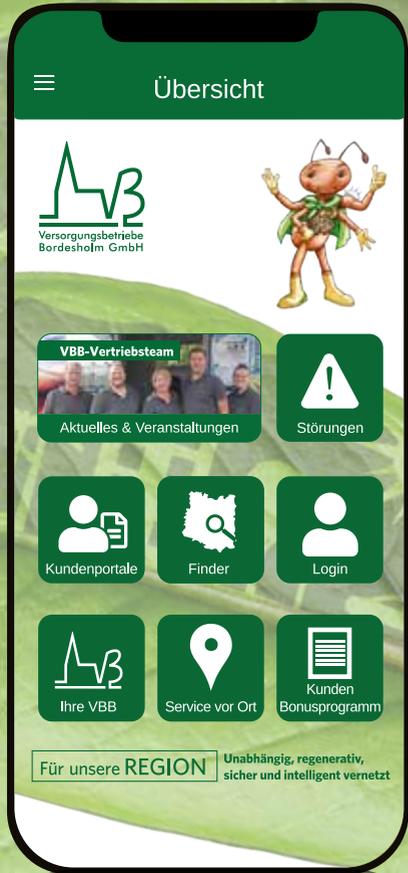


**Programm  
Frühjahr/Sommer 2024**

# Unsere App meineVBB



## App-Vorteile

- ✓ Immer über alle aktuellen VBB-Veranstaltungen und Nachrichten informiert werden
- ✓ Einfacher Zugriff auf alle VBB-Kundenportale
- ✓ Unterwegs immer den kürzesten Weg zu einer VBB E-Auto- oder Fahrrad-Ladesäule und Hotspots finden
- ✓ Über Störungen proaktiv benachrichtigt werden
- ✓ Mehr über Förderungen aus dem Kundenbonusprogramm erfahren und direkt digital beantragen

Jetzt herunterladen!



**Versorgungsbetriebe Bordesholm GmbH**

Bahnhofstr. 13, 24582 Bordesholm | [www.vb-bordesholm.de](http://www.vb-bordesholm.de)

## Anmeldungen zum neuen Semester ab sofort!

### Bordesholm-Wattenbek

Aktuelle Informationen, Änderungen und zusätzliche Kurse finden Sie unter unserer Internet-Adresse [www.vhs-bordesholm-wattenbek.de](http://www.vhs-bordesholm-wattenbek.de)

### Flintbek

Aktuelle Informationen, Änderungen und zusätzliche Kurse finden Sie unter unserer Internet-Adresse [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de)

### Während der Schulferien und an Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Karfreitag: 29.03.2024 • Ostermontag: 01.04.2024 • Osterferien: 01.04.2024 - 21.04.2024  
Tag der Arbeit: 01.05.2024 • Christi Himmelfahrt: 09.05.2024 • Pfingstmontag: 20.05.2024  
Sommerferien 22.07.2024 - 31.08.2024

### Bildnachweis

Stefan Anders, Caren Anders, Martin Blank, Gudrun Kneuttinger, Johann-Peter Nissen, Kay Herzig, Kirsten Engeln, Jule und Dörte Heller, Katja Brockmüller Beate Kranert-Hörst, Brigitte Buttman, Dörte Kirschnick, Christine Neumann, Jutta Thies-Petersen, Frank Schemmann, Susanne Duddec, [www.depositphoto.com](http://www.depositphoto.com)



## 2024

### Januar `24

Woche	1	2	3	4	5
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	31
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	7	14	21	28	

### Februar `24

Woche	6	7	8	9	10
Mo	5	12	19	26	
Di	6	13	20	27	
Mi	7	14	21	28	
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	
Sa	3	10	17	24	
So	4	11	18	25	

### März `24

Woche	10	11	12	13	14
Mo	4	11	18	25	
Di	5	12	19	26	
Mi	6	13	20	27	
Do	7	14	21	28	
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	31

### April `24

Woche	15	16	17	18	19
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	7	14	21	28	

### Mai `24

Woche	18	19	20	21	22
Mo	6	13	20	26	
Di	7	14	21	28	
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

### Juni `24

Woche	22	23	24	25	26
Mo	3	10	17	24	
Di	4	11	18	25	
Mi	5	12	19	26	
Do	6	13	20	27	
Fr	7	14	21	28	
Sa	1	8	15	22	29
So	2	9	16	23	30

### Juli `24

Woche	27	28	29	30	31
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	31
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	7	14	21	28	

### August `24

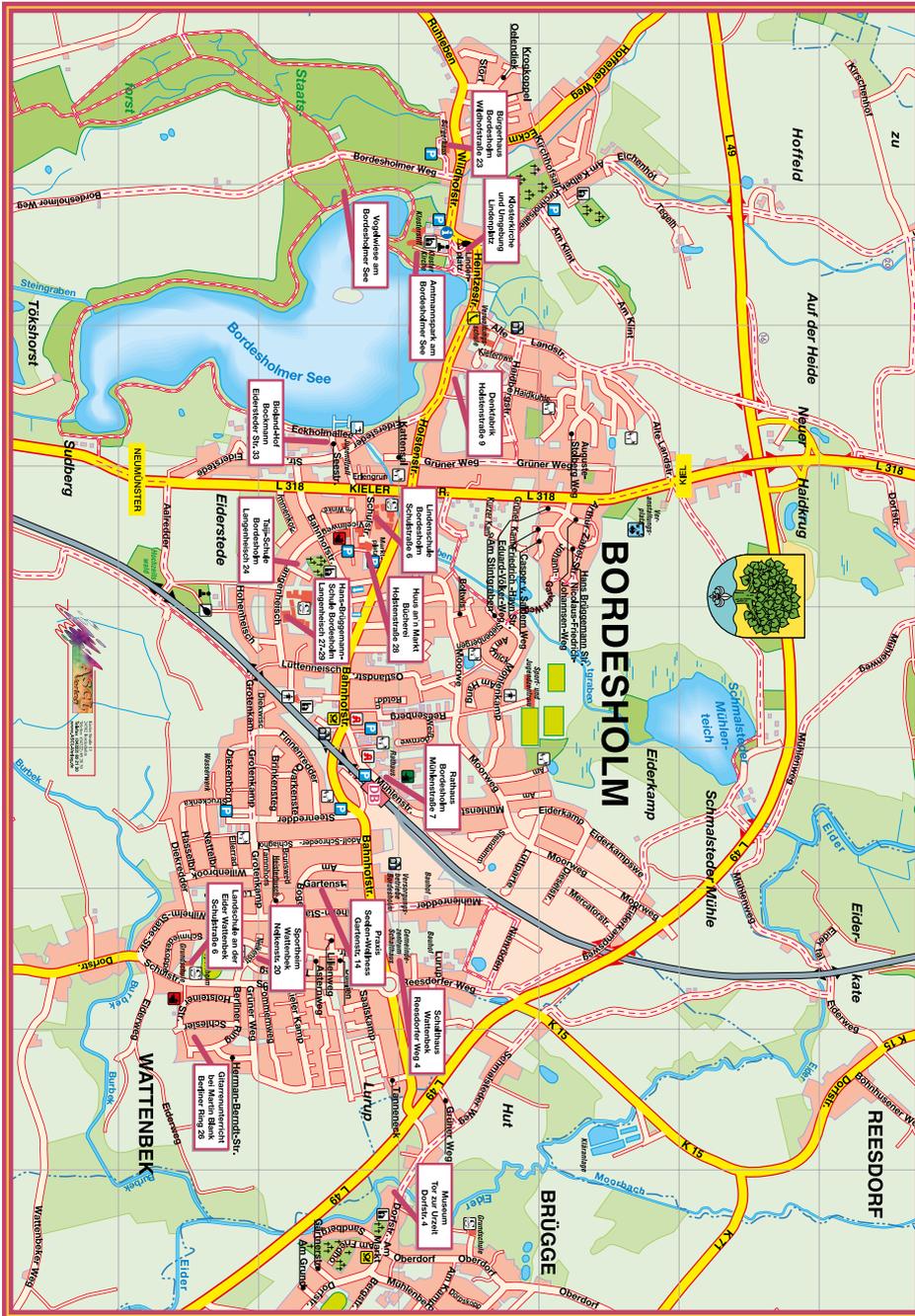
Woche	31	32	33	34	35
Mo	5	12	19	26	
Di	6	13	20	27	
Mi	7	14	21	28	
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	

Veranstaltungsorte

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Editorial



**DAS  
TEAM**

Leitung der VHS  
**Dr. Thea Freese**  
leitung-vhs@bordesholm.de

Geschäftsführung  
**Karin Klänhammer**  
vhs@bordesholm.de

## Volkshochschule Bordesholm-Wattenbek

Mühlenstr. 7 • 24582 Bordesholm  
Tel: 04322 695 -148 • Fax: 04322 695-199  
E-Mail: vhs@bordesholm.de



### Anmeldung

Karin Klänhammer  
Tel: 04322 695 -148  
vhs@bordesholm.de

### Öffnungszeiten im Rathaus, Zi. E1 (EG):

	vormittags	nachmittags
Mo.	8:30-12:00 Uhr	geschlossen
Di.	8:30-12:00 Uhr	14:00-18:00 Uhr
Mi.	geschlossen	geschlossen
Do.	7:30-12:00 Uhr	14.00-16.00 Uhr
Fr.	8:30-12:00 Uhr	geschlossen

### Bankverbindung

VHS Bordesholm-Wattenbek  
Bordesholmer Sparkasse  
IBAN: DE39 2105 1275 0000 0070 05  
SWIFT-BIC: NOLADE21BOR

## Hier finden Sie die Volkshochschule Flintbek



**DAS  
TEAM**

Verwaltung  
**Bärbel  
Mathiesen**

VHS Leitung  
**Alina  
von  
Glischinski**

2. Vorsitzende  
**Petra  
Reichstein**

Geschäftsführung  
Schriftführerin  
**Ursula  
Ahlström**

Geschäftsführung  
Kassenführung  
**Gerda  
Denker**

1. Vorsitzende  
**Annette  
Robert**

## Volkshochschule Flintbek e.V.

Haus der Volkshochschule  
Kätnerkamp 5, 24220 Flintbek  
Tel.: 04347 / 4845  
E-Mail: leitung@vhs-flintbek.de  
Homepage: www.vhs-flintbek.de



## Bankverbindung

VHS Flintbek e.V.  
Bordesholmer Sparkasse  
IBAN: DE12 2105 1275 0021 0018 80  
SWIFT-BIC: NOLADE21BOR  
Die Kursgebühren werden  
per Lastschrift eingezogen.

## Bürozeiten

	vormittags	nachmittags
Dienstag	9:30-11:30 Uhr	16:00-17:30 Uhr
Donnerstag	9:30-11:30 Uhr	

**In den Schulferien bleibt das Büro geschlossen.**



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

Notfallordner S. 9 | Aktionsmonat Naturerlebnis S. 10 |  
Bildung für nachhaltige Entwicklung S. 12 | Persönlichkeitsentwicklung S. 15 |  
Heimatkunde S. 17 | Nähwerkstatt S. 20 | Vollmachten/Verfügungen S. 22 |  
Erste-Hilfe-Lehrgang S. 24 | Spiel International S. 24 |  
Infotermine Elektromobilität S. 25 | Führungen S. 26 |

## Kultur und Kreativität

Tanzen S. 28 | Aquarell S. 30/S. 37 | Patchwork S. 33/S. 35 |  
Fotografie S. 33/S. 39 | Lesen und Schreiben S. 34 | Häckeln S. 34 |  
Kunstwerkstatt S. 36 | Origami S. 37 | Töpfern S. 38 |

## Musikschule

Gitarrenunterricht S. 42/S. 44 | Gebühren Musikschule S. 42/S. 46 |  
Gitarrenensemble S. 43 | Mundharmonika S. 44 | Akkordeon S. 47 |  
Blockflöte S. 47 | Cello S. 47 | Klavier und Keyboard S. 48 |

## Gesundheit - Bewegung

Qi-Gong S. 49/S. 93 | Bildungsurlaub Qi-Gong S. 50 | Taijiquan S. 50 |  
Yoga S. 51/S. | Entspannung/Meditation S. 55/S. 98 | Bewegung S. 58 |  
Pilates S. 59/S. 81 | Fitness S. 64 | Stand up Paddle S. 69 |  
Rückenschule S. 71/S. 91 | Ernährung S. 70 | Kochen S. 74/S. 100 |  
Line Dance S. 79 | Faszientraining S. 82 | Shiatsu S. 87 |  
Senioren-Fit S. 89 |

## Sprachen

Sprachkurssystem S. 106 | Norwegisch S. 107 |  
Spanisch S. 107/S. 112 | Französisch S. 108 |  
Italienisch S. 111 | Schwedisch S. 112 |  
Dänisch S. 113 | Englisch S. 115 |

## Arbeit - Beruf - EDV

Smartphone und Tablet S. 117/S. 119 |  
Excel Grundlagen S. 118 |  
Notebook das wesentliche S. 120 |

## Junge VHS

Erlebnistage S. 121 | Zaubern S. 122 |  
Forschen und Erleben S. 122 | Tanzen S. 123 |  
Aquarellmalerei S. 124 | Kinderyoga S. 124/S. 126 |  
Musikalische Früherziehung S. 125 |  
Freundschaftsbänder knüpfen S. 127 | Farbenwerkstatt S. 127 |

## Information

Anmeldeinformation / Bildnachweise S. 3 | Kontakt S. 5/S. 7 |  
Karte der Veranstaltungsorte S. 4/S. 6 | Inhaltsverzeichnis S. 8 |  
Dozentenkontaktdaten S. 128 | AGBs S. 130/S. 137 |  
Veranstaltungsorte S. 133 | Datenschutz / Widerrufsbelehrung S. 134 |  
Anmeldeformulare Bordesholm S. 136 | Anmeldeformulare Flintbek S. 140 |

## 1. Programmbereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ „VHS: Demokratische Orte des Lernens“

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“

### 241-101

Petra Todt

## Wie erstelle ich einen Notfallordner?

Huus an`n Markt, VHS-Raum 1  
Mi., 22.05.24, 10.00 - 12.15 Uhr



Teilnahmegebühr:

15,00 €



Haben Sie im Notfall wichtige Papiere griffbereit?  
Wie sieht ein Notfallordner aus?

Wenn mit uns selbst oder unseren Angehörigen unerwartet etwas passiert - wo ist dann alles Wichtige wie Versicherungs- und Rentenunterlagen, Geburts- und Heiratsurkunden, Patientenverfügung, Testament u.a.m. gebündelt und übersichtlich zu finden? Wie organisiert man das und was gehört dort eigentlich hinein?

Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie wichtige Dokumente in einem „Notfallordner“ zusammenstellen können, damit Sie, bzw. Ihnen nahestehende Personen bei Bedarf die benötigten Unterlagen schnell finden können. Für die Anleitung fallen 6,00 € an. Alternativ kann ein fertig zusammengestellter Ordner mit Anleitung, Register und Formularen zum Ausfüllen für 20,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.



**AKTIONSMONAT  
NATURERLEBNIS**  
1. bis 31. Mai 2024  
aktion-naturerlebnis.de

**Bildung für nachhaltige Entwicklung**

Führungen im Rahmen des Aktionsmonats Naturerlebnis – Schleswig-Holsteins größtem Naturprogramm. Unsere Kursleitungen bieten fachliche Expertise und authentische Naturerfahrungen vor Ort für die ganze Familie.

**241-1102**

**Eselwanderung im Eidertal**

Yenna Gruitrooy

Eselsohren Reesdorf, Dorfstr. 6, 24241 Reesdorf  
So., 05.05.24, 14.00 - 16.15 Uhr



Teilnahmegebühr:

6,00 €



Wir wandern gemeinsam mit den Eseln Fritz und Rosi durchs Eidertal bei Reesdorf und lernen dabei eine Vielzahl an Kräutern und Pflanzen kennen und vertiefen unser Wissen über bereits bekannte. Besonders schmackhafte oder nützliche Kräuter können wir unterwegs sammeln. Die Führung eignet sich für Familien mit Kindern und Erwachsene – man sollte allerdings problemlos eine Strecke laufen können. Wir wollen Achtsamkeit den Pflanzen und uns selbst gegenüber leben und erleben und nebenbei unser Wissensrepertoire aufmöbeln.

Es besteht die Möglichkeit, sich nach der Wanderung bei Kaffee und Kuchen im Reesdorfer Gartencafé zu stärken.

Dieses Angebot ist Teil des Aktionsmonat Naturerlebnis. Es findet in Kooperation mit „Eselsohren Reesdorf“ statt.

**zehnUHRzehn**

Uhren  
Schmuck  
Silberobjekte



Service  
Verkauf  
Reparaturen

Eiderstede 1 (bei Netto) • 24582 Bordesholm  
Lutz Geercken • T. 04322-8859394 • zehnuhrzehn.de

Mo. Di. Do. Fr. 9.00-12.30 Uhr + 14.30-18.00 Uhr • Mi. Sa. 9.00-12.30 Uhr

**241-1103**

**Familienwanderung „Der Wald wandelt sich“**

Stephan Mense

Bürgerhaus am Wildhof  
Di., 14.05.24, 17.00 - 18.30 Uhr



Teilnahmegebühr:

5,00 €

Stephan Mense von den Schleswig-Holsteinischen Landesforsten bietet eine spannende Wanderung durch unseren heimischen Wald zum Thema „Der Wald wandelt sich“. Wie reagieren unsere Wälder auf den Klimawandel? Welche Veränderungen können wir beobachten? Wissen zum Anfassen für Klein und Groß.

Dieses Angebot ist Teil des Aktionsmonat Naturerlebnis. Es findet in Kooperation mit den Landesforsten Schleswig-Holstein statt.

**241-1104**

**Heimische Früchte  
im biologisch bewirtschafteten Hausgarten**

Dr. H.-Carsten Bockmann

Bioland-Hof Bockmann, Eidersteder Straße 33, Bordesholm  
So., 26.05.24, 15.00 - 17.15 Uhr



Teilnahmegebühr:

6,00 €



Bei dieser Führung für Familien mit Kindern und für Erwachsene dreht sich alles um unsere heimischen Früchte.

Wie erkenne ich sie? Wie baue ich sie an? Wie pflege ich sie? Wie kann ich sie verarbeiten? Bioland-Erzeuger H.-Carsten Bockmann gibt auf den Flächen des Biolandhofes Tipps and Tricks für Anbau und Pflege und vermittelt heimischen Obstanbau zum Anfassen und Probieren für Klein und Groß.

Dieses Angebot ist Teil des Aktionsmonat Naturerlebnis. Es findet in Kooperation mit dem Bioland-Hof Bockmann statt.

**Kultur rund um die Klosterkirche Bordesholm**

Der Kulturbeauftragte der Gemeinde Bordesholm, Nils Claussen, bietet kulturgeschichtliche Führungen, teilweise themen- und ausstellungsbezogen, unter anderem im Bereich des Kulturwanderweges, der Klosterkirche, des Gewölbekellers und der Klosterinsel. Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Herrn Claussen direkt Kontakt auf unter Tel. 04322/4051.





241-1110

Digitalisierung – Klimakiller oder Klimaretter?

Prof. Dr.-Ing. Wilfried Kühling

Huus an'n Markt, Saal  
Mi., 08.05.24, 19.30 - 21.00 Uhr



Teilnahmegebühr: 12,00 €

Per Digitalisierung das Klima vor dem Kollaps retten? Oder wird die Klimakrise durch den massiven Ausbau der Digitalisierung noch verstärkt? Eine Technikfolgenabschätzung für den Deutschen Bundestag und Forschungsergebnisse aus dem Umweltbundesamt zeigen Hintergründe und Zusammenhänge auf, mit denen Szenarien für die zukünftige Entwicklung möglich werden. Neben anderen kann am Beispiel des Mobilfunks aufgezeigt werden, welche enorme Einsparpotenziale durch eine innovative Netzstruktur heute schon möglich sind.

241-140

bewirk – Gemeinsam fürs Klima  
(Ideensession beim Sommerfest Bordesholm)

Maura Rafelt

Rathausplatz Bordesholm  
Sa., 13.07.24, 11.00 - 12.00 Uhr



Teilnahmegebühr: ohne Gebühr



Du willst aktiv werden für den Klimaschutz in Bordesholm? Du hast Lust und Ideen, um den Wandel vor deiner Haustür gemeinsam mit anderen zu gestalten? Besuche am 13.07.2024 zum Sommerfest in Bordesholm den Stand des Forum Klimaschutz Bordesholm. Von 11:00 bis 12:00 findet am Stand eine bewirk-Ideensession unter Leitung des Teams der Heinrich-Böll-Stiftung statt. Wir freuen uns über vorherige Anmeldungen über die vhs, aber auch ein spontaner Besuch ist möglich.

Die Ideensession richtet sich an Bürger\*innen, die sich gemeinschaftlich vor Ort für den Klimaschutz engagieren möchten. Ob im Bereich Konsum, Ernährung, biologischer Klimaschutz, Energie, Wärme, oder Mobilität - in allen Bereichen ist Engagement möglich. Mit guten Beispiel-Aktionen aus Schleswig-Holstein werden Möglichkeiten zum Nachmachen aufgezeigt und Ideen der Teilnehmenden diskutiert. Danach werden den Interessen der Gruppe entsprechend erste Schritte für eigene Klimaschutzaktionen geplant.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Forum Klimaschutz Bordesholm und der Initiative „bewirk - Gemeinsam fürs Klima“ der sechs Bildungsträger\*innen BNUR (Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume des Landes SH), Boben Op - Klima- und Energiewende e.V., Gustav-Heinemann-Bildungsstätte, Heinrich-Böll-Stiftung SH, Umwelt- und Klimaschutzbüro der ev.-luth. Kirche in Norddeutschland sowie der Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein.



241-141

bewirk – Gemeinsam fürs Klima (Ausstellung)

Maura Rafelt

Rathausfoyer, Bordesholm  
13.07.2024-31.08.2024, während der Öffnungszeiten des Rathauses



Teilnahmegebühr: Eintritt frei



Die bewirk-Ausstellung ist eine digitale Lernwelt mit vielen inspirierenden Projekten, Infomaterialien und Checklisten zum Nachmachen. Sie ist ab dem 13. Juli bis Ende August im Rathausfoyer zu Gast. Begleitend findet eine Ausstellung zum Thema Klimaschutz in Bordesholm, organisiert durch das Forum Klimaschutz Bordesholm statt. Die Ausstellungseröffnung findet während des Bordesholmer Sommerfestes am 13. Juli statt. "Bewirk – Gemeinsam fürs Klima" aktiviert die Bürger\*innen in Schleswig-Holstein, Klimaschutz in der eigenen Gemeinde oder Nachbarschaft gemeinsam anzugehen.

Ausstellung in Kooperation mit dem Forum Klimaschutz Bordesholm und der Initiative „bewirk – Gemeinsam fürs Klima“ der sechs Bildungsträger\*innen BNUR (Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume des Landes SH), Boben Op - Klima- und Energiewende e.V., Gustav-Heinemann-Bildungsstätte, Heinrich-Böll-Stiftung SH, Umwelt- und Klimaschutzbüro der ev.-luth. Kirche in Norddeutschland sowie der Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein.

TOR ZUR URZEIT



Museum für  
Erdgeschichte



## Mammut, Drache und T.rex

Erdgeschichte zum Anfassen, Mitmachen und Erleben!

Führungen • Museumspädagogik • Vorträge • Exkursionen • Kindergeburtstage

**Museum Tor zur Urzeit e.V.**  
Dorfstraße 4 • 24582 Brügge • Mobil: 0178-5 61 82 92  
info@torzururzeit.de • www.torzururzeit.de

**Öffnungszeiten**  
Sa. – So.: 10:00 bis 17:00 Uhr  
Mo. – Fr.: auf Anfrage



241-105

Nadine Sorgenfrei

## Mutter mit Leichtigkeit

Erster Termin: Huus an'n Markt, VHS-Raum 1, weitere Termine online  
Mi., 28.02.24 bis Mi., 20.03.24, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 x



Teilnahmegebühr: 38,00 €

„Ich hatte mir doch so sehr eine Familie gewünscht.“ Doch jetzt erlebst Du statt Freude immer öfter Chaos, Verzweiflung und Überforderung? Kein Wunder, denn an die Mamas von heute werden ganz schön hohe Erwartungen gestellt. Kinder, Haushalt, Job, dazu noch tip-top aussehen und immer gut gelaunt sein. Das ist viel (zu viel)!

Im Mama-Workshop lernst Du wichtige Impulse und erfolgreiche Strategien kennen, um wieder zurück zu Dir zu finden, einen Familienalltag voller Leichtigkeit und Gelassenheit zu genießen, Deinen Haushalt drastisch zu vereinfachen und die Beziehung zu Deinem Partner wieder liebevoller zu gestalten. Als entspannte, gelassene Mutter wirst Du in der Lage sein, auch Deinen Kindern gegenüber liebevoll und geduldig zu bleiben. Denn nur wenn es der Mama gut geht, kann es auch der Familie gut gehen.

Bitte melden Sie sich zu **allen** Kursveranstaltungen rechtzeitig an.  
Nur dann ist die Kursdurchführung gewährleistet.

# Ihre günstige Hausrat- und Inventarversicherung

Brandversicherungs-  
Gesellschaft  
**Brügge**



## Vermittlung aller Versicherungen

S. Kowalewski · Eiderstede 28 · 24582 Bordesholm

Tel.: 0 43 22/888 76 86 · Fax: 88 68 721

www.brandversicherung-bruegge.de · bvgbruegge@gmx.de

241-160

Ronald Büsow

## Das Reiss Motivation Profile: Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt

Denk-Fabrik am See  
Mi., 24.04.24, 18.00 - 21.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 31,00 €

Steven Reiss ist Professor an der Ohio State University. Mit seinen Forschungsergebnissen gelingt es, schnell und präzise zu diagnostizieren was einen Menschen wirklich antreibt! Im Einzelnen sind das 16 trennscharfe Lebensmotive, die als intrinsische Motivatoren, das heißt von innen kommend, wirken. Wer nach seinem persönlichen Profil lebt, kann einen hohen Grad an Zufriedenheit erreichen. Die Ausprägung der einzelnen Motive liefert der Reiss Motivation Profile Test mit seinen 128 Fragen. Die Beantwortung erfolgt in diesem Kurs über eine Selbsteinschätzung. Ein Auswertungsgespräch anhand von Beispielen und die Erläuterung zu dem Persönlichkeitstest helfen die inneren Motive zu erkennen. So können Sie Ihre berufliche und persönliche Entwicklung besser steuern, zielgerichteter Entscheidungen treffen und eine zwischenmenschliche Kommunikation präziser analysieren. Es erwartet Sie ein kurzweiliger Abend mit Vorträgen, Übungen und dem Austausch mit den Teilnehmenden.  
Die Kursgebühr beinhaltet eine umfangreiche Mappe, sowie Getränke und Süßigkeiten.



Ronald Büsow

## Denk-Fabrik am See

**Personal- und Unternehmensentwicklung**  
**Reiss Motivation Profile - Kompetenzzentrum**

- Training – Coaching – Moderation – Mediation
- Veranstaltungen mit der Color Line auf See

[www.denk-fabrik-am-see.de](http://www.denk-fabrik-am-see.de)

Holstenstraße 9  
24582 Bordesholm

Tel. 0 43 22 69 96 74  
Mobil 0 171 4 15 64 75

Inhaber: Ronald Büsow



241-161

Inge Kemmerling

## Wo ich mich ärgere, da muss ich handeln.

Huus an'n Markt, Saal  
Sa., 09.03.24, 15.00 - 18.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 24,00 €



Ärger im Alltag stresst, ist ein „Lebensenergie- Räuber“. Doch Konflikte - innere und äußere - Streit und Disharmonien zeigen uns auch unbewusst einen Weg zu mehr Aufmerksamkeit uns selbst gegenüber.

In diesem Kurs werden wir erforschen, was unsere Gewohnheit und Grundhaltung zu Ärger, Wut und Konflikt ist. Wir werden, erfahren wie es ist, Gefühle in verschiedenen Formen auszudrücken. Schon kleine Änderungen im eigenen Verhalten können bewirken, dass Auseinandersetzung sich lohnt.

Die Dozentin ist Gestalt - und Bewegungstherapeutin mit langjähriger Praxis.

241-163

Petra Todt

## Aufräumen macht glücklich!

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Do., 13.06.24, 18.00 - 20.15 Uhr



Teilnahmegebühr: 15,00 €



Kennen Sie das auch? Sie haben gerade erst aufgeräumt und schon liegt wieder etwas herum, die Schränke, Regale oder der Keller sind zu voll und das Kinderzimmer kommt vielleicht auch noch dazu.

Sie wollen schon lange mit nachhaltiger Wirkung aufräumen und sich damit dauerhaft die Arbeit erleichtern? Sie möchten sich von überflüssigen Dingen trennen, bleiben aber oft in der Blockade stecken und finden nicht die Energie einfach anzufangen?

Ich zeige Ihnen Techniken wie man aus der Blockade herauskommt und mit einfachen Hilfsmitteln über jeden Gegenstand entscheiden kann. Mit den richtigen Aufräumtechniken macht das Aufräumen glücklich. Ein Handout kann für 5,00 € bei der Kursleitung erworben werden.

241-191

Johann-Peter Nissen

## Vom Rathausmarkt zur Binnenalster – Hamburgs „Gute Stube“

Hamburg  
Sa., 01.06.24, 12.00 - 14.15 Uhr



Teilnahmegebühr: 20,00 €

Der Stadtplaner Fritz Schumacher nannte es das „Gesamtkunstwerk Hamburg“ – man könnte es auch die „Gute Stube“ der Hansestadt nennen: Das Ensemble von Börse, Rathaus, Rathausmarkt und Alsterarkaden, dazu die Flaniermeile Jungfernstieg und die Binnenalster. Die Binnenalster ist eigentlich ein schlichter Mühlenteich – aber was für einer!

Aufgestaut wurde er vor langer Zeit, um Stadtmühlen zu betreiben, deren letzte Spuren sich nur noch in Straßennamen wiederfinden. Wir starten mit einem Gang rund ums Rathaus und schauen uns das umfangreiche Figurenprogramm der reich bestückten Fassaden an – meist läuft man daran vorbei, ohne einen Blick darauf zu werfen.

Genauer betrachtet, entdeckt man eine Fülle von Anspielungen und Bezügen zur inneren Geschichte Hamburgs, zu den Beziehungen der Stadt zum Deutschen Reich, zur Außenpolitik und zu den Handelsstädten in Nordeuropa.

Weitere Themen sind die Neugestaltung der Innenstadt nach dem Großen Brand von 1842: Alsterarkaden, Jungfernstieg und Binnenalster sind das noch heute sichtbare Ergebnis. Schließlich geht es auch um heftig diskutierte aktuelle Fragen: Wie sinnvoll es ist, den Autoverkehr aus der Innenstadt und vom Jungfernstieg zu verbannen? Wie kann verhindert werden, dass die Flaniermeile Jungfernstieg zum sozialen Brennpunkt wird?

