurs ist AnfängerInnen geeignet.

H 3.01.42 Mo, ab 15. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (23x); FSL, Mehrzweckraum; 144,- €; Leitung: Nadine Lenschau.

Simply Yoga - Mobilisiere deine Energie

In diesem Kurs wollen wir ganz einfach Yoga praktizieren. Simply Yoga: mal kraftvoll, dynamisch, energetisierend, mal ausgleichend und beruhigend. Eine gesunde körperliche Ausrichtung fördert das Körpergefühl. Unsere Haltung, Koordination und Flexibilität verbessern sich. Die gezielte Verbindung zwischen Atmung und Bewegung lassen uns achtsam in den Augenblick und ins Sein kommen.

Die Asanas (Haltungen) unterstützen, ins Spüren zu kommen. Die gesamte Yogapraxis wirkt sich positiv auf sämtliche Bereiche des menschlichen Körpers aus. Mit Atemübungen (Pranayama), Meditationen und Entspannungstechniken finden wir Ruhe abseits des Gedankenkarusells. Wenn es uns gelingt, Körper, Geist und Seele zurück in den Einklang zu bringen, mobilisieren wir unsere Energie in Richtung eines positiv innewohnenden Gefühls.

Für bewegungsfreudige AnfängerInnen geeignet.

H 3.01.44 Mo, ab 15. Jan. 24, 18:45 - 20:15 (23x); FSL, Mehrzweckraum; 144,- €; Leitung: Nadine Lenschau.

Interessierte mit Vorerkrankungen bitte kurze Rückmeldung geben.

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

Die Yogapraxis ist sehr sanft und belastet die Gelenke wenig. Durch unterstützende Atemübungen wird der Körper energetisiert und jede 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 TeilnehmerInnen, die ihre Beweglichkeit verbessern wollen und Entspannungstechniken kennenlernen möchten.

H 3.01.49 Do, ab 25. Jan. 24, 15:30 - 16:30 (8x); FSL, Mehrzweckraum; 42,- €; Leitung: Annette Holzky.

Mindful Hatha Yoga

In diesem Kurs wollen wir das Bewusstsein auf das Hier und Jetzt richten. Die Verbindung zwischen Atmen und Bewegung Yin und Yang. Der Fokus in diesen Yogastunden liegt auf einer sanften bis kräftigenden Yogapraxis mit einer genauen Ausrichtung in den Übungen (Asanas), wobei aber auch fließende Bewegungsabläufe mit eingebaut werden. Muskeln und Bindegewebe werden sanft gedehnt - Körper und Geist kommen zur Ruhe und können sich entspannen. Eine Entspannung (Shavasana) rundet die Stunde ab. Die Verbindung zwischen Atmen und Bewegung Yin und Yang, Einheit im Leben, Alltag, Beziehungen und mit der Natur zu spüren und zu erleben ist das wesentliche. In diesem Kurs möchten wir einen Raum schaffen, in dem jeder Mensch für sich, in seiner Geschwindigkeit und Tiefe, den Mut findet, diesen Prozess zu beginnen und zu erleben.

„Beim Yoga geht's nicht wirklich darum deine Zehen berühren zu können, sondern was du auf dem Weg zu ihnen herunter für Dich und dein Leben lernst.“

H 3.01.51 Di, ab 16. Jan. 24, 19:15 - 20:45 (20x); FSL, Mehrzweckraum; 134,- €; Leitung: Anja Herbst.

Yoga-Workshop: Sanftes Hatha Yoga

Sanftes Hatha Yoga: Klärende Meditation bis zu aktivierenden Atemübungen. Es beginnt die helle Jahreszeit und alles kommt zum Erlühen. Lass dich von den Kräften des Frühlings tragen - auf

der Yogamatte geht es im Frühling vor allem um Reinigung (auch Detox genannt), in Bewegung kommen, Schweres abschütteln, sich dem Leben öffnen und das innere Feuer anheizen. Dabei helfen uns auch Reflektionsfragen wie z.B. Welche Altlasten will ich loslassen? Was in mir will zum Erlühen kommen?

H 3.01.54 Sa, 9. März 24, 14:00 - 18:00 (1x); FSL, Mehrzweckraum; 35,- €; Leitung: Anja Herbst.

Ein Wellnessvormittag mit Yoga

Möchtest Du Dir einfach mal etwas Gutes tun, mit einem Wohlgefühl Deine Seele baumeln lassen und Deine Sinne ausgleichen?

- Ein Weg aus dem stressigen Alltag und den formenden Einflüssen des „Außen“, in Deine innere Ruhe
- Eine Möglichkeit Deine Resilienz zu stärken
- Eine Chance gesünder, beweglicher und flexibler zu werden

Wir üben klassische Asanas (Yogahaltungen) über Yin-Yoga und Restorative-Yoga, bis hin zu Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitstraining, Atemtechniken und Meditation.

1x im Monat treffen wir uns um 10:00 in der Halle der Freien Schule und verbringen 2 Wohlfühlstunden miteinander (für Tee wird gesorgt sein).

H 3.01.55 So, 14. Jan. 24, 10:00 - 12:00 (1x); 15,- €

H 3.01.56 So, 11. Feb. 24, 10:00 - 12:00 (1x); 15,- €

H 3.01.57 So, 10. März 24, 10:00 - 12:00 (1x); 15,- €

H 3.01.58 So, 28. April 24, 10:00 - 12:00 (1x); 15,- €
FSL, Mehrzweckraum; Leitung: Jessica Voß.

Die Kurstage sind einzeln buchbar.

Resilienz-Coaching

Der Kurs Resilienz-Coaching soll dem Zwecke des Selbstmanagements im Hinblick auf eine gestärkte Resilienz, also Widerstandskraft auf physischer und psychischer Ebene. Von der geschulten und geschärften Selbstwahrnehmung bis hin zur Selbstanwendung der eingeübten Techniken und Methoden zur gezielten Bewältigung von Stressoren im Alltag.

Von Meditation, Autogenem Training, Entspannungstechniken wie z.B. PMR, Atemtechniken und mentalhealing über Faszienyogastik und Massage, begleitet von heilenden Klängen.

H 3.01.60 Do, ab 7. März 24, 18:00 - 19:00 (4x); FSL, Mehrzweckraum; 29,- €; Leitung: Jessica Voß.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben und eine Teetasse mit.

Zumba® Fitness

Zumba kommt aus Südamerika und ist eine Mischung aus lateinamerikanischem Tanz, Fitness und Sport.

Bei schöner, schwungvoller Musik (Cumbia, Salsa, Reggaeton und Merengue) geht Zumba in die Beine und ins Herz, macht viel Freude.

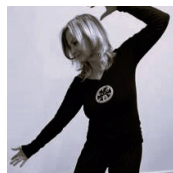
Für alle, die Lust haben, sich intensiv zu exotischen Rhythmen zu bewegen und dabei gleichzeitig Fitness zu trainieren.

H 3.02.02 Mi, ab 10. Jan. 24, 19:30 - 20:30 (24x); FSL, Mehrzweckraum; 144,- € bei 8 TN, sonst entsprechende Erhöhung; Leitung: Jennifer Flindt.

AROHA

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im 3/4 Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer die Möglichkeit geben, effektiv an der gesamten Stunde folgen zu können. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt. Es werden wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente durchgeführt, die durch den Takt der AROHA Musik als besonders fließend erlebt werden. Die Bewegungen sind inspiriert vom HAKA (sogenannter Kriegstanz der Maori), dem KUNG FU und TAIJI, die die Teilnehmenden dahin bringen, die in uns allen schlummernde Kraft freizusetzen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Mehr zu AROHA über <https://www.aroha-academy.de/AROHA>.

H 3.02.04 Mi, ab 7. Feb. 24, 18:30 - 19:15 (8x); FSL, Mehrzweckraum; 44,- €; Leitung: Sabine Ley, zertifizierte Trainerin



Sabine Ley

KAHA

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori Kraft oder energiegeladen, ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend. Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und ist von Teilnehmer*innen in jedem Alter durchführbar. Es gibt innere Ruhe und Gelassenheit. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Mehr Informationen zu KAHA über: <https://www.aroha-academy.de/kaha>.

H 3.02.05 Do, ab 8. Feb. 24, 11:00 - 11:45 (8x); WingTsun Akademie Preetz; 45,- €; Leitung: Sabine Ley, zertifizierte Trainerin.

Begib dich auf neues Terrain.

DURCH STEI GER

Finde deinen Kurs

vhs

Contemporary Dance Workshop

Der Contemporary Dance zeichnet sich durch seine organischen und vielfältigen Bewegungen aus. Die Möglichkeiten des Körpers werden effektiv und künstlerisch genutzt, sodass jede Person ihre

eigenen tänzerischen Erfahrungen machen kann.

In diesem Workshop widmen wir uns den Basics des Contemporary Dance. Wir starten mit einer Tanz-Improvisation um den Körper aufzuwärmen und geschmeidig zu machen. Danach folgt ein Warm-up-Exercise in dem wir erste Tanzerfahrungen auf dem Boden machen werden. Im weiteren Verlauf erkläre ich tanz-technische Elemente, die am Ende in einer Choreographie einfließen werden.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen mit Bewegungserfahrung (z. B. Yoga, Pilates, Kampfsport usw.)

H 3.02.06 Sa, 17. Feb. 24, 10:00 - 13:00 (1x); FSL, Mehrzweckraum; 30,- €; Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares.

Bitte zum Workshop ein langes Shirt und eine lange Hose (evtl. Knieschoner) anziehen.

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 17. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (12x); FSL, Mehrzweckraum; 54,- €; Leitung: Karin Schwaibold.

Mit FELDENKRAIS® leichter bewegen!

Drei Workshops in „Bewusstheit durch Bewegung“ mit Cornelia Berens an der VHS Preetz im Frühjahrssemester 2024.

Erleben Sie mit FELDENKRAIS® auf sanfte Art, wie Sie sich wieder leichter bewegen können, auch wenn Sie von Schmerzen und Einschränkungen geplagt werden. Natürlich berücksichtigt die erfahrene Kursleiterin auch Ihre Bedürfnisse.

Cornelia Berens leitet als zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin (FVD, Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.) seit 2008 Kurse in der Region (www.cornelia-berens.de).

BEWEGLICHER RÜCKEN - Wirbel für Wirbel

An diesem Samstag steht der Rücken im Fokus: Sie lernen im sanften Tun und in Variationen einer Grundbewegung die Muskeln zu verstehen, die im Zusammenspiel mit dem Skelett den Körper aufrichten.

H 3.02.15 Sa, 9. März 24, 11:00 - 14:00 (1x); 35,- €;

GEÖLTE KNIE- und HÜFTGELENKE

An diesem Samstag stehen die Knie und Hüften im Fokus:

Wenn sich Hüft-, Knie- und Fußgelenke die Arbeit teilen dürfen, fällt das Gehen und Stehen viel leichter.

H 3.02.16 Sa, 27. April 24, 11:00 - 14:00 (1x); 35,- €

KIEFER und NACKEN - frei und entspannen

An diesem Samstag stehen Kiefer und Nacken im Fokus: Ganzheitlich, behutsam und bewusst bewegen und den Atem fließen lassen..

H 3.02.17 Sa, 1. Juni 24, 11:00 - 14:00 (1x); 35,- €

Schulen am Hufenweg, Raum 202; Leitung: Cornelia Berens.

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.

Lange beweglich bleiben - Gymnastik 50plus

H 3.02.21 Do, ab 18. Jan. 24, 09:30 - 10:30 (19x); 74,- €

H 3.02.22 Do, ab 18. Jan. 24, 10:30 - 11:30 (19x); 74,- €

Rakverehalle, Gymnastikraum; Leitung: Sandra Riech.

SPRACHEN

Die angegebenen Gebühren gelten bei mind. 6 TN, sonst entsprechende Erhöhung.

Dänisch A1.4 für Anfänger*innen - Online

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.

Sie können zuhause per PC an dem Kurs teilnehmen.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Teilnahme.

H 4.03.06 Mo, ab 8. Jan. 24, 18:00 - 19:00 (10x); Online - Zoom 4; 52,- €;

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

Dänisch für Anfänger*innen A1.4 mit leichten Vorkenntnissen

H 4.03.11 Mi, ab 10. Jan. 24, 19:00 - 20:30 (10x); Schulen am Hufenweg,

Raum 106; 89,- €; Leitung: Kirsten Leu. Lehrbuch: Dansk for Dig,

Dänisch für Segler*innen Fortsetzung - Online

„Kast løs og sæt sejl! Velkommen til de danske farvande!“

Der Kurs richtet sich an interessierte Segler*innen, die sich auf ihren Törns nach Dänemark in der Landessprache über praktische Dinge mit einheimischen Segler*innenn austauschen bzw. die täglich anfallenden Angelegenheiten an Bord und im Hafen kommunizieren möchten.

Inhalt: Im Hafen, beim Proviant-Einkauf, Klein-Reparaturen, Landgang, Erste Hilfe, Wetter, u.v.m.

Sie können zuhause per PC an dem Kurs teilnehmen.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Teilnahme.

H 4.03.13 Di, ab 9. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (10x); Online - Zoom 4; 52,- €;

Leitung: Kirsten Leu.

Dänisch A1.3 für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - online

Dieser Kurs ist für Dänischlernende, die bereits leichte Vorkenntnisse innerhalb der Lernstufe A1 haben. Er findet online über das Programm Zoom

statt, man kann also ganz bequem von zuhause teilnehmen. Wir arbeiten weiter ab ca. der Mitte des Lehrbuches Vi snakkes ved A1 (Lektion 8). In den folgenden Lektionen lernen wir, Ferienpläne und Sommerhäuser zu beschreiben, vom letzten Urlaub zu erzählen und ihn zu bewerten, und über seine Arbeit zu sprechen. Auf Wunsch können verschiedene grammatische und inhaltliche Themen besprochen werden und es werden verschiedene Online-Ressourcen genutzt, um dänische Kultur wie Film, Literatur und Musik kennenzulernen. Im Anschluss kann mit dem Aufbau-Lehrbuch Vi snakkes ved! A2 nahtlos weitergearbeitet oder in Absprache mit dem Kurs Wiederholungen gemacht oder bestimmte Themen besprochen werden.

H 4.03.20 Mi, ab 31. Jan. 24, 20:15 - 21:15 (12x); Online - Zoom 2; 62,- €; Leitung: Pernille Leu. Lehrbuch: Vi snakkes ved! A1+, Lektion 8.

Dänisch A2.3 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - online

Dieser Kurs ist für Dänischlernende, die bereits die Stufe A1 abgeschlossen haben. Er findet online über das Programm Zoom statt, man kann also ganz bequem von zuhause teilnehmen. Wir arbeiten weiter ab ca. der Mitte des Lehrbuches Vi snakkes ved A2 (Lektion 17). 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. Auf Wunsch können verschiedene grammatische und inhaltliche Themen besprochen werden und es werden verschiedene Online-Ressourcen genutzt, um dänische Kultur wie Film, Literatur und Musik kennenzulernen. Da es von der gleichen Reihe kein Aufbaubuch gibt, werden wir nach Abschluss des Buches zusammen im Kurs besprechen, mit welchem Lehrwerk wir weiterarbeiten wollen. Auch Wiederholungen oder das Besprechen von bestimmten Wunschthemen ist möglich.

H 4.03.22 Mi, ab 31. Jan. 24, 18:00 - 19:00 (12x); Online - Zoom 2; 62,- €; Leitung: Pernille Leu. Lehrbuch: Vi snakkes ved! A2

Englisch A1, leicht Fortgeschritten

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen und für diejenigen, die vor langer Zeit erworbene Grundkenntnisse auffrischen möchten.

