

# Programm

FRÜHJAHR 2024

**Tag der  
offenen VHS  
am 10.2.**

Volkshochschule

herzlich königlich



# Ihre Gesundheit ist bei uns König!

[boettcher-apotheken.de](https://boettcher-apotheken.de)














**Hohenwestedt**

Lindenstr. 22 · Telefon 04871 626

[hohenwestedt@boettcher-apotheken.de](mailto:hohenwestedt@boettcher-apotheken.de)

**Wir  
liefern!**



	Seite	
<b>Allgemeine Hinweise – Teilnahmebedingungen</b> .....	3	
<b>Gesellschaft</b> .....	4 – 17	
<b>Kultur und Gestalten</b> .....	18 – 24	
<b>VHS – Musikschule</b> .....	25 – 28	
<b>Gesundheit und Fitness</b> .....	29 – 38	
<b>Ernährung</b> .....	39 – 41	
<b>Sprachen</b> .....	42 – 43	
<b>Arbeit und Beruf</b> .....	44 – 47	
<b>VHS 60 Plus</b> .....	48 – 54	
<b>Junge VHS</b> .....	55 – 57	
<b>Volkshochschulen in der Nachbarschaft</b> .....	58	
<b>Weitere Einrichtungen in der Gemeinde</b> .....	59 – 61	
<b>Notizen</b> .....	62 – 63	
<b>Veranstaltungsorte in Hohenwestedt (mit Lageplan)</b> .....	64	

**Träger der VHS:** Gemeinde Hohenwestedt

**Leiterin:** Ariane Häufle  
Tel.: 04871 / 49 96 44

**Kultur-  
koordinatorin:** Janine Wachlin  
Tel.: 04871 / 49 96 46

**Anschrift:** Volkshochschule Hohenwestedt  
Höpen 1  
24594 Hohenwestedt

**E-Mail:** [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)

**Internet:** [www.vhs-hohenwestedt.de](http://www.vhs-hohenwestedt.de)

**Bürozeiten:** Montag – Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

[ClimatePartner.com/10170-2401-1569](https://ClimatePartner.com/10170-2401-1569)



# Herzlich willkommen bei der Volkshochschule Hohenwestedt!

Schön, dass Sie da sind!



Ariane Häufle und Janine Wachlin

Diesmal möchten wir das neue Semester mit einem „**Tag der offenen VHS**“ am **10. Februar ab 10 Uhr** beginnen und laden Sie dazu ganz herzlich ein!

Wir werden ein buntes Programm auf die Beine stellen, bei dem Sie einige Kursleitungen, Kooperationspartner und die Musikschule kennenlernen können. Bei kurzen Probestunden können Sie auch in den ein oder anderen Kurs hineinschnuppern. Wir freuen uns schon darauf! Das genaue Programm finden Sie kurz vorher in den Medien und auf Aushängen.

Doch nun stöbern Sie gern erst einmal durch dieses Heft, das neben Altbewährtem auch wieder viel Neues bietet. Und vergessen Sie nicht, sich rechtzeitig anzumelden, denn **das Semester startet am 12. Februar**.

Haben Sie selbst eine interessante Kurs-Idee? Dann melden Sie sich gerne, wir sind immer auf der Suche nach engagierten Kursleitungen und offen für Neues.

Mit unserem Programm möchten wir Sie auch weiterhin dabei unterstützen, zusammenzukommen, von und miteinander zu lernen, sich weiterzuentwickeln und im Austausch zu sein.

Bei Fragen melden Sie sich gern persönlich, telefonisch (04871-499 644 / 499 646, bitte auch den Anrufbeantworter nutzen) oder per eMail ([info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)).

Bleiben Sie neugierig und interessiert! Wir freuen uns auf Sie!

*Ihre Ariane Häufle & Janine Wachlin*



### Kurs-Anmeldung leicht gemacht!

Es ist auch online möglich, sich zu den Kursen der Volkshochschule Hohenwestedt anzumelden.