Treffpunkt: Vor dem Hauptportal des Hamburger Rathauses

**Tietgen & Lüder**  
**Haustechnik**  
Ein modernes Unternehmen mit Tradition und Kompetenz

**Innovative Haustechnik seit über 100 Jahren!**

**Ihr Partner für:**

- Heizung
- Sanitär
- Lüftung
- regenerative Energie

Lüttparten 5 • 24582 Bordesholm • 04322 - 885 62-0  
[www.tietgen-lueder.de](http://www.tietgen-lueder.de)



241 096

**Nähwerkstatt**

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Fr, 09.02.24 bis Fr, 12.07.24, 15:00 - 18:00 Uhr, 19 Termine

Teilnahmegebühr:

kostenlos



Jeder, der Lust hat zu nähen, ist herzlich eingeladen vorbeizuschauen. Das Treffen wird von Perwin Joli, einer syrischen Flüchtlingsfrau, geleitet. Frau Joli war in Syrien Hauswirtschaftslehrerin und steht Ihnen mit Rat und Tat bei Fragen zur Seite. Unterstützt wird sie von Barbara Asmus (Tel.: 04347-1892) und weiteren Frauen aus unserem Freundeskreis.

Bitte um Voranmeldung.

Neue Ansprechpartnerin: Margrit Doose (Tel. 3906 oder 01765615 9040)

Es stehen acht Nähmaschinen zur Verfügung. Eigene Maschinen dürfen gerne mitgebracht werden, bitte dann auch ein Verlängerungskabel mitbringen. Auch Stoffe und Zubehör sollten möglichst mitgebracht werden, da unser Vorrat und die Lagermöglichkeiten begrenzt sind. Eine Kooperation mit dem Freundeskreis Flüchtlinge

**vpv**  
Versicherungen

**Gute Beratung ist uns wichtig!**

**VPV AGENTUR  
STARK** und Kollegen

Lise-Meitner-Straße 13  
24223 Schwentinental

Tel.: 0 43 07/8 23 85 55  
Fax: 0 43 07/8 23 85 57

Agentur-Stark@vpv.de  
www.vpv.de

**Touren von einfachwandern.de in Kooperation mit der VHS Flintbek**

Entdecke die (kleinen) Naturwunder vor deiner Haustür mit Geo-Ökologin & Wander-Guide Dagmar Falk! Gemeinsam mit der vhs Flintbek lade ich ein zu inspirierenden Streifzügen durch die vielfältigen Landschaften in der näheren und weiteren Umgebung von Flintbek. Kleine und große Naturwunder zeigen sich direkt vor unserer Haustür und im Licht der Jahreszeiten immer wieder anders. Gehen wir zusammen auf Entdeckungsreise!

Beim Eintauchen in die Natur können wir komplett abschalten, wir können (essbare) Pflanzen kennen lernen, ökologische und erdgeschichtliche Zusammenhänge in unserer direkten Umgebung entdecken – das und vieles mehr wird uns auf unseren Touren begleiten. Auch die Freude am gemeinsamen Draußen-Sein.

Nach dem Auftakt im letzten Jahr sind für Anfang 2024 bisher zwei weitere Touren geplant, für Februar und März. Kurzfristige weitere Termine sind online auf der Website der VHS Flintbek sowie bei einfachwandern.de einzusehen.

Noch ein Hinweis: Eine Teilnahme sollte nicht aus Kostengründen scheitern. Ich wünsche mir, dass jede\*r mitkommen kann, ein Preisnachlass ist möglich. Bei Bedarf bitte bei mir melden.

241 101

Dagmar Falk

**Feen-Tümpel im Lärchenwald –  
Wandernd in die Frische des beginnenden Jahres**



Bönnhusen, Dorfstraße 21 (Hot Treptow)  
Sa, 24.02.24, 11:00 - 16:30 Uhr

Teilnahmegebühr:

15,00–25,00 €

Wanderung bei Bönnhusen nahe Flintbek (ca. 15 km)

Februar – der Monat, der vielen zu schaffen macht, weil er den Winter so lang machen kann. Doch die Tage sind schon deutlich länger, das Licht trägt die Ahnung vom Frühling in sich. Draußen können wir das besonders gut spüren und die Sinne dafür öffnen, wenn wir durch den sogenannten Lärchenwald wandern, in dem auch ein kleiner Feen-Tümpel versteckt ist.

Hinweise / Einkehr:

Wasser & Snack für unterwegs mitnehmen, keine Einkehrmöglichkeit unterwegs. Nach der Wanderung Einkehr mit Abstecher in Flintbek möglich, z.B. La Perla.

Reine Gehzeit der Wanderung 4 h, mit Pausen ca. 5,5 h.

Kosten: 15,00 € - 25,00 € (nach eigenem Ermessen)

**Alle aktuellen Angebote und Zusatzkurse finden Sie unter [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de)**



241 102

**Wandernd den Frühling begrüßen**

Dagmar Falk

Bahnhof Flintbek  
Sa, 23.03.24, 10:00 - 16:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00–25,00 €

Von Flintbek nach Felde, mit Einkehr im bezaubernden Café Noosh (ca. 22 km)

Auf zu neuen Horizonten! Und zu einem kleinen Abenteuer in die weitere Umgebung. Der Frühling hat bereits begonnen. Kurz vor Ostern können wir bei dieser etwas längeren Wanderung alle Zellen durchlüften und Energie für Neues tanken. Wir durchschreiten Orts- und Gemeindegrenzen. Dabei folgen wir dem Lauf der Eider, dem längsten Fluss Schleswig-Holsteins, und begegnen so mancher ihrer (Landschafts-)Geschichten. In Felde empfängt uns das entzückende, kleine Wohnzimmer-Café Noosh, mit liebevoll handgemachten Leckereien aus überwiegend regionalen Produkten.

Hinweise / Einkehr: Wasser & Snack für unterwegs mitnehmen, ggf. Sitzkissen. Am Ende der Wanderung Einkehr im Cafe Noosh in Felde direkt am Bahnhof möglich. Rückfahrt mit Bahn über Kiel nach Flintbek (stündlich, Fahrzeit ca. 1 h)

Reine Gehzeit der Wanderung 5:20 h, mit Pausen ca. 6,5 h  
Kosten: 15,00 € - 25,00 € (nach eigenem Ermessen)

241 103

**Natur-Präriegärten – Ein Garten für die Zukunft**

Anke Clark

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 26.02.24, 19:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 23,00 €

Wie sieht es aus in unseren Gärten – Der Klimawandel, den wir alle spüren, verlangt auch in unseren Gärten andere Pflanzen und andere Konzepte. Viele Pflanzen haben in den vergangenen Sommern mit hohen Temperaturen teilweise weit über 35 Grad und wenig Regen stark gelitten. Es ist erschreckend zu sehen, was das Wetter anrichtet. Das Klima hat starke Auswirkungen auf die gesamte Natur und auch auf die Bepflanzungen in unseren Gärten. Wie können wir den Garten dem Klimawandel anpassen, damit die Gewächse sich wohlfühlen und gedeihen und wir die Lust am Gärtnern nicht verlieren?

Eine bunt-blühende Mischung aus heimischen Wild-Pflanzen und langlebigen Stauden aus Europa und der nordamerikanischen Prärie - das ist der Natur-Präriegarten, der das Beste aus beiden Welten verbindet. Trockenheitsresistent, tolerant gegen Nässe, artenreich und vor allem pflegeleicht und das ganze Jahr attraktiv.

So sieht ein Natur-Präriegarten aus, der in seiner Vielfalt einen großen Beitrag zum Artenschutz leisten kann. Gerade durch den fortschreitenden Klimawandel mit Hitzeperioden und Starkregen und anderen Ereignissen kann so ein Garten dem Klima vorerst trotzen. Nach 15-jähriger Tätigkeit als Gartenplanerin gibt Anke Clark ihren Erfahrungsschatz in diesem Vortrag und in ihrem neuen Buch weiter.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 12 TN: 23,00 €, ab 10 TN: 28,00 €, ab 8 TN: 35,00 €

241 104

**Schmetterlinge, Wildbienen und Co. – Wie wir Lebensräume für Insekten und andere Tiere im Garten schaffen**

Anke Clark

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 25.03.24, 19:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 23,00 €

Die Insektenvielfalt ist stark rückläufig. Seit Jahrzehnten hat sich die Situation der Insekten nicht nur in der freien Landschaft sondern auch in unseren Siedlungsräumen verschlechtert. Unsere Landschaft wird immer mehr zersiedelt, auf Äckern wird gespritzt und gedüngt. In Vorgärten herrschen leider immer noch Schotterflächen, obwohl diese kreativen Entwürfe nichts mit einem Garten zu tun haben und mit zum Insektenschwund beitragen. Als Gartenbesitzer können wir alle dazu beitragen, diesen negativen Trend zu stoppen. Wie erreichen wir eine Vielfalt an Blütenbesuchern. Mit welchen Maßnahmen können wir das fördern. Gartenbesitzer und Naturliebhaber bekommen in diesem Vortrag Anregungen, wie sie die Vielfalt der Blütenbesucher unter den einheimischen Insekten mit einfachen Maßnahmen fördern können. Durch eine etwas anderen Gestaltung können wir in unsere Gärten oder auf unseren Balkons etwas für die Insektenvielfalt tun.

Der Vortrag legt den Schwerpunkt auf blütenbesuchende Insekten wie Wildbienen, Schmetterlinge und Schwebfliegen. Aber auch viele andere Insekten oder auch Gartenbewohner wie Igel, Vögel, Fledermäuse und Amphibien profitieren genauso von den Angeboten im Garten. Damit schaffen Sie einen Lebensraum, der dem Klimawandel angepasst ist.

Gleichzeitig wird es ein faszinierender Beobachtungs- und Erlebnisraum für kleine und große Naturforscher. Schmetterlinge, Wildbienen und Co. sind beeindruckend schön, bereichern unser Leben und sind enorm wichtig für unser Ökosystem.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 12 TN: 23,00 €, ab 10 TN: 28,00 €, ab 8 TN: 35,00 €

## ELEKTROTECHNIK

### Jörg Günther

- Elektroinstallation
- Beleuchtungstechnik
- Sat-Anlagen / BK-Anlagen
- KNX Gebäudesystemtechnik
- E-Check / Gerätecheck DGUV V3
- Elektromobilität

Nachkoppel 6 · 24220 Flintbek · Tel.: 0 43 47-809 22 33  
 Mobil: 0 15 20/19 03 252 · Fax: 0 43 47-809 22 44  
 eMail: elektrotechnik@joerg-guenther.de · www.elektrotechnik-joerg-guenther.de



241 1041

Thomas Brossei

**Infoabend: Vollmachten und Verfügungen**Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Do, 21.03.24, 15:30 - 17:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 8,50 €



Wer darf bzw. wer wird handeln, wenn man selbst nicht mehr kann? Was muss ich tun, damit fremde Menschen nicht über mich, mein Vermögen oder meine Kinder bestimmen? Welche einschneidenden Risiken trage ich, trägt mein Familienverbund, wenn ich nicht vorgesorgt habe? Nur mit rechtskonformen Vollmachten bleiben Sie und Ihre Familie im Fall der Fälle selbstbestimmt. Selbst Ihr Ehepartner darf Sie rechtlich nicht automatisch umfassend vertreten, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind.

An diesem Abend erhalten Sie durch Thomas Brossei fundierte Informationen und Antworten auf Ihre Fragen.

Nähere Infos zum Dozenten: [www.notfall-management-nord.de](http://www.notfall-management-nord.de)  
Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 8,50 €, bei 6 TN: 11,00 €, bei 4 TN: 16,50

241 1042

Thomas Brossei

**Infoabend: Vollmachten und Verfügungen**Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Do, 16.05.24, 18:00 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 8,50 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 1041 „Infoabend: Vollmachten und Verfügungen“  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 8,50 €, bei 6 TN: 11,00 €, bei 4 TN: 16,50 €



**Brose**  
GmbH  
Kfz-Meisterbetrieb



Meisterhaft  
auto reparatur

**... Ihr Partner rund ums Auto**

- Kfz-Reparatur
- Kfz-Elektrik/Elektronik
- HU (mit integrierter AU)  
In Zusammenarbeit mit autorisierten Prüforganisationen
- Inspektion  
auf Wunsch mit Mobilitätsgarantie
- Unfall- und Glasbruchschäden
- Reifenservice



Montag – Freitag 7:00 – 18:00 Uhr

Dorfstr. 21 • 24220 Flintbek • Tel. 0 43 47 / 27 00 • [info@brose-kfz.de](mailto:info@brose-kfz.de) • [www.brose-kfz.de](http://www.brose-kfz.de)

241 1043

Thomas Brossei

**Infoabend: Versicherungen – was ist wichtig?**Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Do, 18.04.24, 19:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 8,50 €



Wir alle haben Sie, aber welche brauchen wir tatsächlich?

Es geht um Ihr Geld, Ihre Versicherungen...

Sehr viele Menschen haben zu Versicherungen ein ähnliches Verhältnis, wie zur Steuererklärung. Man muss sich einmal im Jahr, „kurz“ damit auseinandersetzen, hat aber meistens weder Lust dazu noch hat man das Gefühl, die Materie wirklich zu verstehen. Also schließt man irgendwo, irgendetwas ab und hofft im Schadensfall die finanziellen Einbußen erstattet zu bekommen.

In diesem Kurs geht es darum, für sich selbst Folgendes besser zu verstehen:

- Welche Versicherungen brauche ich?
- Warum brauche ich diese Versicherungen?
- Welche Versicherungen sind unnötig?
- Wann sind welche Versicherungen sinnvoll?

Herr Brossei, ein Fachmann mit über 20 Jahren Berufserfahrung, zeigt anschaulich auf, auf was es ankommt, welche fehlenden Absicherungen Ihre Existenz zerstören können und somit sinnvoll sind! Investieren Sie 1,5 - 2 Stunden Zeit für einen echten Mehrwert.

Nähere Infos zum Dozenten: [www.notfall-management-nord.de](http://www.notfall-management-nord.de)

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 8,50 €, bei 6 TN: 11,00 €, bei 4 TN: 16,50 €

241 1044

Thomas Brossei

**Infoabend: Versicherungen - was ist wichtig?**Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 24.06.24, 19:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 8,50 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 232 1043 „Infoabend: Versicherungen - was ist wichtig“  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 8,50 €, bei 6 TN: 11,00 €, bei 4 TN: 16,50 €



241 105

**Erste Hilfe Lehrgang**Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 23.03.24, 09:00 - 16:45 Uhr

Teilnahmegebühr: 45,00 €



Egal, ob im Straßenverkehr, in der Schule, auf der Arbeit oder zu Hause, Unfälle ereignen sich in vielen verschiedenen Alltagssituationen. Allen Betroffenen eines Unfalles ist eines gemeinsam: Sie brauchen Ihre Hilfe! In diesem Lehrgang erhalten Sie theoretische Grundlagen und lernen an zahlreichen praktischen Fallbeispielen, wie Sie schnell und effektiv erste Hilfe leisten können. Die Themen reichen von Eigenschutz und Absichern von Unfällen, lebensrettenden Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederverbelebung, Wundversorgung bis hin zum Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Verätzungen oder Vergiftungen.

derbelegung, Wundversorgung bis hin zum Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Verätzungen oder Vergiftungen.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Rendsburg-Eckernförde e. V. durchgeführt. Der Kurs gilt auch als Erste Hilfe Ausbildung für Führerscheinanwärter:innen und betriebliche Ersthelfende, bitte treten Sie in dem Fall vorher mit uns in Kontakt. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und rutschsichere Schuhe mit, außerdem einen Imbiss.

**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Carolin Christ

241 106

**Spiel International: Flintbeker Mittwochsspiele**Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 14.02.24 bis Mi, 15.05.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine

Teilnahmegebühr: kostenlos

Wer Lust auf Gesellschaftsspiele hat, ist hier richtig. Von Klassikern bis Neuheiten wird gespielt, was mitgebracht wird oder schon da ist: Uno, Schach, Siedler von Catan, Nova Luna, Cottage Garden, ... Kommen Sie vorbei, alleine, zu zweit oder mit der Familie. Alle sind willkommen, ob alteingesessenen oder neu in Flintbek. Egal, was Ihre Muttersprache ist, beim Spielen versteht man sich garantiert! Der Kurs findet in Kooperation mit der Diakonie Altholstein statt.

Wer kommen möchte, kann sich gerne anmelden oder spontan dazustoßen. Wir treffen uns an vier Mittwochabenden (14.02.2024, 13.03.2024, 17.04.2024, 15.05.2024 ) ab 19:00 Uhr über der Sparkasse im 1. Stock im großen Raum ganz hinten.

241 108

**Gartengestaltung mit Rosen und Stauden**Haidkuhle 14, Bordesholm  
Sa, 16.03.24, 09:30 - 12:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,50 €



1. Kennenlernen ausgewählter Sorten neuer und historischer Strauchrosen sowie Kletterrosen
2. Hinweise zur Pflanzung, Pflege und Schnitt der Rosen (verbunden mit praktischer Umsetzung und Schnittmaßnahmen)
3. Empfehlenswerte Rosenbegleiter/Stauden
4. Erfahrungsaustausch

Falls vorhanden, bitte eine Rosenschere mitbringen. Aus dem Rosenfundus erhalten alle Teilnehmer eine wurzelechte Rose. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 15,50 €, ab 6 TN: 20,50 €

241 109

**Infotermin Elektromobilität**

David von Glischinski

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 23.03.24, 11:00 - 12:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 6,00 €

„Die Autolobby kämpft mit allen Mitteln um ihr Überleben, dabei ist die Zeit des Verbrennungsmotors längst vorbei.“ Lukas Liebmann  
In diesem Kurs möchte ich über die Elektromobilität im Allgemeinen sprechen. Es wird einen kleinen Ausblick in die Zukunft geben, aber der Hauptteil dieses Kurses richtet sich an alle Interessenten und Skeptiker der Elektroautos.  
Wir reden über die verschiedenen Elektroauto-Marken, die Funktionalität, die Lademöglichkeiten (unterwegs und zu Hause), die staatliche Prämie und ich werde alle Ihre Fragen beantworten.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 6,00 € , bei 6 TN : 8,00 €, bei 4 TN: 12,00 €



241 110

David von Glischinski

### Infotermin Elektromobilität

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Do, 13.06.24, 17:30 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 6,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 109 Inotermin Elektromobilität  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 6,00 €, bei 6 TN : 8,00 €, bei 4 TN: 12,00 €

241 111

Wolf André Schmidt

### Frühling bei Blumen Wohlers in Klein Barkau

Blumen Wohlers Dorfstraße 1 24245 Klein Barkau  
Do, 14.03.24, 14:30 - 17:00 Uhr



Teilnahmegebühr: 23,00 €

Zum Start in den Frühling können Sie an diesem Nachmittag den Betrieb von Blumen Wohlers in Klein Barkau besichtigen und einen Einblick in den Bereich der Gärtnerei erhalten, der sonst den Kunden nicht zugänglich ist. Ihre Fragen zur Pflege von Pflanzen und Blumen werden Ihnen dabei gern beantwortet.

Im Anschluss können Sie, unter fachkundiger Anleitung des Wohlers- Teams, einen Frühlingskranz selbst gestalten. Kaffee und Gebäck wird auch für Sie bereit stehen.

In der Kursgebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

Bitte melden Sie sich bis zum 7. März an, da der Kurs nur stattfinden kann, wenn mindestens 8 Anmeldungen vorliegen.

Alle aktuellen Angebote und Zusatzkurse finden Sie unter [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de)

241 112

Wilhelm Bühse

### Führung Gerisch-Skulpturenpark

Villa Wachholtz, Neumünster  
Fr, 10.05.24, 15:00 - 17:00 Uhr



Teilnahmegebühr: 13,00 €

Im Harry-Maasz-Garten der Villa Wachholz präsentieren sich internationale Künstler mit ihren Skulpturen und Plastiken. Bildhauer Wilhelm Bühse führt mit viel Hintergrundwissen durch die Ausstellung und eröffnet den Besucherinnen und Besuchern neue Perspektiven auf die Werke. Beim abschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken im Café besteht die Gelegenheit, sich über die gewonnenen Eindrücke auszutauschen.



**Babix® -**  
**Baby-Gute-Nacht-Bad**  
für entspanntes Einschlafen

**Natürlich. Sanft. Sicher.**

Unser sehr gut hautverträgliches Kosmetikum mit Bio-Anteil, Lavendelöl, weißem Magnolienöl und dem Zauber echten Rosenöls.



## 2. Programmbereich „Kulturelle Bildung“ „Kultur macht stark!“

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

### 241-250

Gernot Graaf

#### Tanzen für fortgeschrittene Anfänger

Schaltheus Wattenbek

So., 18.02.24 bis So., 05.05.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr:

75,00 €

Mehr als nur ein Tanzkurs!

Im Gegensatz zu allen herkömmlichen Tanzkursen erlernen Sie hier in erster Linie die Techniken des Führens sowie des Führenlassens, so dass Sie zukünftig auf unterschiedlichsten Veranstaltungen nach jeder Musik selbst mit fremden Partnern tanzen können! Insofern üben wir ausschließlich Tänze und Schritte, die auch wirklich in der Praxis anwendbar sind! Neben wenigen anderen gebräuchlichen Tänzen steht natürlich der Disco-Fox absolut im Vordergrund – hier werden Sie reichlich Figuren und Varianten kennenlernen.

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

### 241-251

Gernot Graaf

#### Tanzen für Fortgeschrittene

Schaltheus Wattenbek

So., 18.02.24 bis So., 05.05.24, 16.45 - 18.15 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr:

75,00 €

Wie Kurs 241-250.

### 241-255-1

Inge Kemmerling

#### Ich tanze, also bin ich

Huus an´n Markt, Saal

Di., 06.02.24 bis Di., 16.07.24, 09.30 - 11.00 Uhr, 21 x

Teilnahmegebühr:

86,00 €



...oder: tanzen wie ich bin. Laut Martha Graham ist „Tanz die verborgene Sprache der Seele“. Wir kennen alle, dass uns etwas bewegt, uns etwas „unter die Haut geht“, uns etwas anrührt oder aufwühlt. Innere Unruhe, seelische Anspannung und Verspannungen z.B. im Nacken-Schulterbereich werden wahrgenommen. All dieses und noch viel mehr kann im freien Tanzen „gelöst“ werden, indem wir zulassen, was ist.

Von verschiedener Musik werden wir berührt und es entsteht eine „innere“ Bewegung, die sich nach außen ausdrücken will. Sich von innen Heraus-Tanzen - das ist Ihre ganz eigene Bewegung. Sie schenken sich nährende Selbsterfahrung. In diesem Kurs können Sie frei von Leistungsanspruch und Bewertung Ihren ganz eigenen Impulsen folgen. Genießen Sie Ihre Körperintelligenz!

Die Dozentin ist Kunst - Gestaltungs- und Bewegungstherapeutin mit langjähriger Praxis. Getanzt wird mit Stoppsocken oder einfach barfuß. Bitte mitbringen: Woldecke zum Ausruhen.

### 241-255-2

Inge Kemmerling

#### Ich tanze, also bin ich

Huus an´n Markt, Saal

Di., 06.02.24 bis Di., 16.07.24, 11.30 - 13.00 Uhr, 21 x

Teilnahmegebühr:

86,00 €

Wie Kurs 241-255-1.





## 241-256-1

Inge Kemmerling

### Einfach ins Wochenende tanzen

Huus an'n Markt, Saal  
Fr., 02.02.24 bis Fr., 22.03.24, 17.30 - 18.45 Uhr, der Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich!

Teilnahmegebühr: 42,00 €

Herzlich willkommen! Sie sind eingeladen einfach „abzutanzten“ – den Alltagsballast loszulassen. Bei „sich-selbst-zu-sein“ ist Motto dieses Kurses. Mit Musik von Rock bis Klassik, von Ethno bis Chillout, wohlndosiert zum Ankommen und Auspowern, zum Toben und Träumen.

Barfuß tanzen ist möglich. Wer das nicht möchte, bitte leichte Schuhe bzw. Gymnastikschuhe oder Stoppsocken mitbringen. Auch eine Matte und Woldecke zum Innehalten und Ausruhen ist sinnvoll.

## 241-256-2

Inge Kemmerling

### Einfach ins Wochenende tanzen

Huus an'n Markt, Saal  
Fr., 02.02.24 bis Fr., 22.03.24, 19.00 - 20.15 Uhr, der Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich!

Teilnahmegebühr: 42,00 €

Wie Kurs 241-256-1.

## 241-271

Beate Kranert-Hörst

### Aquarellmalerei für AnfängerInnen

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1  
Di., 05.03.24 bis Di., 09.04.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x

Teilnahmegebühr: 51,00 €

Die Aquarellmalerei ist wohl die schönste Art die eigene Kreativität zu entdecken, zu entspannen und gleichzeitig die Kunst des Aquarellierens kennenzulernen.

In diesem Kurs probieren Sie verschiedene Aquarelltechniken aus, erfahren etwas über Farblehre und entwickeln eine gewisse Geschicklichkeit in der Pinselführung.

Bitte mitbringen:  
Aquarellblock Gr. 30x40cm 300g/m<sup>2</sup>, Farben: Kadmiumgelb hell, Kadmiumrot dkl., Ultramarin blau, 2 Aquarellpinsel Gr 8 und 12, 2 Wassergläser, 1 Plastikpalette



## 241-273-1

Brigitte Buttman

### Aquarellmalerei für Einsteiger\*innen

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1  
Do., 07.03.24 bis Do., 28.03.24, 18.00 - 20.00 Uhr, 4 x

Teilnahmegebühr: 46,00 €



Die wundervollen Aquarellfarben können schon auf einer Postkarte schöne Überraschungen bewirken. Der Kurs möchte zunächst auf einem kleinen Platz Aquarellpapier die Teilnehmer\*innen ermutigen, sich mit dem Fließen der Farben zu befassen. Ich freue mich auf ein entspanntes und gemeinsames Entdecken.

Für Erwachsene, Jugendliche und ältere Kinder (ab 7 Jahren).

Bitte einen Aquarellpinsel Größe 7 zu Kursbeginn mitbringen.

Das restliche Material kann in den ersten Treffen gestellt werden, eventuell werden noch Aquarell-Pinsel und Farbpaletten, Pinsel sowie Papier von mir nachgekauft. Ich bitte daher um eine Materialgebühr von 2,- € pro Kurstag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**200 Jahre**

**FREESE Holz**

Wir feiern unser Jubiläum und du bist eingeladen:  
Komm vorbei und lass dich überraschen.

FREESE Holz Bordesholm, Kieler Str. 35



## 241-273-2

### Aquarellmalerei für Einsteiger\*innen

Brigitte Buttman

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1

Do., 02.05.24 bis Do., 13.06.24, 18.00 - 20.00 Uhr, 6 x

Teilnahmegebühr: 68,00 €

Wie Kurs 241-273-1.

## 241-274

### Psychologisches Zeichnen

Dorothee Kohlhasse / Tabea Kohlhasse



Huus an'n Markt, VHS-Raum 1

Sa., 27.04.24 bis So., 28.04.24, 15.00 - 18.00 Uhr, 2 x

Teilnahmegebühr: 87,00 €

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns nicht wohl fühlen, wir sind unzufrieden oder blockiert und wissen oft selber nicht, woran es liegt. Mithilfe der von dem russischen Professor für Psychologie, Dr. Pavel Piskarev, entwickelten Methode der Neurographik können wir in diesem Wochenendkurs ganz entspannt und ohne viele Worte tieferliegende Ebenen unseres Selbst erfahren und es so besser kennenlernen. Dabei werden unbewusste Strukturen berührt und harmonisiert, Konflikte zeichnerisch entschärft und aufgelöst. Die Neurographik ist sehr einfach zu erlernen und kann von Menschen mit und ohne zeichnerisches Talent in kurzer Zeit angewendet werden. Sie gibt Struktur und Halt und führt direkt ins Handeln, wobei sich bei den Praktizierenden häufig ein Flow-Erleben und damit eine befreiende Entspannung einstellt. Der Kurs wird geleitet von den Neurographikspezialistinnen Dorothee und Tabea Kohlhasse. Am Ende des Kurses werden alle Teilnehmer\*innen, die sich auf die Neurographik einlassen, eine tiefgreifende Zufriedenheit erfahren haben und wunderschöne Bilder mit nach Hause nehmen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: weißes DIN A 4-Papier/Zeichenblock, schwarze Filzstifte/Fineliner verschiedener Stärke, Buntstifte



Bei uns gibt es neben 20.000 Medien zum Ausleihen und tollen digitalen Angeboten viele regelmäßige Veranstaltungen und Aktionen. Ganz aktuelles ist immer hier zu lesen:

auf der Startseite  
unseres Onlinekataloges



und auf Instagram  
buecherei\_bordesholm



## 241-290

### Patchwork

Gudrun Kneuttinger

Huus an'n Markt, Saal

Mi., 07.02.24 bis Mi., 13.03.24, 19.00 - 21.30 Uhr, 6 x

Teilnahmegebühr: 55,00 €



Alte und neue Patchworkarbeiten sind immer wieder faszinierend. Wenn Sie es zusammen mit anderen „Patchworkbegeisterten“ einmal selbst versuchen wollen, lassen Sie sich in diesem Kurs Schritt für Schritt an die Patchwork- und Quilttechnik heranführen.

Wir patchen und quilten mit der Hand und mit der Nähmaschine. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein.

Unser Kursthema: Traditionelle Patchworkmuster, Kleinigkeiten zum Verschenken. Der erste Termin dient der Vorbesprechung. Anmeldung nur bei der Kursleiterin.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, übliche Nähutensilien, falls vorhanden - Rollschneider, Schneidematte, Patchworklineal

## 241-2113

### Fototreff Bordesholm

Stefan Anders

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1

Do., 22.02.24 bis Do., 27.06.24, 19.00 - 21.00 Uhr, jeden 4ten Donnerstag im Monat

Teilnahmegebühr: 48,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren, wobei es keine Rolle spielt, ob man digital oder analog, mit Kompakt-, Bridge- oder Spiegelreflexkameras fotografiert. Es soll der Spaß an der Fotografie gemeinsam erlebt werden.

Geeignet ist dieser Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, da wir Fragen rund um die Fotografie, die die TeilnehmerInnen haben, an den Abenden klären und besprechen. Hauptbestandteil des Kurses ist die Bildbesprechung, um den Blick für Motive und Bildgestaltung zu schärfen. Dazu sind ein bis zwei Fotos zu der jeweils festgelegten Aufgabe als Papierabzug in der Größe 30 x 20 cm mitzubringen.

Alle Aufgaben-Themen werden am ersten Abend festgelegt. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Gestaffelte Kursgebühr: bis 10 TN: 38,- €, bis 5 TN: 48,- €.