H 4.06.02 Mi, ab 24. April 24, 19:00 - 20:30 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 107; 78,- €; Leitung: Tanja Schuldt.

Englisch A2, Fortgeschritten

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und für diejenigen, die vor langer Zeit erworbenen Grundkenntnisse auffrischen.

H 4.06.03 Mi, ab 24. April 24, 17:15 - 18:45 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 107; 78,- €; Leitung: Tanja Schuldt.

Englisch Conversation Class Advanced Level B2/C1 - Online

Do you want to improve your English conversation skills? It is through our conversations and daily interactions, discussions and debates on the themes that interest us, that we can really start to develop our ability to speak a language. In this course you will have the opportunity to converse in English on topics broad or narrow, with your classmates, and assistance from a native English speaker. From explaining the rules of a game to asking for help with your computer, from talking about your favourite art work to discussing gardening tips, from expressing your feelings about everyday family concerns, to getting your opinion heard about a contemporary issue, or making a point in a business meeting. Over the 10 sessions you will use a variety of techniques to help you to improve your English conversation abilities. For example: Speaking in pairs and larger groups; Using Articles and Group Surveys as talking points; Using „small talk“ in conversations; Pronunciation activities

H 4.06.05 Do, ab 25. Jan. 24, 17:30 - 19:00 (10x); Online - Zoom 1; 77,- €;
Leitung: Ashley Maack.

Have a chat B1 - Lektüre und Konversation

In diesem Kurs treffen wir uns in entspannter Atmosphäre und verbessern unsere Englischkenntnisse im lockeren Gespräch. Wir diskutieren über Nachrichten und Literatur. Alle sind willkommen! In this course, we meet in a relaxed atmosphere and improve our English skills in informal conversation. We discuss news and literature. Everyone is welcome!

H 4.06.16 Mo, ab 5. Feb. 24, 10:15 - 11:45 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 99,- €; Leitung: Rosan Catteuw.

English for Professionals - online

Do you have a job that requires English? Here offer a class where you will practice writing professional emails, going over resumés, reading professional texts, formal greetings and small talk, applications and any other topic you might need help with.

Taught by an American with a PhD and who has lived and worked in America, UK, Ireland and Germany.

H 4.06.18 Mi, ab 24. Jan. 24, 19:00 - 20:30 (10x); online -Zoom 1; 77,- €;
Leitung: Ashley Maack.

Italienisch A2.4 für TN mit mittleren Vorkenntnissen

Schwerpunkt: Förderung der Kommunikationsfähigkeit

H 4.09.03 Mi, ab 24. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 101; 78,- €; Leitung: Christian Henschen.
Lehrbuch: Allegro Bd. 2 (alte Ausgabe) ab Lektion 8

Russisch für Anfänger*innen A1.2

Einfache Texte lesen und sich austauschen, einfache Dialoge machen, Fragen beantworten, über sich berichten, kurze Texte erfassen in Präsens und Imperfekt.

Neue Teilnehmer*Innen sind jederzeit herzlich willkommen!

H 4.19.00 Do, ab 11. Jan. 24, 16:30 - 17:30 (12x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 102,- €; Leitung: Nadja Svetlova.

Russisch Konversation

Liebe Russisch-Interessierte! Ihr seid schon so weit, dass kompliziertere Texte, situative Dialoge und alltägliche Probleme im Gespräch auf Russisch für Euch selbstverständlich sind? Wir setzen

den Kurs aus dem letzten Semester fort und widmen uns weiter dem Sprechen, Hören und Sehen und dem Austausch über verschiedene Themen. Neue Teilnehmer*Innen sind nach Rücksprache mit der Kursleitung natürlich auch jederzeit herzlich willkommen!

H 4.19.01 Do, ab 11. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (12x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 99,- €; Leitung: Nadja Svetlova.
Lehrbuch: Tatjana Esmantova, erst zum 2. Kursabend bestellen, Nachschlagewerk: PONS Grammatik Russisch. Kurz und bündig.

Tala Svenska (AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen)

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

H 4.20.01 Mo, ab 15. Jan. 24, 19:30 - 21:00 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 77,- €; Leitung: Helge Eggert.
Lehrbuch: Tala svenska - A1plus.

Tala Svenska (Fortgeschritten/Konversation)

Wir lesen einen schwedischen Krimi von Håkan Nesser: „Dödens och suckarnas Stad“. Wir sprechen nur schwedisch! Urlaubsschwedisch oder andere Vorkenntnisse einer nordischen Sprache notwendig.

H 4.20.03 Mo, ab 15. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 77,- €; Leitung: Helge Eggert.
Lehrbuch: Tala Svenska.

Spanisch A1.6 für fortgeschrittene Anfänger*innen

Wir vertiefen das gelernte Wissen mit Konversation, Texten und vielen weiteren Möglichkeiten, die spanische Sprache anzuwenden. Auch grammatikalisch wird es spannender. Wir verlassen die Gegenwart und blicken in die verschiedenen Zeiten. So können Sie auch bald erzählen, wie z.B. Ihr letzter Urlaub war. Auch hier werden Sie wieder der Mittelpunkt des Unterrichts sein und viel Gelegenheit bekommen, sich auszuprobieren.

H 4.22.01 Di, ab 16. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (12x); Schulen am Hufenweg, Raum 101; 104,- €; Leitung: Heily Londono.
Lehrbuch: El curso en vivo A1 (Klett Verlag), ab Lektion 8

Spanischkurs für Fortgeschrittene und Konversation

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. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger*innen geeignet.

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kursdaten!

H 4.22.06 Do, ab 25. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 102; 53,- €; Leitung: Sylvia Delgado de Kümmerlen.
Lehrbuch: El curso en vivo A1 und El curso en vivo A2

Spanisch A1.2 für Anfänger*innen

Fortsetzung aus dem Frühjahr 2023.

Neue Teilnehmer*innen willkommen.

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.

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kursdaten!

H 4.22.08 Do, ab 25. Jan. 24, 18:00 - 19:00 (10x); Schulen am Hufenweg, Raum 102; 53,- €; Leitung: Sylvia Delgado de Kümmerlen.
Lehrbuch: El curso en vivo A1, bitte erst zum 2. Kursabend bestellen!

Spanisch für Fortgeschrittene A2.4

¡Leyendo se aprende!

Wir werden eine Lektüre in den Mittelpunkt unserer Arbeit stellen. Die Auswahl erfolgt gemeinsam zu Beginn des Semesters.

Daneben werden wir, ausgehend vom Text, uns mit den Formen und dem Gebrauch des 'subjuntivo' beschäftigen, der im Gegensatz zum Konjunktiv im Deutschen lebendiges Ausdrucksmittel der Alltagssprache ist.

Die bisher erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse stützen sich auf das Lehrwerk 'El curso en vivo' (Bd. 1), sowie weiterer Materialien

H 4.22.10 Di, ab 30. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (15x); Schulen am Hufenweg, Raum 105; 130,- € + ca. 4,- € Mat.;
Leitung: Dr. Renate Büscher-Grotehusmann.

Plattdeutsch: Wi snackt Platt (für Fortgeschrittene) I

Früher lernten die Kinder das Plattdeutsche von 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 (10x); 84,- €

H 4.27.01 (10x); 84,- €; Kursbeginn wird noch bekannt gegeben.
Schulen am Hufenweg, Raum 107;
Leitung: Peter Göttisch. Lehrbuch: Platt dat Lehrbook.

Lerne klimafreundlich zu handeln.
 Finde deinen Kurs
 vhs

Notebook- Training

Neues Notebook? Los geht's! Das Betriebssystem Microsoft Windows ist schon vorinstalliert.

Das Betriebssystem Microsoft Windows ist schon vorinstalliert. Sie lernen die Bedienung und grundlegende Funktionen von Windows 10/11 kennen, erhalten ein Basiswissen über Dateien und Ordner, unternehmen Ihre ersten Reisen ins Internet, erste Schritte in der Textverarbeitung, in der Sie auch Bilder einfügen möchten und schreiben Ihre erste E-Mail. Eine System-Prüfung zeigt uns abschließend, dass alles technisch funktioniert.

H 5.01.02 Fr, ab 12. Jan. 24, 14:00 - 15:45 (6x); 84,- €

Windows 10/11 - Das Wesentliche

Wie Sie Ihren Computer persönlich einrichten, wird in diesem Kurs individuell und praxisnah gezeigt. Die Arbeitsfläche, den „Desktop“, den Sie vor sich sehen, können Sie ebenso an Ihre persönlichen Wünsche angleichen wie auch die „Task-Leiste“ und das „Startmenü“, in dem Sie u.a. alle schon installierten Programme finden. Oder Sie passen Ihr Notebook auch optisch an Ihren Geschmack an. Der Datei-Explorer ist die Schalt-Zentrale für Ihre zukünftige Arbeit am PC, der passende Internet-Browser wird ebenso optimiert wie das E-Mail-Programm, das Sie in Zukunft nutzen möchten.

Auch eine zeitgemäße Textverarbeitung, in der auch Bilder ihr zuhause haben, wird installiert. Ein System-Check steht außerdem auf dem Plan, damit alles technisch funktioniert.

H 5.01.05 Fr, ab 26. April 24, 14:00 - 15:45 (6x); 84,- €

Notebook - Werkstatt für sturmerprobte User

Sie kennen die wichtigsten Windows-Funktionen, können Ihren Rechner individuell einrichten und Dateien organisieren. Im Internet bewegen Sie sich erfahren, Ihre E-Mails schreiben Sie vielleicht auch schon auf Ihrem Smartphone. Nun wollen Sie sich mit anderen Experten austauschen, suchen nach Anleitungen, Ratgebern, Tipps und Tricks rund um den Computer und das Internet. Themen sind u.a. die Windows-Einstellungen, Updates und Virenschutz, Schutz der Privatsphäre, Datensicherung auf externe Medien, Downloads und Installation von Apps für die gängigen Anwendungsbereiche.

H 5.01.13 Di, ab 16. Jan. 24, 16:30 - 18:15 (6x); 84,- €

Notebook - Praxis - für fortgeschrittene AnwenderInnen

Sie verfügen über ein gutes PC-Basiswissen, das Notebook ist Ihnen vertraut, Sie fühlen sich sicher an Tastatur und Maus.

Mit Windows, Internet, E-Mail-Postfach und Textverarbeitung haben Sie schon gearbeitet. Auch kennen Sie sich schon etwas aus mit Bildverarbeitung und -verwaltung.

Doch Sie möchten einfach noch tiefer einsteigen und sich nicht immer mit Kleinigkeiten aufhalten. Deshalb kommen Sie in die PC-Sprechstunde, vertiefen Ihre Kenntnisse und erhalten Lösungen für Ihre digitalen Fragen und Probleme.

Die Gruppe bestimmt somit das Tempo und auch weitere Themen.

H 5.01.15 Mo, ab 15. Jan. 24, 15:30 - 17:15 (6x); 84,- €

Notebook - Praxis II - für fortgeschrittene AnwenderInnen

Sie verfügen über ein gutes PC-Basiswissen, das Notebook ist Ihnen vertraut, Sie fühlen sich sicher an Tastatur und Maus. Mit Windows, Internet, E-Mail-Postfach und Textverarbeitung haben Sie schon gearbeitet. Auch kennen Sie sich schon etwas aus mit Bildverarbeitung und -verwaltung. Doch Sie möchten einfach noch tiefer einsteigen und sich nicht immer mit Kleinigkeiten aufhalten. Deshalb kommen Sie in die PC-Sprechstunde, vertiefen Ihre Kenntnisse und erhalten Lösungen für Ihre digitalen Fragen und Probleme. Die Gruppe bestimmt somit das Tempo und auch weitere Themen.

H 5.01.17 Mo, ab 15. Jan. 24, 17:30 - 19:15 (6x); 84,- €

Smartphone mit dem Android-System - Das Wesentliche

Die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennenlernen; Gerät für eigene Bedürfnisse einrichten; Über WLAN im Internet surfen; E-Mails empfangen und senden; Nützliche Apps an Bord und zusätzlich kostenlos Apps installieren; Programme wieder loswerden, die man gar nicht haben will.

Themen sind u.a.: Verbindungsarten (WLAN, Mobile Daten); Ratsame Einstellungen; Wichtige Grundfunktionen und zusätzliche Apps; Telefonie, Kurznachrichten, Kontakte; Grundlegende Kamera-Bedienung

H 5.01.20 Fr, ab 9. Feb. 24, 16:00 - 17:45 (6x); 84,- €

Smartphone mit dem Android-System - Tipps und Tricks

Themen sind u.a. die Smartphone-Einstellungen, Updates und Virenschutz, Schutz der Privatsphäre ...; Verbindungen (WLAN, Mobile Daten, Bluetooth, Hotspot); App-Einstellungen (Benachrichtigungen, Berechtigungen, Speicher, Updates); Widgets, Shortcuts, Ordner; Geräewartung (Akku, Speicher, Arbeitsspeicher, Sicherheit); Datei-Management (auch: Dateien zwischen Smartphone und Notebook austauschen); Datennutzung, Datensparen

H 5.01.21 Fr, ab 26. April 24, 16:00 - 17:45 (6x); 84,- €

Notebook und/oder Smartphone - Einzelunterricht

Flexible und persönliche Einzelberatung z.B. Einrichtung, Einstellung, Bedienung, Funktionalität, Wartung. Sie erstellen einen „Fragebogen“ und vereinbaren einen individuellen Termin.

H 5.01.33 (1x); 60,- €; EDV-Kurse in den Schulen am Hufenweg, Raum 204; Leitung: Wolfgang Friedrich Zepfel.

Bitte eigenes Notebook/Laptop mit vorinstalliertem Betriebssystem Microsoft Windows 10 oder 11 mitbringen! Smartphone mit dem Android-System ist Voraussetzung. Bitte mitbringen: Ladekabel und Bedienungsanleitung, Anmeldungen unter 04342-719863

VHS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Arabisch für Kinder am Samstag

H 8.03.22 Sa, ab 27. Jan. 24, 15:00 - 16:00 (20x); 120,- €

H 8.03.23 Sa, ab 27. Jan. 24, 16:00 - 17:00 (20x); 120,- €

Schulen am Hufenweg, Raum 106; Leitung: Nour Kodhan.

Nur telefonische Anmeldung/Informationen unter: 04342-719863 vhs Preetz.

Freie Plätze werden, wegen einer großen Aufführung, erst nach den Osterferien vergeben.

Tänzerische Früherziehung - ab 4 Jahre

Vom Toben zum Tanzen ist es nur ein kleiner Schritt. Viel Phantasie und Lust auf Bewegung zu Musik sollte mitgebracht werden.

H 8.04.00 Fr, ab 19. Jan. 24, 14:40 - 15:25 (20x); FSL, Mehrzweckraum; 91,- €; Leitung: Carina Schroeter.

Pre-Primary - ab 5 Jahre

H 8.04.01 Di, ab 16. Jan. 24, 15:00 - 16:00 (23x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 138,- €; Leitung: Lilli Marie Drost.

Nur telefonische Anmeldung/Informationen unter: 04342-719863 vhs Preetz.

Primary - ab 6/7 Jahren

H 8.04.03 Di, ab 16. Jan. 24, 16:00 - 17:00 (23x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 138,- €; Leitung: Lilli Marie Drost.