Dafür können Sie ganz einfach diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone einscannen und sich auf [www.vhs-hohenwestedt.de/anmeldung](http://www.vhs-hohenwestedt.de/anmeldung) für Ihren Wunsch-Kurs anmelden.

**Übrigens:** Es ist auch möglich zur Anmeldung eine E-Mail an uns zu senden: [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)

online  
anmelden

## Ferientermine

Osterferien:	29. März–21. April
Himmelfahrt:	9. Mai
Pfingsten:	19.–20. Mai
Sommerferien:	20. Juli–30. August

## Teilnahmegebühren

Die Entgeltspflicht entsteht mit der Anmeldung bzw. durch die Teilnahme selbst. Es erfolgt generell keine Anmeldebestätigung für die Veranstaltung. Die Teilnahmegebühren sind auf das folgende Konto bei der Förde Sparkasse zu überweisen:

**Kontoinhaber: Amtskasse Mittelholstein**  
**IBAN: DE17 2105 0170 0000 0016 00**  
**BIC: NOLADE21KIE**

Bitte geben Sie bei Überweisungen das **Kassenzeichen (AO-Nummer und Kurs-Nummer)** Ihrer Rechnung an.

## Hinweise zum Rücktritt von Kursen

- 1. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!**
- 2. Die Abmeldung von einem Kurs muss schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen, nicht bei der Kursleitung (info@vhs-hohenwestedt.de).**
- 3. Kurse mit einer Dauer von bis zu fünf Unterrichtstagen:**  
Der Rücktritt muss bis spätestens **fünf Tage vor Kursbeginn** erfolgen. Bei Nichteinhaltung dieser Frist bzw. Fernbleiben ohne vorherige Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.
- 4. Kurse mit einer Dauer ab sechs Unterrichtstagen:**  
Der Rücktritt muss **vor Beginn des 2. Termins** erfolgen. Wird ein Kurs nach dem 2. Termin abgebrochen, ist die volle Gebühr zu bezahlen.

## Mindestteilnahmezahl

Kurse und Veranstaltungen haben eine Mindestteilnahmezahl, die je nach Kurs unterschiedlich sein kann. Wird diese nicht erreicht, behält die VHS sich vor, den Kurs abzusagen, die Kursgebühr per Umlageverfahren zu erhöhen oder den Unterricht zu kürzen.

## Haftung

Die VHS haftet **nicht** für auftretende Schäden (Unfall- oder Sachschäden, Eigentumsverluste), die bei VHS-Veranstaltungen entstehen.

## Kooperationen

Finden die Kurse in Kooperation mit anderen Veranstaltern statt, so gelten deren Teilnahmebedingungen.

Die Benutzungs- und Entgeltordnung für VHS und Musikschule ist in der VHS ausgehängt und auf [www.vhs-hohenwestedt.de](http://www.vhs-hohenwestedt.de) einsehbar.



Unsere Kurse im Bereich Gesellschaft schaffen Begegnungen und die Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die Veranstaltungen sind geprägt durch den offenen und vorurteilsfreien Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen.

Gemeinsam  
dabei

## 24FJ101 | Vorträge der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-gesellschaft

Das Vortragsprogramm der SHUG-Ortssektion Hohenwestedt ist online einsehbar ([www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt](http://www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt) oder scannen Sie den QR-Code). Kurzfristige Änderungen sind möglich und werden online bekannt gegeben. Bitte beachten Sie auch die lokalen Aushänge im Ort.

**Gebühr:** für Mitglieder kostenlos, Erwachsene 5,00 €, Schüler 2,00 €

**Leitung:** Hendrik von Mühlenfels

**Ort:** Forum, Rektor-Wurr-Str. 1–3, Hohenwestedt  
Aufgrund von Bauarbeiten kann es hier zu Beeinträchtigungen kommen.

**Termine:** **Montag, 18:00 Uhr, Termine unter**  
[www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt](http://www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt) oder  
scannen Sie den QR-Code



## Geselliger Nachmittag für Bücher- und Leseinteressierte

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

Wer Lust an Büchern, am Lesen und am Austausch von jeglicher Literatur hat, ist bei unserem Lesekreis genau richtig. Bei Kaffee und Gebäck möchten wir uns ganz ungezwungen und in gemütlicher Atmosphäre über Bücher aller Art austauschen.