241 201

Jutta Goullon

## Die unstillbare Lust am Lesen

Gemeindesaal, Ev. GmZ., Dorfstraße 5-7, 24220 Flinbek  
Do, 25.04.24, 19:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenfrei



Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Leseabend, an dem wir neue und wiederentdeckte Bücher vorstellen.

Die Teilnahme ist wie immer kostenlos. Traditionell erbitten wir wieder eine Spende für eine soziale Einrichtung in Flintbek.

Dieser Abend wird in Zusammenarbeit mit der Bücherstube Flintbek gestaltet.

Bitte melden Sie sich an, damit wir den Abend besser planen können.

**Unterstützen Sie unsere ehrenamtliche Arbeit.**

**Werden Sie Mitglied im VHS Verein. Der Jahresbeitrag beträgt 15,- € im Jahr. Für viele Kursangebote gewähren wir VHS-Mitgliedern 3% Rabatt.**



### BÜCHERSTUBE FLINTBEK

Inh. Jutta Goullon und Miram Flock GbR  
Rosenberg 22  
24220 Flinbek  
Fon: 04347 3945 (auch WhatsApp und Signal)  
info@lese-meer.de

Mo-Fr: 9-18.00 Uhr · Sa: 9-14.00 Uhr

**WIR LIEBEN BÜCHER!**



241 221

Christine Neumann

## Patchworkkurs ohne Nähmaschine

Sparkassen-Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Do, 25.01.24 bis Do, 22.02.24, 15:30 - 18:30 Uhr, 5 Termine

Teilnahmegebühr: 55,00 €



Wir legen den Grundstein für einen Sampler-Quilt aus Quadraten mit Reversapplikationen in Fliesenoptik. Ich gebe meine Erfahrungen weiter und gehe auf jeden Teilnehmer/jede Teilnehmerin individuell ein. Wünsche der TeilnehmerInnen werden gern berücksichtigt. Auch Anfänger/innen sind herzlich willkommen. Ich verspreche entspannte, erfolgreiche und gesellige Treffen. Und: es sieht schwerer aus als es ist.

Mitzubringen sind die eigenen Nähwerkzeuge und vorzugsweise weiße und blaue Baumwoll-/Patchworkstoffe. Alles Notwendige werde ich auch zur Nutzung mitbringen.

Rückfragen zum VHS-Kurs gern telefonisch unter 04307 939178.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 55,00 €, bei 7 TN: 63,00 € bei 6 TN: 73,50 €, bei 4 TN: 110,00 €

241 222

Kirsten Engel

## Kreative Häkelkunst



Sparkassen - Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Fr, 08.03.24 bis Fr, 26.04.24, 15:30 - 18:00 Uhr, 4 Termine

Teilnahmegebühr: 45,00 €



Wir häkeln ein modernes Dreieckstuch aus einem Bobbel! Gemeinsam üben wir die Grundlagen der Häkelkunst. Unter Anleitung wird ein modernes Dreieckstuch aus einem Bobbel mit Verlaufsgarn gehäkelt.

Mitzubringen, wenn vorhanden: Häkelnadel 3,5, Restewolle, Schere, Nadeln, Lesebrille, Papier und Stift.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 45,00 €, ab 6 TN: 61,00 €, ab 4 TN: 91,00 €



## 241 223

### Hardanger – Kurs für Anfänger

Kirsten Engel

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Fr, 08.03.24 bis Fr, 26.04.24, 18:30 - 21:00 Uhr, 4 Termine

Teilnahmegebühr: 45,00 €



Wir sticken eine moderne Tischdecke oder Läufer! Erlernen der Grundtechnik dieser schönen nordischen Stickerei. Die aus Norwegen stammende Handarbeit umarbeitet mit filigranen Stichen die Durchbruchstickerei, bei der Gewebefäden herausgeschnitten werden.

Mitzubringen, wenn vorhanden: Sticknadel, Restestoff, Pergament, Schere, Licht, Lesebrille, Vorlagen, Papier und Stift.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 45,00 €, ab 6 TN: 61,00 €, ab 4 TN: 91,00 €

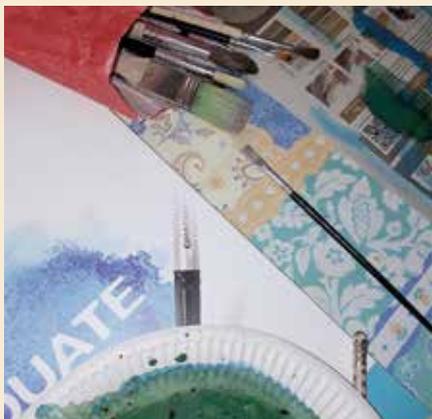
## 241 252

### Kunstwerkstatt am Dienstag – Freie Malerei

Rosita Sengpiehl

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 20.02.24 bis Di, 30.04.24, 18:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 89,00 €



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.

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.

Gestaffelte Kursgebühr: bei 7 TN: 89,00 €, ab 6 TN: 99,00 €, ab 5 TN: 119,00 €, ab 4 TN: 149,00 €

## 241 258

### Aquarell trifft Fineliner – Yoga für die Seele

Dörte Kirschnick

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 02.03.24, 11:00 - 15:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 31,00 €



Entspannen und Abschalten – raus aus dem Alltagsstress, rein in die eigene Kreativität. Mit viel Spaß malen wir ein fröhliches Tier – nicht perfekt, aber witzig. Verbunden mit einer kleinen Materialkunde werden Grundlagen der Aquarellmalerei und eine meditative Zeichentechnik vermittelt. Es sind weder Vorkenntnisse noch ein besonderes Zeichentalent nötig – jede/r kann zeichnen. Mehr Informationen zur Dozentin auf: [www.kirschchart.de](http://www.kirschchart.de)

Bitte mitbringen:  
Aquarellfarben (kleines Sortiment von 12 Farben ist ausreichend), einen Aquarellpinsel (Rundpinsel 6 bis 8 mm - mittlere Größe), Küchenrolle, einen Knetradierer, ein Wasserglas.

Materialkosten (5,00 €) für Zeichenpapier und weitere Stifte sind in den Kursgebühren enthalten.

Gestaffelte Kursgebühr:  
bei 6 TN: 31,00 €, bei 4 TN: 44,00 €

## 241 260

### Origami – Die Kunst des Faltens

Sabine Sieveke

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 02.03.24 bis So, 03.03.24, 10:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine

Teilnahmegebühr: 27,00 €

„Frühlings-Origami“

Die Tage werden wieder länger. Ostern steht vor der Tür! Genau der richtige Zeitpunkt, um niedliche Verpackungen, Hühner und Hasen zu falten. In diesem Wochenend-Workshop werden wir verschiedene Bereiche des Origami-Faltens ausprobieren. Sie werden erstaunt sein, was man alles aus quadratischem Papier herstellen kann. Etwas Geduld sollte man mitbringen, ansonsten ist dieser Kurs für alle, die einfach Spaß daran haben etwas auszutüfteln.

Schwierigkeitsgrad: einfach bis mittel

Zuzüglich Materialkosten 4,00 €

Gestaffelte Kursgebühr: bei 8 TN: 27,00 €, ab 6 TN: 36,00 €



## Töpferkurs in der Flintbeker Schule – Wegbeschreibung

Die Töpferkurse der Volkshochschule Flintbek finden im Werkraum der Schule am Eiderwald in der Brückenstraße 24 statt. Zugang über den Schulhof der Grundschule hinten rechts.

Links neben dem Eingang zur Turnhalle befindet sich die Tür, die zum Werkraum führt. Dort werden Sie von der Dozentin erwartet.

Bitte beachten Sie, dass der Schulhof nicht mit dem Auto befahren werden darf und das Parken dort nicht erlaubt ist! Bitte parken Sie auf dem Busparkplatz am Lassenweg. Vom Eiderkamp in Höhe der Ampel führt eine Treppe auf den Schulhof.

## 241 261

### Töpfern für Erwachsene

Ute Thiem

Schule am Eiderwald, Werkraum, Brückenstraße 24 24220 Flintbek  
Mi, 31.01.24 bis Mi, 20.03.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 55,50 €



Schöne Figuren für den Garten oder die Fensterbank – Schüsseln, Schalen, Kräuterschilder, Kerzenhalter - Ihrer Kreativität werden keine Grenzen gesetzt. Das Ergebnis können Sie fertig mit nach Hause nehmen, denn die getöpften Werke werden vor Ort gebrannt und glasiert.

Bitte mitbringen: Holzbrett (nicht zu klein!), Handtuch, Messer, Nudelholz. Zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar an die Dozentin.

**Bitte merken Sie sich den Abholtag der Töpferarbeiten vor:  
27.03.2024**

Alle aktuellen Angebote und Zusatzkurse finden Sie unter [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de)

## 241 268

### Grundlagen der Digitalfotografie: Meine Digitalkamera – Ein Buch mit 7 Siegeln!

Stefan Anders

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 26.03.24 bis Di, 23.04.24, 19:00 - 21:00 Uhr, Exkursion Sa, 20.04.24, ab 09:00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 39,50 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich eine Digitalkamera gekauft oder geschenkt bekommen haben und nicht immer nur mit der Voll-Automatik fotografieren möchten. Wir werden uns in erster Linie um die Grundbegriffe der digitalen Fotografie wie ISO, ISO-Automatik, Bildformate, Blende, Belichtung etc. kümmern. Des Weiteren werden wir während der Exkursion schauen, wie man fotografiert, um bessere Fotos mit seinen technisch vorhandenen Möglichkeiten zu erhalten. Am letzten Abend besprechen wir die Fotos, die auf der Exkursion entstanden sind, und klären noch offene Fragen. Der Kurs ist geeignet für AnfängerInnen in der digitalen Fotografie.

Mitzubringen sind eine Digitalkamera und das Handbuch in gedruckter Form. Sollte das Handbuch nur digital vorliegen, bitte CD und Laptop mitbringen.

**NICHT GEEIGNET FÜR HANDYKAMERAS!**

Exkursion am Sa, 20.04.24 ab ca. 9 Uhr (wird bei schlechtem Wetter verschoben auf So, 21.04.24). Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Gestaffelte Kursgebühr: bis 8 TN: 39,50 €, bis 5 TN: 49,50 €

## 241 269

### Der fotografische Blick – Mit der Kamera auf Motivsuche

Stefan Anders

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di / Sa, 13.02.24 bis 19.03.24, 19:00 - 21:00 Uhr / Sa. ab 9.00 Uhr, 7 Termine



Teilnahmegebühr: 49,50 €



Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren, aber Hilfe bei der Motivgestaltung benötigen. Hauptbestandteil des Kurses sind die Exkursionen, auf denen das praktische Ausprobieren im Vordergrund steht. Von der Motivsuche über die Motivgestaltung bis hin zu Tipps und Tricks zum kreativen Einbinden von Hilfsmitteln werden die Kenntnisse und Fähigkeiten zu den Einstellmöglichkeiten der Kamera wie Blende - Verschlusszeit - ISO und Brennweite ausgebaut. Grundlegende Kenntnisse der eigenen Kamera sind von Vorteil.

Kurstage am Di. 13.02., Di. 27.02., 12.03., 19.03.  
Die drei Exkursion finden am Sa, 17.02., Sa, 02.03., Sa, 16.03., ab 9 Uhr statt.

Gestaffelte Teilnahmegebühr: bis 8 TN: 49,50 €, bis 5 TN: 59,50 €



## 241 270

Stefan Anders

### Der fotografische Blick – Mit der Kamera auf Motivsuche

Sparkassen-Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Di / Sa, 21.05.24 bis 25.06.24, 19:00 - 21:00 Uhr / Sa. ab 9.00 Uhr, 7 Termine



Teilnahmegebühr: 49,50 €



Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren, aber Hilfe bei der Motivgestaltung benötigen. Hauptbestandteil des Kurses sind die Exkursionen, auf denen das praktische Ausprobieren im Vordergrund steht. Von der Motivsuche über die Motivgestaltung bis hin zu Tipps und Tricks zum kreativen Einbinden von Hilfsmitteln werden die Kenntnisse und Fähigkeiten zu den Einstellmöglichkeiten der Kamera wie Blende - Verschlusszeit - ISO und Brennweite ausgebaut. Grundlegende Kenntnisse der eigenen Kamera sind von Vorteil.

Kurstage am Di. 21.05., Di. 04.06., 18.06., 25.06.  
Die drei Exkursion finden am Sa, 25.05., Sa, 08.06., Sa, 22.06., ab 9 Uhr statt.

Gestaffelte Teilnahmegebühr: bis 8 TN: 49,50 €, bis 5 TN: 59,50 €

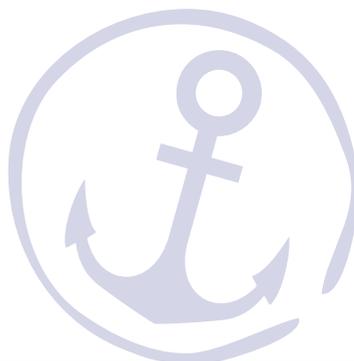
Maler- und Lackierarbeiten | Fassadenarbeiten  
Balkonbeschichtung | Bodenbelagsarbeiten  
Fugenlose Spachteltechniken für Wand- und Bodenflächen  
Epoxidharz-Beschichtungen

## FLÄCHEN- UND BESCHICHTUNGSDESIGN

Nachtkoppel 7  
24220 Flintbek

info@beschichtungsdesign.de

M: 0176 - 66 310107



## 241 271

Stefan Anders

### Duhner Wattrennen Cuxhaven

Sparkassen-Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 19.06. und Mi, 24.07.24, 19:00 - 21:00 Uhr, So, 14.07. ab 7:00 Uhr, 3 Termine



Teilnahmegebühr: 39,50 €



Das weltweit bekannte „Pferderennen auf dem Meeresgrund“, welches seit 1902 im Wattenmeer vor Duhnen ausgetragen wird, zählt international zu den skurrilsten Traditionsveranstaltungen und wird in einem Atemzug mit dem Stier-Straßenrennen in Pamplona und dem Hundeschlittenrennen in Alaska genannt. Wenn Meeresgott Neptun und sein Gefolge das Watt freigegeben haben, beginnt das weltweit einzigartige Ereignis.

Für diese Veranstaltung ist eine Akkreditierung notwendig, mit der man bis an die Rennbahn herankommt, um das Spektakel optimal zu fotografieren.

Die Akkreditierung kostet 50,- Euro zzgl. der Kursgebühr. Anmeldeschluss für diesen Kurs ist der 19. Juni 2024, da die Akkreditierungen am Vorbereitungsabend ausgefüllt und bar beim Dozenten bezahlt werden muss, damit die Ausweise rechtzeitig ankommen. Fahrtkosten für die Exkursion kommen hinzu.

## 241 272

Stefan Anders

### Der Fototreff in Flintbek

Sparkassen-Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 14.02.24 bis Mi, 10.07.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine, (jeden 2. Mittwoch im Monat)

Teilnahmegebühr: 39,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren, wobei es keine Rolle spielt, ob man digital oder analog, mit Kompakt-, Bridge- oder Spiegelreflexkameras fotografiert.

Es soll der Spaß an der Fotografie gemeinsam erlebt werden.

Geeignet ist dieser Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, da wir Fragen rund um die Fotografie, die die TeilnehmerInnen haben, an den Abenden klären und besprechen. Hauptbestandteil des Kurses ist die Bildbesprechung, um den Blick für Motive und Bildgestaltung zu schärfen. Dazu sind ein bis zwei Fotos zu der jeweils festgelegten Aufgabe als Papierabzug in der Größe 30 x 20 cm mitzubringen.

Alle Aufgaben-Themen werden am ersten Abend festgelegt. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
Gestaffelte Kursgebühr: bis 8 TN: 39,00 €, bis 5 TN: 59,00 €



## Musikschule: Monatliche Gebühren (außer Ensembles):

Einzelunterricht	30 Min.:	72,- €	45 Min.:	104,- €
Zweiergruppe	45 Min.:	59,- €		
Dreiergruppe	45 Min.:	44,- €	60 Min.:	55,- €
4 Personen und mehr	60 Min.:	44,- €		

## 241-2131

Martin Blank

### Gitarrenunterricht für Kinder

Berliner Ring 26, Wattenbek  
Mo., 05.02.24 bis Mo., 15.07.24, 14.45 - 20.30 Uhr, 20 x

Teilnahmegebühr: Gebühren gemäß Gebührenordnung

Kinder sollen spielerisch an die Musik und ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten auf dem Instrument herangeführt werden. Um spätere Haltungsschäden zu vermeiden, sollte die Größe der Gitarre genau bestimmt werden. Beim ersten Spielen mit dem Instrument bilden sich technische Grundlagen, die unbedingt durch einen Musiklehrer begleitet (korrigiert) werden sollten. Der Einstieg kann bei intensivem Wunsch des Kindes ab dem 6. Lebensjahr begonnen werden.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
Setzen sie sich mit unserem Dozenten Martin Blank in Verbindung. Tel.:0 43 22 / 75 12 64

Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien, und ist fortlaufend.

Informationen zu den Gitarrenensembles  
bekommen Sie bei Martin Blank.

## 241-2131

Martin Blank

### Gitarrenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene

Berliner Ring 26, Wattenbek  
Mo., 05.02.24 bis Mo., 15.07.24, 14.45 - 20.30 Uhr, 20 x

Teilnahmegebühr: Gebühren gemäß Gebührenordnung

Gitarre spielen macht Spaß! Egal ob Sie 5 oder 75 Jahre alt sind. Lernen Sie als Anfänger\*in leichte Melodien und Liedbegleitungen oder als Fortgeschrittene\*r Solostücke aus allen Stilrichtungen. Auf Ihre Wünsche und Lernfähigkeit geht unser erfahrener Dozent individuell ein.

Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien und ist fortlaufend.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
Setzen sie sich mit unserem Dozenten Martin Blank in Verbindung. Tel.:0 43 22 / 75 12 64

Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien, und ist fortlaufend.

## 241-2135 Gitarrenensemble

Martin Blank

Lindenschule, Raum 29  
Donnerstags, wöchentlich 19:00-20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: ohne Gebühr

Seit 1993 trifft sich regelmäßig eine Gruppe von engagierten Gitarristen/innen, die gemeinsam musizieren. Den Höhepunkt bieten immer wieder kleine Auftritte. Voraussetzung: Notenkenntnis, Lagen-spiel (mindestens I. bis III. Lage). Es wird ein ensemblespezifischer Kostenbeitrag von max. 15,- € erhoben.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Martin Blank unter Tel.:0 43 22 / 75 12 64 gern zur Verfügung.

## 241-2136

Martin Blank

### Kinder- und Jugendensemble „Die Gitarreros“

Lindenschule, Mehrzweckhalle  
Jeden ersten Freitag im Monat 17:00-18:00 Uhr

Teilnahmegebühr: ohne Gebühr

Das Jugendensemble der VHS unter der Leitung von Martin Blank trifft sich jeden ersten Freitag im Monat um gemeinsam zu musizieren. Der Tonraum vom tiefen E bis zum g' sollte bekannt und eine gewisse Fingerfertigkeit vorhanden sein. Es wird ein ensemblespezifischer Kostenbeitrag von maximal 6,-€ erhoben.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Martin Blank unter Tel.:0 43 22 / 75 12 64 gern zur Verfügung.



- Elektroinstallation
- Telefonanlagen
- Alarmanlagen
- Smarthome
- Elektromobilität
- Glasfaser - Internet



- Photovoltaikanlagen
- Geräteverkauf & Reparatur
- Antennen & Sat-Anlagen
- Videoüberwachung
- Beleuchtungsanlagen
- Daten- & Netzwerktechnik

Elektro Rotzinger GmbH & Co. KG - Wildhofstraße 44 - 24582 Bordesholm  
info@elektro-rotzinger.de - Fon (04322)699717 - Notdienst (04322)4422151



## 241 281

### Gitarre für „Alt und Jung“

Rudolf Hendrich

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 05.02.24 bis Mo, 03.06.24, 17:15 - 18:45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 66,00 €

In diesem Kurs werden Oldies und auch neuere Songs gesungen und auf der Gitarre begleitet. Einfache Vorkenntnisse (Akkordwechsel) sind von Vorteil. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 66,00 €, bei 6 TN: 88,00 €, bei 5 TN: 105,00 €

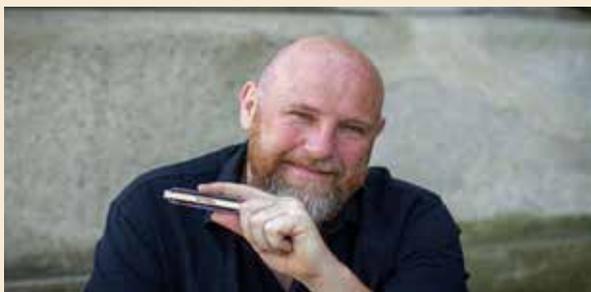
## 241 282

### Bluesharp/Mundharmonika Anfängerkurs

Kay Steffens

Online  
Do, 02.05.24 bis Do, 23.05.24, 20:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine

Teilnahmegebühr: 29,00 €



Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse.

Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche.

Am ersten Tag lernen Sie die wissenswerten zur Entwicklung der Bluesharp und Grundtechniken wie das Halten des Instruments, das „richtige“ Atmen und das Einzeltonspielen kennen. Außerdem wird Ihnen gezeigt wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Ziel ist hier das Spielen der Tonleiter in der zweiten Oktave. Am zweiten Tag wird das „Bending“ erklärt und geübt. Abließend wird gemeinsam die Tonleiter in der ersten Oktave aufgeschrieben, welche Sie dann bis zum nächsten Termin üben können. An den weiteren Tagen lernen Sie das Bluesschema und weitere Spieltechniken kennen.

Mitzubringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika in „C“, auch Bluesharp genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt. Z.B. von „Seydel“. Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 - 346 443 92 oder per Email an harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

Der Kurs findet online über MS Teams statt. Den Links erhalten Sie einige Tage vor Kursstart von uns. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 29,00 €, ab 6 TN: 39,00 €, ab 4 TN: 58,00 €



## Ihr Spezialist für besseres HÖREN aus Kiel für Kiel, Flintbek und Molfsee

- persönliche Beratung
- alle Markenhersteller
- langjährige Berufserfahrung
- modernste Anpasstechnik
- Hörtraining
- Hausbesuche

### Knooper Weg 8 · 24103 Kiel

Telefon: 04 31 / 22 02 820  
Mo.–Fr. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr  
Sa. 9–13 Uhr

### Dorfstr. 2 · 24220 Flintbek

Telefon: 0 43 47 / 90 90 571  
Mo., Mi., Fr. 9–13 Uhr und 15–18 Uhr

### Hamburger Landstr. 10 · 24113 Molfsee

Telefon: 04 31 / 600 675 90  
Mo., Di., Do. 9–13 Uhr und 15–18 Uhr

[www.hoerakustik-oberdieck.de](http://www.hoerakustik-oberdieck.de)  
[info@hoerakustik-oberdieck.de](mailto:info@hoerakustik-oberdieck.de)





# 241 283

Kay Steffens

## Bluesharp/Mundharmonika Workshop Anfängerkurs

Online  
Sa, 03.02.24, 12:00 - 18:00 Uhr



Teilnahmegebühr: 29,00 €

Spiele(n) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse. Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche.

Sie lernen Wissenswertes zur Entwicklung der Bluesharp und Grundtechniken wie das Halten des Instruments, das „richtige“ Atmen und das Einzeltonspielen kennen. Gespielt wird die Tonleiter in der ersten Oktave. Danach werden gemeinsam die Töne eines Lieds herausgehört und aufgeschrieben. Dabei lernen Sie, wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Zudem lernen Sie zwei weitere Spieltechniken kennen.

Anschließend wird das „Bending“ erklärt und geübt, sowie das Bluesschema vorgestellt, in welchem die erlernten Spieltechniken angewendet werden. Mitzubringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika in „C“, auch Bluesharp genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richter Stimmung“, die über zehn Kanzellen/Kanäle verfügt. Z.B. von „Seydel“.

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 - 346 443 92 oder per Email an harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

Der Kurs findet online über MS Teams statt. Den Links erhalten Sie einige Tage vor Kursstart von uns. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 29,00 €, ab 6 TN: 39,00 €, ab 4 TN: 58,00 €

**Alle aktuellen Angebote und Zusatzkurse finden Sie unter [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de)**

## Gebührenordnung für den Instrumentalunterricht

Einzelunterricht	30 Minuten	59,00 € monatlich
Einzelunterricht	45 Minuten	87,00 € monatlich
Zweiergruppe	45 Minuten	46,00 € monatlich

### Infos zum Unterricht

Die Unterrichtsvereinbarung wird für ein Semester (sechs Monate) geschlossen. Das Semester beginnt jeweils am 01. September und am 01. März. Auch im laufenden Semester ist eventuell ein Einstieg möglich.

Der Unterricht findet teils in den Räumen der VHS statt, teils zu Hause oder bei den DozentInnen. Im Zuge der Anmeldung werden Unterrichtszeit und Ort mit der Dozentin / dem Dozenten vereinbart. Ein Leihinstrument kann nach Rücksprache mit der Dozentin / dem Dozenten eventuell gestellt werden.



## Akkordeon

Andreas Paul



Das Akkordeon ist außerordentlich vielseitig und einsetzbar für alle musikalischen Stilrichtungen. Neben Volksmusik kann man auch sehr gut Klassik, Jazz, Swing und sogar Rock- und Popmusik spielen. Eine große dynamische Bandbreite zeichnet dieses Instrument aus: man kann es sehr virtuos und auch sehr gefühlvoll spielen. Das Standardbass-Akkordeon ist als Soloinstrument und beim Gemeinschaftsmusizieren in der Volks- und Laienmusik vieler Länder zu Hause. Das Einzelton-Akkordeon gestattet durch ein zusätzliches Manual polyphones Spiel beider Hände. Das moderne Akkordeon mit Melodie- und Standardbass bietet mehr Freiheit im musikalischen Ausdruck, in der Technik und in der Literatúrauswahl.

## Blockflöte

Almut Bantel



Flötenmusik war schon bei den Spielleuten im Mittelalter beliebt und hatte eine Blütezeit im Barock. Nach einem Dornröschenschlaf von rund 150 Jahren hat die „flauto dolce“ seither wieder einen etablierten Platz sowohl in der Klassik als auch im Jazz und Pop. Der Unterricht kann ab dem Alter von fünf Jahren beginnen. Nach zwei bis vier Jahren wird der Unterricht durch das Erlernen der Altblockflöte ergänzt. Danach sind die Schüler:innen in der Lage, alle Instrumente der Blockflötenfamilie (Sopranino, Sopran, Alt, Tenor, Bass) zu spielen. Ältere Schüler:innen und Erwachsene, die den dunkleren Klang der Altflöte bevorzugen, können direkt mit diesem Instrument beginnen.

## E-Gitarre

Rudolf Hendrich

Einzelunterricht oder Unterricht in der 2-er Gruppe für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Der Unterricht führt in die üblichen Techniken der E-Gitarre (Solo + Rhythmus) ein. Berücksichtigt werden alle Stilrichtungen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch von Vorteil. Gearbeitet wird auf der Basis des Lehrbuchs von Andreas Scheinhütte „Schule der Rockgitarre“. Instrumente und Verstärker müssen mitgebracht werden.

## Cello

Engel von Bülow



Das Violoncello oder Cello ist in fast jeder musikalischen Stilrichtung zu Hause, sowohl in der klassischen wie auch der Unterhaltungsmusik sind Celli als Solo- oder Continuoinstrumente, im Streichquartett oder im großen Orchester zu finden.

Für Kinder, wie für Erwachsene, ist es wohl das Instrument der Geigenfamilie, das im Anfangsstadium am leichtesten zu erlernen ist. Schon mit 5 - 6 Jahren kann der Unterricht auf einem kleinen Instrument begonnen werden. Sinnvoll ist in den meisten Fällen ein Beginn mit 7 - 8 Jahren, aber auch Erwachsene können in späteren Jahren mit dem Unterricht beginnen.



## Gitarre

Rudolf Hendrich



Der Beginn im Gitarrenspiel berücksichtigt Alter, körperliche Konstitution und die individuellen musikalischen Neigungen der Teilnehmer:innen. Anfänger:innen können Melodiespiel, Liedbegleitung, Noten- und Rhythmuslehre sowie kleine Musikstücke vorwiegend im Einzelunterricht und in kleinen Gruppen (2 – 3 TN) erlernen. Für Fortgeschrittene wird Sololiteratur von Renaissance bis Moderne angeboten.

## Keyboard

Andreas Paul

Auf jede:n Schüler:in abgestimmt wird sowohl das „fingered chord“ System mit kompletter Akkordbegleitung als auch das „single chord“ System mit vereinfachter Begleitung unterrichtet. Keyboards besitzen im Vergleich zum Klavier verschiedene Zusatzfunktionen, die je nach Anwendungsvorgabe und Preislage des Keyboards stark variieren können. Dazu gehören z. B. die synthetische Erzeugung von realen Instrumentenklängen und ausgewählter elektronischer Synthesizer-Klänge sowie steuerbare Begleitung durch Schlagzeug- und Instrumentenklänge.

## Klavier

Almut Bantel



Klavierspielen trainiert die Intelligenz, hält beweglich, koordiniert Hände und Füße, sensibilisiert die Sinne, weckt und befriedigt Emotionen, fördert das Selbstbewusstsein. Das alles sind Vorteile, die sowohl Kindern und Jugendlichen als auch Erwachsenen jeden Alters zugute kommen. Der Unterricht wendet sich deshalb an Schüler:innen aller Altersgruppen. Durch die Vielseitigkeit des Instrumentes und der Klavierliteratur werden auch im Unterricht vielseitigste Stilrichtungen aufgegriffen.



## 3. Programmbereich „Gesundheitsbildung“ „VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

# 241-3110

Ulrich Kaiser

## Qigong für AnfängerInnen

Taiji-Schule Bordesholm, Langenheisch 24  
Do., 01.02.24 bis Do., 21.03.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 95,00 €



Die harmonisch und langsam ausgeführten Bewegungen dieses chinesischen Selbstheilungssystems wirken sich wohltuend auf den ganzen menschlichen Organismus aus. Alltägliche Beschwerden wie z.B. Rücken- und Schulterschmerzen, Energielosigkeit, ein zu hoher oder zu niedriger Blutdruck werden bei regelmäßigem Üben verringert oder verschwinden ganz. Wie kann ich meinen „ständig plappernden Geist“ eigentlich mal zur Ruhe bringen, ihn abstellen? Wann sind Körper und Geist eigentlich eins und wie fühlt sich das an? Wie kann ich mich im Alltag sinnvoll entspannen? Solchen und weiteren Fragen wird auch in diesem Kurs wieder ausreichend Raum gegeben.

Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 75 Euro.  
Bitte bequeme Kleidung und ein paar dicke Socken, oder saubere Schuhe mit sehr dünner Sohle mitbringen.