Grade 1.1

H 8.04.04 Fr, ab 12. Jan. 24, 16:00 - 17:00 (21x); FSL, Mehrzweckraum; 126,- €; Leitung: Carina Langfeldt.

Grade 1.2

ab 6 Jahre für Kinder mit ersten Tanz- und Bewegungserfahrungen

H 8.04.05 Fr, ab 12. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (21x); FSL, Mehrzweckraum; 126,- €; Leitung: Carina Langfeldt.

Ballett Grade 3

H 8.04.07 Mi, ab 10. Jan. 24, 16:00 - 17:00 (23x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 138,- €; Leitung: Carina Langfeldt.

Ballett Grade 5

H 8.04.10 Mi, ab 10. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (23x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 138,- €; Leitung: Carina Langfeldt.

Ballett Spitze

H 8.04.11 Mi, ab 10. Jan. 24, 18:00 - 18:30 (23x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 69,- €; Leitung: Carina Langfeldt.

Ballett Grade 6

H 8.04.13 Mi, ab 10. Jan. 24, 18:30 - 19:30 (23x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 138,- €; Leitung: Carina Langfeldt.

Freies Training

H 8.04.21 Mi, ab 10. Jan. 24, 19:30 - 20:00 (23x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 69,- €; Leitung: Carina Langfeldt.

Pre Jazz (ab 8 Jahre) Anfängerkurs

H 8.04.25 Fr, ab 12. Jan. 24, 15:00 - 16:00 (22x); Rakverehalle, Gymnastikraum; 132,- €; Leitung: Aileen Sophie Ernst.

Ballett Mix (ab 11 Jahre)

Die Tänzer*innen sollten Grundkenntnisse im Ballett beherrschen und bereits wenige Jahre Tanzerfahrung mitbringen.

H 8.04.26 Fr, ab 12. Jan. 24, 16:00 - 17:00 (22x);
Rakverehalle, Gymnastikraum; 132,- €;
Leitung: Aileen Sophie Ernst.

Jazzdance Anfänger*Innen mit Vorkenntnissen (ab 12 Jahre)

H 8.04.27 Fr, ab 12. Jan. 24, 17:00 - 18:00 (22x); Rakverehalle,
Gymnastikraum; 132,- €; Leitung: Aileen Sophie Ernst.

Jazz Dance (mittleres Niveau)

H 8.04.28 Mo, ab 8. Jan. 24, 16:30 - 17:30 (20x); Rakverehalle,
Gymnastikraum; 121,- €; Leitung: Isabel Theden.

Jazz Dance (Fortgeschrittene ab 14 Jahre)

H 8.04.29 Mo, ab 8. Jan. 24, 17:30 - 18:30 (20x); Rakverehalle,
Gymnastikraum; 121,- €; Leitung: Isabel Theden.

Modern Mix (ab 16 Jahre)

H 8.04.30 Mo, ab 8. Jan. 24, 18:45 - 20:00 (20x); Rakverehalle,
Gymnastikraum; 151,- €; Leitung: Isabel Theden.

Sopranblockflöte Anfänger*Innen mit Vorkenntnissen

Einstieg nach Absprache möglich.

H 8.05.07 Di, ab 6. Feb. 24, 16:50 - 17:35 (17x); Schulen am Hufenweg,
Raum 106; 132,- € bei mind. 3 TN, sonst entsprechende
Erhöhung; Leitung: Birgit Böttger.

Bitte mitbringen: Blockflöte mit barocker Griffweise, Lehrheft, ca 15,- €
wird gemeinsam angeschafft.

Blockflöte Anfänger*Innen

H 8.05.08 Di, ab 6. Feb. 24, 16:00 - 16:45 (17x); Schulen am Hufenweg,
Raum 106; 395,- €; Leitung: Birgit Böttger.

VORTRÄGE - EINZELVERANSTALTUNGEN**Das schwarze Schaf - Leben und Werk von Anita Réé**

Die Hamburger Malerin Anita Réé (1885 – 1933) wurde erst vor kurzem wiederentdeckt. Aber in den 20er Jahren gehörte die Tochter einer wohlhabenden Pöseldorfer Kaufmannsfamilie zu den erfolgreichsten Künstlerinnen Deutschlands. Die unverwechselbare radikale Bildsprache ihres magischen Realismus wurde heiß diskutiert - bewundert oder abgelehnt. Doch am beeindruckendsten sind wohl ihre eindringlichen Selbstbildnisse, in denen die zwischen den Welten stehende Malerin immer wieder nach ihrer Identität sucht. Sich nirgendwo zugehörig fühlend hat sich Anita Réé aus der Großstadt in die Einsamkeit Sylts zurückgezogen - verzweifelt am Leben, das sie so liebte.

H 9.01.02 Di, 23. April 24, 19:00 - 20:30 (1x);
Ort wird noch bekannt gegeben; Eintritt 12,- €,
vhs Mitglieder 10,- €; Leitung: Dr. Hans Thomas Carstensen.

Eine Reise um die Welt

H 9.02.01 Sa, 9. März 24, 11:00 - 12:00 (1x);
3-10 Jahre: 5,- €/ ab 11 Jahren : 7,- €

H 9.02.02 Sa, 9. März 24, 15:30 - 16:30 (1x);
3-10 Jahre: 5,- €/ ab 11 Jahren : 7,- €

H 9.02.03 So, 10. März 24, 12:30 – 13:30 (1x);
3-10 Jahre: 5,- €/ ab 11 Jahren : 7,- €



THEATER – FILM – LESUNG

Achtung Baustelle - oder: irgendwas ist immer

Reparieren, sanieren, strukturieren, modulieren, optimieren, protestieren - Baustelle reiht sich an Baustelle und führt unweigerlich zu lebenswichtigen Fragen: Warum sind Baustellen immer gerade da, wo sie nerven? Sind Baustellen selbstbefruchtend und vermehren sich deshalb unkontrolliert? Gilt das Schild „Baustelle betreten verboten“ auch für die, die dort arbeiten? Warum ist das Leben eine Baustelle und kein Ponyhof? Antworten - wie immer - im Jedermanns-Kabarett-Theater. Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr, freuen wir uns sehr, dass wir auch das neue Stück der Kabarett-Gruppe aus Kronshagen wieder in Preetz präsentieren dürfen.

H 9.02.04 Sa, 27. April 24, 20:00 - 22:30 (1x);
Friedrich-Schiller-Gymnasium, Aula; 10,- €;
Leitung: Kabarettgruppe Jedermanns Theater.

Vorverkauf ab sofort im Büro und ab dem 17.02. 24 in der Buchhandlung am Markt.

Kulturnacht: Kurzfilmbrausemix

Moderiert und präsentiert seit vielen Jahren vom Filmemacher Claus Oppermann, der über Hintergründe zu den Filmen zu berichten weiß und auch wieder das beliebte Filmquiz (mit Brause!) im Tourgepäck dabei hat.

H 9.02.08 Fr, 16. Feb. 24, 20:00 - 22:00 (1x); Ratsaal, Bahnhofstr.;
gebührenfrei; Leitung: Claus Oppermann.

Lesung: Ewald Arenz - Die Liebe an miesen Tagen

In diesem Jahr starten wir unsere Lesungen gleich mit einem Bestseller-Autor: Ewald Arenz. Zuletzt erschien von ihm 2023 „Die Liebe an miesen Tagen“. Der Roman begeistert vor allem durch sein feines Gespür für die Personen und die besondere Kunst so nah am Alltag zu erzählen und die Leser*innen doch in eine andere Welt zu holen. Auch für seine vorherigen Werke (u.a. „Der große Sommer“, „Alte Sorten“, „Der Duft von Schokolade“) wurde er vielfach mit Preisen ausgezeichnet. Arenz gelingt es meisterhaft Unterhaltung, sprachliche Präzision und sowohl Alltagsthemen als auch historischen Stoff zu einem Gesamtwerk zu verweben.

Die Lesung ist eine Kooperation der Stadtbücherei, der Buchhandlung am Markt und der vhs Preetz.

H 9.03.01 So, 11. Feb. 24, 18:30 - 20:30 (1x);
Schulen am Hufenweg, Mensa; 15,- €.

Karten gibt es ausschließlich in der Buchhandlung am Markt und in der Stadtbücherei sowie zu den Öffnungszeiten der vhs.

vhs SCHÖNBERG e.V.

Alte Apotheke, Knüllgasse 8, 24217 Schönberg

Tel: 04344 / 1234

vhs-schoenberg@t-online.de

www.vhs-schoenberg.de

Di 16.00-18.00 (In den Schulferien sowie im Juli und August ist unser Büro geschlossen.)

Leitung: Constanze Göllner

Förde Sparkasse BIC: NOLADE21KIE

IBAN: DE28 2105 0170 0080 0046 74

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs oder unter www.vhs-schoenberg.de

KULTUR - GESTALTEN

Literatur-Gespräche: „Susanna“ von Alex Capus

In diesem Semester beschäftigen wir uns mit der Lektüre des Romans „Susanna“ von Alex Capus. Die tiefgreifende Besprechung inhaltlicher Themen und die Analyse des Textes stehen im Vordergrund.

K 2.01.01 Di, 30. Jan. 24, 20. Feb. 24, 12. März 24, 2. April 24, 23. April 24, 19:00 - 20:30 (5x mtl.); Alte Apotheke, Seminarraum; 50,- €; Leitung: Frederike Köhl.

Die Buchausgabe muss bitte mitgebracht werden!

GESUNDHEIT

Stress? - Nein, danke!

Versuchst Du, perfekt zu funktionieren, alles unter einen Hut zu bekommen und das „24/7“? Dein Leben wird immer schneller, stressiger und hektischer und es bleibt keine Zeit mehr, um in Ruhe durchzuatmen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Wir erarbeiten uns Entspannungs- und Atemübungen, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst, Übungen, die Dich ruhiger und gelassener machen und das Tempo Deines Lebens entschleunigen.

K 3.01.30 Mo, ab 22. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (8x); Alte Apotheke, Saal; 60,- € inkl. Skript; Leitung: Andrea Sperling, zertifizierte Entspannungstrainerin und Atemcoach.

Stress lass nach: Wie ich in 5 Minuten Kurzurlaub mache!

Wer kennt das nicht: Familie, Job, Haushalt, Einkaufen, Freunde, Wartezeiten beim Arzt, ...?

Die Liste kann unendlich lang sein. Doch wo bleibt man selbst dabei? In diesem Workshop lernen Sie

Methoden kennen, die Ihre Fähigkeit zur Entspannung (re-)aktivieren und sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lassen.

K 3.01.31 Mo, ab 10. Juni 24, 17:00 - 18:30 (6x); Alte Apotheke, Saal; letzter Tag im Seminarraum; 45,- € inkl. Skript und Teilnahmezertifikat; Leitung: Andrea Sperling, zertifizierte Entspannungstrainerin und Atemcoach.

YOGA-Kurse

Yoga ist mehr als körperliche Bewegung. Yoga zeigt uns neue Horizonte für den Körper, den Atem und den Geist. Die Tür des Yoga steht allen Menschen offen. Wieder auf den Atem hören, dem Körper neue Bewegungen anbieten und den Prozess von An- und Entspannung beobachten - so finden wir wieder Kontakt zur eigenen Mitte. Wir können unseren (Arbeits-)Alltag mit neuer Kraft, Freude und Zentriertheit erleben.

In den Kursen richtet sich die Übungspraxis individuell nach den Voraussetzungen der TeilnehmerInnen.

Alte Apotheke, Saal; Leitung: Kathrin Baruschke, Yogalehrerin BDY/EYU / (Monika Darko [ggf. Vertretung]).

Yoga am Morgen

K 3.01.10 Mi, ab 7. Feb. 24, 09:00 - 10:30 (8x); 68,- €

Hatha-Yoga

K 3.01.11 Mi, ab 7. Feb. 24, 17:30 - 19:00 (8x); 68,- €

Hatha-Yoga, geschlossener Kurs!

K 3.01.12 Mi, ab 7. Feb. 24, 19:15 - 20:45 (8x); 68,- €

Hatha-Yoga

K 3.01.15 Do, ab 1. Feb. 24, 17:45 - 19:15 (9x); 76,50 €

Hatha-Yoga

K 3.01.16 Do, ab 1. Feb. 24, 19:30 - 21:00 (9x); 76,50 €

Yoga am Morgen

K 3.01.20 Mi, ab 17. April 24, 09:00 - 10:30 (8x); 68,- €

Hatha-Yoga

K 3.01.21 Mi, ab 17. April 24, 17:30 - 19:00 (8x); 68,- €

Hatha-Yoga, geschlossener Kurs!

K 3.01.22 Mi, ab 17. April 24, 19:15 - 20:45 (8x); 68,- €

Hatha-Yoga

K 3.01.25 Do, ab 18. April 24, 17:45 - 19:15 (9x); 76,50 €

Hatha-Yoga

K 3.01.26 Do, ab 18. April 24, 19:30 - 21:00 (9x); 76,50 €

Workshop: Atmen ist Leben

Richtig atmen kann jede/r? Nein, leider nicht! Viel zu viele Krankheiten entstehen durch falsches Atmen. Kreislaufstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Müdigkeit sind nur einige davon. Ganz oft entsteht falsches Atmen durch Stress. Der Workshop zeigt Atem- und Entspannungstechniken, die überall durchgeführt werden können und wenig Zeit in Anspruch nehmen.

Du erhältst ein Script.

K 3.01.33 Sa, 27. Jan. 24, 14:00 - 16:00 (1x); Alte Apotheke, Saal; 10,- € inkl. Skript; Leitung: Andrea Sperling, zertifizierte Entspannungstrainerin und Atemcoach.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Getränk.

Pilates-Kurse

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 - Kleingruppenkurs -

Diese Kurse richten sich an alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Pilates gemacht haben und Pilates (besser) kennenlernen möchten.

Bitte zu den Pilates-Kursen mitbringen: eigenes Handtuch, evtl. Kissen

K 3.02.14 Di, ab 16. Jan. 24, 10:30 - 11:30 (11x); 71,50 €

K 3.02.16 Di, ab 23. April 24, 10:30 - 11:30 (12x); 78,00 €

Alte Apotheke, Saal; Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares.

Pilates Mittelstufe - Kleingruppenkurs -

K 3.02.15 Di, ab 16. Jan. 24, 09:30 - 10:30 (11x); 71,50 €

K 3.02.17 Di, ab 23. April 24, 09:30 - 10:30 (12x); 78,00 €

Alte Apotheke, Saal; Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares.

„Bauch-Beine-Po“-Workout

Wir wollen Spaß an der Bewegung haben und unsere Muskeln straffen!

K 3.02.18 Mo, ab 8. Jan. 24, 19:00 - 20:00 (10x); 40,- €;

K 3.02.19 Mo, ab 22. April 24, 19:00 - 20:00 (10x); 40,- €

Alte Apotheke, Saal; Leitung: Jana Behnke.

Faszien-Training

Wir wollen Faszien- und Muskelverspannungen lösen.

Dehnen, Federn, Spüren, Beleben - mit und ohne Geräte!

K 3.02.20 Fr, ab 12. Jan. 24, 09:00 - 10:00 (14x); 63,- €

K 3.02.21 Fr, ab 12. Jan. 24, 10:00 - 11:00 (14x); 63,- €

Alte Apotheke, Saal; Leitung: Stephanie Krause.

Muscheln (Kleingruppe!)

Heute zaubern wir ein leckeres, abwechslungsreiches Menü rund um die Muschel. Als kanadische

Suppe, gefüllt und gratiniert, klassisch im Weißweinsud oder gebraten; selbst zum Dessert wird uns die Muschel überraschen...

K 3.05.01 Di, 27. Feb. 24, 19:30 - 22:30 (1x); 18,- € + 20,- €

Lebensmittelumlage (so hoch wegen der Meeresfrüchte)

Schottische Küche (Kleingruppe!)

Das wird spannend: Britisches Essen? Minzsoße? - Nein!

Wir machen uns einen richtig leckeren Abend mit Fisch und Fleisch - mit Meeresfrüchten und Eintöpfen und ohne Haggis (den kriegen wir in 3 Stunden leider nicht hin!). Aber traditionell wird es trotzdem!

K 3.05.02 Di, 23. April 24, 19:30 - 22:30 (1x); 18,- € + 14,- €

Lebensmittelumlage; Küche des Jugendhauses,

Friedhofsweg 6a, Schönberg; Leitung: André Weidtkamp.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben und Lebensmittelumlage.

SPRACHEN

Dänisch für Anfänger - Kleingruppenkurs!

K 4.03.01 Di, ab 9. Jan. 24, 10:00 - 11:30 (10x); 75,- €

K 4.03.02 Di, ab 23. April 24, 10:00 - 11:30 (10x); 75,- €

Alte Apotheke, Seminarraum; Leitung: Kirsten Leu.

Englisch-Lektüre und -Konversation (C1/ C2) 1 - Kleingruppenkurs -

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.

Kurs 1 - Kleingruppenkurs -

K 4.06.10 Do, ab 11. Jan. 24, 09:00 - 10:00 (8x); 43,- €

K 4.06.12 Do, ab 14. März 24, 09:00 - 10:00 (8x); 43,- €

Alte Apotheke, Seminarraum; Leitung: Sara Maltz-Föll.

Kurs 2 - Kleingruppenkurs -

K 4.06.11 Do, ab 11. Jan. 24, 10:00 - 11:00 (8x); 43,- €

K 4.06.14 Do, ab 14. März 24, 10:00 - 11:00 (8x); 43,- €

Alte Apotheke, Seminarraum; Leitung: Sara Maltz-Föll.

Französisch für die Reise - für Anfänger ohne Vorkenntnisse -

Leichter Einstieg in die französische Sprache in kleiner Runde. In lockerer Atmosphäre können Sie in diesem Kurs viel über Land und Leute in Frankreich und in den außerhalb Frankreichs gelegenen Départements und Gebieten erfahren. Überraschen Sie in Ihrem nächsten Frankreichurlaub die Einheimischen mit Ihren neu erworbenen Französischkenntnissen!

K 4.08.04 Do, ab 25. April 24, 17:00 - 18:30 (10x); Alte Apotheke,

Seminarraum; 57,- €; Leitung: Christine Reißmann.

Lehrbuch: Voyages Neu A1

vhs SCHÖNKIRCHEN

Augustental 29, 24232 Schönkirchen

Tel: 04348 / 91 66 10

Fax: 04348 / 91 66 11

info@vhs-schoenkirchen.de

www.vhs-schoenkirchen.de

Mo - Fr 10.00 - 11.00 (außer in Ferienzeiten)

Leitung: Sven Rathmann

Geschäftsstelle: Jennifer Roner

Förde Sparkasse BIC: NOLADE21KIE

IBAN: DE38 2105 0170 0100 2144 44

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs
oder unter www.vhs-schoenkirchen.de



Sie können sich für alle Vorträge und Kurse online (www.vhs-schoenkirchen.de), telefonisch (04348 916610) oder per E-Mail (info@vhs-schoenkirchen.de) anmelden. Wenn nicht anders geschrieben, bezieht sich die jeweilige Kursgebühr auf eine Gruppe von 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.



Die einzelnen Kurstage finden Sie ab dem 15. Dezember 2023 auf unserer Homepage www.vhs-schoenkirchen.de im jeweiligen Kurs unter „Weitere Details -> Zeitraum -> Einzeltermine“.

GESELLSCHAFT – POLITIK - UMWELT

Begegnungs- und Internetcafé

L 1.02.01 Do, ab 11. Jan. 24, 17:00 - 19:00 (24x); Hörn-Huus; gebührenfrei; Ansprechpartner: Herr Bauer

Fahrradwerkstatt für Flüchtlinge

Hier bietet sich die Möglichkeit für alle Flüchtlinge/Asylbewerber die gesponserten Fahrräder instand zu setzen.

L 5.05.01 Di, ab 9. Jan. 24, 15:00 - 17:30 (25x); Werkstatt; gebührenfrei; Ansprechpartnerin: Frau Bauer

Freie Malerei

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

L 2.07.03 So, 25. Feb. 24, 24. März 24, 28. April 24, 26. Mai 24, 23. Juni 24, 10:00 - 14:00 (5x mtl.); Hörn-Huus; 80,- € bei 7 TN;
Leitung: Rosita Sengpiehl (Bildende Künstlerin und Galeristin).

Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit und/oder stimmen sich für die erste Stunde mit der Kursleiterin ab. Material (außer Leinwand) kann auch gegen Entgelt zur Verfügung gestellt werden.

Kreatives Gestalten mit Ton

Es kann völlig frei modelliert und gestaltet werden, wobei ich bei der Ideenfindung und Umsetzung gerne mit Rat und Tat zur Seite stehe.

Für Oster und / oder Frühlings Deko aus Ton bringe ich ein paar Anregungen mit. Und wer möchte kann eine „Kerzenfresser-Gartenfackel“ anfertigen. Die Dozentin Frau Schenke betreibt mit ihrem Mann eine Keramikwerkstatt in Kiel.

L 2.08.02 Mo, ab 4. März 24, 17:00 - 20:00 (4x); Schule, Werkstatt FÖZ, ebenerdig erreichbar. 64,- €, Ton kann gegen Gebühr zur Verfügung gestellt werden; Leitung: Myriam Schenke.

Gestalten mit Ton für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kreatives Töpfern.

Gestalte frei nach deinen Vorstellungen Gebrauchsgegenstände oder Dekoration für Haus und Garten. Der Kreativität und Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Was immer Dir einfällt, ich unterstütze Dich mit Tipps bei der Umsetzung.

L 2.08.01 Mo, ab 27. Mai 24, 16:30 - 20:30 (7x); Schule, Werkstatt FÖZ, ebenerdig erreichbar. 110,- €, Ton kann gegen Gebühr zur Verfügung gestellt werden; Leitung: In Jung.

Nähkurse

Bitte bringen Sie für alle Kurse Ihre Nähmaschine mit. Falls keine eigene vorhanden ist, kann auf Anfrage eine Nähmaschine vor Ort ausgeliehen werden.

Kostenlose Vorbesprechung:

Di, 30. Jan. 24, 19:00 - 20:00 (Förderzentrum, Werkstatt).

Bitte einen Stift und Block mitbringen.

Leitung und Info: Birgid Bätge-Holtvoeth (Schneidermeisterin),

Tel.: 0431/202048.

Nähen für Anfänger*innen

Sie möchten mit Spaß anfangen zu nähen? Oder haben schon erste Erfahrungen mit einer Nähmaschine gemacht und suchen Gleichgesinnte? 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 8. Feb. 24, 18:00 - 21:00 (8x); Schule, Werkstatt FÖZ, ebenerdig erreichbar. 80,- €

Nähen für Fortgeschrittene

Egal, ob Sie Kleinigkeiten zur Deko oder zum Verschenken nähen möchten oder passgenaue, individuelle Kleidungsstücke: Wie funktioniert das mit Schnittmuster oder mit dem Kürzen von Gardinen? Wie ändert man zu große/kleine/lange Hosen, Röcke, Blusen etc.?

Fortgeschrittene erhalten fachlichen Rat und Hilfe bei der Verwirklichung eigener Ideen (spezielle Verarbeitungstechniken). Und natürlich verrät Ihnen die Kursleiterin auch wieder einige Tipps und Tricks.

L 2.09.02 Di, ab 6. Feb. 24, 18:00 - 21:00 (8x); Schule, Werkstatt FÖZ, ebenerdig erreichbar. 80,- €

Gitarrenkurs für Anfänger*innen

Lerne in wenigen Wochen deine ersten Akkorde, einfache Schlagtechniken und deine ersten Lieder auf der Gitarre zu begleiten. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre.

L 2.13.01 Do, ab 25. April 24, 18:30 - 20:00 (8x); Schule, Raum E 26; Küche Förderzentrum, ebenerdig erreichbar. 42,- €; Leitung: Bianca Otto. Bitte eine Gitarre und ein Gitarrenstimmgerät mitbringen.

GESUNDHEIT - BEWEGUNG

Aroma-Öle

Duftende Öle für die kleinen Wohlfühl-Momente im Alltag. Wir tauchen ein in die Welt der reinen ätherischen Öle - eine Reise im Riechen, Fühlen und Wahrnehmen. Praktische Anwendungstipps für die Verwendung der Öle von Young Living.

L 3.00.01 Sa, 16. März 24, 15:00 - 17:30 (1x); Hörn-Huus; 16,- €; Leitung: Bianca Otto.

Die homöopathische Hausapotheke für Groß und Klein

Viele Verletzungen oder Erkrankungen können sehr gut mit homöopathischen Mitteln unterstützend behandelt werden.

Die Dozentin ist gelernte Heilpraktikerin und führt Sie in die Grundlagen der Homöopathie und Erläuterung der Grenzen der Anwendung in der Selbstbehandlung ein. Anschließend werden Ihnen verschiedene Mittel vorgestellt, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten und die bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen angewendet werden können.

L 3.03.01 Mo, ab 4. März 24, 19:00 - 20:30 (4x); Hörn-Huus; 24,- €; Leitung: Heike Rath.

Leitung: Friederike Hüsken (Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin für Hochsensibilität)

„Du bist zu sensibel!“

„Nimm dir das nicht so zu Herzen.“

„Du musst dir mal ein dickeres Fell zulegen!“

Solche Sätze kennen hochsensiblen Menschen. Das sind Sätze, die hochsensible Menschen schon früh und leider oft gehört haben. Auch können laute Geräusche wie Straßenlärm, intensive Gerüche oder aber auch unausgesprochene Konflikte können zur Qual werden. Die Konsequenz ist, dass hochsensible Menschen meinen, mit ihnen stimme etwas nicht und sie müssten sich irgendwie ändern. Doch Hochsensibilität ist keine Krankheit. Man sie nicht abtrainieren oder die Feinfühligkeit einfach abstellen. Viele Menschen wissen nicht einmal, dass sie nicht „irgendwie anders und verkorkst“ sondern einfach nur hochsensibel sind.

Hochsensibel durch das Jahr

Nichts in der Natur steht still, alles ist in ständiger Veränderung.

Der natürliche Kreislauf der Jahreszeiten und weitere Zyklen und Abläufe in der Natur haben auch Einfluss auf uns Menschen. Insbesondere hochsensible Menschen können unter dem Verlust der Orientierung im Jahreskreis und der Natur leiden.

Aber was genau ist ein Jahreskreis überhaupt? Was für Herausforderungen und Kraftquellen haben die verschiedenen Jahreszeiten und Monate?

Thema: Ursprung und die Qualitäten der verschiedenen Phasen und Einteilungen des Jahreskreises und wie hochsensible Menschen daraus Kraft, Orientierung und ein besseres Verständnis für sich selbst ziehen können.

Das Jahr ist noch jung und bietet damit eine gute Möglichkeit, an diesem Abend gemeinsam zu erarbeiten, bei welchen Gelegenheiten hochsensible Menschen Struktur aus dem Jahreskreis schöpfen können, auch wenn es im Sommer schon Spekulation und im Winter frische Erdbeeren gibt.

L 3.06.02 Fr, 2. Feb. 24, 17:30 - 20:00 (1x); Hörn-Huus; 15,- €

Nein sagen - aber richtig! Abgrenzung für Hochsensible

In diesem Workshop nehmen wir die Hochsensibilität mit ihren verschiedenen Facetten unter die Lupe. Was ist das überhaupt und in welche Bereiche wirkt sie hinein? Der Schwerpunkt in diesem Workshop dabei auf dem Thema Abgrenzung und Bedürfnisse. Denn erst, wenn ich weiß, was ich brauche, kann ich auch dafür sorgen, dass ich es bekomme. Und erst, wenn ich weiß, wo meine Grenzen sind, kann ich dafür sorgen, dass sie nicht überschritten und verletzt werden.

Auch die Überreizung hat mit Abgrenzung zu tun und Kenntnis/Unkenntnis der eigenen Bedürfnisse. Wir wollen gemeinsam erarbeiten, wie Glaubenssätze entstehen und wirken, die viel mit unserer Abgrenzungsfähigkeit zu tun haben. Auch die verschiedensten Formen von Bedürfnissen besprechen wir genauer und klären, wie Bedürfnisse und Abgrenzung zusammenhängen. Tipps und Trick für den Alltag wollen wir gemeinsam erarbeiten und an Hand von Beispielen aus der Praxis reflektieren wir Situationen, um alternative Handlungsstrategien zu gewinnen.

L 3.06.04 Fr, 1. März 24, 17:00 - 20:00 (1x); Hörn-Huus; 18,- €

Hochsensibilität im Alltag

Den Schwerpunkt in diesem Workshop bildet Hochsensibilität im Alltag.

In diesem Workshop nehmen wir die Hochsensibilität mit ihren verschiedenen Facetten unter die Lupe. Welche Ausprägungen gibt es? Welche Auswirkungen hat sie auf die verschiedenen Bereiche des Lebens? An welchen Stellen kann es zu Herausforderungen oder sogar Erkrankungen kommen? Was sollte ich beachten und was kann ich selbst tun, um besser mit der eigenen Hochsensibilität umzugehen?

Tipps und Trick für den Alltag wollen wir gemeinsam erarbeiten und an Hand von Beispielen aus der Praxis reflektieren wir Situationen, um alternative Handlungsstrategien zu gewinnen.

L 3.06.01 Fr, 31. Mai 24, 17:00 - 19:30 (1x); Hörn-Huus; 15,- €

Hochsensibilität und Familie

Wenn man nicht weiß, wie man mit Hochsensibilität gut umgehen kann, kann dies zu großen Herausforderungen führen. Erst recht im Familienleben. Fragen wie „Ist mein Kind hochsensibel? Wie gehe ich mit Überreizung um? Passen hochsensible und nichthochsensible Menschen in einer Beziehung überhaupt zusammen?“ wollen wir in diesem Workshop klären. Und wir nehmen die Hochsensibilität mit ihren verschiedenen Facetten genauer unter die Lupe. Was ist überhaupt Hochsensibilität? Woran erkenne ich, dass ich oder mein Kind hochsensibel bin/ist? Welche Ausprägungen gibt es? Welche Auswirkungen hat sie auf die verschiedenen Bereiche des Lebens? An welchen Stellen kann es zu Herausforderungen oder sogar Erkrankungen kommen? Was sollte ich beachten und was kann ich selbst tun, um besser mit der eigenen Hochsensibilität oder der meiner Familienmitglieder umzugehen?

Tipps und Trick für den Alltag wollen wir gemeinsam erarbeiten und an Hand von Beispielen aus der Praxis reflektieren wir Situationen, um alternative Handlungsstrategien zu gewinnen.

L 3.06.03 Fr, 14. Juni 24, 17:30 - 20:30 (1x); Hörn-Huus; 18,- €

FITNESS

Tai Chi

Tai Chi ist eine meditative Bewegungskunst aus China, die in den westlichen Ländern immer beliebter geworden ist. Beim Lernen, unabhängig vom Alter, wird die Beweglichkeit, Konzentration und Motorik gefördert, so dass der Alltag des bzw. der Praktizierenden bewusster und wacher erlebt wird. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

QUEREINSTEIGER*INNEN SIND JEDERZEIT, AUCH WÄHREND DES LAUFENDEN KURSES, WILLKOMMEN!