## 241-3112

Ulrich Kaiser

### Bildungsurlaub Qigong vom 22.-26.07.2024

Taiji-Schule Bordesholm, Langenheisch 24  
Mo. - Fr., 22.07.24 - 26.07.24, 09.00 - 16.30 Uhr, 5 x



Teilnahmegebühr: 380,00 €

In der Qigong-Woche werden die „18 Bewegungen“ gelehrt. Dies ist eine in sich abgeschlossene Qigong- Form. Es werden sowohl die Choreographie als auch die Prinzipien, wie z.B.: Erdung, Auf- richtung, Entspannung, Qi-Fluss usw. gelehrt.

Angemessene Pausen, sowie verschiedene Entspannungen im Gehen, Sitzen und Liegen berei- chern die Woche, sodass es sich immer noch wie „Urlaub“ anfühlen kann.

Mittags wird Köchin Birgit für uns wieder ein leichtes vegetarisches 3-Gänge-Menü (mit Zutaten aus kbA) frisch zubereiten. Die Kosten für das Essen sind im Kursbeitrag enthalten.

Kosten: 380,-€ bei Überweisung bis zum 20.06.24, für Frühbucher 350,- € bei Überweisung bis zum 01.06.24. Alle gesetzlichen Kassen erstatten mindestens 75,- €

Bei schönem Wetter üben wir gegebenenfalls auch draußen im Garten. Bitte an ausreichend Sonnenschutz denken, wie Sonnenhut, Sonnencreme und lange Kleidung. Bitte dicke Socken, Schuhe für draußen und eine eigene Decke zum Zudecken mitbringen.

## 241-3111-1

Ulrich Kaiser

### Taijiquan für AnfängerInnen

Taiji-Schule Bordesholm, Langenheisch 24  
Do., 25.01.24 bis Do., 28.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr: 120,00 €

Den Anforderungen von Beruf, Familie, Freunden und Freizeit gerecht zu werden, weckt bei immer mehr Menschen das Bedürfnis nach einem Ausgleich, nach Ruhe-Inseln im Alltag. Die chinesische Bewegungskunst Taijiquan ist mit ihren langsam, ruhig dahinfließenden Bewegungen ein wohlthuender Ausgleich für unser meist unruhiges und hektisches Leben. Regelmäßig geübt hilft Taiji uns, uns besser wahrzunehmen, uns besser zu verstehen. Wesentliches kann zunehmend klarer und deutlicher von nicht so Wesentlichem unterschieden werden. Es wird ein Teil der sogenannten Taiji-Form gelehrt, die eine festgelegte, fließende Abfolge von verschiedenen Bewegungen darstellt, vergleichbar mit einem meditativen Tanz. Es werden die Choreographie und die Prinzipien der Form gelehrt. Der Kurs ist ein guter Einstieg ins Taijiquan. Weiterführende Kurse können im Anschluss besucht werden.

Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 75,- €.

Bitte bequeme Kleidung und ein paar dicke Socken, oder saubere Schuhe mit sehr dünner Sohle mitbringen.

## 241-3111-2

Ulrich Kaiser

### Taijiquan für AnfängerInnen

Huus an' Markt, Saal  
Do., 16.05.24 bis Do., 11.07.24, 17.00 - 18.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 98,00 €

Wie Kurs 241-3111-1.

## 241-3117

Nicole Gardthausen

### Yoga am Abend

Lindenschule, Musikraum/Yogaraum Raum 38  
Mo., 08.01.24 bis Mo., 12.02.24, 20.00 - 21.00 Uhr, 6 x

Teilnahmegebühr: 38,00 €

Leichte Asanas (Bewegungen) in einer fließenden Reihenfolge für jeden geeignet, der Freude an Bewegung hat und Entspannung finden möchte.

Bitte mitbringen: „Decke“, Matte, Handtuch, bequeme Kleidung.

## 241-317

Isabel Jepsen

### Yoga am Montagabend

Huus an'n Markt, Saal  
Mo., 19.02.24 bis Mo., 29.04.24, 20.15 - 21.15 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 46,00 €



Yoga ist eine aus Indien stammende etwa 5000 Jahre alte philosophische Lehre. Sie umfasst eine Reihe meditativer und körperlicher Übungen. Mittlerweile wird Yoga in der ganzen Welt in vielen unterschiedlichen Ausrichtungen praktiziert.

Yoga ist eine Einladung, mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die physische und psychi- sche Verfassung zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Hilfe von Bewegungen und Dehnungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Me- ditationsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, sodass auch Stresssituationen besser bewältigt werden können.

Wir werden eine Mischung aus erdenden und entspannenden sowie energetisierenden Sets durchführen. Eine typische Übungsreihe besteht aus Körperübungen, Atemübungen, einer Entspan- nung im Liegen und abschließend einer Meditation.

Yoga am Abend zu praktizieren kann dir helfen, mit einem klaren und ruhigen Geist den Tag abzuschließen. Der Kurs ist geeignet sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.



## 241-311-1

### Hatha-Yoga und Entspannungstraining

Silke Seeling

Schaltheus Wattenbek

Mo., 08.01.24 bis Mo., 22.04.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr:

85,00 €



Das Ziel: Zur Ruhe kommen in einer stark aufgewühlten Zeit. Wir praktizieren Asanas, arbeiten mit dem Atem, lernen mit autogenem Training und progressiver Muskelentspannung uns rundum wohl zu fühlen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke und was sonst noch zum Wohlfühlen gebraucht wird.

## 241-311-2

### Hatha-Yoga und Entspannungstraining

Silke Seeling

Schaltheus Wattenbek

Mo., 29.04.24 bis Mo., 03.06.24, 17.30 - 19.00 Uhr, 5 x

Teilnahmegebühr:

43,00 €

Wie Kurs 232-311-1.

## 241-3115-1

### Stärkendes und flexibilisierendes Hatha & Vinyasa Yoga

Lara Schönweiss

Lindenschule, Musikraum/Yogaraum Raum 38

Do., 06.06.24 bis Do., 18.07.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 x

Teilnahmegebühr:

60,00 €

Wir praktizieren eine Mischung aus Hatha Yoga (dem längeren Halten einzelner Positionen) und Vinyasa Yoga (den fließenden Übergängen / Verbindungen zwischen den Positionen). Die Yogastunde folgt einer klaren Struktur: Meditation, Atemübung, Sonnengrüße, Asanas (Positionen) und Endentspannung. Dabei wird Dein Körper gestärkt und gedehnt; Du bist sowohl aktiv gefordert und gleichzeitig entspannt Du und baust Stress ab.

Bemerkungen: Bitte nicht unmittelbar vor der Yogastunde etwas Schweres essen. Eine Teilnahme erfordert keine besonderen Voraussetzungen. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene jeden Alters. Bringt Euch eine Matte, Decke, warme Socken oder Pullover für die Endentspannung mit. Gerne auch ein Kissen zum Sitzen.

## 241-3115-2

### Stärkendes und flexibilisierendes Hatha & Vinyasa Yoga

Lara Schönweiss

Huus an'n Markt, Saal

Do., 25.07.24 bis Do., 29.08.24, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 x

Teilnahmegebühr:

51,00 €

Wie Kurs 232-3115-1. Kurs findet auch in den Ferien statt.

Restplätze finden Sie unter [www.vhs-bordesholm-wattenbek.de](http://www.vhs-bordesholm-wattenbek.de)

## 241-313-1

### HATHA-Yoga für Erwachsene

Andrea Seefeld

Huus an'n Markt, Saal

Di., 23.01.24 bis Di., 26.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr:

110,00 €

Der Yoga versteht sich als eine „Wissenschaft vom Menschen“ und er hat mehr zu bieten als eine Reihe interessanter Körper- und Atemübungen. Die Wirkung von Yoga ist vielfältig. Durch Yoga wird der Körper in seiner Ganzheit angesprochen, auf der körperlichen, energetischen und psychisch-seelischen Ebene. Damit bietet der Yoga einen Gegenpol zur allgemeinen Hektik des Alltags und er hält Mittel und Werkzeuge bereit, mit solchen Situationen angemessen umzugehen. Mit diesen Erkenntnissen können wir dem Alltag gelassener und fröhlicher begegnen und gleichzeitig entwickeln wir mehr Sorgfalt und Achtsamkeit für uns selbst.

Für mich geht es im Yoga nicht darum, auf dem Kopf zu stehen, sondern mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Die Yogastunden sind sanft gestaltet und umfassen Übungen wie Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen.

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Teilnehmende Krankenkassen erstatten anteilig die Kurskosten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und wärmende Socken, 1 Matte und 1 Decke und 1 Meditationskissen (wenn vorhanden).

## 241-313-2

### HATHA-Yoga für Erwachsene

Andrea Seefeld

Huus an'n Markt, Saal

Di., 23.04.24 bis Di., 25.06.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr:

110,00 €

Wie Kurs 232-313-1.



## 241-314-1

Andrea Seefeld

### HATHA-Yoga für Erwachsene

Huus an´n Markt, Saal  
Di., 23.01.24 bis Di., 26.03.24, 16.45 - 18.15 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 88,00 €

Wie Kurs 232-313-1.

## 241-314-2

Andrea Seefeld

### HATHA-Yoga für Erwachsene

Huus an´n Markt, Saal  
Di., 23.04.24 bis Di., 25.06.24, 16.45 - 18.15 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 88,00 €

Wie Kurs 232-313-1.

## 241-3116-1

Marie Steinweller

### Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Gemeindehaus der Klosterkirche Bordesholm  
Do., 08.02.24 bis Do., 07.03.24, 10.00 - 11.00 Uhr, 5 x



Teilnahmegebühr: 29,00 €

Yoga auf dem Stuhl, sanft und effektiv. Stuhlyoga ist eine wunderbare Möglichkeit für Senioren, um mit Freude Yoga zu üben. Es eignet sich nicht nur für Senioren, sondern auch für alle, die eine Verletzung oder körperliche Einschränkungen haben. Auf schonende Weise kann man mit einfachen Übungen sowohl Beweglichkeit und Koordination verbessern, als auch seine Kraft und Ausdauer steigern. Auch gehören Atem- und Entspannungsübungen dazu.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, evtl. Decke und ein kleines Kissen.

## 241-3116-2

Marie Steinweller

### Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Gemeindehaus der Klosterkirche Bordesholm  
Do., 14.03.24 bis Do., 02.05.24, 10.00 - 11.00 Uhr, 5 x



Teilnahmegebühr: 29,00 €

Wie Kurs 232-3116-1.



## 241-3113

Viola Redlin

### Autogenes Training

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 14, Wattenbek  
Do., 07.03.24 bis Do., 28.03.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 4 x



Teilnahmegebühr: 38,00 €

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft können Sie sich mit autogenem Training in einen Zustand der Entspannung versetzen, Stress abbauen und sogar Schlafprobleme lindern.

In einer Kleingruppe von 4-6 Personen bringt die Dozentin den Teilnehmer\*innen bei, autogenes Training richtig anzuwenden. Wer das autogene Training richtig durchführt, kann dadurch Körperfunktionen wie Pulsschlag, Durchblutung und Atmung beeinflussen und so einen positiven Effekt auf seine Gesundheit erzielen.

Autogenes Training kann auch bei Schlafproblemen helfen. Aufgrund psychischer Belastung und Stress im Alltag kann das Einschlafen am Abend schon mal schwerfallen.

Mithilfe dieser Methode können Menschen mit Einschlafproblemen lernen, Stressfaktoren auszu-blenden und so besser einschlafen.

# Ihre Gesundheit ist unser Ziel.

## Königlich privilegierte Linden-Apotheke Bordesholm

Inh. Jann Schneider



Holstenstraße 40

24582 Bordesholm

Telefon (0 43 22) 30 11

Sie erreichen uns auch per eMail:  
[info@die-lindenapotheke.de](mailto:info@die-lindenapotheke.de)



241-312

Sabine Hamann

## Resilienz im Alltag

Huus an'n Markt, Saal  
Sa., 15.06.24 bis Sa., 29.06.24, 17.00 - 19.00 Uhr, 3 x



Teilnahmegebühr: 34,00 €

Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress und Krisen. In diesem Seminar geht es deshalb darum, mit Stress, Krisen oder Schicksalsschlägen so umzugehen, dass man dabei nicht dauerhaft psychisch erkrankt oder daran zerbricht. Gemeinsam entwickeln wir für jede/n Teilnehmer/in einen individuellen Strategieplan für mehr Lebensenergie und Widerstandskraft.

Kursinhalte: Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, die Säulen der Resilienz und das Lebenshaus, Skalierungsfragen, Umgang mit Tod und Trauer, Erstellung eines individuellen Strategieplans und praktische Übungen für den Alltag (z. B. Selbsthypnose, Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen, Rituale, Naturtraining)

Bitte mitbringen: Getränk, Wolldecke oder Yogamatte und Schreibzeug  
(Gerne auch einen Talisman, das Lieblingsfoto oder ähnliche Kraftsymbole)

241-315-1

Jens Helmbrecht

## Meditieren lernen für Einsteiger\*innen: Ihr Weg zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit

Lindenschule, Musikraum/Yogaraum Raum 38  
Mo., 05.02.24 bis Mo., 25.03.24, 18.30 - 19.45 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 64,00 €

Intensive Kleingruppe für Anfänger\*innen

Für viele ist Meditation immer noch etwas Geheimnisvolles, Esoterisches oder Religiöses. Dabei belegen aktuelle Forschungen ganz rational und sachlich, wie effektiv regelmäßiges Meditieren wirkt: weniger Stress, bessere Konzentration, mehr Entspannung, Gelassenheit und Gesundheit. Sogar strukturelle Veränderungen im Gehirn konnten wissenschaftlich nachgewiesen werden. Selbst für Skeptiker/innen sollten das genügend Gründe sein, sich einmal ganz entspannt damit zu befassen. In diesem Kurs werden wir in lockerer Atmosphäre entdecken, worum es beim Meditieren eigentlich geht, verschiedene Meditationsformen kennenlernen und ausprobieren. Sie erfahren was Wissenschaft und Forschung dazu sagen und wie Sie verschiedene meditative Übungen jederzeit in Ihren Alltag einbauen können.

„Ich war früher selbst ein großer Skeptiker. Dann durfte ich die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation kennenlernen. Heute freue ich mich, meine Erfahrungen und mein Wissen weiterzugeben“, so der Meditations- und Achtsamkeitstrainer Jens Helmbrecht.

Wenn vorhanden: Eigenes Meditationskissen und eine Matte mitbringen.

241-315-2

Jens Helmbrecht

## Meditieren lernen für Einsteiger\*innen: Ihr Weg zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit

Lindenschule, Musikraum/Yogaraum Raum 38  
Mi., 24.04.24 bis Mi., 19.06.24, 18.30 - 19.45 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 64,00 €

Wie Kurs 241-315-1

241-316-1

Dr. Sonja Neske

## Wege ins freie SEIN – Meditationskurs mit Mantra-Chanting

Lindenschule, Musikraum/Yogaraum Raum 38  
Do., 18.01.24 bis Do., 22.02.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x



Teilnahmegebühr: 62,00 €

Meditieren bringt erstaunliche Vorteile in unser Leben und jeder kann dies selbst erfahren. Durch die Meditationspraxis lernen wir uns und unseren Geist besser kennen und können tiefe neue innere Erfahrungen erleben, innerlich heilen und zu zufriedeneren, liebevolleren Menschen werden. Wir lernen mehr und mehr unsere Gedankenflut zu erkennen und fallen zu lassen, um vom Kopf ins Herz zu kommen. Dadurch können wir in uns selbst ein Glück und eine Heimat finden, die uns immer unabhängiger von äußeren Umständen macht. Wir gehen gelassener und freudiger durchs Leben, auch in herausfordernden Lebenssituationen. Immer im Jetzt.

Zu diesem Meditationskurs sind sowohl Anfänger als auch erfahrene Meditierende herzlich eingeladen. In der Kraft der Gruppe wollen wir an sechs Abenden gemeinsam meditieren, Erfahrungen austauschen, Mantras singen (nein, man muss nicht singen können :-)), leichte Bewegungsübungen machen und uns achtsam von Herz zu Herz begegnen.

Bitte bequeme Wohlfühl-Kleidung und warme Socken anziehen. Gerne eine Decke und falls vorhanden auch eine Yogamatte und ein Meditationskissen mitbringen.



**Bordesholmer  
Tafel**

**Hilfe, die ankommt!**  
Infos unter:  
☎ 0 15 25 / 591 40 72  
[info@bordesholmer-tafel.de](mailto:info@bordesholmer-tafel.de)

*Wir danken der VHS Bordesholm-Wattenbek für Ihre Unterstützung.*



## 241-316-2

### Wege ins freie SEIN – Meditationskurs mit Mantra-Chanting

Dr. Sonja Neske



Lindenschule, Musikraum/Yogaraum Raum 38  
Do., 11.04.24 bis Do., 23.05.24, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x

Teilnahmegebühr: 62,00 €

Wie Kurs 241-316-1.

## 241-319

### Die Kraft der Bioenergetik erleben

Steffen Haupt

Huus an'n Markt, Saal  
Do., 15.02.24 bis Do., 14.03.24, 20.00 - 21.00 Uhr, 5 x

Teilnahmegebühr: 32,00 €

Die bioenergetischen Übungen regen uns dazu an, unsere Lebendigkeit aus der Bewegung und dem Atem heraus zu erleben. Durch den Aufbau der Übungen von langsamen, achtsamen zu intensiven, kraftvollen Bewegungen erleben wir uns in unserer ganzen Fülle, Energie und Lebendigkeit und kommen auch in Kontakt mit Anteilen, die uns sonst oft gar nicht bewusst sind. Wir erleben uns in unserem Körper neu und können uns besser „erden“, also mit dem Boden verbinden.

Der Kurs ist grundsätzlich für jeden geeignet. Sie brauchen keine besonderen sportlichen Fähigkeiten. Die Übungen können zu Hause weitergemacht werden. Eine regelmäßige Anwendung wirkt sich in gleicher Weise auf Körper und Psyche aus.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Liegeunterlage, z.B. Yoga-Matte mitbringen.

## 241-318

### Wohlfühl-Waldbaden im Frühling

Dr. Sonja Neske



Waldeingang am Hohenhorster Weg 1, Mühbrook  
Fr., 10.05.24, 17.00 - 19.15 Uhr

Teilnahmegebühr: 20,00 €



Einfach mal wieder entspannen, die wohltuende Schönheit der Natur im Frühling in sich aufnehmen und in heiterer Stimmung durch den Wald schlendern? Genau darum geht es beim Wohlfühl-Waldbaden im Frühling. Ich lade dich ganz herzlich ein, dir eine Auszeit für dich zu nehmen, um deinen Geist zur Ruhe zu bringen und unseren schönen Wald mit all deinen Sinnen mal ganz neu auf dich wirken zu lassen. Beim Waldbaden werden wir 1-2 Kilometer auf insgesamt 2,25 Stunden verteilt unterwegs sein, sodass keine große Kondition erforderlich ist. Entschleunigung, Achtsamkeit und sich rund um Wohlfühlen haben oberste Priorität. Dazu werden wir ein paar Atem-, Entspannungs- und Sinneswahrnehmungsübungen machen. Du bist herzlich dazu eingeladen, die Übungen mitzumachen, die sich für dich stimmig anfühlen und zu dir passen. Das Waldbaden findet auch bei Regen statt und ist dann manchmal sogar umso schöner.

Treffpunkt: Waldeingang direkt gegenüber vom Hohenhorster Weg 1 in Mühbrook. Wenn man mit dem Auto kommt, kann man gut vor oder hinter dem Eingang am Straßenrand parken.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, ein kleines Handtuch, Trinken und evtl. ein kleiner Snack.

## 241-321-1

### Pilates Matwork für Anfänger

Tanja Schacht

Huus an'n Markt, Saal  
Mo., 05.02.24 bis Mo., 25.03.24, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 53,00 €

In diesem klassischen Pilates Matwork werden Sie in die bis zu 18 Mattenübungen geführt, beginnend mit Vorpilatesübungen. Die Körpermitte wird aktiviert und die Pilatesprinzipien integriert und erlernt. Pilatesutensilien kommen in einigen Stunden zum Einsatz.

Pilates Matwork ist für jeden geeignet, der auf einer Matte trainieren und sich ganzheitlich bewegen möchte. Pilates ist auch in der Schwangerschaft möglich und unterstützt die Rückbildungsphase.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

## Therapiezentrum Bordesholm

Bahnhofstraße 44 · 24582 Bordesholm  
www.therapiezentrum-bordesholm.de

Fortlaufende neue MuKi-Kurse  
(Mutter/Vater-Kind-Turnen)  
ab 6.-20. Lebenswoche



**PHYSIOTHERAPIE**  
Bettina Winkler

Tel. 04322 - 8887666

Physiotherapie für Säuglinge,  
Kinder und Erwachsene nach  
Bobath/Castillo Morales



**ERGOTHERAPIE**  
Petra Friedrich

Tel. 04322 - 750373

Neurologische und orthopädische  
Reha, Handtherapie sowie kindliche  
Entwicklungsförderung



**GESTALTHERAPIE**  
Steven Wende

Tel. 04322 - 8899611

Psychologische Beratung  
Coaching  
Supervision

Weitere Kursangebote: Pilates für Erwachsene



## 241-321-2

Tanja Schacht

### Pilates Matwork für Anfänger

Huus an'n Markt, Saal  
Mo., 05.02.24 bis Mo., 25.03.24, 11.45 - 12.45 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 53,00 €

Wie Kurs 241-321-1

## 241-321-3

Tanja Schacht

### Pilates Matwork für Anfänger

Huus an'n Markt, Saal  
Mo., 15.04.24 bis Mo., 24.06.24, 11.45 - 12.45 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 53,00 €

Wie Kurs 241-321-1

## 241-321-4

Tanja Schacht

### Pilates Matwork für Anfänger

Huus an'n Markt, Saal  
Mo., 15.04.24 bis Mo., 24.06.24, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 53,00 €

Wie Kurs 241-321-1

## 241-323-1

Tanja Schacht

### Pilates Matwork am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Huus an'n Markt, Saal  
Do., 08.02.24 bis Do., 28.03.24, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 53,00 €

In diesem klassischen Pilates Matwork werden Sie in die bis zu 18 Mattenübungen geführt, beginnend mit Vorpilatesübungen. Die Körpermitte wird aktiviert und die Pilatesprinzipien integriert und erlernt. Pilatesutensilien kommen in einigen Stunden zum Einsatz. Pilates Matwork ist für jeden geeignet, der auf einer Matte trainiert und sich ganzheitlich bewegen möchte. Pilates ist auch in der Schwangerschaft möglich und unterstützt die Rückbildungsphase.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte



### FACHGESCHÄFT BORDESHOLM

Alte Landstraße 3  
24582 Bordesholm

**Telefon** 043 22 - 88 68 700

**Telefax** 043 22 - 88 68 702



HÖRSYSTEMANPASSUNGEN

HÖRSYSTEMSERVICE

(ICP-) GEHÖRSCHUTZ

HAUSBESUCHE

EIGENE KUNDENPARKPLÄTZE

BARRIERFREIER ZUGANG

### FACHGESCHÄFT WANKENDORF

Bornhöveder Landstraße 1  
24601 Wankendorf

**Telefon** 043 26 - 99 99 480

**Telefax** 043 26 - 99 98 053

**E-Mail** [info@eggers-hoerakustik.de](mailto:info@eggers-hoerakustik.de)

**URL** [www.eggers-hoerakustik.de](http://www.eggers-hoerakustik.de)



## 241-323-2

### Pilates Matwork am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Tanja Schacht

Huus an'n Markt, Saal  
Do., 18.04.24 bis Do., 27.06.24, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 53,00 €

Wie Kurs 241-323-1

## 241-324-1

### Pilates Matwork am Abend für Fortgeschrittene

Tanja Schacht

Huus an'n Markt, Saal  
Do., 08.02.24 bis Do., 28.03.24, 18.45 - 19.45 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 53,00 €



Dieses Pilates Matwork ist für Kursteilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der klassischen Pilatesmethode. In dieser Stunde werden Sie sanft und motivierend in die bis zu 37 Advanced Mattenübungen geführt. Standing Pilates, Boot Camp Training und der Einsatz des Magic Circles sowie der Pilatesbälle erweitern dieses Matwork.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte

## 241-324-2

### Pilates Matwork am Abend für Fortgeschrittene

Tanja Schacht

Huus an'n Markt, Saal  
Do., 18.04.24 bis Do., 27.06.24, 18.45 - 19.45 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 53,00 €

Wie Kurs 241-324-1



### GLAUS GEBÄUDEREINIGUNG GMBH GLAUS GEBÄUDESERVICE GMBH

DER UMWELT ZU LIEBE IN  
EINE SAUBERE ZUKUNFT

#### Unsere Leistungen:

- Glas- und Rahmenreinigung
- Photovoltaik- und Solaranlagenreinigung
- Unterhaltsreinigung



- Fassadenreinigung
- Bauendreinigung
- Graffiti-entfernung
- Reinraumreinigung
- Dachrinnenreinigung
- Grundreinigung
- Amtliche Desinfektion



Teppich- und Polstermöbelreinigung

- Tatortreinigung
- Schimmelpilzbeseitigung
- Schwimmbadreinigung



Amtliche Schädlingsbekämpfung nach HACCP



Am Mühbrooker Meer 5 | 24582 Mühbrook | Telefon: 04322 - 692 553  
[info@glaus-gmbh.de](mailto:info@glaus-gmbh.de) • [www.glaus-gebäudereinigung.de](http://www.glaus-gebäudereinigung.de)



## 241-326-1

### Outdoor Fitness – Funktionelles Krafttraining (Fitnesslevel I)

Anja Trostorff

Vor der Klosterkirche Bordesholm  
Do., 08.02.24 bis Do., 28.03.24, 16.50 - 17.50 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 69,00 €



Wenn Draußen zum Fitnessstudio wird. Es braucht nicht viel - über unebenes Gelände, natürliche Steigungen, unter Einbeziehung von natürlichen und künstlichen Hindernissen, Bäumen, Treppen, Bänken und Geländern trainieren wir alle Muskeln. Durch eine Kombination aus sanftem Ausdauer- und Krafttraining sowie funktionellem Training wollen wir die Ganzkörperfitness verbessern. Sowohl die großen Muskeln also auch die Tiefenmuskulatur werden hierbei

angesprochen. Mit dem bewussten Training der kleinen stabilisierenden Muskulatur können körperliche Dysbalancen ausgeglichen, die Haltung verbessert und insgesamt die Gefahr von Verletzungen verringert werden. Bei Zirkeltraining und anderen Methoden soll nicht zuletzt der Spaß an der intensiven Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund stehen.

Fitnesslevel 1 – Du willst wieder einsteigen und auf sanftem Weg sportlich aktiv werden, ohne ein Risiko einzugehen, Gelenke, Sehnen und Bänder zu überlasten? Dann meld' dich an!

Der Kurs ist als Präventionskurs ZPP-zertifiziert (Kursbeitrag kann anteilig bei den Krankenkassen abgerechnet werden).

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Laufschuhe (keine Umkleidemöglichkeit)  
Das Training findet auch bei Regen statt.

## 241-326-2

### Outdoor Fitness – Funktionelles Krafttraining (Fitnesslevel I)

Anja Trostorff

Vor der Klosterkirche Bordesholm  
Do., 25.04.24 bis Do., 20.06.24, 16.50 - 17.50 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 69,00 €

Wie Kurs 241.326-1

## 241-326-5

### Outdoor Fitness – Funktionelles Krafttraining (Fitnesslevel I)

Anja Trostorff

Vogelwiese am Bordesholmer See  
Do., 27.06.24 bis Do., 25.07.24, 16.50 - 17.50 Uhr, 5 x

Teilnahmegebühr: 45,00 €

Wie Kurs 241-326-1. Zusatztermine ohne ZPP-Anerkennung.

## 241-326-3

### Outdoor Fitness – Funktionelles Krafttraining (Fitnesslevel II)

Anja Trostorff

Amtmannspark am Bordesholmer See  
Do., 08.02.24 bis Do., 28.03.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 69,00 €



Wenn Draußen zum Fitnessstudio wird. Es braucht nicht viel - über unebenes Gelände, natürliche Steigungen, unter Einbeziehung von natürlichen und künstlichen Hindernissen, Bäumen, Treppen, Bänken und Geländern trainieren wir alle Muskeln. Durch eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sowie funktionellem Training wollen wir die Ganzkörperfitness verbessern. Sowohl die großen Muskeln also auch die Tiefenmuskulatur werden hierbei angesprochen. Mit dem bewussten Training der kleinen stabilisierenden

Muskulatur können körperliche Dysbalancen ausgeglichen, die Haltung verbessert und insgesamt die Gefahr von Verletzungen verringert werden. Bei Zirkeltraining und Intervalltraining soll nicht zuletzt der Spaß an der intensiven Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund stehen.

Fitnesslevel 2: Du hast Trainingserfahrung und keine Probleme mit Laufen, Springen und Lust auf ein intensives Training? Dann meld' dich an!

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert (Kursbeitrag kann anteilig bei den Krankenkassen abgerechnet werden).

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Laufschuhe (keine Umkleidemöglichkeit)  
Das Training findet auch bei Regen statt.



241-326-4

Anja Trostorff

## Outdoor Fitness – Funktionelles Kraftraining (Fitnesslevel II)

Vogelwiese am Bordesholmer See  
Do., 25.04.24 bis Do., 20.06.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 69,00 €

Wie Kurs 241-326-3.

241-326-6

Anja Trostorff

## Outdoor Fitness – Funktionelles Kraftraining (Fitnesslevel II)

Vogelwiese am Bordesholmer See  
Do., 27.06.24 bis Do., 25.07.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 5 x

Teilnahmegebühr: 45,00 €

Wie Kurs 241-326-3. Zusatztermine ohne ZPP-Anerkennung.

seit 1996

„...um Menschen zu helfen!“

**o.t.n**  
orthopädie.technik.nord

Sanitätshaus

Orthopädietechnik

Schuhtechnik

Reha & Pflege

Bahnhofstr. 77  
24582 Bordesholm

Tel.: 0 43 22 / 444 93 70  
eMail: info@o-t-n.de

www.o-t-n.de



241-327-1

Anja Trostorff

## MOVEMENT – Beweg' dich schlau

Schaltheus Wattenbek  
Fr., 08.03.24 bis Fr., 31.05.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 51,00 €



Erfahre die natürliche und bewusste Bewegung von Wirbelsäule, Schultern, Becken, Füßen und mehr. Erforsche den vollen Bewegungsspielraum deiner Gelenke auf neue und sanfte Art und Weise.

Im Kurs geht es nicht um ein intensives Kraftraining, sondern um eine Verbesserung von Nerven-Muskel-Verbindungen, der Körperwahrnehmung und der Beweglichkeit. Durch die langsamen Bewegungen lernt der Körper einzelne Muskeln wieder gezielt anzusteuern, womit Voraussetzungen für ein effektiveres Training geschaffen werden. Die Übungen sind ohne Equipment durchführbar und somit leicht in den Alltag zu integrieren.