L 3.01.01 Mi, ab 6. März 24, 18:30 - 20:00 (10x); 60,- €

L 3.01.03 Mo, ab 18. März 24, 18:30 - 20:00 (10x), 60,- €

OGTS Bewegungsraum; Leitung: Wulf Grauert.

Bitte mitbringen: Getränk ohne Kohlensäure. Sie trainieren entweder barfuß, mit Socken oder mit Schuhen ohne Profil.

Yin-Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis. Wir üben überwiegend mit passiver Muskulatur und langsamer Geschwindigkeit. Die Asanas werden länger gehalten und be-

stehen aus Öffnungen/Dehnungen, Kompressionen und Drehungen. Wir erreichen über das Üben die Faszien und das Bindegewebe. Dieser Yoga-Stil hat einen beruhigenden und befreienden Effekt und ist geeignet für alle, die Entspannung, Innenschau und eine Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen. Yin Yoga gleicht unseren hektischen und leistungsbezogenen Lebensstil auf wunderbar sanfte Weise aus.

Beim Yoga geht's nicht wirklich darum deine Zehen berühren zu können, sondern was du auf dem Weg zu ihnen herunter für Dich und dein Leben lernst. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

L 3.01.05 Mo, ab 15. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (10x); 64,- €

L 3.01.06 Mo, ab 27. Mai 24, 18:00 - 19:30 (8x); 52,- €

Gymnastikraum der Ferdinand-Geest-Halle;

Leitung: Anja Herbst.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, warme und bequeme Kleidung und Socken. Falls vorhanden dürfen Yoga Props wie Gurte, Bolster und zwei Blöcke bei Bedarf gerne mitgebracht werden.

Sport, Gymnastik und Fitness für Männer

Muskelaufbau, Koordination, Beweglichkeit, Stabilität, Fitness.

L 3.02.03 Di, ab 20. Feb. 24, 18:00 - 19:30 (6x); 32,- €

L 3.02.04 Di, ab 20. Feb. 24, 19:30 - 21:00 (6 x); 32,- €

OGTS Bewegungsraum; Leitung: Marleen Prien-Jüttner.

Bitte eine Matte ist bitte mitbringen.

SPRACHEN

Bitte bringen Sie, wenn nicht anders erwähnt, das genannte Lehrbuch zur ersten Stunde mit.

Dänisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

L 4.03.02 Mi, ab 17. Jan. 24, 10:00 - 11:30 (10x); Hörn-Huus; 62,- €;

Leitung: Kirsten Leu. Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2, ab Lektion 5.

Dänisch Konversation

Gespräche über Allgemeines aus der Welt, Literatur und Aktuelles führen.

L 4.03.01 Do, ab 18. Jan. 24, 19:30 - 21:00 (10x); Hörn-Huus; 62,- €;

Leitung: Kirsten Leu.

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 4.06.03 Di, ab 16. Jan. 24, 19:00 - 20:30 (10x); Hörn-Huus; 58,- €;

Leitung: Bärbel Lubert.

Französisch für die Reise - für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Leichter Einstieg in die französische Sprache für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. In lockerer Atmosphäre können Sie in diesem Kurs viel über Land und Leute in Frankreich und den außerhalb Frankreichs gelegenen Départements und Gebieten erfahren. Sie lernen, in einem Restaurant eine Bestellung aufzugeben, die Waren eines Supermarkts zu benennen oder nach dem Weg zu fragen.

L 4.08.01 Mo, ab 5. Feb. 24, 17:00 - 18:30 (10x); 58,- €

L 4.08.03 Mo, ab 6. Mai 24, 17:00 - 18:30 (10x); 58,- €
Hörn-Huus; Leitung: Christine Reißmann.
Lehrbuch: Voyages Neu A1.

Französisch für die Reise - für fortgeschrittene Anfänger (A2)

Dieser Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen knüpft an den Anfängerkurs an und geht mit Lektion 5 des Buches „Voyages 1“ weiter. Sie lernen Vokabeln für den Einkauf von Lebensmitteln, die Speisekarte und die Bestellung im Restaurant, die Dinge in einer Stadt, Mode und Kleidung, Reisen.

L 4.08.02 Mo, ab 5. Feb. 24, 15:00 - 16:30 (10x); 58,- €;

L 4.08.04 Mo, ab 6. Mai 24, 15:00 - 16:30 (10x); 58,- €
Hörn-Huus; Leitung: Christine Reißmann.
Lehrbuch: Voyages Neu A1.

Schwedisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Hjärtligt välkommen! In diesem Einsteigerkurs lernen Sie andere zu begrüßen, sich vorzustellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) zu führen, Fragen zu stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen zu geben.

L 4.20.02 Di, ab 23. Jan. 24, 17:00 - 18:30 (10x); Hörn-Huus; 58,- €;
Leitung: Dr. jur. Helge Eggert.
Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1 Plus, bitte zum 2.
Kursabend mitbringen.

Schwedisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnisse - Grundlagen

Hej! Sie haben bereits im vergangenen Semester einen Schwedischkurs belegt oder geringe Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

L 4.20.03 Mi, ab 24. Jan. 24, 19:30 - 21:00 (10x); Hörn-Huus; 58,- €;
Leitung: Dr. jur. Helge Eggert.
Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1 Plus, bitte zum 2.
Kursabend mitbringen.

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 1. Feb. 24, im Wechsel von 18:30 - 20:00 und 18:00 - 19:30; Schule Raum E 29; 72,- €; Leitung: Erwin Dirszowski.
Lehrbuch: Jaså!: Der Schwedischkurs mit Audio-CD.

Spanisch für den Urlaub A1

Por fin, vacaciones!

Dieser Touristenkurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels und bereitet Sie optimal auf

Ihren nächsten Urlaub in Lateinamerika oder Spanien vor.

L 4.22.01 Fr, ab 16. Feb. 24, 18:00 - 19:30 (12x); Hörn-Huus; 64,- €;

Leitung: Martina Ikert. staatlich anerkannte Übersetzerin für die spanische Sprache und hat 20 Jahre in Venezuela gelebt.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1.

Español en la Cocina - Lernen Sie Spanisch durch Kochen (A2/B1)

Geeignet für Kursteilnehmer*innen, die nicht nur die Sprache lernen, sondern auch kochen wollen. Wir besprechen die Rezepte aus den verschiedenen Regionen Spaniens und den spanischsprachigen Ländern, lernen das Vokabular und machen vertiefende Übungen. Zu den Rezepten gibt es kulturelle Hintergrundinformationen. Nach jeweils zwei Terminen mit Spanischunterricht folgt ein Termin, an dem gemeinsam gekocht wird. Die Teilnehmer*innen wählen zu zweit ein Rezept aus und kaufen die Zutaten dafür ein. So werden die Zutaten und die Arbeitsanweisungen praktisch gelernt. Während wir zusammen kochen und gemeinsam anschließend Essen, wird die spanische Sprache erlernt.

L 4.22.02 Mi, ab 13. März 24, 18:30 - 20:00 (9x); Schule, Küche FÖZ;

48,- €; Leitung: Martina Ikert (staatl. anerkannte Übersetzerin für die spanische Sprache; hat 20 Jahre in Venezuela gelebt).

Lehrbuch: Español en la Cocina

Spanisch für Fortgeschrittene - Online Kurs PER ZOOM

L 4.22.06 Mo, ab 25. März 24, 19:00 - 20:30 (10x); ONLINE per ZOOM; 58,- €; Leitung: Silvana Jordan.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1 mit Vokabeltaschenbuch und Lösungsheft - mit drei CDs und einer DVD.

EDV

Zu den Smartphone-Kursen bringen Sie bitte Ihr Smartphone und falls vorhanden Ihr Tablet bzw. Ihren Ebook Reader mit (kein Apple). Zu den PC-Kursen bringen Sie bitte Ihr eigenes Notebook oder Ihren Laptop mit. Windows 10 (oder 11) muss auf Ihrem Notebook installiert sein.

Smartphone und Tablet: Stammtisch für Senior*innen

Dieser Stammtisch ist vor allem für Absolventen des Anfängerkurses geeignet und für die Besitzer eines Tablets. An erster Stelle stehen Ihre Fragen rund ums Handy und Tablet. Gemeinsam nehmen wir uns der Probleme, Fragen und Wünsche des Einzelnen an. Erst wenn das schwächste Mitglied auf dem Laufenden ist, geht es zum nächsten Thema. Sicherheit, Online-shopping, Onlinebücherei (Onleihe der öffentlichen Büchereien), WhatsApp, Payback und alle Möglichkeiten die Ihnen ihr Smartphone bietet, lernen Sie hier in aller Ruhe kennen. Gemeinsam machen wir ihr Smartphone seniorengerecht und üben alles solange wie Sie es brauchen.

L 5.01.01 Mo, ab 4. März 24, 10:00 - 11:30 (10 x); Hörn-Huus; 58,- €;

Leitung: Margrit Imming.

Smartphone: Anfängerkurs für Senior*innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen ihr Smartphone (Handy) zu bedienen und individuell auf ihre persönlichen Bedürfnisse (seniorengerecht) einzustellen.

In einer kleinen Gruppe wird auf jedes persönliche Problem eingegangen und jede Frage beantwortet.

L 5.01.02 Do, ab 7. März 24, 10:00 - 11:30 (10x); Hörn-Huus; 58,- €; Leitung: Margrit Imming.

Computerkurs für die Generation 50plus - Das Wesentliche (Notebook/Laptop)

Wie Sie Ihren Computer persönlich einrichten, wird individuell und praxisnah gezeigt.

Die Arbeitsfläche, den „Desktop“, den Sie vor sich sehen, können Sie ebenso an Ihre persönlichen Wünsche angleichen wie auch die „Task-Leiste“ und das „Startmenü“, in dem Sie u. a. alle schon installierten Programme finden. Oder Sie passen Ihr Notebook auch optisch an Ihren Geschmack an. Der Datei-Explorer ist die Schalt-Zentrale für Ihre zukünftige Arbeit am PC, der passende Internet-Browser wird ebenso optimiert wie das E-Mail-Programm, das Sie in Zukunft nutzen möchten.

Auch eine zeitgemäße Textverarbeitung, in der auch Bilder ihr Zuhause haben, wird installiert sein. Ein System-Check steht außerdem auf dem Plan, damit alles technisch funktioniert.

L 5.01.04 Mi, ab 6. März 24, 15:00 - 16:45 (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, können Ihren Rechner individuell einrichten und Dateien organisieren. Im Internet bewegen Sie sich erfahren, Ihre E-Mails schreiben Sie vielleicht auch schon auf Ihrem Smartphone. Nun wollen Sie sich mit anderen Experten austauschen, suchen nach Anleitungen, Ratgebern, Tipps und Tricks rund um den Computer und das Internet.

Themen sind u. a. die Windows-Einstellungen, Updates und Virenschutz, Schutz der Privatsphäre, Datensicherung auf externe Medien, Downloads und Installation von Apps für die gängigen Anwendungsbereiche.

L 5.01.05 Mi, ab 24. April 24, 15:00 - 16:45 (6x); Hörn-Huus; 48,- € bei 6 TN; Leitung: Wolf Zepfel.

Hilfe bei Fragen rund ums Notebook - Einzelunterricht

Flexible und persönliche Einzelberatung

z. B. Einrichtung, Einstellung, Bedienung, Funktionalität, Wartung Ihres Notebooks.

L 5.01.06 Hörn-Huus; 42,- €; 90-minütiger Einzelunterricht; Abstimmung des Kurstages direkt mit dem Kursleiter unter 0151/56518187. Bitte erstellen Sie einen „Fragebogen“.

Biologisches Gärtnern für Einsteiger*innen

Wer den Einstieg in biologisches Gärtnern sucht, ist hier richtig. Gärtnern ohne chemische Dünger, Nutzung von Kompost, Fruchtfolgen, Mischkulturen und Tipps für Gestaltungselemente, mit denen Sie Ihren Garten zu einem Refugium für Vögel, Insekten und Kleinsäugern verwandeln. Die Teilnehmenden schärfen ihr Naturverständnis und erkennen die tiefgreifenden Zusammenhänge unserer heimischen Fauna. Wer schon erste Gartenerfahrungen hat, kann sein Wissen vertiefen. Die Teilnehmenden erhalten dazu umfangreiches Material. Die Dozentin Frau Bockhacker betreibt zusammen mit ihrem Mann den Hofladen Naturgarten und ist passionierte Hobbygärtnerin.

L 1.10.01 Sa, 9. März 24, 14:00 - 16:00 (1x); Hörn-Huus; 14,- €;
Leitung: Christine Bockhacker.

Lebensräume schaffen für Wildbienen

In diesem Vortrag geht es nicht um die Imkerei, sondern Sie lernen die unterschiedlichen Lebens- und Fortpflanzungsvoraussetzungen verschiedener Wildbienenarten kennen und wie Sie diesen gezielt helfen können. Sie erfahren, wie Sie sinnvolle Nisthilfen selbst bauen können, aber auch, wie Sie auf dem Balkon oder im Garten Kleinhabitate anlegen können und was die Wildbienen zum Überleben benötigen. Die Teilnehmenden erkennen die Zusammenhänge in unserer heimischen Natur. Sie lernen, warum Wildbienen derzeit so stark gefährdet sind. Alle Teilnehmenden erhalten umfangreiches Material. Die Dozentin Frau Bockhacker betreibt zusammen mit ihrem Mann den Hofladen Naturgarten und ist passionierte Hobbygärtnerin.

L 1.10.02 Sa, 23. März 24, 14:00 - 15:30 (1x); Hörn-Huus; 12,- €;
Leitung: Christine Bockhacker.

Bildvortrag: Der Duft der alten Rosen

Der Bildvortrag klärt die beiden Begriffe „Alt und Modern“ und macht die bald vergessene Vielfalt der Rose aus 2500 Jahren europäischer Rosenkultur anschaulich und wieder lebendiger. Für die Gartenpraxis beherbergt diese Vielfalt Rosen, die keinen Schnitt benötigen, bodentolerant sind, früh im Jahr und/oder wiederholt blühend, oft mit »Indian Summer« im Herbst-Laub, mit guter Fruchtbildung sowie einen prima Habitus in unterschiedlichen Größen, von klein bis mächtig groß. Dieser Vortrag zeigt, dass diese vor rund 50 Jahren von der amerikanischen Rosengesellschaft in die Welt gesetzten Gruppenbegriffe „Alt und Modern“ der Rosenkultur den Gärtnerinnen und Gärtnern nicht nützen, vielmehr schaden. Die Vielfalt der Rose aber geriet über die Jahrzehnte durch diese Vermarktung zunehmend aus dem Blick der Gärten, der Parkanlagen, des öffentlichen Grüns. Seit rund 30 Jahren beschäftigt sich Horst Peters vom Rosenpark Stoltenberg mit der Kultur dieser Pflanze, mit deren Literatur, deren Ordnungen sowie insbesondere mit der Gartenpraxis der Rose.

L 1.10.03 Sa, 27. April 24, 14:00 - 15:30 (1x); Hörn-Huus; 12,- €;
Leitung: Horst Peters.

Förde-vhs in SCHWENTINENTAL

info@foerde-vhs.de

www.foerde-vhs.de

Förde-vhs, Muhliusstraße 29-31, 24103 Kiel

Service-Telefon: 0431 / 901-5200

Fax 0431 / 901-65333

Mo - Fr (außer Mi) 09:30 – 12:30,
Mo + Di 14:00 – 16:00, Do 14:00 – 18:00

Stadtkasse Kiel

Förde Sparkasse BIC: NOLADE21KIE

IBAN: DE03 2105 0170 0000 1000 16



POLITIK – GESELLSCHAFT - VORTRÄGE

Entdeckungsreise im Naturgarten

Verschiedene Lebensräume bedeuten Vielfalt und helfen der Tierwelt in unserem Garten. Entdecken Sie, wie lebenswert für Mensch und Tier ein naturnaher Garten sein kann.

Sie haben die Gelegenheit, im Privatgarten der Familie Hinz zu sehen, wie verschiedene Bereiche gestaltet werden können.

Die kleine Wildnis in Schwentinental bietet Insekten, Vögeln und Kleintieren mit vielfältigen Blumen, Gehölzen und Bäumen Unterschlupf und Naherholung - und den Menschen ein Areal zur Erholung.

In Kooperation mit dem BUND, Ortsgruppe Schwentinental

Eine Veranstaltung im Rahmen des Aktionsmonats „Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt 2024“

F12305 So, 19.05.24, 15.00 - 17.00 (1x); kostenlos;

Treffpunkt: Klingenbergstraße 125, 24222 Schwentinental,

Leitung: Annette Hinz

Der Garten ist leider nicht rollstuhlgerecht. Bitte bringen Sie keine Hunde mit.



Foto: Landeshauptstadt Kiel - Christoph Adloff



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 auch alte Stücke aufleben. Für Konzerte und Auftritte erarbeitet sie stets ein neues Programm. Bei allem Ehrgeiz kommen Geselligkeit und gute Laune in der Gruppe nie zu kurz. Der Chor freut sich über jede Einsteigerin, die einfach Spaß am Singen hat.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache möglich. Das Kursentgelt wird entsprechend angepasst.

F13340F ab Mo, 08.01.24, 19.30 - 21.00 (24x); 77,50 € ;
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. Die nächsten Vorstellungen werden im November 2024 stattfinden.

Weitere Informationen über Aufführungstermine, Vorverkauf und Anderes finden Sie unter <https://theateruntermdach-klausdorf.de>

Deus ex machina – Künstliche Intelligenz: Anfänge, Gegenwart, Zukunft?

In dieser Veranstaltung tauchen wir in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz (KI) ein und erkunden ihre historische Entwicklung. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die einen Überblick und ein grundlegendes Verständnis von KI erlangen möchten, sei es aus persönlichem Interesse oder um in gesellschaftlichen Diskurs mitreden zu können. Mit einem Vortrag werden wir die Entwicklung von KI nachvollziehen und einen Blick auf aktuelle Trends und zukünftige Perspektiven werfen.

Inhaltlich bietet der Vortrag:

- Eine Definition und Einblick in die technischen Grundlagen von KI
- Ein Überblick über Meilensteine, Schlüsselpersonen und Durchbrüche in der KI-Forschung

Ein Einblick in aktuelle Trends und zukünftige Perspektiven wie eine Welt mit KI aussehen könnte

Die Veranstaltung ist für alle Interessierte offen und erfordert keine Vorkenntnisse. Im Anschluss an die Veranstaltung können auch über ethische Fragen und gesellschaftliche Auswirkungen diskutiert werden, die mit der Verwendung von KI verbunden sind.

F32206V Mi, 25.09.24, 17.30 - 19.00 (1x); 12,00 €, nicht
ermäßigungsfähig; Rathaus Schwentinental, Bürgersaal,
Theodor-Storm-Platz 1, Leitung: Sean Holt

Viele weitere Vorträge -auch online- finden Sie auf www.foerde-vhs.de

Keramisches Gestalten

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Es fallen zusätzliche Materialkosten an.

- F23270** ab Do, 01.02.24, 19.30 - 22.00 Uhr (12x); 149,50 €;
Astrid-Lindgren-Schule, Werkraum, Dorfstraße 99/101;
Leitung: Anke Grußendorf



Foto: S. Reupert

Nähen Kompaktkurs

Ein Nähkurs für alle, die Freude am Nähen haben. Es kann nach eigenen Vorstellungen gearbeitet werden.

- F24250** Sa, 02.03.24, 09.00 - 17.45 (1x); 45,00 €
F24251 Sa, 23.03.24, 09.00 - 17.45 (1x); 45,00 €
F24252 Sa, 27.04.24, 09.00 - 17.45 (1x); 45,00 €
F24253 Sa, 25.05.24, 09.00 - 17.45 (1x); 45,00 €
 Jugendhaus Klausdorf, Dachboden,
 Dorfstraße 99/101;
 Leitung: Wilma Krey



Foto: L.P.Galan

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Schreibmaterial, Stoff und Schnitt für das eigene Modell. Nähmaschinen können gern mitgebracht werden.

SPRACHEN

Englisch – Stufe A2.2 – Wiederauffrischung: Improve your English

Für Wiedereinsteiger*innen mit Grundkenntnissen

Diesen Kurs gestalten wir gemeinsam. Je nach Interesse und Bedarf wählen wir unsere Schwerpunkte: Textarbeit, Grammatik oder freies Sprechen. Dabei haben wir mit einer abwechslungsreichen Methodenvielfalt viel Spaß und Freude daran. Jeder ist herzlich willkommen!

- F41222** ab Do, 29.02.24, 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 am Vormittag – Stufe B1 für Wiedereinsteiger

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht.

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die früher gut Englisch gesprochen haben, sich aber nun etwas „eingerostet“ fühlen.

We will read interesting stories, learn new words, phrases and grammar. There are many options for conversation. Join us and let's talk!

- F41310** ab Do, 14.03.24, 10.30 - 12.00 (12x); 118,00 €;
vhs-Raum Schwentinental, Mergenthaler Straße 12;
Leitung: Christine Reißmann; Lehrbuch: Refresh Now B1

Italienisch – Stufe A1.2

Für Anfänger*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

In diesem Semester lernen wir die Adjektive, das Passato prossimo (Perfekt) sowie die reflexiven

Verben kennen. Thematisch behandeln wir Urlaubspläne, vergangene Ereignisse, Wegbeschreibungen und das Wetter.

F43122 ab Mi, 28.02.24, 19.00 - 20.30 (12x); 90,00 €; Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15; Leitung: N.N.

Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1

Español en la Cocina – Aprender español cocinando

Für Teilnehmende mit (guten) Vorkenntnissen (A2/B1)

In diesem Kurs sind Teilnehmende, die nicht nur die Sprache lernen, sondern auch kochen wollen, herzlich willkommen.

Wir besprechen die Rezepte aus den verschiedenen Regionen Spaniens und den spanischsprachigen Ländern und lernen das Vokabular zu den Arbeitsanleitungen. Zu den Rezepten gibt es kulturelle Hintergrundinformationen. Wir lesen die Texte und beantworten Fragen zum Verständnis. Zwei Terminen mit Spanischunterricht folgt immer ein Termin, an dem gemeinsam gekocht wird.

F44101 ab Di, 05.03.24, 17.00 - 18.30 (9x); 88,50 €, nicht ermäßigungsfähig; Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15; Leitung: Martina Ikert;

Lehrbuch: Español en la cocina

Spanisch – Stufe A1.2

Für Anfänger*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

¡Hola! Qué tal? Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Themen: Freunde und Kollegen, Alltagsaktivitäten und Personenbeschreibungen. Weiterhin sprechen wir über den Alltag und beschreiben einen Ort/eine Stadt. Außerdem lernen wir Possessivbegleiter, Adjektive, Häufigkeitsadverbien, Verben mit unregelmäßiger 1. Person, das Verb ir und den Gebrauch von ser, estar, hay.

F44122 ab Di, 27.02.24, 19.00 - 20.30 (12x); 90,00 €; Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R305, Zum See 15; Leitung: Martina Ikert; Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1

Spanisch – Stufe A2 – Auffrischung für Wiedereinsteiger

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht.

¡Bienvenidos otra vez! Dieser Kurs richtet sich an alle, die die spanische Sprache bereits drei bis vier Semester gelernt haben und ihre Kenntnisse wiederauffrischen und vertiefen möchten.

F44212 ab Do, 14.03.24, 17.15 - 18.45 (12x); 118,00 €; Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R305, Zum See 15, 24223 Schwentinental; Leitung: Martina Ikert;

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Kurs- und Übungsbuch

Portugiesisch – Stufe A1.3

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Semester vertiefen wir die bisher erworbenen Sprachkenntnisse weiter, sowohl in Bezug auf die Aussprache als auch auf die Grammatik. Wir lernen die richtige Aussprache von verschiedenen Lauten der portugiesischen Sprache, die Demonstrativpronomen, den Imperativ und das Präteritum (Vergangenheit).

F44913 ab Do, 07.03.24, 19.15 - 20.45 (12x); 90,00 €; Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, R301, Zum See 15; Leitung: Gabriela Marques Bockholt; Lehrbuch: Olá Portugal neu

Dänisch am Vormittag – Stufe A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Kleingruppenunterricht
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Dansk for dig“ und setyen mit Kapitel 11 „Om sundhed og sygdom“ fort. Weiterhin werden wir uns mit den Themen „Lebensläufe“ und „Feste und Feiern“ beschäftigen. Grammatik, Hörverständnisübungen, kurze Lesetexte und freies Sprechen machen diesen Kurs abwechslungsreich und lebendig.

F45141 ab Mo, 26.02.24, 09.30 - 11.00 (10x); 98,50 €; vhs-Raum Schwentinental, Mergenthaler Straße 12; Leitung: Kirsten Leu; Lehrbuch: Dansk for dig - Neu A1-A2

Polnisch – Stufe A1.3

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, Kleingruppenunterricht
Wir wiederholen und üben grundlegende polnische Grammatik, sprechen über einfache Dinge des Alltags, über Familie, deutsch polnische Geschichte und Kultur.

F46232 ab Do, 21.03.24, 17.30 - 19.00 (12x); 118,00 €; Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101; Leitung: Lucja Wesolowski
Lehrbuch: Razem Neu, Kursbuch A1-A2, Razem Neu Übungsbuch A1-A2

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Bitte zu allen Bewegungs- und Entspannungskursen mitbringen: eigene Yoga- oder Gymnastikmatte, Bolster/ Yogakissen, ein Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung, wenn vorhanden Blöcke und Gurt. Nach Möglichkeit bitte umgezogen kommen.

Yoga – "komm in den Flow"

In diesem Kursus steht die Yoga-Flow-Praxis im Fokus. Wir erlernen die einzelnen Asanas zu einer fließenden Übungsfolge zusammen zu führen. Durch das Einbeziehen der Atmung entsteht ein harmonischer, meditativer Bewegungsablauf. Verschiedene Sonnengrüße und andere Sequenzen machen beweglicher, mobilisieren, dehnen sowie kräftigen den gesamten Körper und geben uns Schwung und Energie.

F73108 ab Do, 16.05.24, 18.30 - 20.00 (8x) 75,00 €; vhs-Raum Schwentinental, Mergenthaler Straße 12; Leitung: Jutta Kröning

Hatha-Yoga

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

F73619 ab Mi, 28.02.24, 17.30 - 18.30 (5x), 31,50 €

F73620 ab Mi, 28.02.24, 18.45 - 19.45 (5x) 31,50 €

F73621 ab Mi, 24.04.24, 17.30 - 18.30 (10x) 62,50 €

F73622 ab Mi, 24.04.24, 18.45 - 19.45 (10x) 62,50 €

F73623 ab Mi, 04.09.24, 17.30 - 18.30 (3x) 19,00 €

F73624 ab Mi, 04.09.24, 18.45 - 19.45 (3x) 19,00 €

Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, Dorfstraße 99/101;

Leitung: Anna-Rosa Lindenborn de Colmenares

Yoga für Anfänger*innen

Dies ist ein Kursus für alle die neugierig auf Yoga sind und noch nie Yoga praktiziert haben! Yoga ist mehr als nur Körperübungen zu praktizieren und man muss weder den Kopfstand können, noch sich verbiegen. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Achtsamkeit, besserem Körpergefühl, Resilienz und innerer Ruhe führt. Auch Atmung und Meditation sind ein Thema.

F73650 ab Mo, 26.02.24, 18.30 - 20.00 (5x); 47,00 €; vhs-Raum

Schwentinental, Mergenthaler Straße 12; Leitung: Jutta Kröning

Rücken Fit für Frauen und Männer

Wir beugen Rückenbeschwerden durch gezielte Körperübungen vor.

Bitte mitbringen: eine eigene Fitnessmatte und ein Handtuch.

F74132 ab Do, 29.02.24, 18.00 - 19.00 (15x); 62,00 €; Kleine

Schwentinehalle, Aubrook 6, 24222 Schwentinental;

Leitung: Angela Pertsch

Aquafitness

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

F75207 ab Mo, 26.02.24, 19.00 - 20.00 (4x); 20,00 €

F75208 ab Mo, 22.04.24, 19.00 - 20.00 (11x); 54,50 €

Astrid-Lindgren-Schule, Lehrschwimmhalle, Dorfstr. 99/101;

Treffpunkt am Schwimmhalleneingang 15 Minuten vor

Kursbeginn. Leitung: Sandra Storm



Foto: G. Brueggemann

Bitte mitbringen: eine Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränke, ein Lieblingsmesser.

Die sonstigen Kosten sind Lebensmittelkosten und werden vor Ort eingesammelt.

Istanbul Kultrezepte aus der Metropole

Die Küche Istanbul ist wie die Stadt selbst: reichhaltig, großzügig, vielfältig, festlich und sehr erstaunlich.

Einflüsse Europas, des Orients, Asiens und des Mittelmeeres sind miteinander vereint.

Möchten Sie Ihren Horizont erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir bereiten eine Vorspeise, eine Hauptspeise und einen Nachtisch zu. Das selbstgebackene Fladenbrot darf selbstverständlich auch nicht fehlen.

F77205 Do, 28.03.24, 18.00 - 21.00 (vegetarisch) + Do, 06.06.24, 18.00 - 21.00 (mit Fleisch) (2x); 52,50 €

F77206 Do, 16.05.24, 18.00 - 21.00 (vegetarisch) + Do, 11.07.24, 18.00 - 21.00 (mit Fleisch) (2x); 52,50 €
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.Stock,
Zum See 11; Leitung: Filiz Kahvecioglu-Buske

Jamaikanische Küche

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

F77209 Mo, 24.06.24, 18.30 - 21.30 (1x); 19,00 € + 14,00 €;
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.Stock,
Zum See 11; Leitung: André Weidtkamp

Burger, Burger, Burger

Dass Burger auch durchaus schmackhaft in vielerlei Varianten auf den Teller kommen können, will dieser Kochabend zeigen. Mit Hackfleisch, Hühnchen, Wild und auch vegetarisch oder süß!

F77310 Di, 09.07.24, 18.30 - 21.30 (1x); 19,00 € + 14,00 €; Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101;
Leitung: André Weidtkamp

Spargelküche

Spargel wird im Handel in zwei Varianten angeboten: als weißer oder grüner Spargel. Wir werden gemeinsam beide Sorten frisch zubereiten - als Suppe, als Tarte, als Hauptgericht und als Beilage.

Spargel ist sehr kalorienarm und beeinflusst die Gesundheit positiv.