Der Kurs eignet sich für alle. Sowohl Bewegungsanfänger ohne sportliche Erfahrung als auch Vielbeweger mit hohem Trainingspensum jeglichen Alters können von dem Programm profitieren!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

**Sie können bei vielen Kursangeboten auch während eines bereits laufenden Kurses mit einsteigen. Bitte erkundigen Sie sich im VHS-Büro.**



## 241-327-2

Anja Trostorff

### MOVEMENT – Beweg' dich schlau

Vogelwiese am Bordesholmer See  
Fr., 07.06.24 bis Fr., 26.07.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 51,00 €

Wie Kurs 241-327-1. Dieser Kurs findet draußen statt.

## 241-328-1

Viola Redlin

### Freudig und entspannt in die Woche für Senioren

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 14, Wattenbek  
Mo., 04.03.24 bis Mo., 25.03.24, 10.00 - 11.00 Uhr, 4 x



Teilnahmegebühr: 38,00 €

Ein Kurs für Senioren. Wir starten mit Bewegung und Entspannung in die Woche. Es werden die Muskeln, Faszien und Gelenke mobilisiert - auf leichte Weise im Stehen oder Sitzen. Atem- und Entspannungstechniken runden die Stunde ab und wir können freudig und gelassen in die Woche starten. Der Kurs findet in der Kleingruppe mit 4-6 Personen statt.

## 241-328-2

Viola Redlin

### Freudig und entspannt in die Woche für Senioren

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 14, Wattenbek  
Mo., 27.05.24 bis Mo., 15.07.24, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 x



Teilnahmegebühr: 76,00 €

Wie Kurs 241-328-1.



**Tierarztpraxis für Klein- und Großtiere**  
Eiderhöhe 34 · 24582 Bordesholm · Tel. 04322/691996

**Offene Sprechstunde für Kleintiere:**

Mo. bis Sa. 10.00 – 12.00 Uhr • Mo., Di., Do., Fr. 17.00 – 19.00 Uhr  
sowie Termine nach Vereinbarung.



## 241-329-1

Uwe Blunck

### Stand up Paddeln (SUP) für Anfänger – Kompaktkurs

Segelclub Neumünster e.V., Strandallee 29, Neumünster  
Mo. - Mi., 24.06.24 - 26.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 3 x

Teilnahmegebühr: 84,00 €

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport. Er bietet ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining für jedermann und erfüllt hierdurch die Anforderungen des Bewegungs- und Gesundheitstrends in Deutschland. Durch die aufrechte Position auf dem Board muss der ganze Körper unter Spannung sein, um die Kraft aufs Wasser zu bringen. Die Oberkörpermuskulatur, Bauch und Rücken werden gestärkt, und durch das Ausbalancieren gibt es den Beinen eine Extraportion Training, was auch die tieferliegenden Muskeln erreicht. SUP kann auf allen Wasseroberflächen von Menschen jeden Alters und jedes Könnens ausgeführt werden. Nebenbei ist es auch entspannend für Geist und Seele. Die einzige Voraussetzung ist, dass man schwimmen kann, wenn man einmal vom Brett ins Wasser fällt, was aber heutzutage durch die speziell für diesen Sport konstruierten Boards kaum zu erreichen ist. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns auf dem Einfelder See vermittelt.

In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster. Treffpunkt: vor dem Hoftor zum Segelclub

Achtung: Eine gewisse körperliche Grundfitness sollte vorhanden sein, die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung zur Teilnahme!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke und Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug (ist aber nicht zwingend erforderlich!). Die Leihgebühr für die Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

## 241-329-2

Uwe Blunck

### Stand up Paddeln (SUP) für Anfänger – Kompaktkurs

Segelclub Neumünster e.V., Strandallee 29, Neumünster  
Mo. - Mi., 05.08.24 - 07.08.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 3 x

Teilnahmegebühr: 84,00 €

Wie Kurs 241-329-1

## 241-329-3

Uwe Blunck

### Stand up Paddeln (SUP) für Anfänger – Kompaktkurs

Segelclub Neumünster e.V., Strandallee 29, Neumünster  
Sa., 13.07.24, 10.00 - 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 49,00 €

Wie Kurs 241-329-1. Intensivkurs an nur einem Termin.



241-329-4

## Stand up Paddeln (SUP) – Auffrischkurs

Uwe Blunck



Segelclub Neumünster e.V., Strandallee 29, Neumünster  
Fr., 12.07.24, 15.30 - 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 30,00 €



Dieser Kurs ist speziell für alle gedacht, die bereits einen Stand-Up-Paddelkurs besucht haben und ihr Wissen aus dem ersten Kurs auffrischen möchten. Für alle, die ihre Paddeltechnik verbessern und das eigene Können vertiefen möchten, ist dieser Kurs die ideale Gelegenheit. Der Kurs hilft dabei, das SUP-Wissen aufzufrischen und sicherzustellen, dass man das Paddelerlebnis auf dem Wasser noch mehr genießen kann.

In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster.  
Treffpunkt: vor dem Hoftor zum Segelclub.

Achtung: Eine gewisse körperliche Grundfitness sollte vorhanden sein, die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung zur Teilnahme!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke und Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug (ist aber nicht zwingend erforderlich!).

Die Leihgebühr für die Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

241-330

## Rollator-Fit

Sabine Hamann



Schaltheus Wattenbek  
Fr., 07.06.24 bis Fr., 14.06.24, 14.00 - 15.30 Uhr, 2 x

Teilnahmegebühr: 17,00 €



Der Kurs richtet sich an Menschen, die mit dem Rollator unterwegs sind. Sie trainieren in diesem Kurs spielerisch Balance, Kraft und Beweglichkeit mit und am Rollator, um Stürze zu vermeiden. Ein Fokus liegt darauf, Hindernisse ganz einfach überwinden. Außerdem gibt es einen Rollator-Sicherheits-Check.

Teilnehmen können Menschen mit Rollator und auch Angehörige.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch (für die Übungen) und einen Rollator.

241-331-1

## Die Neue Rückenschule

Anja Trostorff

Schaltheus Wattenbek  
Mi., 21.02.24 bis Mi., 22.05.24, 09.00 - 10.00 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr: 86,00 €



Stärken Sie Ihren Körper mit gezieltem Muskeltraining. Wer hat es nicht schon einmal erlebt; eine unbedachte Bewegung und der Rücken schmerzt. Durch gezielte funktionelle Übungen können Dysbalancen ausgeglichen sowie die körperliche Fitness insgesamt gesteigert werden. Lernen Sie interessante Übungen und Entspannungstechniken kennen, die Ihren Rücken aufatmen lassen und ihn nachhaltig stärken. Fühlen Sie sich aufgerichteter, entspannter und

am Ende leichter im Alltag. Durch Schulung der Tiefensensibilität können ungünstige Bewegungsmuster bewusst und nachhaltig korrigiert werden. Willkommen sind alle, die Rückenprobleme haben/hatten oder vermeiden wollen und rückenunfreundlichen Bedingungen zu Hause oder am Arbeitsplatz ausgesetzt sind (z.B. häufiges Heben und Tragen der Kinder, überwiegend sitzende Tätigkeit) und spürbar mehr Mobilität im Rücken und gesamten Körper erlangen möchten.

Der Kurs ist als Präventionskurs ZPP-zertifiziert (Kursbeitrag kann anteilig bei den Krankenkassen abgerechnet werden). Bitte mitbringen: Sportkleidung und eine Matte

241-331-2

## Die Neue Rückenschule

Anja Trostorff

Schaltheus Wattenbek  
Mi., 29.05.24 bis Mi., 31.07.24, 09.00 - 10.00 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr: 86,00 €

Wie Kurs 241-331-1.

241-331-3

## Die Neue Rückenschule

Anja Trostorff

Schaltheus Wattenbek  
Mi., 28.02.24 bis Mi., 22.05.24, 10.15 - 11.15 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr: 86,00 €

Wie Kurs 241-331-1.



## 241-331-4

### Die Neue Rückenschule

Anja Trostorf

Schaltheus Wattenbek Mi., 29.05.24 bis Mi., 31.07.24, 10.15 - 11.15 Uhr, 10 x	
Teilnahmegebühr:	86,00 €

Wie Kurs 241-331-1.

## 241-332

### Förderung von Konzentration und Gedächtnis und Demenzprävention

Inke Kruse

Huus an'n Markt, Saal Mi., 20.03.24, 19.00 - 20.30 Uhr	
Teilnahmegebühr:	19,00 €

Ist er Koch oder Arzt?

Ihre mentale Gesundheit wird maßgeblich durch das beeinflusst was Sie essen. Konzentration, Gedächtnis und klares Denken gehören zur mentalen Gesundheit. Die Kombination von moderner Ernährungsmedizin und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) bietet hierzu einen ganzheitlichen Ansatz. Auf der einen Seite gibt es zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen Ernährung und kognitiver Leistungsfähigkeit belegen und andererseits gibt es in den Regionen der Erde, wo Menschen sehr alt werden, selten Demenz. Sie erfahren konkret, welche Lebensmittel und Kräuter Sie auf einfache Weise unterstützen. Denn mit der Förderung der mentalen Gesundheit kann gar nicht früh genug begonnen werden.

## 241-333

### Ausgewogen durch die Wechseljahre – ganzheitliche Ernährung

Inke Kruse

Huus an'n Markt, Saal Sa., 17.02.24, 10.30 - 13.00 Uhr	
Teilnahmegebühr:	30,00 €

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen, trockener Haut, spröden Haaren, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Der Verlauf dieser Lebensphase kann von Ihnen selbst entscheidend beeinflusst werden: Viele typische Beschwerden lassen sich durch geeignete Ernährung erfolgreich bessern. Sie lernen in diesem Seminar effektive Wege kennen, die eine nebenwirkungsfreie Alternative zur Hormonersatztherapie sind! Moderne Ernährungsmedizin sowie die Prinzipien der Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin stellen Ihnen an diesem Seminar das Handwerkszeug zur Verfügung, Ihre Energien auszugleichen. Sie werden viel über diese Zeit des Wandels erfahren und wie Sie Körper und Seele zu einer neuen Balance zu verhelfen.



## 241-334

### Fit und gesund ins Alter – ganzheitliche Ernährung

Inke Kruse

Huus an'n Markt, Saal Mi., 15.05.24, 19.00 - 20.30 Uhr	
Teilnahmegebühr:	18,00 €



Menschen in den Dörfern der sogenannten blauen Zonen der Erde werden deutlich häufiger 100 Jahre alt und sind dabei in der Regel körperlich und geistig fitter als andere. Studien haben erforscht, wie sich der Lebensstil dieser Menschen von unserem Lebensstil unterscheidet. Die üblichen Veränderungen im Alter kann jede und jeder ab 50 an sich beobachten. Alle Organe und Gewebe wie Haut, Haare, Gelenke und Knochen sind von Veränderungen betroffen. Und dies kann jede und jeder über Ernährung und Lebensstil positiv beeinflussen. Im ersten Teil erfahren Sie, was genau im Körper zwischen 35 und 60 passiert.

Im zweiten Teil gibt es einfache Tipps für die Alltagsernährung. Es geht darum, wesentliche körperliche Ressourcen aufzufüllen: für mehr Vitalität, ein kraftvolles Immunsystem, starke Knochen und einen erholsamen Schlaf.

gesund werden • gesund bleiben

## apotheke

K L A U S G R O T H

Dr. Burkhard Eisend e.K. • Bahnhofstr. 55 • 24582 Bordesholm  
T 04322 - 5886 • [bestellung@klaus-groth-apotheke.de](mailto:bestellung@klaus-groth-apotheke.de)

**GUTSCHEIN**

Sie sparen **15%**

... auf einen Artikel Ihrer Wahl!\*

\*Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar, nicht auf rezeptpflichtige Arzneimittel. Ein Gutschein pro Person.



241-340

Dr. Gerhard Stengel

## Schulung zur Lebensmittelhygiene und Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Sa., 16.03.24, 10.00 - 12.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 38,50 €



Die Lebensmittelsicherheit ist auf allen Stufen zu gewährleisten. Daher müssen alle, die mit leicht verderblichen Lebensmitteln arbeiten regelmäßig, mindestens aber einmal jährlich, ihre Kenntnisse über Gefahren bei der Herstellung und Abgabe von Lebensmitteln auffrischen und zusätzlich ggf. die Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz (sog. Folgebelehrung) wiederholen, da bereits kleine Nachlässigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln große Folgen für viele haben können. Jeder, der Lebensmittel herstellt, behandelt oder in den Verkehr bringt haftet auch zivil- und strafrechtlich dafür, dass die Produkte einwandfrei sind gesundheitlich und unbedenklich verzehrt werden können. Darüber hinaus sollen die Schulungen das Verständnis für betriebliche Hygienemaßnahmen erhöhen und Hygienekenntnisse im Hinblick auf die betrieblichen Produktionsprozesse vermitteln. Aufgrund der derzeitigen Situation wird auch das Thema Corona-Virus/ Lebensmittelsicherheit angesprochen.

Die Schulung richtet sich nach den Vorgaben des § 4 Lebensmittel-Hygiene Verordnung in Verbindung mit der Verordnung (EG) Nr. 852/2004 Lebensmittelhygiene sowie dem Infektionsschutzgesetz. Es erfolgt die Ausgabe einer Teilnahmebescheinigung (auch als Nachweis für die amtliche Kontrolle). Termine und Themen können nach Absprache auch für Gruppen durchgeführt werden.

241-351

André Weidtkamp

## Ostafrikanische Küche

Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7  
Di., 13.02.24, 18.30 - 21.30 Uhr



Teilnahmegebühr: 19,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage

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 von der duftenden Vielfalt Kenias, Ugandas und Äthiopiens überraschen! Ich tue es auch...

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen.

**EDEKA** **DORMEIER**  
BORDESHOLM  
...UND GUT IS.

WIR BILDEN AUS

Wir ♥ Lebensmittel

Unter vielfältigen Berufsmöglichkeiten  
den richtigen Job finden, Karrierewege  
beschreiten und dabei gefördert werden.  
Bei uns ist das möglich!

Wir ♥ Lebensmittel.

Edeka Dormeier - Bahnhofstraße 29 | 24582 Bordesholm | Telefon 04322-9616  
WWW.EDEKA-DORMEIER.DE



## 241-352

### Rezepte von Mama und Oma

André Weidtkamp



Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7  
Di., 12.03.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 19,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage



Heute tauchen wir einmal tief in die Kindheit des Dozenten ein. Die Zeit als er noch bei Mama auf dem Nachtspeicherofen gegessen hat und zugeguckt hat wie das Abendessen zubereitet wurde und er sich so richtig freute, wenn er mal ein Ei in die Pfanne hauen durfte. Als Oma ihm versucht hat zu erklären, wie man einen Pfannkuchen macht,

der dann nicht auf einer Seite total schwarz wird. Super leckere, wohlig schmeckende, herzerwärmende Rezepte vom Niederrhein aus Omas und Mamas Küche.

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



Bahnhofstraße 107 · 24582 Bordesholm

Tel. 0 43 22 / 21 56 und 21 57 · Fax 0 43 22 54 39 · info@hansen-fleischwaren.de



## 241-353

### Arabisch-Orientalische Küche

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7  
Di., 07.05.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 19,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage



Viele frische Kräuter und intensive Gewürze sind charakteristisch für die arabische Küche. Und da die arabische Küche von der indischen Küche beeinflusst wird, umschmeichelt die Gerichte zusätzlich eine geheimnisvolle Note. Köstliche Kombinationen aus pikant und süß sowie frische Gemüse- und Joghurtspeisen kommen also auf den Teller. Sie dürfen gespannt sein....

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

**Sie können bei vielen Kursangeboten auch während eines bereits laufenden Kurses mit einsteigen.  
Bitte erkundigen Sie sich im VHS-Büro.**

## 241-354

### Spanische Küche

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7  
Di., 11.06.24, 18.30 - 21.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 19,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage



Rezepte und Gerichte die nach Sommer, Sonne, Urlaub und olé schmecken. Leichtes und deftiges, klassisches und modernes, fischiges und fleischiges aus allen Regionen des spanischen Teils der Iberischen Halbinsel. Eine deftige Paella gehört selbstverständlich zu diesem Abend wie eine Hand voll Tapas....

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



241-356

## Persische Küche

Shahrzad Sotoodeh

Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7  
Do., 29.02.24 bis Do., 28.03.24, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 x



Teilnahmegebühr: 85,00 € zzgl. 5,00 € Lebensmittelumlage pro Abend



In diesem Kurs lernen Sie, persisch zu kochen. An fünf Kursabenden bringt Ihnen die iranische Kursleitung die Zubereitung von verschiedenen persischen Gerichten und Nachtischen bei. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise, tauchen Sie ein in die Vielfalt, die Gerüche und den Geschmack der persischen Küche und entdecken Sie beim Kochen einen Teil persische Kultur.



### Unverpackt einkaufen und Naturschätze entdecken

Heintzestraße 39, Bordesholm  
Tel. 04322 / 68 39 878

Entdecke unser nachhaltiges  
Sortiment auch online unter:  
[www.naturschatz-laedchen.de](http://www.naturschatz-laedchen.de)



## NATURSCHATZ LÄDCHEN

**GUTSCHEIN** für eine Überraschung  
Einlösbar beim nächsten Einkauf in  
unserem Lädchen, gültig bis 10.2024



241 300

## Line Dance – Absolute Beginner

Jutta Thies-Petersen

Sparkassen - Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 07.02.24 bis Mi, 12.06.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine

Teilnahmegebühr: 55,00 €



Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem/der Tanzpartner:in umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne Partner:in zu sowohl Western- und Country-Musik als auch Oldies und aktuellen Charts. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe.

Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe mit nicht zu viel Profil.



241 300F

## Line Dance – Absolute Beginner – Fortsetzung

Jutta Thies-Petersen

Sparkassen - Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 19.06.24 bis Mi, 17.07.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine



Teilnahmegebühr: 20,00 €

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem/der Tanzpartner:in umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne Partner:in zu sowohl Western- und Country-Musik als auch Oldies und aktuellen Charts. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe.

Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe mit nicht zu viel Profil.



## 241 301

Jutta Thies-Petersen

### Line Dance für Beginner

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 07.02.24 bis Mi, 12.06.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine

Teilnahmegebühr: 55,00 €

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem/der Tanzpartner:in umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne Partner:in zu sowohl Western- und Country-Musik als auch Oldies und aktuellen Charts. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe.

Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe mit nicht zu viel Profil.

## 241 301F

Jutta Thies-Petersen

### Line Dance für Beginner – Fortsetzung

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 19.06.24 bis Mi, 17.07.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Teilnahmegebühr: 20,00 €

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem/der Tanzpartner:in umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne Partner:in zu sowohl Western- und Country-Musik als auch Oldies und aktuellen Charts. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe.

Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe mit nicht zu viel Profil.

**Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht.  
Sollten Sie nichts von uns hören, haben Sie Ihren Platz  
in dem von Ihnen gewünschten Kursus erhalten.**

## 241 302

Jutta Thies-Petersen

### Line Dance für Improver

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 07.02.24 bis Mi, 12.06.24, 20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine

Teilnahmegebühr: 83,00 €

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem/der Tanzpartner:in umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne Partner:in zu sowohl Western- und Country-Musik als auch Oldies und aktuellen Charts. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 83,00 €, ab 6 TN: 110,00 €, ab 5 TN: 132,00 €

## 241 302F

Jutta Thies-Petersen

### Line Dance für Improver – Fortsetzung

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 19.06.24 bis Mi, 17.07.24, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem/der Tanzpartner:in umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne Partner:in zu sowohl Western- und Country-Musik als auch Oldies und aktuellen Charts. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 28,00 €, ab 6 TN: 37,00 €, ab 5 TN: 44,00 €.

## 241 303

Natalja Seel

### Pilates & Yoga

Online  
Mi, 21.02.24 bis Mi, 24.04.24, 18:00 - 19:15 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 69,00 €

Es ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend kannst du viele Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenlernen.

Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern um der Verspannung entgegen zu wirken. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst du neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien: Matte, Handtuch oder ein Yoga Gurt, Tennisball  
Den Link für den Onlinekurs bekommen Sie per Mail einige Tage vorher von uns zugesendet

## 241 304

Natalja Seel

### Pilates

Online  
Fr, 23.02.24 bis Fr, 03.05.24, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 54,00 €

In diesem Kurs kannst du sanft deine innere Muskulatur am ganzen Körper kräftigen. Möchtest du deine Beckenbodenmuskeln kräftigen? Ist der Bauch deine Schwachzone? Hast du öfter Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Wir werden uns mit Cardio-Übungen aufwärmen und anschließend mit sanften Kräftigungsübungen nach Pilates-Technik die Rumpfmuskulatur stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken erlernst du einige Massagetechniken und wichtige Dehnübungen.

Materialien: Matte, Handtuch, Tennisball  
Den Link für den Onlinekurs bekommen Sie per Mail einige Tage vorher von uns zugesendet



## Wegbeschreibung zum Raum „Eider“ im Souterrain Seniorenwohnanlage Mühlenhof, Flintbek

Die meisten VHS-Gesundheitskurse finden in der **Seniorenwohnanlage „Mühlenhof“ in Flintbek**, im Raum „Eider“ im Souterrain statt (Adresse: Mühlenhof 1, 24220 Flintbek) .

Parkplätze befinden sich entlang der Strasse bzw. am Ende der Sackgasse (Wendehammer). Vom Wendehammer aus führt ein kleiner Fußweg zur Gebäuderückseite / Eingang Souterrain. Im Souterrain befindet sich der Raum „Eider“, in dem Sie von der Dozentin/dem Dozenten erwartet werden.

Bitte ziehen Sie Ihre Straßenschuhe vor dem Kursraum aus, vielen Dank!

### 241 305

Sabine Schulte

#### Pilates- und Faszientraining

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Mo, 05.02.24 bis Mo, 25.03.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 38,00 €



In dieser Stunde werden die Basis-Pilates-Übungen mit dem Faszientraining kombiniert. Pilates-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Durch spezielle Mobilisation und Dehnübungen werden unsere Faszien gelockert, geschmeidig gemacht und so die Beweglichkeit gesteigert und eventuell Schmerzen verringert. Wir arbeiten ebenfalls mit der Pilates-Rolle, mit der wir unsere Muskulatur kräftigen, aber auch unser Bindegewebe ausrollen und entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie ein kleines Handtuch (Rollen sind vorhanden).

Bei Fragen dürfen Sie mich gerne anrufen. Sabine Schulte, DTB Pilates-Trainerin, Trainerin für Gesundheits- und Rehasport Tel. 0431/24785960

### 241 305F

Sabine Schulte

#### Pilates- und Faszientraining – Fortsetzung

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Mo, 29.04.24 bis Mo, 24.06.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 38,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 305 Pilates- und Faszientraining  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 38,00 €, bei 6 TN: 52,00 €



## 241 306 Faszientraining

Sabine Schulte

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Mo, 05.02.24 bis Mo, 25.03.24, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 38,00 €

In dieser Stunde werden die Basis-Pilates-Übungen mit dem Faszientraining kombiniert. Pilates-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Durch spezielle Mobilisation und Dehnübungen werden unsere Faszien gelockert, geschmeidig gemacht und so die Beweglichkeit gesteigert und eventuell Schmerzen verringert. Wir arbeiten ebenfalls mit der Pilates-Rolle, mit der wir unsere Muskulatur kräftigen, aber auch unser Bindegewebe ausrollen und entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie ein kleines Handtuch (Rollen sind vorhanden).

Bei Fragen dürfen Sie mich gerne anrufen.

Sabine Schulte, DTB Pilates-Trainerin, Trainerin für Gesundheits- und Rehasport Tel. 0431/24785960

### 241 306F

Sabine Schulte

#### Faszientraining – Fortsetzung

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Mo, 29.04.24 bis Mo, 24.06.24, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 38,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 306 Faszientraining  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 38,00 €, bei 6 TN: 52,00 €



### 241 307

Natalja Seel

#### Faszientraining

Online  
Fr, 23.02.24 bis Fr, 03.05.24, 11:15 - 12:00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 43,00 €

Die Faszien durchdringen unseren ganzen Körper. Verspannte und verklebte Faszien können unter anderem Gelenkschmerzen oder Rückenbeschwerden verursachen.

Du erlernst in diesem Kurs, wie du deine Verspannungen lösen kannst. Das Ziel des Kurses ist, die körperliche Leichtigkeit zu erlangen. Die Kursbausteine sind, Mobilisation, Stretching, Massage-techniken mit Faszien-Geräten, Entspannung.

Materialien: Matte, Handtuch, Tennisball, Faszienrolle (Diese kannst du auch nach der ersten Stunde kaufen. Ich zeige dir verschiedene Rollen, damit du eine richtige für dich kaufst.)

Den Link für den Onlinekurs bekommen Sie per Mail einige Tage vorher von uns zugesendet



Gesundheitsbildung  
Faszientraining

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

241 308

## Faszien Yoga

Online

Mo, 19.02.24 bis Mo, 06.05.24, 20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine



Natalja Seel

NEU

Teilnahmegebühr:

43,00 €



Möchtest du die Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen des Hatha Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das richtige für dich. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen. Durch diese Einheit kannst du deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden.

Materialien: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch Eine Faszienrolle könnte von Vorteil sein.

Kein Kurs am 25.03. und 01.04.

Den Link für den Onlinekurs bekommen Sie per Mail einige Tage vorher von uns zugesendet

241 309

## Nordic Walking / Walking

VHS-Gebäude Parkplatz

So, 04.02.24 bis So, 03.03.24, 15:00 - 15:45 Uhr, 5 Termine

Christin Welzel



Teilnahmegebühr:

17,00 €



Im Vordergrund steht die Bewegung an der frischen Luft. Wir starten gemeinsam an der VHS-Flintbek mit einer kurzen Aufwärmphase und laufen auf befestigten Wegen bei jedem Wetter.

Die Teilnahme ist mit und ohne Walkingstöcke möglich.

Kommen Sie bitte in wetterfester und bequemer Kleidung, unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs, es besteht keine Umkleemöglichkeit.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 17,00 €, bei 7 TN: 19,00 €, bei 6 TN: 22,00 €



# Ortho-Reha-Mobil

Das Sanitätshaus

## Unsere Leistungen:



Rollstühle / Rollatoren / e-Rollstühle / Scooter



Bandagen / Orthesen



Kompressionsware



Pflegebetten



Alltagshilfen / Pflegehilfsmittel



Inkontinenz-Artikel



Wohnberatung (Hilfsmittelberatung bei Ihnen zu Hause)



Um die benötigten Hilfsmittel Ihren individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen optimal anzupassen, biete ich Ihnen die komplette Rundumversorgung.

Egal ob zuhause oder am Arbeitsplatz, auf dem Land oder in der Stadt, gerne berate ich Sie persönlich vor Ort.

Die Lieferung und Anpassung in Ihrer gewohnten Umgebung ist selbstverständlich.

Freeweid 10 · 24220 Flintbek · ☎ 0 43 47/730 26 45 · ☎ 01 74/99 00 550  
info@ortho-reha-mobil.de · www.ortho-reha-mobil.de

Mo, Mi 9<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr · Fr 9<sup>00</sup>-15<sup>00</sup> Uhr · Di, Do Außendienst und nach Termin · Sa nach Termin

**Jetzt auch in Kiel: MEDKOM 1. Etage – Fahrstuhl vorhanden**

MEDKOM ist ein Unternehmen von Ortho-Reha-Mobil

Exerzierplatz 9 · 24103 Kiel · ☎ 04 31/666 82 99 · ☎ 01 74/99 00 550

Mo, Di, Do 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr · Mi, Fr 8<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr



241 310

Lile Bauer

## Tanz-Fitness

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Fr, 23.02.24 bis Fr, 14.06.24, 18:00 - 19:15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 67,00 €

Tanzen und Bewegung machen dir Spaß und du wolltest schon immer mit Leichtigkeit fitter und beweglicher werden. Dann bist du bei uns richtig. In unserem Tanz-Fitness-Kurs bewegen wir uns nach Musik im Einklang mit dem Rhythmus des Körpers. Wir nutzen die Elemente aus Tanz, Yoga, Pilates und verbinden diese mit Fitnessübungen. Dabei lernen wir unseren Körper besser wahrzunehmen und zu zentrieren, bauen Muskeln auf und verbessern die Ausdauer. Ziehe dir bequeme Sportkleidung an, bringe gute Laune und eine Matte mit und freue dich etwas Neues auszuprobieren!  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 67,00 €, ab 6 TN: 89,00 €

241 311

Natalja Seel

## Yoga für Fortgeschrittene

Online  
Di, 20.02.24 bis Di, 23.04.24, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine



Teilnahmegebühr: 54,00 €

Diese Hatha Yoga Einheit ist für alle gut geeignet, die über Grundkenntnisse in Yoga Asanas verfügen. Wir werden klassisch mit der Anfangsentspannung beginnen und nach einer Pranayama Runde mit dem Sonnengruß die Energien aktivieren um anschließend die Wirkung der Asanas zu genießen. Für einen guten Ausgleich beenden wir die Einheiten mit der Tiefentspannung  
Materialien: Matte, Decke, Yogakissen nach Bedarf  
Den Link für den Onlinekurs bekommen Sie per Mail einige Tage vorher von uns zugesendet

241 312

Lile Bauer

## Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Di, 27.02.24 bis Di, 11.06.24, 17:45 - 19:00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 67,00 €

Du möchtest deinen Körper besser kennenlernen? Das, was dein Körper dir sagen möchte, besser zu verstehen und entsprechend darauf eingehen zu können? Genau das lernst du in meiner Yogastunde! Mit Atemtechniken und kontinuierliche bewusste Wahrnehmung der Körpersignale gleiten wir gemeinsam durch die Übungen. Du wirst Kräftigungs- und Dehnübungen genau in der Intensität ausführen, die für dich optimal ist. Du bekommst unterschiedliche Werkzeuge an die Hand für die Entspannung und Beruhigung des Geistes. Ziehe dir bequeme Kleidung an, bringe dir eine Yogamatte und eine Decke mit und freue dich dir etwas Gutes zu tun!  
Kein Kurs am 07.05. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 67,00 €, ab 6 TN: 89,00 €

241 313

Lile Bauer

## Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Di, 27.02.24 bis Di, 11.06.24, 19:15 - 20:30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 67,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 312 Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 67,00 €, ab 6 TN: 89,00 €



241 314

Anke Schauf

## Shiatsu für den Rücken und die Schultern

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 10.02.24, 14:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00 €

Shiatsu, die japanische Meridianmassage, hilft Ihnen, wieder in den natürlichen Energiefluss zu kommen und sich wohl zu fühlen. Sie erlernen einfache Shiatsu massagen im Liegen und im Sitzen sowie Akupressurpunkte zur Linderung von Alltagsbeschwerden.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Matte und Decke mitbringen.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 15,00 €, bei 6 TN: 20,00 €, bei 5 TN: 24,00 €

241 315

Anke Schauf

## Shiatsu für den Rücken und die Schultern

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 27.04.24, 14:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 314 „Shiatsu für den Rücken und die Schultern“  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 15,00 €, bei 6 TN: 20,00 €, bei 5 TN: 24,00 €



## 241 316

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Roswitha Dreßler

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 05.02.24 bis Mo, 25.03.24, 17:45 - 18:45 Uhr, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 27,00 €

Die Feldenkrais-Methode gilt heute als eine der differenziertesten, ganzheitlichen Methoden, um körperliche und geistige Funktionen zu verbessern. Feldenkrais-Stunden sind Variationen über Bewegungsthemen. Sie helfen, die eigenen Bewegungs- und Handlungsmuster wahrzunehmen und angenehmere Alternativen zu entdecken. Bewegungen zu verbessern bedeutet auch, mit weniger Verspannungen im Alltag zu leben - eine Erleichterung und Bereicherung für Menschen in jedem Lebensalter und jeder körperlichen Verfassung.