F77312 Di, 23.04.24, 18.00 - 21.00 (1x); 19,00 € + 17,00 €; Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.Stock, Zum See 11;
Leitung: Alexandra Richter

Ab in den Sommer I: Bananen

Die Banane begleitet uns heute durch den Abend! Sie ist nicht nur gesund und lecker, sondern lässt sich auch in vielen Varianten zubereiten: Sei es als Süßspeise, in der Linsensuppe, in Antipasti, im Auflauf oder als Hauptgericht.

F77316 Mi, 10.07.24, 18.00 - 21.00 (1x); 19,00 € + 14,00 €;
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101;
Leitung: André Weidtkamp

Ab in den Sommer II: Ananas, Orange, Mango & Co.

Tolle, sommerliche Rezepte mit reifen, süßen Südfrüchten: Orangen, Ananas, Mango, Papaya, Kiwi in leckeren, herzhaften, exotischen Gerichten voller Geschmacksüberraschungen!

F77317 Fr, 12.07.24, 18.30 - 21.30 (1x); 19,00 € + 14,00 €;
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101;
Leitung: André Weidtkamp

Ab in den Sommer III: ein Überraschungsmenü

Zum Start in die Ferien zaubern wir vielfältige, besondere, andere und vor allem leckere Sommergerichte.

F77318 Mo, 15.07.24, 18.30 - 21.30 (1x); 19,00 € + 14,00 €;
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101;
Leitung: André Weidtkamp

Ab in den Sommer IV: Matjes!

Tolle ausgefallene und spannende Salate rund um den Matjes, verbunden mit der einen oder anderen klassischen oder überraschenden Beilage. Herrlich maritim und teilweise vollkommen neu.

F77319 Di, 16.07.24, 18.30 - 21.30 (1x); 19,00 € + 14,00 €;
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, Dorfstraße 99/101;
Leitung: André Weidtkamp

KINDER - UND JUGENDKURSE

Die Förde-vhs gestaltet vom 29.07.- 02.08.24, 9-16 Uhr in Kooperation mit dem Kreisjugendring Plön e.V. und der Kirchengemeinde Raisdorf in Schwentinental ein Projekt für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahre auf dem Schulgelände der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, Zum See 15, 24223 Schwentinental.



Bei unserem talentCAMPus „Möwencity“ entsteht eine Kinderstadt mit Allem was dazu gehört. Sei dabei und gestalte mit!



Infos unter Alina Marxen,
info@kjr-ploen.de Tel.: 0176-46004653

Aktuelle Kursinformationen und Angebote finden Sie auf
www.foerde-vhs.de.



vhs WANKENDORF e.V.

Friedrich-Hebbel-Weg 6, 24601 Wankendorf

Leitung: Ingrid Sönnichsen (04326 / 21 38)

ksoennichsen@t-online.de
www.vhs-wankendorf.de

VR Bank BIC: GENODEF1NSH
IBAN DE68 2139 0008 0002 1758 35

Teilnahmebedingungen bei Ihrer vhs
oder unter www.vhs-wankendorf.de

Alle Kurse finden - wenn nicht anders angegeben -
in der Grundschule Wankendorf und Umgebung statt.

Die vhs Wankendorf e.V. benötigt eine/n neue/n Vorsitzende/n,
damit die Arbeit der vhs weitergeht. Wer hat Lust, den Verein
tatkräftig zu unterstützen? Weitere Infos unter vhs Wankendorf.

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 mehr selbst über medizinische Behandlungsformen, über seine Geldgeschäfte oder seine Wohnsituation entscheiden kann. Hier bieten wir Ihnen einen Informativabend an.

M 1.03.01 Mo, 29. April 24, 18:00 - 19:30 (1x); Grundschule; gebührenfrei;
Leitung: Susanne Kugler, Betreuungsverein Kreis Plön e.V.

Angelschein - Fischereischein-Lehrgang

In Kooperation mit dem Kreissportfischerverband Plön e.V. bieten wir wieder den Fischereischein-Lehrgang an mit ca. 30 Unterrichtsstunden und folgenden Unterrichtsfächern: Gerätekunde, allgemeine und spezielle Fischkunde, Hege- und Gewässerkunde, Gesetzeskunde sowie Natur- und Tierschutz. Die abschließende Prüfung ist staatlich anerkannt. Teilnehmen können auch Jugendliche (mindestens im 12. Lebensjahr befindlich).

Eröffnung: Samstag, 2. März 2024, 08:00, Unterricht 08:30 bis 19:00,
weitere Termine: 9. und 16. März 2023

Prüfung: Sonntag, 17. März 2023, 10:00 - 11:30

Gebühr: 100,- € (ab 18 Jahre), 50,- € (unter 18 Jahre) einschl. Prüfungsgebühr sowie Lehr-/Unterrichtsmaterial.

M 1.10.01 Grundschule; Leitung: Kreissportfischerverband Plön e.V. –
Martin Höppner, Koordinator der Fischereischeinschulung
Günter Kreuzsch Anmeldung: www.ksv-ploen.de.

Die schöne deutsche Schrift (Sütterlin)

Wir wollen weiter die deutsche Schrift lesen üben.

Viele von uns können dieses nicht mehr oder gar nicht und das soll sich ändern. Das Schreiben der Buchstaben wird zum besseren Verständnis an einem Kurstermin erfolgen.

M 2.07.01 Di, ab 23. April 24, 19:15 - 20:15 (5x); Grundschule; 5,- €;

Leitung: Herbert Schnathmeier.

Malkurs für Erwachsene

Aquarell und andere Malstile Keine Vorkenntnisse erforderlich.

M 2.07.02 Di, ab 20. Feb. 24, 18:30 - 20:30 (10x); Grundschule; 90,- €.

Material kann mitgebracht bzw. gegen eine Gebühr zur Verfügung gestellt werden.

Schnupperkurs Ausdrucksmalen**NEU**

- Das freie Spiel mit Farben und Formen

Eine farbenfrohe Einladung an alle, die Lust und Interesse 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 – ganz egal ob zaghaft, ruhig oder dynamisch. Der Alltagsstress rückt weit in den Hintergrund. Neben den eigenen Händen stehen Pinsel, Schwämme, Spachtel und eine große Auswahl an Gouachefarben zur Verfügung. Gemalt wird auf großen Bögen an der Malwand. Nach einer Einführung gibt es eine Maleinheit von zwei Stunden und zum Ende eine Abschlussrunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

M 2.07.03 Di, ab 20. Feb. 24, 18:30 - 20:30 (10x); Grundschule;

34,- € + 10,- € Mat.; Leitung: Katrin Große.

Bitte mitbringen: Malkleidung (inkl. Schuhe), Sitzunterlage bzw. Decke, etwas zu trinken und ggf. kleinen Snack.

Das Spinnrad - Schnupperkurs

In diesem Kurs können Sie das Spinnrad näher kennenlernen und ausprobieren. Spinnräder stehen in der Schule bereit und die entsprechende Wolle wird in dem Kurs gegen Entgelt zur Verfügung gestellt. Wer ist dabei, diese alte Technik zu erproben?

Übrigens: Es können auch Herren daran teilnehmen.

M 2.09.01 Do, 25. Jan. 24, 18:00 - 20:00 (1x); Grundschule; 25,- €;

Leitung: Ulrike Bielefeldt.

Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für jede/n Teilnehmer/in geeignet, für erfahrene Patchworker/innen als auch für Anfänger, die diese Materie kennenlernen möchten.

M 2.09.02 Sa, 9. März 24, 10:00 - 17:00 + So, 10. März 24,

10:00 - 15:00 (2x); Grundschule; 40,- €;

Leitung: Elisabeth Bruhn.

Bitte mitbringen: Nähutensilien, Nähmaschine, Lineal etc.

Wochenend-Nähkurs

In diesem Kurs wollen wir schon gewagtere Sachen nähen.

Hier können Sie eine Bluse, Hose, Jacke oder was immer Sie mögen unter Anleitung anfertigen.

Die angefangenen Stücke werden auf jeden Fall fertig gestellt.

M 2.09.03 Sa, 16. März 24, 10:00 - 17:00 + So, 17. März 24,
10:00 - 15:00 (2x); Grundschule; 60,- €;
Leitung: Michaela Schaefer.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliche Nähutensilien, Stoffschere, Stoff, Garn, Papierschere, Maßband und Stecknadeln ggf. Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose und natürlich ein Schnittmuster (z. B. von Burda).

Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeder strickt, was er möchte und erhält dann Hilfe. Der Kurs kann verlängert werden. Auch Teenies sind herzlich willkommen.

M 2.09.04 Do, ab 25. April 24, 19:00 - 21:00 (5x); Grundschule; 15,- €;
Leitung: Barbara Rech.

Makramee - Blumenampel

Die entsprechenden Knoten werden gezeigt und geübt.

M 2.09.05 Fr, 26. April 24, 19:00 - 20:30 (1x); Johanniter, Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf; 10,- € + Material (wird gestellt)

Kettenkurs - Schmuckstück für den Hals

Für Anfänger geeignet.

Es werden verschiedene Perlen, z. B. Rocailles- und Renaissanceperlen sowie Swarovski auf 2 Drähten aufgezogen. Jeder Teilnehmer kann mit Formen und Farben spielen. Am Ende wird es wieder eine schöne Halskette sein. Es kann auch nach eigenen Ideen eine Kette aufgezogen werden.

M 2.10.01 Fr, 16. Feb. 24, 19:00 - 21:00 (1x); Grundschule;
5,- € + ca. 10,- € Mat.; Leitung: Hans Dunse / Ingrid Dunse.

GESUNDHEIT**Yoga - Entspannungsyoga für Jede/n**

Nehmen Sie sich am Abend Zeit für sich. Lernen Sie körperliche, geistige und energetische Wirkungen des Hatha-YOGA kennen. Ziele der Übungen: Gefühl der völligen Entspannung, Strecken und Dehnen der Muskeln und Gelenke, dadurch Stärkung der gesamten Muskulatur -besonders der des Rückens- und richtiges Atmen.

M 3.01.01 Mi, ab 10. Jan. 24, 16:10 - 20:00 (10x); 50,- €

M 3.01.02 Mi, ab 24. April 24, 16:10 - 20:00 (10x); 50,- €
10x bei 60 Min. / 3 Gruppenbildungen. Grundschule;
Leitung: Karin Jendritzka.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, Wolldecke, Yoga- oder ggf. eine Iso-Matte.

Tai Chi - für Anfänger

M 3.01.03 Do, ab 15. Feb. 24, 19:30 - 21:00 (5x); Grundschule;
40,- €; Leitung: Dietmar Witte.

Schnupperkurs Waldbaden (Shinrin Yoku) N E U

Die Natur mit allen Sinnen erleben und Entspannung finden

Wann hast Du zuletzt die Seele baumeln lassen bzw. Dir und Deiner Gesundheit etwas Gutes ge-

tan? Gemeinsam werden wir in der Natur Entschleunigen, zur Ruhe kommen, schöne Momente genießen und Kraft tanken. Richtig oder falsch gibt es dabei nicht. Denn alles, was in diesem Moment da ist, ist willkommen. Neben leichten Körperübungen tauchen wir ein in die Achtsamkeitspraxis, lassen uns von der Natur inspirieren und entspannen.

M 3.01.04 Sa, 25. Mai 24, 13:00 - 15:30 (1x); Waldgebiet Wankendorfer Schierensee / Belauer See, genauer Treffpunkt wird bekannt gegeben; 24,- €; Leitung: Katrin Große.

Erste-Hilfe-Kurs

In Zusammenarbeit mit dem DRK wird wieder ein Erste-Hilfe-Kurs mit Sofortmaßnahmen am Unfallort durchgeführt. Der Teilnahmechein von Erste-Hilfe-Kursen kann bei der Führerscheinprüfung vorgelegt werden.

Dies ist ein Kompaktkurs für Übungsleiter, Busfahrer, Führerscheinanwärter und betriebliche Ersthelfer und alle Interessierten.

M 3.04.01 Sa, 24. Feb. 24, 09:00 - 17:00 (1x); Grundschule; 38,- €; Leitung: Herr Braun, DRK Kreisverband Plöner Land.

KOCHKURSE

Grundschule Wankendorf; Leitung: André Weidtkamp.

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben sowie Lebensmittelumlage.

Philippinische Küche

Die Philippinische Küche verdankt der wechselhaften Geschichte der Philippinen ein reiches Erbe und Zusammentreffen verschiedenster Küchenkulturen. Spanisch-mexikanische Einflüsse treffen auf chinesische, indische und japanische und auch die Küche der USA hat ihre Spuren hinterlassen. Zudem bieten die Inseln einen reichen Schatz an ursprünglichen, einheimischen Rezepten. Ich bin mir sicher wir finden heute für jeden das richtige Rezept: mit Schweinefleisch, Fisch oder vegetarisch.

M 3.05.01 Mi, 24. Jan. 24, 18:30 - 21:30 (1x);
8,- € + 14,- € Lebensmittelumlage

Finnische Küche

Mit Finnland und finnischer Küche habe ich mich im Sommer 2023 erstmals genauer beschäftigt. Und dass Finnland sich nicht nur sprachlich vollkommen anders entwickelt hat als seine nordischen Nachbarn, sondern auch kulinarisch, das werden wir heute mit Sicherheit erkennen.

M 3.05.02 Mi, 28. Feb. 24, 18:30 - 21:30 (1x);
8,- € + 14,- € Lebensmittelumlage

Burger, Burger, Burger

Auf besonderen Wunsch wiederholen wir den erfolgreichen Burgerabend des Jahres 2021 und machen erneut deutlich, dass Burger auch durchaus schmackhaft in vielerlei Varianten auf den Teller kommen können. Mit Hackfleisch, Hühnchen, Wild, vegetarisch oder auch mal süß! Mal sehen, was wir so alles zwischen die Brötchen kriegen...

M 3.05.03 Mi, 27. März 24, 18:30 - 21:30 (1x);

8,- € + 14,- € Lebensmittelumlage

Der Bananenabend

Den Abend habe ich schon lange nicht mehr angeboten und dabei war es mein allererstes Kursangebot für die vhs Wankendorf, damals im Herbst 2004!

Heute beschäftigen wir uns von vorne bis hinten mit der Banane! Sei es in der Süßspeise, in der Linsensuppe, in Antipasti oder im Auflauf und Hauptgericht. Die Banane begleitet uns heute durch den Abend!

M 3.05.04 Mi, 24. April 24, 18:30 - 21:30 (1x);

8,- € + 14,- € Lebensmittelumlage

Spargel - genial

Die Königin hält Hofstaat in Wankendorf! Leckere, neue, andere, geniale und wirklich überraschende Rezepte rund um DAS Gemüse des Frühsommers. Spargelrezepte, wie sie mir meine Oma verraten hat. Ein absoluter Genuss mit Kombinationen, auf die man nicht unbedingt sofort kommt....

M 3.05.05 Mi, 22. Mai 24, 18:30 - 21:30 (1x);

8,- € + 16,- € Lebensmittelumlage

Ostafrikanische Küche

Ganz neu in meinem Programm beschäftigen wir uns heute mit der spannenden Küche Ostafrikas. Frisches Gemüse wie Okraschoten, Kohl und Tomaten – Rezepte mit Fisch und Fleisch mit interessanten Gewürzmischungen warten auf Sie. Lassen Sie sich einfach mal überraschen – ich tue es auch...

M 3.05.06 Mi, 26. Juni 24, 18:30 - 21:30 (1x);

8,- € + 14,- € Lebensmittelumlage

Matjes

Etwas außerhalb des gewohnten Rhythmus beschäftigen wir uns kurz vor den Sommerferien mit tollen ausgefallenen und spannenden Salaten rund um den Matjes, verbunden mit der einen oder anderen klassischen oder überraschenden Beilage. Herrlich maritim und teilweise vollkommen überraschend.

M 3.05.07 Mi, 17. Juli 24, 18:30 - 21:30 (1x);

8,- € + 14,- € Lebensmittelumlage

Deutsche Sprache

Grundkenntnisse der Deutschen Muttersprache – Lesen und Schreiben. Für Menschen aller Alters-

stufen mit geringen Deutschkenntnissen.

M 4.04.01 Nur auf Nachfrage. Telefon 04326/2138.

Englisch für Anfänger

M 4.06.01 Mo, ab 15. Jan. 24, 17:45 - 19:15 (10x); Grundschule; 70,- €;

Leitung: Stefan Krebs.

Lehrbuch: Cornelsen, wird am ersten Abend besprochen.

Englisch für Fortgeschrittene ab 50 Jahre

In entspannter Lernatmosphäre und mit Spaß wollen wir bisher vorhandene Kenntnisse der englischen Sprache wiederholen und vertiefen. Leichte Vorkenntnisse sind erforderlich. Unser Ziel ist es, Gespräche des täglichen Lebens zu führen speziell zu den Themen Urlaub und Reisen.

M 4.06.02 Mo, ab 15. Jan. 24, 19:30 - 21:00 (10x); Grundschule; 70,- €;

Leitung: Stefan Krebs. Lehrbuch: Easy English A2.1.

Englisch in lockerer Runde - Konversation

M 4.06.03 Do, ab 11. Jan. 24, 18:00 - 19:00 (24x); Johanniter,

Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf; gebührenfrei; Leitung: VHS Wankendorf / Frau Reitzenstein.

Französisch für Fortgeschrittene und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen

Alltagsgespräche und Situationen im Urlaub. Quereinsteiger willkommen! Probestunde möglich.

M 4.08.01 Di, ab 16. Jan. 24, 19:00 - 20:00 (10x); Grundschule; 65,- €;

Leitung: Ulrike Freess. Lehrbuch: Voyages neu A2

Italienisch

In diesem Kurs sind schon gering oder mehr Vorkenntnisse erforderlich.

M 4.09.01 Mi, ab 14. Feb. 24, 18:30 - 19:30 (10x); Grundschule; 60,- €;

Leitung: H.v. Mühlenfels.

Latein

Hier ist ein Einstieg nur mit Vorkenntnissen möglich.

Non scholae sed vitae discimus. Hatten Sie früher in der Schule schon mal (etwas) Latein und möchten es wieder auffrischen? Dieser Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen bietet die Möglichkeit dazu! Der Einstieg ist jederzeit möglich. Faber est suae quisque fortunae!

M 4.11.01 Mi, ab 7. Feb. 24, 19:30 - 20:30 (10x); Grundschule; 60,- €;

Leitung: H.v. Mühlenfels.

Schwedisch Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen

M 4.20.01 Do, ab 25. Jan. 24, 19:30 - 21:00 (10x); Grundschule; 75,- €;

Leitung: Helge Eggert.

Schwedisch Fortsetzungskurs

Wer schwedisch schon mal gesprochen hat, kann hier einsteigen. Auch wer die Sprachkenntnisse erweitern möchte, ist herzlich willkommen
Es sind noch Plätze frei.

M 4.20.02 Do, ab 25. Jan. 24, 18:00 - 19:30 (10x); Grundschule; 75,- €;
Leitung: Helge Eggert.

Spanisch 1. Fortsetzung

M 4.22.01 Mo, ab 22. Jan. 24, 17:30 - 18:30 (10x); Grundschule; 65,- €;
Leitung: Sevim Tunoglu.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen

M 4.22.02 Di, ab 23. Jan. 24, 17:30 - 19:00 (10x); Grundschule; 90,- €;
Leitung: Sevim Tunoglu.

VHS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**Musik und Tanz für unsere Jüngsten**

Alter ist nicht vorgegeben. Teilnahme schon ab ½ Jahr möglich.

M 8.05.02 Mo, ab 11. März 24, 09:00 - 09:45 (10x); Johanniter, Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf; 40,- €; Leitung: Anita Trottnow.

Malkurs für Kinder und Jugendliche

M 8.06.01 Sa, 27. Jan. 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

M 8.06.02 So, 11. Feb. 24, 10:00 - 13:00 (1x); Grundschule; 10,- €; Leitung: Gudrun Hinz.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Stoffreste, Schere, Lineal und Bleistift. Wer mag kann auch ein Kissen oder Turnbeutel nähen, dann bitte passenden Stoff und Kordel (1,50 m) mitbringen.

Basteln in der Osterzeit

M 8.06.03 Sa, 16. März 24, 10:00 - 11:30 (1x); Friedrich-Hebbel-Weg 6; 2,- €; Leitung und Anmeldung: Ingrid Sönnichsen, Tel. 04326/2138.



Foto: Foto von Kaboompics.com (www.pexels.com)

Vortrag: Gut Depenau gegen Gut Perdoel. Ein Jahrhundert der Prozesse

Nachbarschaftsstreitereien gab und gibt es häufig. Doch nahezu einzigartig sind die sich fast ein Jahrhundert hinziehenden Prozesse zwischen den beiden Gütern Depenau und Perdoel. Ihren Anfang nahmen sie Mitte des 17. Jhs. Es ging um Grundstücksgrenzen, Viehtränken auf Grünland, errichtete Zäune, widerrechtlich gefällte Bäume. Sogar zum Kidnapping eines Schullehrers kam es. Vor allem zwei Frauen „schenkten“ einander nichts. Anhand von Gerichtsakten sowie der ersten, für das Gericht 1729 gezeichneten Karte unserer Region und aktuellen Aufnahmen, gewährt der Wankendorfer Regionalhistoriker Volker Griese einen Blick hinter die adligen Fassaden.

M 9.01.01 Mi, 13. März 24, 19:30 - 21:00 (1x); Johanniter,
Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf; 5,- € an der Abendkasse;
Leitung: Volker Griese.

Niederdeutsche Bühne Preetz: Nimm di in Acht vör ole Fruuns

Zwei Schwestern, Witwen und mit kleinen Renten, die zusammenleben, müssen äußerst sparsam mit ihrem Geld umgehen. Das bringt sie auf die Idee, das Geld für das Essen zu sparen, indem sie sich als gute Bekannte der Verstorbenen zu diversen Leichenschmäusen nach einer Beerdigung selbst einladen.

Obwohl sie ihren Wirkungskreis auf die umliegenden Ortschaften ausdehnen – irgendwann sind alle in Frage kommenden „Kunden“ unter der Erde – ist jetzt guter Rat gefragt. Also eine Lösung muss gefunden werden – und alte Damen können ganz schön erfinderisch sein.

M 9.02.01 Do, 25. Jan. 24, 19:30 - 21:30 (1x); Schlüter Hotel & Restaurant;
Kartenverkauf: 10,- €,
Lotto und Tabakwaren Schlüter im REWE-Markt.

Platt zur Osterzeit

Auch an diesem Abend laden wir Sie herzlich ein mit uns plattdeutsche Geschichten und Riemels zu hören. Eine musikalische Begleitung wird auch wieder erfolgen.

M 9.02.02 Do, 21. März 24, 19:00 - 21:00 (1x); Johanniter,
Theodor-Storm-Str. 6, Wankendorf; gebührenfrei.

Frühjahrsfahrt 2024 Künstlerdorf Worpswede und Moorbahnfahrt

Wir fahren ins nördliche Niedersachsen und unser erstes Ziel ist Worpswede. Nach Besuch mit Führung in einem der Kunstmuseen haben Sie Gelegenheit zu einem Rundgang in dem bekannten Künstlerdorf. Später unternehmen wir eine Rundfahrt mit der Moorbahn durch das Tister Bauernmoor und erfahren einiges über Flora und Fauna sowie zur Entstehung eines Moores und seiner Nutzung. Wie immer gehört auf der Rückfahrt die Einkehr in einem Landgasthof zum Tagesablauf.

M 9.03.01 Sa, 27. April 24, 08:00 - 20:30 (1x); ZOB Mühlenstraße;
50,- € pro Person für Busfahrt sowie Eintritt/Führung im
Kunstmuseum und Moorbahnfahrt. Essen und Getränke bei
der abschließenden Einkehr auf eigene Kosten.
Leitung und Anmeldung: Ingrid Sönnichsen, Tel. 04326/2138.

akademie am see. Koppelsberg

Staatl. anerkannte Einrichtung der Weiterbildung
Koppelsberg 7, 24306 Plön
Tel: 04522 / 74150 (Anmeldung + Information)
Fax: 04522 / 741518

www.akademie-am-see.net
kontakt@akademie-am-see.net

Bürozeiten: Montag bis Freitag 10:00 bis 15:00

Leitung: Dr. Franziska Groß

Trägerverein:

Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.,
Koppelsberg 7, 24306 Plön

Frühbuchepreise u. Geschäftsbedingungen
im Internet oder bei der akademie



NACHHALTIGKEIT UND NATUR

09/24 Orte und Identität – Storytelling, Arktis und Nachhaltigkeitsdenken

Do 18.04. 15:00 – 19:30; Leitung: Dr. Eva Ritter; 71,- €

10/24 Was piept denn da? – Vogelstimmen für Einsteiger

Sa 20.04. 08:00 – 14:00; Leitung: Dr. Uwe Westphal; 91,- €

11/24 Gern gesehene Gäste – Gartenvögel - Vogelgärten

Sa 21.04. 08:00 – 14:00; Leitung: Dr. Uwe Westphal; 91,- €

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

05/24 Mehr Schwung und Freude im Leben – Mit PLAN B Blockaden lösen und sich aus den Ja-Aber-Fallen befreien

Sa 23.03. 10:00 – 17:00; Leitung: Nicola Sieverling; 154,- €

BU03/24 Durchstarten in der Lebensmitte – mit Achtsamkeit – Neuorientierung und Motivation für Frauen im beruflichen Alltag

Mo 08.04. 10:00 – Fr 12.04. 14:00; Leitung: Regine Aumüller;
546,-*/576,- €; Bildungsurlaub

07/24 Was uns im Leben bewegt – Biografiearbeit mit Feldenkrais und Schreibimpulsen

Fr 12.04. 17:00 – So 14.04. 14:00; Leitung: Cornelia Berens; 289,-*/309,- €

**BU04/24 Präsenz und Ausdruckskraft
auch ohne Worte – Körperarbeit
und Tanz-Improvisation**

Mo 15.04. 12:30 – Fr 19.04. 14:00; Leitung: Astrid
Thiele-Petersen; 567,-*/597,- €; Bildungsurlaub

13/24 Trauer und doch auch Freude – Eine hilfreiche Verbindung

Sa 04.05. 10:00 – So 05.05. 16:00; Leitung: Dr. Klaus Onnasch und weitere;
167,-*/187,- €

GESUNDHEIT UND SELBSTFÜRSORGE

01/24 Fastentage auf dem Berg – Fasten, sanfter Yoga und Meditation

Di 02.01. 11:00 – Sa 06.01. 13:00 ; Leitung: Christa Laurisch; 346,-*/376,- €

**04/24 Entspannt einschlafen und erholt aufwachen –
Besser schlafen lernen mit der SomnyFit-Methode**

Sa 02.03. 10:00 – 17:00; Leitung: Dagmar Wagener-Slawski; 86,- €

BU01/24 Kleine Bewegung mit großer Wirkung – Feldenkrais intensiv

Mo 11.03. 10:00 – Fr 15.03. 16:00; Leitung: Cornelia Berens; 599,-*/629,- €;
Bildungsurlaub

**06/24 Yoga und Meditation im Alltag –
Die Wunder der Ruhe, Stille, Bewegung und des Atmens**

Sa 06.04. 10:00 – 17:00; Leitung: Hanno Nörenberg; 96,- €

**BU31/24 Herausforderung als Chance –
Berufliche Kraftquellen entdecken und aktivieren**

Mo 13.05. 10:00 – Fr 18.05. 16:00 ; Leitung: Christina Lütgen;
599,-*/629,- €; Bildungsurlaub

**BU06/24 Achtsamkeit, Musik und Rhythmus –
Ressourcen für mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

Mo 17.06. 10:00 – Fr 21.06. 16:00; Leitung: Henry Prediger; 650,-*/680,- €;
Bildungsurlaub

**BU07/24 Der Weg zur gesunden Balance Ausgleich von
Stressbelastungen mit Qigong, Ernährung und Akupressur**

Mo 24.06. 10:00 – Fr 30.06. 16:00; Leitung: Dieter Bund; 640,-*/670,-€;
Bildungsurlaub

**BU08/24 Kraft, Flexibilität und ausgeglichene innere Ruhe –
Einführung in den Yoga in Theorie und Praxis**

Mo 24.06. 10:00 – Fr 30.06. 16:00; Leitung: Susanne Rosendahl;
581,-*/611,- €; Bildungsurlaub

DÄNEMARK/SKANDINAVIEN

12/24 Taler du dansk? – Sprachliche Einführung und Kommunikation

Fr 03.05. 14:00 – 19:30; Leitung: Milena Jacobsen; 63,- €

**02/24 Fotogruppe am See –
Fotografie in allen Facetten**

Sa 13.01., 10.02., 16.03., 27.04., 25.05., 15.06.
10:00 – 14:00; Leitung: Betti Bogya; Preis auf Anfrage

03/24 Einstieg – Grundlagen der Fotografie

Sa 17.02. 10:00 – 18:00; Leitung: Michael Nagel; 93,- €

**BU02/24 Der Weg zur echten Meisterschaft –
Fotografieren wie ein Profi**

Mo 11.03. 10:00 – Fr 15.03. 16:00; Leitung: Betti Bogya;
574,-*/604,- €; Bildungsurlaub

BU27/24 Das ABC der Fotografie – Von Grund auf besser fotografieren

Mo 08.04. 10:00 – Fr 12.04. 16:00; Leitung: Betti Bogya;
574,-*/604,- €; Bildungsurlaub

**08/24 Altglas – Kreatives Fotografieren mit
analogen Objektiven an der Digitalkamera**

Fr 12.04. 17:00 – So 14.04. 14:00; Leitung: Gunnar Asmus; 252,-*/272,- €

**14/24 Filmen mit dem Smartphone –
Ganz einfach (d)einen eigenen Clip drehen**

Sa 25.05. 10:00 – 18:00; Leitung: Michael Nagel; 115,- €

**15/24 Schöner fotografieren mit der Handy-Kamera –
Linienführung, Perspektiven und der Goldene Schnitt**

Sa 01.06. 10:00 – 18:00; Leitung: Betti Bogya; 93,- €

16/24 Aus klein wird groß – Einführung in die Makrofotografie

Sa 08.06. 10:00 – 18:00; Leitung: Betti Bogya; 93,- €

KULTUR UND KREATIVITÄT

**34/24 1000 Gedanken nur die richtigen Worte
fehlen Kreatives Schreiben für alle**

Sa 16.03. 10:00 17:00; Leitung: Stefan Schwarck; 104,- €

VORSCHAU

17/24 Einfach blau machen – Cyanotypie erleben – Photogramme

Sa 06.07. 10:00 – 17:00; Leitung: Christine Rudolf; 159,- €

18/24 Einfach blau machen – Cyanotypie erleben – Porträts

Sa 20.07. 10:00 – 17:00; Leitung: Christine Rudolf; 159,- €



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de



Eröffne anderen
Perspektiven.