Bitte bringen Sie eine Decke/Matte und viel Lust auf neue Entdeckungen mit. Kommen Sie bitte in warmer und bequemer Kleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs, es besteht keine Umkleidemöglichkeit. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 27,00 €, bei 7 TN: 31,00 €, bei 6 TN: 36,00 €

## 241 316F

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung - Fortsetzung

Roswitha Dreßler

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 22.04.24 bis Mo, 15.07.24, 17:45 - 18:45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 54,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 316 „Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung“  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 54,00 €, bei 7 TN: 62,00 €, bei 6 TN: 72,00 €

## 241 317A

### Füße und Hüfte – Auf der Basis der Feldenkrais Methode

Roswitha Dreßler

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 25.05.24, 14:00 - 17:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 17,00 €

Unsere Füße tragen uns im Laufe unseres Lebens durch die Welt und die Hüftgelenke spielen eine herausragende Rolle für unsere Aufrichtung. Ihre Kraft und Beweglichkeit beeinflussen maßgeblich, wie wir stehen und gehen. Koordination und Beweglichkeit unserer Füße und Hüften wirken sich auf uns als Ganzes aus und nicht zuletzt auf unsere Stabilität. Entdecken Sie mit Hilfe von einfachen und mühelosen Bewegungsabläufen das Potential Ihrer Füße und Hüften und verbessern deren Zusammenspiel im ganzen Körper. Sie können mehr Sicherheit und Balance gewinnen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie bitte eine Decke mit und ziehen Sie warme und bequeme Kleidung an. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 17,00 €, bei 6 TN: 23,00 €

## 241 317B

### Nacken und Schultern – Auf der Basis der Feldenkrais Methode

Roswitha Dreßler

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 24.02.24, 14:00 - 17:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 17,00 €

Probleme im Schulter- und Nackenbereich sind weit verbreitet und haben vielfältige Ursachen. Es hat damit zu tun, wie Sie etwas machen und nicht was Sie machen. Die Feldenkrais-Methode arbeitet mit dem „wie“ und entwickelt Veränderungen, um so auf die Situation einzuwirken.

Mit Hilfe von einfachen und leichten Bewegungsabläufen, zu denen Sie angeleitet werden, können Sie entdecken, wie Schultern und Nacken zusammen hängen und darüber hinaus selbstverständlich mit weiteren Körperbereichen. Sie können entdecken wie meist unbewusste Bewegungs- und vielleicht auch Denkmuster die Einschränkungen bewirken. Sie können neue Erfahrungen im Umgang mit sich selbst machen und angenehmere und leichtere Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 17,00 €, bei 6 TN: 23,00 €

## 241 318

### Senior-Fit-Kurs am Dienstag

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Di, 06.02.24 bis Di, 11.06.24, 08:45 - 09:45 Uhr, 17 Termine

Teilnahmegebühr: 72,00 €



In diesem Kurs lernen wir das Wunderwerk unseres Körpers sehr gut kennen.

Mit vielfältigen Übungen erhalten wir die Muskeln und Gelenke mit allen dazugehörigen Anteilen beweglich und sorgen dafür, bis ins hohe Alter unseren Lebensalltag selbst und bewusst bewältigen zu können. Faszientraining, Gleichgewichtsübungen, Atemtechniken, Kraft- und Entspannungstraining sind nur ein paar der Kursinhalte. Es gibt noch so viel mehr, womit wir uns fit und gesund erhalten können. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen auf der Matte mit vielen verschiedenen und anregenden Kleingeräten. Abwechslung ist garantiert

- und Freude an der Bewegung auch. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 72,00 €, bei 6 TN: 96,00 €



## 241 318F

### Senior-Fit-Kurs am Dienstag – Sommerkurs

Iris Priemer



Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Di, 18.06.24 bis Di, 06.08.24, 08:45 - 09:45 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 35,00 €

In diesem Kurs lernen wir das Wunderwerk unseres Körpers sehr gut kennen.

Mit vielfältigen Übungen erhalten wir die Muskeln und Gelenke mit allen dazugehörigen Anteilen beweglich und sorgen dafür, bis ins hohe Alter unseren Lebensalltag selbst und bewußt bewältigen zu können. Faszientraining, Gleichgewichtsübungen, Atemtechniken, Kraft- und Entspannungstraining sind nur ein paar der Kursinhalte. Es gibt noch so viel mehr, womit wir uns fit und gesund erhalten können. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen auf der Matte mit vielen verschiedenen und anregenden Kleingeräten. Abwechslung ist garantiert - und Freude an der Bewegung auch

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 35,00 €, bei 6 TN: 46,00 €

**Möchten Sie Dozentin/ Dozent an der VHS Flintbek e.V. werden?  
Wenden Sie sich gern an uns.**

## 241 319

### Senior-Fit-Kurs am Dienstag

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Di, 06.02.24 bis Di, 11.06.24, 10:00 - 11:00 Uhr, 17 Termine

Teilnahmegebühr: 72,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 318 „Senior-Fit-Kurs am Dienstag“  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 72,00 €, bei 6 TN: 96,00 €

## 241 319F

### Senior-Fit-Kurs am Dienstag – Sommerkurs

Iris Priemer



Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Di, 18.06.24 bis Di, 06.08.24, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 35,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 318F „Senior-Fit-Kurs am Dienstag - Sommerkurs“  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 35,00 €, bei 6 TN: 46,00 €



## 241 320

### Rücken-Fit-Kurs am Mittwoch

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Mi, 07.02.24 bis Mi, 12.06.24, 08:40 - 09:55 Uhr, 16 Termine

Teilnahmegebühr: 85,00 €

In unserem Alltag bewegen wir uns nicht gleichmäßig und oft zu wenig. Eine Seite ist immer stärker gefordert, als die andere. Langes Sitzen fordert den Körper heraus. Das führt leicht zu Verspannungen, Unbeweglichkeit und Schmerzen. Daraus folgt meist eine Bewegungseinschränkung und das Ganze beginnt von vorne. Diesen Teufelskreis durchbrechen wir mit gezielter Gymnastik für den ganzen Körper, mit Stabilitätsübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining und vielen anderen Elementen des Gesundheitssports. Wir üben im Stehen und auf der Matte mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, sanft, aber sehr wirksam.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 85,00 €, bei 7 TN: 97,00 €, bei 6 TN: 113,00 €

## 241 320F

### Rücken-Fit-Kurs am Mittwoch – Sommerkurs

Iris Priemer



Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Mi, 19.06.24 bis Mi, 07.08.24, 08:40 - 09:55 Uhr, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 44,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 320 „Rücken-Fit-Kurs am Mittwoch“  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 44,00 €, bei 6 TN: 59,00 €

## 241 321

### Stuhlgymnastik

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Mi, 07.02.24 bis Mi, 12.06.24, 10:15 - 11:15 Uhr, 17 Termine

Teilnahmegebühr: 72,00 €

Mit sorgsamem Gymnastikübungen wollen wir unseren Körper beweglich und stabil bis ins hohe Alter erhalten. Bei Bewegungseinschränkungen unterstützt der Stuhl als Sitz- und Trainingsmöglichkeit die Arbeit. Zusätzlich verwenden wir vielfältige Hilfsmittel, erfahren hilfreiche Informationen und Übungen, die zu Hause mehr Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Mit viel Spaß und guter Laune, Musik und einem achtsamen Umgang miteinander sorgen wir für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Die abschließende Entspannung wird im Sitzen oder Liegen angeboten. Falls Sie sich dabei dann doch lieber hinlegen möchten, benötigen Sie eine eigene Matte.

Mitzubringen sind: Handtuch, etwas zu trinken, evtl. Gymnastikmatte.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 72,00 €, bei 6 TN: 96,00 €



241 322

## Rücken-Fit-Kurs am Donnerstag

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Do, 01.02.24 bis Do, 13.06.24, 17:30 - 18:45 Uhr, 16 Termine

Teilnahmegebühr: 85,00 €



In unserem Alltag bewegen wir uns nicht gleichmäßig und oft zu wenig. Eine Seite ist immer stärker gefordert, als die andere. Langes Sitzen fordert den Körper heraus.

Das führt leicht zu Verspannungen, Unbeweglichkeit und Schmerzen. Daraus folgt meist eine Bewegungseinschränkung und das Ganze beginnt von vorne. Diesen Teufelskreis durchbrechen wir mit gezielter Gymnastik für den ganzen Körper, mit Stabilitätsübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining und vielen anderen Elementen des Gesundheitssports. Wir üben im Stehen und auf der Matte mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, sanft, aber sehr wirksam. Bitte

klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 85,00 €, bei 6 TN: 113,00 €

241 322F

## Rücken-Fit-Kurs am Donnerstag – Sommerkurs

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Do, 20.06.24 bis Do, 25.07.24, 17:30 - 18:45 Uhr, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 32,00 €

In unserem Alltag bewegen wir uns nicht gleichmäßig und oft zu wenig. Eine Seite ist immer stärker gefordert, als die andere. Langes Sitzen fordert den Körper heraus.

Das führt leicht zu Verspannungen, Unbeweglichkeit und Schmerzen. Daraus folgt meist eine Bewegungseinschränkung und das Ganze beginnt von vorne. Diesen Teufelskreis durchbrechen wir mit gezielter Gymnastik für den ganzen Körper, mit Stabilitätsübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining und vielen anderen Elementen des Gesundheitssports. Wir üben im Stehen und auf der Matte mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, sanft, aber sehr wirksam. Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 85,00 €, bei 6 TN: 113,00 €



241 323

## Rückenfit

Natalja Seel

Online  
Di, 20.02.24 bis Di, 23.04.24, 19:00 - 19:45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 43,00 €



Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. In dem Kurs lernst du verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- Faszien-Ball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien: Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch

Den Link für den Onlinekurs bekommen Sie per Mail einige Tage vorher von uns zugesendet

**Alle aktuellen Angebote und Zusatzkurse finden Sie unter [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de)**

241 324

## Qi Gong Schnupperstunde

Susanne Schneppe-Behrens

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Sa, 10.02.24, 15:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 10,50 €

Wollten Sie immer schon mal erfahren, was das eigentlich ist - Qi Gong? Ob das Freude macht? Was man da tut und wie es sich anfühlt? Sie können Ihrer Gesundheit Gutes tun, Ihrem Wohlbefinden gleich mit. Und das, ohne sich besonders anzustrengen oder Geld für Hilfsmittel auszugeben.

In dieser Schnupperstunde haben Sie Gelegenheit, Qi Gong kennenzulernen, auszuprobieren und Fragen zu stellen. Neugierig geworden? Ich freue mich auf Sie!

Kommen Sie bitte in lockerer, bequemer Kleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs. Bringen Sie dicke Socken oder leichte Sportschuhe/Gymnastikschuhe, eine Decke und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr: bei 8 TN: 10,50, bei 6 TN: 13,50, bei 4 TN: 20,00



241 325

## Qi Gong für AnfängerInnen – Entspannung für Körper und Geist

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Mo, 12.02.24 bis Mo, 06.05.24, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 69,00 €

Qi Gong ist eine uralte chinesische Bewegungskunst, die der Stärkung und Pflege unserer Lebenskraft dient. Sie kann von Menschen jeden Alters ausgeübt werden, ohne Hilfsmittel, an jedem Ort.

Qi Gong ist ein fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Es ermöglicht uns, unsere Gesundheit eigeninitiativ zu erhalten und zu stärken. Auch Heilungsprozesse lassen sich fördern. Durch sanfte, harmonische und leicht erlernbare Bewegungsfolgen können wir unsere Lebensenergie, das Qi, wieder frei zum Fließen bringen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden aus. Wir erlernen unter anderem erste Übungen aus dem System der „18 Bewegungen“. Auch kleine Meditationen und Übungen aus dem Stillen Qi Gong werden uns in diesem Kurs zu innerer Ruhe und Kraft zurückführen, damit unser Alltag entspannter und ausgeglichener werden kann. Ich freue mich auf Sie!

Kommen Sie bitte in lockerer, bequemer Kleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs. Bringen Sie dicke Socken oder leichte Sportschuhe/Gymnastikschuhe, eine Decke und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 69,00 €, bei 6 TN: 92,00 €, bei 5 TN: 108,00 €

241 326

## Weiterführender Qi-Gong-Kurs

Seniorenwohnanlage: Souterrain, Mühlenhof 1, 24220 Flintbek  
Di, 13.02.24 bis Di, 11.06.24, 16:00 - 17:30 Uhr, 15 Termine

Teilnahmegebühr: 99,00 €

Dieser Kurs ist gestaltet für Menschen, die bereits mit den Grundlagen des Qi Gong vertraut sind und die ersten Übungen der „18 Bewegungen“ kennen gelernt haben. Wir vertiefen die schon erworbenen Erfahrungen und üben die nächsten Sequenzen aus den „18 Bewegungen“. Wir üben in entspannter und gelassener Atmosphäre ohne Leistungsdruck. Je vertrauter wir mit dem Qi in sanfter Bewegung und innerer Einkehr werden, desto ausgeglichener und ruhiger werden wir unseren Alltag leben können. Ich freue mich auf Sie!

Kommen Sie bitte in lockerer, bequemer Kleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs. Bringen Sie dicke Socken oder leichte Sportschuhe/Gymnastikschuhe, eine Decke und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 99,00 €, bei 6 TN: 133,00 €, bei 5 TN: 159,00 €

Susanne Schneppe-Behrens

Susanne Schneppe-Behrens

### Hand aufs Herz!

**Gibt es Gründe, Ihren Urlaub Online zu buchen?**  
Buchungen im Reisebüro sind nicht teurer als im Internet dafür aber mit kostenloser, persönlicher Beratung.

Bei mir erhalten Sie eine **„Bestprice-Garantie“**  
(Bedingung: exakt vergleichbare Angebote, max. 2 Tage alt)

**Zielgebietskennnisse:** Mehr als 30 Länder habe ich für Sie persönlich bereist.

**Städtereisen:** Bedingt durch den Besuch vieler sehenswerter Städte in Deutschland und Europa kann ich auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen, den ich gerne an Sie weitergebe.

**Familienurlaub:** Durch eigene Familienurlaube kann ich Ihnen viele geeignete Hotels empfehlen und gern Insidertipps geben.

**Kreuzfahrten:** Ausführliche Fachberatung, da ich mit mehr als 15 Schiffen persönlich gefahren bin. Dazu zählen auch mehrere Expeditionskreuzfahrten nach Island, Spitzbergen und Grönland.

**Mietwagenangebote** mit 100% „Rundum-sorglos-Paketen“, keine „Mondscheinangebote“ sowie versteckte Kosten.

**Versicherungsschutz:** z. B. Reiserücktrittskostenversicherung oder Auslandskrankenversicherung zu fairen Konditionen.

**Fachkompetenz:** Mehr als 40 Jahre Berufspraxis und die nicht nachlassende Begeisterung, Ihnen die schönsten Reiseziele näher zu bringen.

**Kompetenter Ansprechpartner:** Vor, während und nach der Reise, bei Reklamationen, Flugversicherungen etc., stehe ich an Ihrer Seite.

**Weitere Serviceleistungen:** Privattransfers, Sonderkonditionen beim Parken am Hamburger Flughafen, Park-Sleep&Fly-Angebote deutschlandweit. Sofern möglich „Online Check In“ und Druck der Bordkarten.

**Linienflüge:** Top Tagesraten ohne versteckte Gebühren.

**Und natürlich ein Lächeln.**

**Ich freue mich auf Sie! Ihr Eckmar Hinz**

**Reisecenter alltours**

**Eiderkamp 1 (im Markant Markt) · 24220 Flintbek**

**Tel.: 0 43 47 / 88 55 · Fax: 0 43 47 / 88 66**

**flintbek@reisecenteralltours.de · www.alltours-reisecenter.de/arc/flintbek**

**Aktuelle Öffnungszeiten:**

**Mo, Di, Do, Fr 9.00 – 12.30 u. 13.30 – 16.00 Uhr · Mi + Sa 9.00 – 12.30 Uhr**

individuelle Termine nach Absprache auch außerhalb dieser Öffnungszeiten möglich.

Sprechen Sie uns einfach daraufhin an.



241 330

Natalja Seel

## Aktive Mittagspause – leichter Rücken am Freitag

Online

Fr, 23.02.24 bis Fr, 03.05.24, 12:00 - 12:15 Uhr, 10 Termine



Teilnahmegebühr:

20,00 €

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann.

Im Rahmen des Kurses lernen die TeilnehmerInnen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Den Link für den Onlinekurs bekommen Sie per Mail einige Tage vorher von uns zugesendet

Alle aktuellen Angebote und Zusatzkurse finden Sie unter [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de)

Wir sind Ihr vielseitiger Segelmacher und fertigen Segel und Planen jeder Art.  
**Flexibel. Zuverlässig. Meisterbetrieb.**

**SEGEL- / WASSERSPORT  
PERSENNINGE / SPRAYHOODS  
ZELTE + PLANEN  
SONNENSEGEL  
INDUSTRIELÖSUNGEN  
SPEZIALANFERTIGUNGEN**

Zelt-Haase | Karl-H. Haase GmbH  
Wulfsbrook 13 | 24113 Kiel | T: 0431 68 15 27 | [info@zelt-haase.de](mailto:info@zelt-haase.de) | [www.zelt-haase.de](http://www.zelt-haase.de)



241 331

Natalja Seel

## Aktive Mittagspause – leichter Rücken am Montag

Online

Mo, 19.02.24 bis Mo, 29.04.24, 12:00 - 12:15 Uhr, 8 Termine



Teilnahmegebühr:

16,00 €

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die TeilnehmerInnen spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Den Link für den Onlinekurs bekommen Sie per Mail einige Tage vorher von uns zugesendet

241 350

Anita Trottnow

## Klangabend – Tiefenentspannt ins Wochenende mit Gong, Klangschalen und Monochord

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Fr, 22.03.24, 19:00 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

19,50 €



Gongs, Klangschalen und Monochord besitzen ein breit gefächertes Spektrum harmonischer und obertonreicher Klänge. Je nach Art, Stärke und Rhythmus der Anschläge erzeugen sie unterschiedliche Töne und Schwingungen, die auch körperlich spürbar sind.

Den Zuhörenden eröffnet sich ein Klangraum, der sowohl kraftvoll erdende als auch ruhige, meditative Momente anbietet. Im Klangerleben können Gefühle von Ruhe, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und innerem Frieden entstehen. Neue Erfahrungsräume können sich eröffnen.

Bitte eine bequeme Matte zum Liegen mitbringen, eine Wolldecke zum Zudecken (da der Körper in der Entspannung herunterkühlt), und ein Kopfkissen, damit es richtig gemütlich ist!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 12 TN: 19,50 €, ab 10 TN: 23,50 €, ab 8 TN: 32,50 €, bei 6 TN: 39,50 €



241 359

## Meditations-Workshop

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Fr, 08.03.24, 19:30 - 21:00 Uhr

Lile Bauer



Teilnahmegebühr: 7,50 €

Welche Arten und Techniken der Meditation gibt es und welche davon liegen mir am besten? Ist eine Meditation nur ein Werkzeug zur Entspannung oder was kann man damit noch erreichen? Ich kann meine Gedanken während einer Meditation nicht abschalten oder ich schlafe dabei immer ein. Was kann ich dagegen tun?

Wenn du dich diese oder ähnliche Fragen schon mal gestellt hast oder einfach nur neugierig bist und eine Meditationsreise ausprobieren möchtest, dann bist du bei diesem Workshop genau richtig. Wir reden über die genannten Themen und anschließend begleite ich dich mit meiner Stimme durch eine tiefenentspannende Meditation, die dir hilft, in dein Unterbewusstsein einzutauchen und wie im Traum Bilder zu empfangen. Welche Bedeutung diese Bilder haben, besprechen wir im Anschluss. Wir werden weitere Hilfsmittel wie Krafttier-Karten, Pendel und Klangschale kennenlernen und ausprobieren. Ziehe dir bequeme Kleidung an, bringe eine Matte und eine Decke mit und freue dich, etwas Neues auszuprobieren!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 7,50 €, ab 6 TN: 9,50 €, ab 4 TN: 14,50 €

241 361

## Aroma-Therapie Grundlagen

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 09.03.24, 15:00 - 16:30 Uhr

Lile Bauer



Teilnahmegebühr: 7,50 €

Ob als Düfte, die unsere Stimmung beeinflussen, als natürliche Hautpflege oder als Heilmittel zur äußeren oder inneren Anwendung: Ätherische Öle finden in der Aromatherapie vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

Was sind ätherische Öle und wie wirken sie? Wie wende ich ätherische Öle richtig und sicher an? Wie kann ich körperliche und emotionale Körpersysteme mit den Ölen unterstützen?

Aufgrund ihrer sehr unterschiedlichen Zusammensetzung der Inhaltsstoffe haben ätherische Öle vielfältige Wirkung auf den Menschen. Der besonders hohe Linaloolgehalt in Lavendelöl wirkt zum Beispiel laut wissenschaftlichen Erkenntnissen positiv auf unsere Psyche indem es das zentrale Nervensystem beruhigt, übermäßige Gefühlsregungen besänftigt und Mut verleiht.

Welches Öl für den individuellen Fall besonders geeignet ist, hängt von der persönlichen Konstitution ab. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Es werden Grundlagen vermittelt und deine Nase darf persönliche Vorlieben bei Duftproben feststellen.

Bringe gute Laune mit und freue dich etwas Neues auszuprobieren!  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 7,50 €, ab 6 TN: 9,50 €, ab 4 TN: 14,50 €



# Optiker Winner

...man sieht sich

Ihr Augentoptikermeister &  
Kontaktlinsenspezialist in Flintbek

**Inhaber: Tom Kohler**

**Rosenberg 22** (bei Kaufhaus RENNER)

**24220 Flintbek · Telefon 04347 · 30 10**

**Öffnungszeiten:**

Mo. - Do. 9-13 Uhr u. 15-18 Uhr · Fr. 9-18 Uhr · Sa. 10-13 Uhr  
Gesonderte Öffnungszeiten: Von Juli bis September · Mi. 9-13 Uhr

Weitere Informationen unter: [optikerwinner.de](http://optikerwinner.de)



241 360

Lile Bauer

## Workshop Gesundheitsprävention – Beachtung der Stoffwechselprozesse

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 01.06.24, 14:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 13,00 €



Du bist dauernd müde, kannst aber schlecht ein- oder durchschlafen? Fühlst dich oft überfordert und unfit und hast andere kleinere Wehwehchen, die dir keine Ruhe geben? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig.

Hier lernst du, wie du mit Ernährungsumstellung, Meditationstechniken und gezielten Bewegungseinheiten deinen Lebensstil so veränderst, dass sich deine Schlafqualität deutlich verbessert, dein Hormonhaushalt ausgeglichen und dein Stresspegel reduziert werden.

Im ersten Teil des Workshops werden die Grundprinzipien des ganzheitlichen Präventions- und Genesungsansatzes vorgestellt. Im zweiten Teil haben wir Zeit für eine kurze Selbstreflexion und für spannende Übungen, die du als nützliche Werkzeuge für deinen Alltag mitnehmen kannst.

Fühlst du dich angesprochen? Dann freue ich mich über deine Teilnahme!

Lile Bauer (ausgebildete Ernährungsberaterin, Meditations- und Yoga-Trainerin)  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, ab 6 TN: 17,50 €, ab 4 TN: 26,00 €

## Küche der Flintbeker Schulen – Wegbeschreibung



Die Kochkurse der Volkshochschule Flintbek finden in der Schulküche (Zugang über den Schulhof) der Schule am Eiderwald in der Brückenstraße 24 statt. Links neben dem Eingang zur Turnhalle befindet sich die Tür, die zur Schulküche führt.

Bitte beachten Sie, dass der Schulhof nicht mit dem Auto befahren werden darf und das Parken dort nicht erlaubt ist! Bitte parken Sie auf dem Busparkplatz am Lassenweg. Vom Eiderkamp in Höhe der Ampel führt eine Treppe auf den Schulhof.



241 3706

André Weidtkamp

## Ich hab Bock auf Fisch

Schule am Eiderwald, Schulküche, Brückenstraße 24, 24220 Flintbek  
Fr, 23.02.24, 18:30 - 21:30 Uhr



Teilnahmegebühr: 12,00 € zzgl. 20,00 € Lebensmittelumlage



Inspiriert von Rezepten und Geschmäckern aus aller Welt kochen wir uns heute einfach mal durch die Fischfiletauslagen unseres Frischfischfachhändlers und probieren neue, ausgefallene, spannende, würzige, witzige, aber in erster Linie leckere Rezepte aus dem Meer.

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 12,00, bei 6 TN: 15,50 €

241 3707

André Weidtkamp

## Philippinische Küche

Schule am Eiderwald, Schulküche, Brückenstraße 24, 24220 Flintbek  
Fr, 22.03.24, 18:30 - 21:30 Uhr



Teilnahmegebühr: 12,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage

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... Diesen Abend biete ich relativ neu an - Ich bitte um Nachsicht...

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 12,00, bei 6 TN: 15,50 €

241 3708

André Weidtkamp

## Brasilianische Küche

Schule am Eiderwald, Schulküche, Brückenstraße 24, 24220 Flintbek  
Fr, 17.05.24, 18:30 - 21:30 Uhr



Teilnahmegebühr: 12,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage

Lassen sie sich verzaubern und bringen Sie Ihre Zunge zum Sambatanzen. Traditionelles und Modernes aus Südamerika.

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 12,00, bei 6 TN: 15,50 €



241 3709

## Vegetarisch durch die Welt

André Weidtkamp

Schule am Eiderwald, Schulküche, Brückenstraße 24, 24220 Flintbek  
Fr, 21.06.24, 18:30 - 21:30 Uhr



Teilnahmegebühr: 12,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelumlage



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 Rezepten 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!

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 12,00, bei 6 TN: 15,50 €

# Bäckerei Renner

Flintbek · Dorfstraße 26  
Tel.: 0 43 47 / 70 35 62  
[www.renners-baeckerladen.de](http://www.renners-baeckerladen.de)

GmbH



Sorgfältig ausgewählte Zutaten, hauseigener Natursauerteig und selbst entwickelte Rezepturen sind die Voraussetzung für unsere unverwechselbaren Backwaren. So können wir stolz sagen:

## Wir backen echte Renner

Unser fachkundiges Personal berät Sie gerne zu jedem Anlass über unsere entsprechenden Backwaren und Torten.

Für ein umfangreiches Gespräch wäre eine vorherige Terminabsprache hilfreich.



241 377

## Gutes für die Füße – Grundlagen

Maja Seidel

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 02.03.24, 10:00 - 13:20 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00 €

Die Aufmerksamkeit an diesem Tag widmen wir unseren Füßen, die uns durch das Leben tragen. Mit Freude und ohne Leistungsdruck erarbeiten wir schrittweise eine verbesserte Fußwahrnehmung. Als Hilfe zur Selbsthilfe erlernen Sie konkrete Übungen zur Stärkung bestimmter Fußmuskeln, für den Ausbau der Fußgewölbe, zur Verbesserung der Fußgelenkstabilität und der Standfestigkeit. Ziel des Kurses ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, mit denen im Alltag ein vermehrtes Wohlbefinden und eine Regeneration der Füße erreicht werden kann.

Die Physiotherapeutin Maja Seidel zeigt Ihnen verschiedene Übungen für Füße und Zehen, gibt Tipps für den Alltag und vermittelt Grundlagen für eine verbesserte Balance im Stand. Menschen jeden Alters, mit und ohne Einschränkungen im Fuß- und/oder Zehenbereich, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Sitz (Kissen), evtl. Matte und Decke, ein Theraband (falls vorhanden), warme Socken, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, evtl. kl. Imbiss für die Pause (20 min.).

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 15,00 €, bei 6 TN: 20,00 Euro, bei 4 TN: 30,00 €

**Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht.  
Sollten Sie nichts von uns hören, haben Sie Ihren Platz  
in dem von Ihnen gewünschten Kursus erhalten.**

241 378

## Gutes für die Füße – Erweiterung

Maja Seidel

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 27.04.24, 10:00 - 13:20 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00 €

Unter Beibehaltung der Grundlagen des Kurses „Gutes für die Füße“ intensivieren wir die Wahrnehmung und unser Bewusstsein für die Füße. Sie lernen ergänzende Übungen und Varianten für eine verbesserte Stehbalance. Gut in den Alltag integrierbare Übungen und Tipps, als Hilfe zur Selbsthilfe, werden erweitert. Zusätzlich erarbeiten wir anhand konkreter Übungen eine Grundlage von Zusammenhängen zwischen Fußgelenkstabilität, Kniegelenken und Hüftgelenken. Menschen jeden Alters, mit und ohne Einschränkungen im Fuß- und Zehenbereich, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Sitz (Kissen), evtl. Matte und Decke, ein Theraband (falls vorhanden), warme Socken, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, evtl. kl. Imbiss für die Pause (20 min.).

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 15,00 €, bei 6 TN: 20,00 Euro, bei 4 TN: 30,00 €



241 380

Maja Seidel

## Gutes für die Füße – Grundlagen

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 08.06.24, 10:00 - 13:20 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00 €

Die Aufmerksamkeit an diesem Tag widmen wir unseren Füßen, die uns durch das Leben tragen. Mit Freude und ohne Leistungsdruck erarbeiten wir schrittweise eine verbesserte Fußwahrnehmung. Als Hilfe zur Selbsthilfe erlernen Sie konkrete Übungen zur Stärkung bestimmter Fußmuskeln, für den Ausbau der Fußgewölbe, zur Verbesserung der Fußgelenkstabilität und der Standfestigkeit. Ziel des Kurses ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, mit denen im Alltag ein vermehrtes Wohlbefinden und eine Regeneration der Füße erreicht werden kann.

Die Physiotherapeutin Maja Seidel zeigt Ihnen verschiedene Übungen für Füße und Zehen, gibt Tipps für den Alltag und vermittelt Grundlagen für eine verbesserte Balance im Stand. Menschen jeden Alters, mit und ohne Einschränkungen im Fuß- und/oder Zehenbereich, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Sitz (Kissen), evtl. Matte und Decke, ein Theraband (falls vorhanden), warme Socken, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, evtl. kl. Imbiss für die Pause (20 min.).

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 15,00 €, bei 6 TN: 20,00 Euro, bei 4 TN: 30,00 €



## RENNER hat auf 3 Etagen die ganze Vielfalt für Haus + Garten!



Mach' mal Pause bei  
**RENNER**  
Tee & Café  
Rosenberg 22, 24220 Flintbek  
Fon (0 43 47) 91 21  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr  
[www.renner-haus-garten.de](http://www.renner-haus-garten.de)



Ihr Fachgeschäft für die ganze Familie mit:

- Spiel-, Schreibwaren und Bastelbedarf
- Haushaltswaren, Geschenke und Baby/Artikel
- Glas, Porzellan & Heimtextilien
- Garten- und Heimwerkermarkt im UG
- Kostenlosen Parkplätzen am Haus



## 4. Programmbereich „Sprachen“ „In der Welt zu Hause“

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

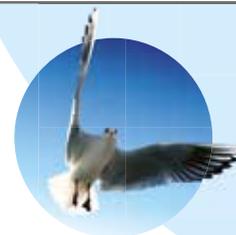
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Ihnen fehlt ein Kurs? Setzen Sie sich mit ihrer vhs in Verbindung.  
Wir nehmen gerne neue Kurse ins Programm auf.



## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:





## Sprachkurssystem nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

Der Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein mehrsprachiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Bezugsrahmen für Sprachen, orientiert.

Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa die Sprachunterricht durchzuführen, als Grundlage dienen.

Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Eine Sprachprüfung können Sie beim VHS-Landesverband in Kiel ablegen.

**A1**

**Europäisches Sprachzertifikat (TELC) A1**

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z. B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

**A2**

**Cambridge Key English Test:  
Europäisches Sprachzertifikat (TELC) A2**

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

**B1**

**Cambridge PET/BEC und  
Europäisches Sprachzertifikat (TELC)**

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

**B2**

**Cambridge FCE/BEC und  
Europäisches Sprachzertifikat (TELC)**

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen, in der Standardsprache verständigen.

**C1**

**Cambridge CAE/BEC  
und Goethe ZMP**

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

**C2**

**Goethe Kleines Sprachdiplom,  
Cambridge Proficiency**

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

**Nahezu muttersprachliche  
Kenntnisse**

**Gute  
Sprachkenntnisse**

**Grundkenntnisse**

## 241-415 Norwegisch – Konversationskurs (B1/B2)

Felix de Mooy

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F2.2

Mo., 04.03.24 bis Mo., 15.07.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 x

Teilnahmegebühr:

143,00 €

Hei alle sammen, in diesem Kurs geht es darum, die Sprech- und Lesefähigkeiten zu verbessern. Wir werden Zeitungsartikel und einfache Texte zu fachlichen Themen lesen, aber auch Diskussionen führen und das Vokabular erweitern, indem wir mehrere Wortfelder lernen werden. Zudem werden wir vereinzelt grammatische Themen kurz besprechen. Ihr müsst keine Materialien anschaffen; die Texte bringe ich mit. Am wichtigsten ist aber, dass ihr Spaß an der norwegischen Sprache habt. Ich freue mich auf euch!

Ihnen fehlt ein Kurs? Setzen Sie sich mit ihrer vhs in Verbindung.  
Wir nehmen gerne neue Kurse ins Programm auf.

## 241-422-1 Spanisch für AnfängerInnen (A1.2)

Jose Sastre

Huus an`n Markt, VHS-Raum 1

Di., 20.02.24 bis Di., 18.06.24, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 x

Teilnahmegebühr:

95,00 €

Inhalte des Kurses sind: Das spanische Alphabet, Grußformel, die Personalpronomen, das Nomen, bestimmter und unbestimmter Artikel, die Mehrzahlbildung, die Grundzahlen von 1-100. Die Ordnungszahlen 1.-5., Verb „SER und ESTAR“ (Sein), die Verneinung, Präsens der regelmäßigen Verben -ar,-er,-ir, die Adjektive, Modalverben, Perfekt.

Arbeitsbuch: „Caminos hoy“, Klett, ISBN 3-12-515770

## 241-422-2 Spanisch Mittelstufe IV (A2.3)

Jose Sastre

Huus an`n Markt, VHS-Raum 1

Di., 20.02.24 bis Di., 18.06.24, 17.00 - 18.00 Uhr, 15 x

Teilnahmegebühr:

95,00 €

Inhalte dieses Kurses sind: Indirekte Objektpronomen le-les, Vergangenheitsformen: Perfekt, indefinito, Imperfekt, das Verb „IR“ (nähere Zukunft), Ortadverbien, Konditional, Konjunktion, Landeskunde.

Arbeitsbuch: „Caminos neu“ A2 ab Lektion 6, Klett, ISBN 3-12-514906-1.



## 241-422-3

Jose Sastre

### Spanisch Oberstufe I (B1.1)

Huus an 'n Markt, VHS-Raum 1  
Di., 20.02.24 bis Di., 18.06.24, 16.00 - 17.00 Uhr, 15 x

Teilnahmegebühr: 95,00 €

Inhalt des Kurses sind: Indirekte Objektpronomen le-les, Vergangenheitsformen: Perfekt, das Verb „IR“ (nähere Zukunft), Ortadverbien, Konjunktiv, Landeskunde.

Arbeitsbuch: Con gusto B1 (ab Lekt.2), Arbeitsbuch Con gusto B1, Klett ISBN 3-12-515010-2

## 241-422-4

Jose Sastre

### Spanisch-Mittelstufe II (A2.2)

Huus an 'n Markt, VHS-Raum 1  
Di., 20.02.24 bis Di., 18.06.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 15 x

Teilnahmegebühr: 95,00 €

Inhalte dieses Kurses sind: Indirekte Objektpronomen le-les, Vergangenheitsformen: Perfekt Infinido, das Verb „IR“ (nähere Zukunft), Ortadverbien, Imperfekt. Landeskunde.

Arbeitsbuch: Caminos neu A2 (ab Lektion 3), Klett.

Sie haben ein besonderes Talent? Setzen Sie sich mit Ihrer vhs in Verbindung, um selbst Kursleitung zu werden!

## 241-481

Ulrike Freess

### Französisch für Anfänger mit einigen Vorkenntnissen (A1)

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1  
Mi., 06.03.24 bis Mi., 05.06.24, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr: 57,00 €

Unser Anfängerkurs hat 20 Stunden hinter sich. Wer einige Vorkenntnisse hat und schon die Aussprache ein bisschen beherrscht, kann noch mitmachen. Kursinhalte: Kommunikation in Alltagssituationen und im Urlaub.

Zu Dozentin: Ulrike Freess hat 36 Jahre in Frankreich gelebt und vermittelt zurück in der Heimat mit viel Freude diese wunderschöne Sprache.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Voyages neu A1, Klett; ISBN: 978-3-12-529412-7; Schreibmaterial



ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE



### Das ist Sperrmüll und wird mitgenommen:



### Das ist kein Sperrmüll und bleibt stehen:





241-482

Ulrike Freess

## Französischkurs für Fortgeschrittene (A2)

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1  
Mi., 06.03.24 bis Mi., 05.06.24, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 x

Teilnahmegebühr: 57,00 €



Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die ihre verstaubten Französischkenntnisse wiederauffrischen möchten. Sie sollten Basiskenntnisse haben und die grundlegende Grammatik und Aussprache schon beherrschen. Den Fokus legen wir auf Situationen im Urlaub, sowie Kenntnisse der französischen Kultur und des Landes.

Bitte mitbringen:  
Lehrbuch Voyage neu A2,  
ISBN: 978-3-12-529422-6,  
Klett, Schreibmaterial



HEINZEL macht  
glücklich  
*Auch Dich!*



Kostenloser  
Hör- oder  
Sehtest!

Besuchen Sie HEINZEL in Bordesholm:  
Bahnhofstraße 74 | Tel.: 04322 - 30 07

241-492

Anna Decker

## Italienisch für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen (A2.6)

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Mo., 05.02.24 bis Mo., 13.05.24, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 x

Teilnahmegebühr: 102,00 €

Uns macht das Italienisch lernen richtig Spaß! Eine Reise ins Land der blühenden Zitronen meistern wir nun gut. Freies Sprechen, Texte lesen und übersetzen und dabei die Grammatik nicht außer Acht lassen, das ist unser Lernziel.

Zur Dozentin: Anna Decker hat in Italien als Grundschullehrerin gearbeitet. Seit 1991 ist sie Italienischdozentin an der VHS.

Wir lernen mit: Con piacere - nuovo - A2

Kurs- und Arbeitsbuch von Klett ISBN 978-3-12-525206-6 (ab Lektion 8)

Ihnen fehlt ein Kurs? Setzen Sie sich mit ihrer vhs in Verbindung.  
Wir nehmen gerne neue Kurse ins Programm auf.

241-493

Anna Decker

## Italienisch für Fortgeschrittene (B1+) am Vormittag

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Mo., 05.02.24 bis Mo., 13.05.24, 09.45 - 11.15 Uhr, 12 x

Teilnahmegebühr: 102,00 €

Jede Lektion in unserem Buch „Azurro piú“ eröffnet einen neuen Themenbereich und neue Impulse zum freien Sprechen. Wir nehmen aktiv Stellung dazu, äußern unsere Meinung, aktivieren unseren gelernten Wortschatz und erweitern ihn fortlaufend. Gleichzeitig wird die richtige Grammatik angewendet und neue dazu gelernt.

Buch: Azzurro piú - Klettverlag ISBN 978-3-12-525532-6 ab Lektion 3

**Angebote im Haus**  
Kreativwerkstatt  
Bastelangebote, Kochen,  
DIY Angebote, Billard,  
Kickern  
Chillen, Musik hören

**Externe Angebote**  
Sportangebote, Kanutouren  
Wassersport  
Skaten  
Spielplatzangebote

**Ausflüge**  
Wellenbad • Museum  
Tierpark

**Ferienangebote**  
Schwimmwochen  
(Ostern, Herbstferien)  
**Sommer**  
Abenteuer Bauspielplatz  
Aktions-, Kanu-, Wasserwochen  
Ferienfreizeit Romo

Kinder- und Jugendtreff Bordesholm  
Eiderstederstr. 14 • 24582 Bordesholm • Tel.: 04322/699737  
eMail: info@treffbordesholm.de • www.treffbordesholm.de



## Übersicht zum Aufbau der Sprachkurse

Die neuen Richtlinien im Sprachkurssystem nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen wurden für die Sprachkurse an der VHS Flintbek übernommen. Erste Grundkenntnisse werden in A 1-Kursen vermittelt. An der Zahl hinter dem Punkt erkennen Sie das angebotene Semester. Zum Beispiel bedeutet A 1.4, dass dieser Sprachkurs Grundkenntnisse im 4. Semester vermittelt. Sollten Sie unsicher über den Stand Ihrer Kenntnisse und die Wahl des richtigen Kurses sein, können Sie sich gern telefonisch von den Dozentinnen/ Dozenten beraten lassen oder einen Probetermin in einem Kurs vereinbaren.

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl als 8 TN, wenn nichts anderes vermerkt ist, können die Kursgebühren erhöht oder die Kurszeiten verkürzt werden. Bitte beachten Sie aber auch hier: Nur eine schriftliche Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in dem gewünschten Kurs!

### 241 4204

Suse Bretthauer

#### Schwedisch (B1.6)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 05.02.24 bis Mo, 29.04.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 55,00 €

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Tala Svenska B1-B2“ und treffen uns an zehn Abenden, um uns auf Schwedisch und über Schweden auszutauschen. An zwei Abenden findet eine Vertiefung der Grammatik statt, sodass der Kursabend verlängert ist. Diese zwei Termine werden mit den Teilnehmenden zu Kursbeginn gemeinsam vereinbart. Neue Teilnehmende sind willkommen!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 55,00 €, bei 6 TN: 74,00 €

### 241 4219

Martina Ikert

#### Spanisch für Fortgeschrittene (A2.3)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 06.02.24 bis Di, 14.05.24, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 78,00 €

Wir erarbeiten die Grundlagen der spanischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern ebenfalls das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen auch für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch „Perspectivas Ya / A2“ ab Lektion 11 (Cornelsen Verlag) und zusätzlichen Materialien.

Wir reden über Körperteile, Gesundheit u. Krankheit, Stimmungen und Gefühle, Silvesterbräuche und Festtagskonversation.

Wir lernen den verneinten Imperativ kennen, verbale Periphrasen, Possessivpronomen und die Zeit presente de subjuntivo. Auch die Landeskunde kommt nicht zu kurz.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 78,00 €, ab 6 TN: 104,00 €, ab 5 TN: 125,00 €

### 241 4220

Martina Ikert

#### Spanisch für AnfängerInnen (A1.3)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 06.02.24 bis Di, 14.05.24, 11:15 - 12:45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 78,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie werden eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik erlernen. Wir arbeiten mit dem Lern- und Übungsbuch „Perspectivas Ya / A1“ ab Lektion 12. (Cornelsen Verlag).

Unsere Themen sind: Wohnung und Möbel, Umzug, Urlaub und Reisen, Familie und Personenbeschreibung.

In der Grammatik beschäftigen wir uns mit estar + Gerundium, Steigerung der Adjektive, pretérito indefinido, Kontrastierung pretérito indefinido und pretérito perfecto. Auch die Landeskunde kommt nicht zu kurz.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 78,00 €, bei 6 TN: 104,00 €, bei 5 TN: 125,00 €

**Sollten Sie unsicher über den Stand Ihrer Kenntnisse und die Wahl des richtigen Kurses sein, können Sie sich gerne telefonisch von den DozentInnen beraten lassen oder einen Schnuppertermin in einem Kurs vereinbaren.**

### 241 4300

Inga Mahlke

#### Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Ziel A1)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 06.02.24 bis Di, 14.05.24, 15:45 - 17:15 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 66,00 €

Wir können jetzt alle schon viel mehr verstehen und einiges zu uns selbst berichten. Der Einstieg in die gewöhnungsbedürftige und durchaus schwierige Aussprache ist geschafft, aber es bleibt natürlich noch viel zu Üben - og det skal vi!

Wir beschäftigen uns weiter mit dem leiblichen Wohl und auch dänischen Leckereien, dazu kommt der Tagesablauf, inkl. Uhrzeit und die Planung der nächsten Zeit (grammatisch also weiter mit bestimmt/unbestimmt, Plural und dazu kommt als neue Zeitenform Futur/Zukunft). Jeg glæder mig!

Buch: Vi snakkes ved (aktuell, Band 1 oder alte Version), ca. ab Lektion 3 oder 4

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 66,00 Euro, bei 6 TN: 88,00 €, bei 5 TN: 106,00 €



## 241 4301

Inga Mahlke

### Dänisch für Fortgeschrittene mit viel Konversation (B1)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 06.02.24 bis Di, 14.05.24, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 66,00 €

Wir vertiefen weiter die Themen Gesundheit, Körper und Entspannung und klönen auf Dänisch über alles was damit zusammenhängt. Auch die sozialen, technologischen und politischen Herausforderungen unserer Zeit rücken immer mehr in den Fokus, fordi vi kan snakke om næsten alt! Wie gehabt wird es bei Bedarf natürlich kleine Grammatikausflüge geben. (Selvfølgelig kun hvis der skulle være brug for det)

Buch: Vi snakkes ved (aktuell, Bd.2 oder alte Version), ca. ab Lektion 18 oder 19  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 66,00 Euro, bei 6 TN: 88,00 €, bei 5 TN: 106,00 €

## 241 4302

Inga Mahlke

### Dänisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 06.02.24 bis Di, 14.05.24, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 66,00 €

Je nach Lust und Laune beschäftigen wir uns noch weiter mit dem Berufsleben oder beginnen nun endlich mit Band 2 und den Themen rund um die (königliche) Familie und die verschiedenen Urlaubsformen und was dort Anlass zu Beschwerden geben könnte. Dabei üben wir fleißig weiter mit den verschiedenen Zeitformen und benutzen zunehmend auch Relativ- und andere Nebensätze. (Jeg lover: Det er slet ikke så svært som I mener, man skal bare blive ved, så kommer sikkerheden helt naturligt efterhånden)

Buch: Vi snakkes ved (aktuell, Band 1 und 2 oder alte Version), ca. ab Lektion 10/11  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 66,00 Euro, bei 6 TN: 88,00 €, bei 5 TN: 106,00 €

## 241 4303

Jette Richter

### Dänisch für Fortgeschrittene (B1)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 07.02.24 bis Mi, 29.05.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 44,00 €

Wir lesen verschiedene Texte, um das umgangssprachliche Dänisch auch in geschriebener Form kennenzulernen. Die Konversation wird aber weiter im Vordergrund stehen. Themenanregungen sind immer willkommen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 44,00 €, bei 6 TN: 59,00 €

## 241 4601

Malin Stühmer

### English on Monday morning I

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 04.03.24 bis Mo, 01.07.24, 09:15 - 10:45 Uhr, 14 Termine

Teilnahmegebühr: 82,50 €

„Would you like to practice your English? That's what this course is for: to give you an opportunity to speak English. In a nice and lively group we talk about every day matters, Great Britain, festivities and all other kinds of topics, we read and listen to English texts, we play games and have short grammar units. Come and join us!“

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 82,50 €, bei 6 TN: 107,50 €

## 241 4602

Malin Stühmer

### English on Monday morning II

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 04.03.24 bis Mo, 01.07.24, 11:00 - 12:30 Uhr, 14 Termine

Teilnahmegebühr: 82,50 €

„Would you like to practice your English? That's what this course is for: to give you an opportunity to speak English. In a nice and lively group we talk about every day matters, Great Britain, festivities and all other kinds of topics, we read and listen to English texts, we play games and have short grammar units. Come and join us!“

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 82,50 €, bei 6 TN: 107,50 €

**Sollten Sie unsicher über den Stand Ihrer Kenntnisse und die Wahl des richtigen Kurses sein, können Sie sich gerne telefonisch von den Dozentinnen beraten lassen oder einen Schnuppertermin in einem Kurs vereinbaren.**

## 241 4603

Malin Stühmer

### Englisch (B1-B2)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 06.03.24 bis Mi, 17.07.24, 08:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine

Teilnahmegebühr: 88,50 €

Wir arbeiten in diesem Kurs ohne Lehrwerk und widmen uns allem, was Spaß bringt und interessant erscheint. Dazu zählen u.a. aktuelle und informative Texte sowie Literatúrauszüge, kleinere Lektüren, Grammatikübungen, Spiele, illustrierte Kinderbücher, Lieder und immer wieder das Sprechen selbst. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 88,50 €, bei 7 TN: 100,50 €, bei 6 TN: 115,00 €



241 4604

Malin Stühmer

## Englisch für (Wieder-)EinsteigerInnen (A1)

Sparkassen-Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 06.03.24 bis Mi, 17.07.24, 10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine

Teilnahmegebühr: 88,50 €

Ist Ihr Schulenglisch vergessen, verdrängt, unerprobt? Überhaupt kein Problem! In netter Runde und mit dem Lehrwerk „Go for it!“ Kurs- und Arbeitsbuch Englisch A2, Hueber Verlag, wollen wir Grundbegriffe und Alltagssituationen der englischen Sprache neu erlernen. Zusätzlich gibt es jede Menge Abwechslung in Form von Spielen, illustrierten Kinderbüchern, Musik und vieles mehr. Jede/jeder ist hier herzlich willkommen!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 88,50 €, bei 6 TN: 115,00 €

241 4605

Malin Stühmer

## Englisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Sparkassen-Gebäude, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Mi, 06.03.24 bis Mi, 17.07.24, 12:00 - 13:30 Uhr, 15 Termine

Teilnahmegebühr: 88,50 €

Ist Ihr Schulenglisch vergessen, verdrängt, unerprobt? Überhaupt kein Problem! In netter Runde und mit dem Lehrwerk „Go for it!“ Kurs- und Arbeitsbuch Englisch A2, Hueber Verlag, wollen wir Grundbegriffe und Alltagssituationen der englischen Sprache neu erlernen. Zusätzlich gibt es jede Menge Abwechslung in Form von Spielen, illustrierten Kinderbüchern, Musik und vieles mehr. Jede/jeder ist hier herzlich willkommen!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 88,50 €, bei 6 TN: 115,00 €



Ihr Floristikpartner mit den guten Ideen

Blumen Wohlers · Kätnerskamp 29 · 24220 Flintbek · Tel. 0 43 47 / 70 84 84

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr · Sa. 8.00 – 13.30 Uhr · So. 9.30 – 12.00 Uhr



## 5. Programmbereich „Arbeit – Beruf“ „Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“ „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.

241-510

Shahrazad Sotoodeh

## Smartphone- und Tabletkurs für Menschen ab 60

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Fr., 01.03.24 bis Fr., 31.05.24, 16.00 - 17.30 Uhr, 8 x



Teilnahmegebühr: 68,00 €

Sie möchten mit einem Tablet oder Smartphone umgehen können?

Sie wollen Fotos und Nachrichten von Ihrer Familie ansehen, mit FreundInnen in Kontakt bleiben, Bestellungen im Internet aufgeben oder online eine Theaterkarte kaufen?  
Doch Sie sind unsicher, wie das funktioniert?

In dem mehrwöchigen Kurs für AnfängerInnen erlernen Sie Schritt für Schritt die Handhabung und die Möglichkeiten von Tablet oder Smartphone. Die Kursinhalte und das Lerntempo richten sich nach Ihren Bedürfnissen. Die Kurs steht allen Menschen im Alter von über 60 Jahren offen.

Kursinhalte: Aufbau des Geräts, Tipp- und Wischtechniken, Kontakte anlegen und verwalten, Internetnutzung, z.B. um Fahrkarten zu buchen und Online-Bestellungen zu tätigen, Emails schreiben und empfangen, Kamera und Fotografie, Kalender und Termine, Nutzung interessanter Apps, z.B. Messenger-Dienste, um Bilder an Freunde zu versenden, Bildbearbeitung, Themen, die die TeilnehmerInnen besonders interessieren.

Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.



## 241-520

### MS Excel – Grundlagen

Jürgen Schwarz



Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Mi., 07.02.24 bis Mi., 27.03.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 68,00 €

Dieser Kurs ermöglicht einen Einstieg in das Einmaleins der Tabellenkalkulation mit MS-Excel oder ähnlichen Programmen wie z.B. Google Tabellen oder Libre Office Calc. Sie lernen den Umgang mit dem Programm, sowie die Eingabe und Gestaltung einfacher Tabellen. Dabei erfahren Sie, dass einfache Berechnungen, sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse leicht erlernt werden und die Anwendung Spaß machen kann.

Bitte mitbringen: Notebook / Tablet / Laptop mit Zugang zu MS-Excel oder ähnlichem Programm, wie Google Tabellen oder Libre Office Calc.

## 241-521

### MS Excel – Grundlagen

Jürgen Schwarz



Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Mi., 08.05.24 bis Mi., 26.06.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 68,00 €

Dieser Kurs für fortgeschrittene Excel-Anwender\*innen bietet Ihnen eine kompetente und effiziente Vertiefung Ihrer Excel-Grundkenntnisse.

Kursinhalt: Umfangreiche Tabellen und Arbeitsmappen erstellen, Tabellenansicht und -struktur bearbeiten, Gestaltungsmöglichkeiten für Diagramme kennenlernen, Namen und spezielle Funktionen (z.B. SVERWEIS) erlernen, Arbeiten mit Datums- und Textfunktionen, Daten sortieren, filtern, verknüpfen und analysieren

Bitte mitbringen: Notebook/ Tablet/ Laptop mit Zugang zu MS-Excel oder ähnlichem Programm, wie Google Tabellen oder Libre Office Calc.

**Hotel - Restaurant - Saalbetrieb**  
Kegelbahn - Tagungsräume



Erleben. Genießen.

---

**Genießen Sie gepflegte deutsche Küche  
und saisonale Gerichte**

---

Holstenstraße 23  
24582 Bordesholm

Telefon: 04322/75800  
Fax: 04322/7580 - 80

Internet: [www.Hotel-Carstens.de](http://www.Hotel-Carstens.de)  
E-Mail: [info@hotel-carstens.de](mailto:info@hotel-carstens.de)

## 241 510

### Smartphone mit dem Android-System – Der Aufbaukurs

Wolf Zepfel

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Do, 25.04.24 bis Do, 30.05.24, 15:00 - 16:45 Uhr, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 52,00 €



Sie können ihr Smartphone in seinen Grundfunktionen bedienen, fühlen sich aber noch nicht ganz sicher und möchten ihr Wissen im Hinblick auf die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten gern erweitern, um ihr Gerät dann optimal nutzen zu können.

Vermittelt wird u.a. wie

- Sie die Foto- und Videofunktion im Alltag, bei Familienfeiern oder im Urlaub einsetzen
  - Sie Bilder, Texte, Sprachnachrichten und andere Dokumente versenden bzw. empfangen können
  - Sie mit dem Smartphone nach Informationen suchen, navigieren, Musik hören und Filme sehen
  - Sie aber auch technische Wartung, Einstellungen, Verwaltung, Updates und Installationen lösen.
- Smartphone mit dem Android-System ist Voraussetzung

Gestaffelte Kursgebühr: ab 6 TN: 52,00 €, bei 5 TN: 62,00 €, bei 4 TN: 77,00 €

## 241 511

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

Wolf Zepfel

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Do, 08.02.24 bis Do, 14.03.24, 15:00 - 16:45 Uhr, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 52,00 €



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

Ladekabel und Bedienungsanleitung mitbringen!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 6 TN: 52,00 €, bei 5 TN: 62,00 €, bei 4 TN: 77,00 €



241 512

## Smartphone Workshop – für fortgeschrittene AnwenderInnen

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 05.02.24 bis Mo, 18.03.24, 15:00 - 17:30 Uhr, 4 Termine

Wolf Zepfel



Teilnahmegebühr: 52,00 €

- Verbindungen ( WLAN, Mobile Daten, Bluetooth, Hotspot )
- App-Einstellungen ( Benachrichtigungen, Berechtigungen, Speicher, Updates )
- Widgets, Shortcuts, Ordner
- Gerätewartung ( Akku, Speicher, Arbeitsspeicher, Sicherheit )
- Datei-Management ( auch: Dateien zwischen Smartphone und Notebook austauschen )
- Datennutzung, Datensparen, Datenschutz, Privatsphäre

Gestaffelte Kursgebühr: ab 6 TN: 52,00 €, bei 5 TN: 62,00 €, bei 4 TN: 77,00 €

241 513

## Notebook – Windows 10 /11 – Das Wesentliche

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 22.04.24 bis Mo, 03.06.24, 17:00 - 18:45 Uhr, 6 Termine

Wolf Zepfel



Teilnahmegebühr: 52,00 €



Computerkurse für die Generation 50plus - mit dem eigenen Notebook /Laptop

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 sein. Ein System-Check steht außerdem auf dem Plan, damit alles technisch funktioniert.

Bitte eigenes Notebook /Laptop mitbringen !  
Windows 10 ( oder 11 ) muss auf Ihrem Notebook installiert sein !

Gestaffelte Kursgebühr: ab 6 TN: 52,00 €, bei 5 TN: 62,00 €, bei 4 TN: 77,00 €

## 6. Programmbereich „Junge VHS“ „Lebenslanges Lernen von Anfang an – Lernen für die Welt von morgen“

Das Programmangebot Junge vhs richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander. Über die unterschiedlichen fachlichen Lernziele hinaus lernen sie, ihren Lernprozess selbstverantwortlich zu gestalten, erweitern frühzeitig das schulisch erworbene Wissen und schaffen eine Grundlage für lebenslanges Lernen. Außerschulische Bildung unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und bereitet Kinder und Jugendliche auf gesellschaftliche Partizipation vor.

Durch ihre Angebotsvielfalt können Volkshochschulen gemeinsam mit Schulen, Jugendämtern, Jugendeinrichtungen und Jugendhilfeträgern ein abgestimmtes Bildungsprogramm für gemeinsam benannte Zielgruppen entwickeln und gezielt junge Menschen ansprechen. Vor allem diejenigen, die vom Bildungssystem nur unzureichend profitieren können, werden von den Volkshochschulen wieder für die Teilhabe am Lern- und Bildungsprozess gewonnen.

Die Junge vhs bereitet darüber hinaus Jugendliche auf den Berufseinstieg und den Lebensalltag nach der Schule vor.

241-1101

Stefanie Klingel

## Tierpark Erlebnistage für Kinder ab 5 Jahre

Arche Warder e.V., Langwedeler Weg 11, 24646 Warder  
Sa., 30.03.24 bis Sa., 29.06.24, 14.00 - 16.00 Uhr, 4 x

Teilnahmegebühr: 35,00 €



Einmal Tierpfleger sein und hinter die Kulissen im Tierpark schauen! Spannend, witzig und kindgerecht lernen die Kids die großen und kleinen Tiere der Arche Warder kennen. Der Kontakt mit den Tieren weckt die Wißbegierde und den Forscherdrang der Kinder - sie lernen etwas über das Verhalten der Tiere, ihren Körperbau, ihre Sinne, und erfahren, wie ihr eigenes Leben mit dem der Nutztiere verknüpft ist. Ob Pferde, Ziegen, Esel, Schweine, Schafe oder Hühner. Die Kinder erfahren, wieso Schafe im Regen auch ohne Regenjacke geschützt sind und wo Schweine gerne gekrault werden.

An 4 Samstagen trifft sich die Gruppe von 14-16 Uhr, um die Tiere des Tierparks kennen zu lernen und mit anderen Kindern zusammen in der Natur unterwegs zu sein. Bitte einen kleinen Snack und ein Getränk mitgeben! Die Tierpark Erlebnistage möchten Kindern eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen und sie in den jahreszeitlichen Verlauf des Tierparks mit einbinden.



## 241-202

### Zauberei für fortgeschrittene Anfänger

Kay Herzig

Huus an'n Markt, Saal  
Sa., 27.04.24 bis Sa., 04.05.24, 15.00 - 16.30 Uhr, 2 x



Teilnahmegebühr: 22,00 €

Wer mindestens den Grundkurs Zauberei für Anfänger gemacht hat, ist hier richtig. Es gibt Vertiefung in Methoden und Effekte der Zauberei in allen Sparten.

Darüber hinaus gibt es die Gelegenheit, sich selbst vor Teilnehmern/ Publikum zu erproben.

Die Schwerpunkte werden auf die aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet.

## 241-2101

### Technik begeistert – Fahrzeuge bauen

Gerhard Hoelzner

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Do., 14.03.24 bis Do., 02.05.24, 16.00 - 18.00 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 102,00 €

Elektromobilität ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur Klimaneutralität. Wir bauen mit Hilfe verschiedener Motoren und Batterien Fahrzeuge zu Land und zu Wasser. Zum Abschluss experimentieren wir mit einem Luftfahrzeug. Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Kleiner Schraubenzieher, Taschenmesser

## 241-2102

### Schnitzen lernen – mit Kernseife

Gerhard Hoelzner

Lindenschule, Werkraum  
Mi., 13.03.24 bis Mi., 17.04.24, 16.00 - 18.00 Uhr, 6 x



Teilnahmegebühr: 76,00 €

Aus Kernseife schnitzen wir mit einfachen Schnitzwerkzeugen eine Stadt/ ein Dorf, wie es uns gefällt! Es können Häuser, Tiere, Pflanzen, Raumschiffe, Drachen und andere Fabelwesen geschnitzt werden, ganz nach Belieben. Die Kinder lernen dabei mit einem einfachen Werkstoff das Schnitzen.

Für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 12 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Strapazierfähige Kleidung, Schnitzmesser/ Messer, kleiner Unkostenbeitrag für Kernseife

## 241-252

### Tanzkurs für Jugendliche

Gernot Graaf

Schalhaus Wattenbek  
So., 18.02.24 bis So., 05.05.24, 15.00 - 16.30 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 75,00 €

Freunde treffen - Tanzen - Spaß haben

Ihr habt nun endlich die Chance, an wenigen Tagen das, was Ihr so auf der Tanzfläche können solltet, um in Eurem Umfeld mitzuhalten, entspannt zu erlernen - also vorrangig Disco-Fox! Die Anmeldung muss nicht paarweise erfolgen. Einzelanmeldungen sind bei Jugendkursen normal. Wir wechseln regelmäßig die Tanzpartner.

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

## 241-255

### Volkstanz für Kinder ab 5 Jahren, sowie deren Eltern und Großeltern

Ute Sönnichsen-Rebehn

Sportheim Wattenbek  
Mo., 05.02.24 bis Mo., 17.06.24, 16.00 - 17.00 Uhr, 16 x



Teilnahmegebühr: 91,00 €



Komm mach mit - Tanzen macht Spaß! Volkstanz für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter, die ihre Freude an Musik und Bewegung gerne mit Gleichaltrigen teilen. Gelernt werden unterschiedliche Raumwege, Aufstellungen und Formationen zu Kindertanzmusiken aus vielen verschiedenen Ländern der Erde. Ganz nebenbei wird noch Sicherheit über „rechts und links“ gewonnen. Mit Ausschnitten aus dem gelernten Repertoire stecken wir gerne andere mit unserer Begeisterung bei Vortanzterminen in unserer Tanzkleidung an.

Auch Eltern und Großeltern sind herzlich eingeladen, mitzutanzten. Der Schwerpunkt wird neben den unterschiedlichen Choreographien auf das Miteinander von unterschiedlichen Altersgruppen gelegt. Das Erleben, was die einen schon, die anderen locker und andere auch noch können, erfordert Aufmerksamkeit füreinander und Rücksicht aufeinander.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung und Getränk



## 241-273

### Aquarellmalerei für Kinder und Erwachsene

Beate Kranert-Hörst

Huus an'n Markt, Saal  
So., 25.02.24 bis So., 02.06.24, 14.00 - 17.00 Uhr, 3 x



Teilnahmegebühr: 51,00 €

Malen macht Spaß! Kinder und Erwachsene malen zusammen. Jedes Kind bringt einen Erwachsenen aus der Familie mit. Wir probieren viele kreative Maltechniken aus. Dabei kann schon mal ein Farbspritzer auf die Kleidung kommen. Bitte altes T-Shirt oder Hemd mitbringen.

Wir malen am: 25.2.24, 7.4.24 und am 2.6.24 von 14-17Uhr; Materialkosten pro Teilnehmer 5,- €.

## 241-3114-1

### Kinder-Yoga und Achtsamkeit für Kinder

Viola Redlin

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 14, Wattenbek  
Mo., 04.03.24 bis Mo., 25.03.24, 16.00 - 17.00 Uhr, 4 x



Teilnahmegebühr: 39,00 €



Gelassenheit, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit lassen sich erlernen. Die Kinder machen altersangepasste Yogaübungen und erfahren kindgerecht und spielerisch Achtsamkeitslehre für ihren Alltag. Das macht sie glücklicher und damit widerstandsfähig und gesund. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 4-6 Kindern ab 6 Jahren statt.

## 241-3114-2

### Kinder-Yoga und Achtsamkeit für Kinder

Viola Redlin

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 14, Wattenbek  
Mo., 27.05.24 bis Mo., 15.07.24, 16.00 - 17.00 Uhr, 8 x

Teilnahmegebühr: 77,00 €

Wie Kurs 241-3114-1



## 241 851

### Musikalische Früherziehung für Kinder ab ca. 1 Jahr mit einer Begleitperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Anita Trottnow

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 11.03.24 bis Mo, 10.06.24, 15:00 - 15:45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 54,00 €



Musik wirkt viel intensiver als Sprache. Sie spricht direkt das Gefühl an. Beim Singen von Liedern werden Kinder auf spielerische Weise nicht nur musikalisch, sondern auch in ihrer Sprachentwicklung gefördert. Sie lernen nebenbei mit viel Freude neue Wörter und entdecken durch Reim und Rhythmus das Spiel mit der Sprache. Ich möchte Sie einladen, mit Ihrem Kind gemeinsam bei Bewegungsliedern, Klanggeschichten und mit Instrumenten Musik zu erleben.

Bitte mitbringen: weiche Hausschuhe oder dicke Socken und eine Trinkflasche.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 54,00 €, bei 6 TN: 64,00 €

## 241 852

### Musikalische Früherziehung für Kinder von 3 – 5 Jahren

Anita Trottnow

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Mo, 11.03.24 bis Mo, 10.06.24, 16:00 - 16:45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 54,00 €



Immer wieder erleben wir, mit wie viel Freude Kinder auf Musik reagieren. Die Bewegung zur Musik regt das natürliche Rhythmusgefühl an, die Klänge sensibilisieren spielerisch die Wahrnehmung. Wir wollen gemeinsam singen, tanzen und mit den in der musikalischen Früherziehung bewährten Orff'schen Instrumenten experimentieren. Im Vordergrund soll für uns immer die Freude und Begeisterung am gemeinsamen Erleben von Musik stehen.

Bitte mitbringen: weiche Hausschuhe oder dicke Socken und eine Trinkflasche.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 54,00 €, bei 6 TN: 64,00 €



## 241 853

Anita Trottnow

### Musikalische Früherziehung für Kinder ab ca. 1 Jahr mit einer Begleitperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 12.03.24 bis Di, 11.06.24, 15:00 - 15:45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 54,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 851 „Musikalische Früherziehung für Kinder ab ca. 1 Jahr mit einer Begleitperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)“

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 54,00 €, bei 6 TN: 64,00 €

## 241 854

Anita Trottnow

### Musikalische Früherziehung für Kinder von 3 – 5 Jahren

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Di, 12.03.24 bis Di, 11.06.24, 16:00 - 16:45 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 54,00 €

Alle Kursinformationen finden Sie unter Kurs 241 852 „Musikalische Früherziehung für Kinder von 3-5 Jahren“

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 54,00 €, bei 6 TN: 64,00 €

## 241 859

Lile Bauer

### Kinderyoga – ab ca. 8 Jahren

Sparkassen - Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Fr, 23.02.24 bis Fr, 14.06.24, 16:30 - 17:30 Uhr, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 53,00 €

In der heutigen leistungsorientierten Zeit mit oft stressigen Alltagsanforderungen bietet Yoga einen hervorragenden Ausgleich für Groß und Klein. Dieser Kurs ist speziell für Kinder ab ca. 8 Jahren ausgerichtet. Yoga trägt dazu bei, dass Kinder gesund und entspannt heranwachsen. Durch regelmäßige Yogaübungen verbessern sich ihre Körper- und Sinneswahrnehmung, Angst und Aggressionen werden abgebaut und ihr Selbstwertgefühl und ihre Konzentration werden erhöht.

Hat dein Kind Lust, so etwas auszuprobieren? Dann gib ihm eine Yogamatte, eine Decke und etwas zu trinken für den Kurs mit und sei gespannt, was dir anschließend berichtet wird.

Ich freue mich auf eure kleinen Yogis!  
Lile Bauer (ausgebildete Kinderyoga-Trainerin)

Kein Kurs am 10.05.24. Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 53,00 €, ab 6 TN: 71,00 €

## 241 860

Dörte Heller

### Freundschaftsarmbänder knüpfen

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Sa, 23.03.24, 10:00 - 14:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 22,00 €



Du möchtest Freundschaftsbänder knüpfen lernen? Dann bist du bei mir genau richtig. Ich bringe dir Schritt für Schritt das Knüpfen von Freundschaftsarmbändern bei. Die fertigen Armbänder kann man nicht nur verschenken, sondern es macht auch jede Menge Spaß das Muster zu bestimmen, die Farben auszuwählen und das Armband zu knüpfen!

Der Workshop ist für Kinder und Teens im Alter zwischen ca. 8 - 14 Jahren.

Zu mir: Ich heiße Jule Heller, bin 14 Jahre alt, wohne in Flintbek, gehe in die 8. Klasse der Max Planck Schule Kiel und freue mich, dir das Knüpfen von Armbändern beizubringen. Bei dem Workshop werde ich von meiner Mutter unterstützt.

Bitte bringt Getränke, Snacks und ein kleines Kissen mit. Die Materialien werden von der Dozentin mitgebracht. Vorhandenes Material darf gerne mitgebracht werden.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 6 TN: 22 €, ab 4 TN: 33 €

## 241 861

Dr. Katja Brockmüller

### „Die kleine Farbenwerkstatt“ – Natur und Malerei für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sparkassen-Gebäude, Kätterskamp 5, 24220 Flintbek  
Do, 02.05.24 bis Do, 13.06.24, 15:30 - 17:30 Uhr, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 59,00 €



In diesem Malkurs dreht sich alles um die Natur, um Nachhaltigkeit und das Klassenzimmer im Freien! Drei Termine finden als Outdoor-Veranstaltung und drei Termine als Indoor-Veranstaltung in den Räumen der VHS statt. Im Zentrum der Kinderkunstpädagogik stehen die Farben. In der Natur gibt es viele Pflanzen, Steine und Erden, aus denen man wunderschöne leuchtende Farben herstellen kann, die ökologisch abbaubar sind. Diese und andere Farben werden wir herstellen und mit Ihnen auch zeichnen und malen. Das Motto des Frühjahrskurses lautet: „Wildpferde in Schleswig-Holstein - über Koniks und ihre Verwandten, die Reitpferde.“

Es entstehen Einzel- und Gruppenarbeiten und ein kleiner Comic.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Hemd!

Gestaffelte Kursgebühr: bei 8 TN: 44,00 €, bei 6 TN: 59,00 € zzgl. Materialkosten: 5 €

## Dozentenliste

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Name	Vorname	Telefon	Homepage / E-Mail
Anders	Stefan	0 43 22-75 01 50	service@lichtbildneri.biz
Blank	Martin	0 43 22-55 52 52	www.gitarre-bordesholm.de
Blunck	Uwe	01 71-69 388 53	blunckuwe@yahoo.de
Bockmann, Dr.	H.-Carsten	01 57-36 15 35 01	info@bioland-hof-bockmann.de
Büssow	Ronald	0 43 22-69 96 74	info@denk-fabrik-am-see.de
Buttmann	Brigitte	01 75-740 29 93	gitti.butti@web.de
Claussen	Nils	0 43 22-40 51	nils.claussen@web.de
de Mooy	Felix	01 51-15 66 21 57	felixdemooy@aol.com
Decker	Anna	0 43 22-52 08	/
Freess	Ulrike	01 76-31 31 89 80	/
Gardthausen	Nicole	01 74-96 87 553	n-gardthausen@t-online.de
Graaf	Gernot	0 45 54-70 30 30	info@gernotgraaf.de
Gruitrooy	Yenna	01 51-15 25 84 54	eselsohren-reesdorf@web.de
Hamann	Sabine	/	sh.gesund@gmx.de
Haupt	Steffen	0 43 22-44 32 282	ww.ganzberuehrt.de
Helmbrecht	Jens	01 79 502 51 97	jh@alltagsbunt.de
Herzig	Kay	04 31-205 09 452	www.ag-einrad-spielfrosch.de
Hoelzner	Gerhard	0 15 20-20 20 564	g.hoelzner@gmx.de
Jepsen	Isabel	01 72-46 95 564	isa.jepsen@posteo.de
Kaiser	Ulrich	0 43 22-13 96	www.taiji-schule.de
Kemmerling	Inge	01 51-510 52 609	ingekemmerling@gmx.de
Klingel	Stefanie	/	klingsel@arche-warder.de
Kneuttinger	Gudrun	0 43 22-20 72	gudrun2008@gmx.net
Kopp Dr.	Gerald	01 78-56 18 292	info@torzururzeit.de
Kohlhase	Dorothee	/	dorotheekohlhase@gmail.com
Kranert-Hörst	Beate	/	/
Kruse	Inke	0 43 22-44 66 60	tcm@inke-kruse.de
Kühling, Prof. Dr.	Wilfried	0 43 22-508 56 96	w.kuehling@web.de
Mense	Stephan	0 43 28-17 04 819	stephan.mense@forst-sh.de
Neske, Dr.	Sonja	01 76-58 90 34 10	www.wald-entspannung.de
Nissen	Johann-Peter	0 40-82 67 09	www.hamburg-moinmoin.de
Rafelt	Maura	/	rafelt@boell-sh.de
Redlin	Viola	0 43 22-443 22 76	Praxis-seelenwellness@web.de
Sastre	Jose	01 76-73 82 31 45	/
Sattler	Daniel	01 52-230 86 577	info@marsritter.de
Schacht	Tanja	0 43 21-70 77 34	samirasolaria@freenet.de
Schönweiss	Lara	01 76-44 44 91 37	lara.schoenweiss@hotmail.de
Schwarz	Jürgen	01 51-107 607 92	j.schwarz@mailbox.org
Seefeld	Andrea	01 76-95 64 50 72	a.see.feld@gmx.de
Seeling	Silke	01 74-96 95 588	seeling@freenet.de
Sönnichsen-Rebehn	Ute	0 43 22-41 18	soereb@aol.com
Sorgenfrei	Nadine	0 43 24-88 22 388	NadineSorgenfrei@web.de
Sotoodeh	Shahrzad	01 57-333 62 854	shahrzad990@yahoo.com
Steinweller	Marie	0 43 21-25 19 260	steinwellermarie@gmail.com
Stengel, Dr.	Gerhard	0 43 21-53 71 0	g.stengel@freenet.de
Todt	Petra	01 60-977 54 115	www.die-aufraumberaterin.de
Trostorff	Anja	01 79-92 23 132	anja.trostorff@yahoo.com
Weidtkamp	André	01 62-33 15 118	weidtkamp-balke@web.de

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Dozentenliste

Name	Vorname	Telefon	Homepage / E-Mail
Anders	Stefan	0 43 22-750 150	www.lichtbildneri.biz
Bantel	Almut	0 45 22-765 60 05	/
Bauer	Lile	01 51-505 75 147	/
Brethauer	Dr. Suse	0 43 47-28 64	/
Brockmüller	Dr. Katja	0 43 47-90 99 64	www.kunstmalerie-naturfarben-flintbek.de
Brossei	Thomas	01 77 - 74 79 111	/
Bülow	Engel von	0 43 47-30 93	/
Christ	Carolin	0 43 47-90 58 02	/
Clark	Anke	01 51-46 400 399	info@praeriegarten.de
Dreßler	Roswitha	04 31-9 34 26	/
Falk	Dagmar	01 72-54 60 152	www.einfachwandern.de
Goullon	Jutta	0 43 47-39 45	www lese-meer.de
Heller	Dörte & Jule	/	dkuetemann@gmx.de
Hendrich	Rudolf	0 43 47-91 97	/
Kirschnick	Dörte	01 76-255 14 887	www.kirschart.de
Mahlke	Inga	0 43 40-12 93	/
Neumann	Christine	0 43 07-93 91 78	www.patchworkgarten.de
Paul	Andreas	0 43 22-88 69 76	www.musikerzieher.de
Priemer	Iris	0 43 22-444 99 80	www.priemer-entspannung.de
Richter	Jette	0 43 47-47 16	/
Robert	Annette	0 43 47-43 90	/
Schau	Anke	0 43 47-82 16	www.shiatsuschule-fuer-frauen.de
Schmidt	Wolf Andre	0 43 02/6 96	www.blumen-wohlers.de
Schneppe-Behrens	Susanne	0 43 22-69 26 89	/
Schulte	Sabine	04 31-247 85 960	/
Seidel	Maja	01 60-928 84 157	/
Sengpiehl	Rosita	01 51-288 81 545	www.rositasengpiehl.de
Sieveke	Sabine	04 31-380 100 33	/
Steffens	Kay	01 76-346 44 392	harplernen@gmail.com
Stühmer	Malin	01 71-909 33 69	/
Thiem	Ute	0 43 47-71 34 74	/
Thies-Petersen	Jutta	0 43 21-52 06 59	/
Trottnow	Anita	01 76-764 02 070	/
von Glischinski	David	01 76 - 314 18 184	/
Weidtkamp	André	01 62-33 15 118	/
Zepfel	Wolf	01 51-56 51 81 87	/



# Allgemeine Geschäftsbedingungen (Stand: Februar 2023)

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die/Der Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der/die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den der/die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Der/Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion seines/ihrer Browsers ausdrucken.

## 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und dem/r Anmeldenden (VertragspartnerIn) begründet. Der/Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (TeilnehmerIn) begründen. Diese/r ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin/des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin/den Teilnehmer gelten sämtliche die Vertragspartnerin/den Vertragspartner betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner/die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer/m Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin/der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Die Kursgebühren sind bis 14 Tage nach Kursbeginn auf das Konto der Volkshochschule einzuzahlen, die den Kurs veranstaltet. Auf den Überweisungen sind Kursnummer/ Kursname und Name des/r Teilnehmers/in anzugeben. Wenn nicht anders vermerkt, gelten die Kursgebühren bei einer Beteiligung von 8 Teilnehmern/Teilnehmerinnen.
- (3) Melden sich weniger Hörer an, besteht die Möglichkeit der Kursdurchführung zu erhöhten Gebühren.

## 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin/einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin/eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin/der Vertragspartner hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin/den angekündigten Dozenten.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin/ eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die Mindestzahl der VertragspartnerInnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin/ dem Vertragspartner hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin/ eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin/ den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin/ den Vertragspartner ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.
- (4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:  
Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin/ den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin/ dem Dozenten, gegenüber Vertragspartnern/-innen oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.  
Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin/ den Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

- (2) Im Falle eines Rücktritts muss diese Absicht unmittelbar am Ende des ersten Kurstermins der Dozentin/ dem Dozenten mitgeteilt werden. Bei korrektem Rücktritt werden die Kursgebühren erstattet. Ausnahmen: Der Rücktritt von allen EDV Kursen, Wochenend-/Kompaktkursen und Kursen, die weniger als 6 Termine umfassen, muss zwei Wochen vor Beginn schriftlich im VHS-Büro vorliegen.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

### 8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin/ des Vertragspartners gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin/ des Vertragspartners verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

### 9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.

## ERMÄSSIGUNGEN

### Reguläre Ermäßigungen

- 50 % für Leistungsberechtigte nach dem SGB II (Bürgergeld, Grundsicherung für Arbeitssuchende), SGB XII (Sozialhilfe) und nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, sowie Rentnerinnen und Rentner, deren Einkommen die Grenze nach § 85 SGB XII nicht überschreitet.
- 25 % für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende, Teilnehmende am freiwilligen Wehrdienst oder freiwilligen sozialen Jahr, sofern sich der Kurs nicht speziell an diese Personengruppe richtet („Kinderkurse“).
- 25% für Teilnehmende aus einer Lebensgemeinschaft im selben Kurs, wenn 1 Teilnehmender die volle Gebühr zahlt (Ehepartner, sowie Mitglieder einer Lebensgemeinschaft oder nichtehelichen Lebensgemeinschaft, sowie deren leibliche Kinder, Stief-, Adoptiv- und Pflegekinder).

Bitte sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Email, damit wir Ihre Kursgebühr für Sie ermäßigen können!!!

## Eine Geschenkidee für Groß und Klein



Möchten Sie einen VHS-Kurs verschenken?  
Dann haben wir das Richtige für Sie:

### Den Geschenkgutschein der VHS Bordesholm-Wattenbek.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten bei Frau Karin Klänhammer,

Mühlenstr. 7, 24582 Bordesholm, Tel: 04322 695 -148, eMail: vhs@bordesholm.de.

## Veranstaltungsorte - Kontaktdaten/Adressen

Amtmannspark am Bordesholmer See	54°10'39.4" N 10°00'51.0" E	24582 Bordesholm
Bioland-Hof Bockmann	Eidersteder Straße 33	24582 Bordesholm
Bürgerhaus Bordesholm	Wildhofstr. 23	24582 Bordesholm
Denk-Fabrik am See	Holstenstr. 9	24582 Bordesholm
Eselsohren Reesdorf	Dorfstr. 6	24241 Reesdorf
Gitarrenunterricht bei Martin Blank	Berliner Ring 26	24582 Wattenbek
Hans-Brüggemann-Schule Bordesholm	Langenheisch 27-29	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt, Bücherei	Holstenstr. 28	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt, Saal	Holstenstr. 28	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt, vhs-Raum 1 und 2	Holstenstr. 28	24582 Bordesholm
Klosterkirche und Umgebung	Lindenplatz	24582 Bordesholm
Landschule an der Eider Wattenbek	Schulstr. 4	24582 Wattenbek
Lindenschule Bordesholm	Schulstr. 6	24582 Bordesholm
Museum „Tor zur Urzeit“	Dorfstr. 4	24582 Brügge
Praxis Seelen-Wellness	Gartenstr. 14	24582 Wattenbek
Rathaus Bordesholm	Mühlenstr. 7	24582 Wattenbek
Schaltheus Wattenbek	Reesdorfer Weg 4	24582 Wattenbek
Segelclub Neumünster e.V.	Strandallee 29	24536 Neumünster
Sportheim Wattenbek	Nelkenstr. 20	24582 Wattenbek
Taiji-Schule Bordesholm	Langenheisch 24	24582 Bordesholm
Vogelwiese am Bordesholmer See	Vogelwiese	24582 Bordesholm

### Druck, Satz und Layout:



Drucksachen, Werbetechnik,  
Folienbeschriftung, Stempel

Kieler Straße 13  
24582 Bordesholm

service@ASCL-printmedia.de  
www.ASCL-printmedia.de

**Sie können bei vielen Kursangeboten auch während eines  
bereits laufenden Kurses mit einsteigen.  
Bitte erkundigen Sie sich im VHS-Büro.**

## Datenschutzerklärung

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts sind die Volkshochschule Bordesholm-Wattenbek, Mühlenstr. 7, 24582 Bordesholm, sowie die Volkshochschule Flintbek e.V., Kätterskamp 5, 24220 (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) abhängig davon, bei welcher Volkshochschule die Anmeldung erfolgt.

### 2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer 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. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Bei der VHS Flintbek besteht die Möglichkeit, durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers ein Lastschriftmandat zu erteilen. Da der Lastschriftmandatbogen abtrennbar ist, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen 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.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den/die jeweiligen KursleiterIn zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden 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.

### 5. 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 InteressentIn oder KursteilnehmerIn zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 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 Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. 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.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:  
vhs Bordesholm-Wattenbek: Dr. Thea Freese, leitung-vhs@bordesholm.de  
vhs Flintbek: Alina von Glischinski, leitung@vhs-flintbek.de

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die Volkshochschule, bei der die Anmeldung erfolgte:

VHS Flintbek • Kätterskamp 5 • 24220 Flintbek • E-Mail: leitung@vhs-flintbek.de

VHS Bordesholm-Wattenbek - Mühlenweg 7 - 24582 Bordesholm - Email: vhs@bordesholm.de

### 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 bzw. herausgeben, müssen Sie uns in soweit 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.

**- Ende der Widerrufsbelehrung -**

# Anmeldung

(Bitte in Druckschrift ausfüllen.)



Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an. Die Teilnahmebedingungen der vhs Bordesholm-Wattenbek sowie die Datenschutzerklärung erkenne ich an.

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  M  W  D

Ort, Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Anmeldung

(Bitte in Druckschrift ausfüllen.)



Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an. Die Teilnahmebedingungen der vhs Bordesholm-Wattenbek sowie die Datenschutzerklärung erkenne ich an.

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  M  W  D

Ort, Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Geschäftsbedingungen der VHS Flintbek e.V.

### 1. Anmeldungen

Anmeldungen zu allen Kursen und Wochenendveranstaltungen müssen schriftlich (Post, E-Mail, persönlich) erfolgen. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr!

Sie finden Anmeldeformulare im Programmheft und auf der Homepage [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de).

### 2. Kursgebühren

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt per Bankabruf. Die Gebühren für Kurse ab 7 Terminen werden nach dem dritten Kurstag eingezogen. Für Einzelveranstaltungen und Kurse bis zu 6 Terminen wird das angegebene Konto innerhalb von 10 Tagen vor Kursbeginn belastet.

Wenn nicht anders vermerkt, gelten die angegebenen Kursgebühren bei einer Beteiligung von 8 TeilnehmerInnen. Melden sich weniger HörerInnen an, besteht die Möglichkeit der Kursdurchführung zu erhöhten Gebühren (gestaffelte Kursgebühren).

### 3. Rücktritt

Im Falle eines Rücktritts muss diese Absicht dem Dozenten **unmittelbar am Ende des ersten Kurs-termins** mitgeteilt werden **sowie am nächsten Arbeitstag** telefonisch in unserem Büro. Bei korrektem Rücktritt werden die Kursgebühren erstattet. Bei späterem Rücktritt ist eine Kostenerstattung nur in Absprache mit der VHS-Leitung möglich.

**Ausnahmen:** Der Rücktritt von Wochenend- und Kompaktkursen sowie Kursen, die weniger als 6 Termine umfassen, muss zwei Wochen vor Beginn schriftlich im VHS-Büro vorliegen.

### 4. Ermäßigung

Mitglieder des VHS-Vereins Flintbek erhalten bei persönlicher Kursbelegung eine Ermäßigung von 3 % auf die Gebühren bestimmter Kurse. Bezugsberechtigte Personen von Arbeitslosengeld II (Hartz IV = Bürgergeld) erhalten bei Vorlage eines aktuellen Bescheides eine Ermäßigung von 50 %.

Für SchülerInnen, Studierende, Auszubildende, Grundwehr- und Zivildienstleistende sowie BezieherInnen von Arbeitslosengeld I (unter Vorlage eines aktuellen Bescheides) wird die Kursgebühr um 25 % ermäßigt. Wir akzeptieren auch die Bildungskarte für Kinder und Jugendliche ([www.bildungs-karte.org](http://www.bildungs-karte.org)), die Leistungsberechtigten von der Kommune bzw. vom Amt ausgestellt werden kann. Es kann nur eine Form des Rabatts gewährt werden. Ermäßigungen sind mit der Anmeldung zu beantragen; eine nachträgliche Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

**Ausnahmen:** Für spezielle Kinder- und SchülerInnenkurse sowie Exkursionen gelten keine Ermäßigungen. Für den Musik- und Instrumentalunterricht können keine Rabatte gewährt werden. Im Bereich Medienpraxis können nur in Absprache mit der VHS-Leitung Rabatte gewährt werden.

### 5. Haftung

Die Volkshochschule Flintbek e.V. haftet für Schäden nur im Rahmen des „Kommunalen Schadensausgleichs Schleswig-Holstein“. Eine Teilnahme an Kursen, Fahrten, Reisen, Besichtigungen und Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr.

### 6. Ferien

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Bitte beachten Sie die Ausnahmen.

### 7. Hausordnung

Wir bitten, die Räume nur zusammen mit den KursleiterInnen zu betreten. Bitte behandeln Sie alle Einrichtungsgegenstände schonend, hinterlassen Sie die Räume in einwandfreiem Zustand und beachten Sie, dass das Rauchen in den Unterrichtsräumen nicht erlaubt ist.

## Anmeldung für Kurse an der VHS Flintbek

Kurs Nr.: \_\_\_\_\_ Kurs Bezeichnung: \_\_\_\_\_

Kurs Nr.: \_\_\_\_\_ Kurs Bezeichnung: \_\_\_\_\_

Kurs Nr.: \_\_\_\_\_ Kurs Bezeichnung: \_\_\_\_\_

Vorname und Nachname: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

### SEPA-Lastschriftmandat:

Hiermit ermächtige ich die VHS Flintbek e.V., Kätterskamp 5, 24220 Flintbek, Gläubiger-ID-Nr. DE 80 ZZZ00000351706, Gebühren/Beiträge von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

IBAN : DE \_\_\_\_\_

Kto. Inhaber: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich für die oben genannten Kurse an. Die Teilnahmebedingungen der VHS-Flintbek erkenne ich an. Eine Kursbestätigung erfolgt nicht!

Ich bin Mitglied im „VHS-Verein Flintbek“ ja  nein  (bitte ankreuzen)

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Es gilt die Datenschutzverordnung der VHS Flintbek (siehe Programmheft)



bospa.de



# Fördern ist einfach.

**Wenn man einen Finanzpartner hat, der sich in der Region gemeinnützig engagiert.**

Die Bordscholmer Sparkasse AG hat stets die Region als Ganzes im Blick. Wir fördern den Wohlstand der Menschen, das Wachstum der Wirtschaft vor Ort und sind Ihr erster Ansprechpartner wenn's um Geld geht.



Weil ich hier zu Hause bin.

## Bordscholmer Sparkasse AG

# Bestattungsvorsorge – Gut vorbereitet auf den Abschied

Im Vordergrund steht häufig die Kostenfrage. Deshalb haben wir für Sie ein Service-Angebot eingerichtet:

Das Beratungsgespräch ist kostenfrei.

Um Sie möglichst genau über die gewünschte Art der Bestattung informieren zu können, haben wir ein Formular in Form eines Fragebogens erstellt. Diesen Fragebogen können Sie telefonisch anfordern oder auf unserer Internetseite unter [www.bestattungen-lemanczyk.de/bestattungsvorsorge](http://www.bestattungen-lemanczyk.de/bestattungsvorsorge) als PDF-Datei herunterladen.

Senden Sie den ausgefüllten Fragebogen an uns zurück und Sie erhalten zeitnah ein unverbindliches Angebot, basierend auf Ihren Wünschen mit den aktuellen Preisen.

Gerne informieren wir Sie persönlich über die Möglichkeiten und Vorteile einer Vorsorge.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin  
in Flintbek unter 0 43 47 / 730 23 33  
und für Bordesholm 0 43 22 / 88 77 48



Bestattungen  
 **Lemanczyk**

Inhaberin Melanie Lemanczyk  
Rosenberg 10 · 24220 Flintbek

Rund um die Uhr für Sie erreichbar