**Gebühr:** keine

**Leitung:** Janine Wachlin

**Ort:** Gemeindebücherei

**24FJ102 | Termin: Mittwoch, 24.01.24, 16:00 Uhr**

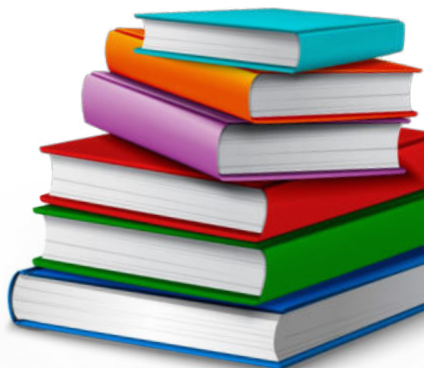
**24FJ103 | Termin: Mittwoch, 28.02.24, 16:00 Uhr**

**24FJ104 | Termin: Mittwoch, 20.03.24, 16:00 Uhr**

**24FJ105 | Termin: Mittwoch, 17.04.24, 16:00 Uhr**

**24FJ106 | Termin: Mittwoch, 22.05.24, 16:00 Uhr**

**24FJ107 | Termin: Mittwoch, 26.06.24, 16:00 Uhr**



## 24FJ108 | Infoveranstaltung „Wie funktioniert mein Online-Leserkonto?“

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

An diesem Nachmittag zeige ich, wie Ihr in Euer Leserkonto kommt und es eigenständig verwalten könnt. Außerdem erkläre ich, wie Ihr den Medienbestand der Gemeindebücherei einsehen und selbst Medien suchen, vormerken oder verlängern könnt.

**Gebühr:** keine

**Leitung:** Janine Wachlin

**Ort:** VHS

**Termin:** **Mittwoch, 07.02.2024, 16:00 Uhr**

## 24FJ109 | Niederdeutsche Bühne (wieder im Programm)

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Gespielt wird die Komödie „He toierst!“ von Regina Wroblewski. Hier ein kleiner Einblick: Udo Eggert muss ins Krankenhaus – in ein Zwei-Bett-Zimmer – und dann liegt da auch noch einer – der versucht nett zu sein! Ihn schaudert es. Udo ist ein Griesgram aus dem Buche und er gibt Bettnachbar Langbehn gleich zu verstehen, was er von ihm will – seine Ruhe! Aber für Langbehn ist das Glas immer halbvoll, er sieht in allem etwas Gutes, so auch in Udo und macht es sich zur Aufgabe, diesem zu helfen, wieder ein glücklicher Mensch zu werden...

**Gebühr:** 10,00€ (Karten gibt es zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei oder an der Abendkasse zu 12,00€; freie Platzwahl)

**Leitung:** Janine Wachlin

**Ort:** Forum – Veranstaltungszentrum Hohenwestedt, Rektor-Wurr-Str. 1–3  
Aufgrund von Bauarbeiten kann es hier zu Beeinträchtigungen kommen.

**Termin:** **Montag, 22.01.2024, 19:30 Uhr**

## 24FJ110 | Niederdeutsche Bühne (wieder im Programm)

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Gespielt wird die Komödie „Ehe op Tied“ von Horst Sperling und Stefan Bermüller. Hier ein kleiner Einblick: Ehealltag der Familie Mommsen – alles wie gehabt, bis auf die nicht unwesentliche Tatsache, dass der Ehevertrag jeweils nach fünf Jahren erneuert werden muss. Das bietet Frau Mommsen Gelegenheit, schnippisch „Ich muss es mir noch mal genau überlegen“ zu ihrem Gatten zu sagen, denn der ist zu einem rechten Pantoffelhelden geworden, keine Komplimente, kein Werben mehr. Am Ende geraten die Eheleute noch in den Verdacht, beiderseits fremdzugehen und zügig nehmen die Irrungen und Wirrungen ihren Lauf...

**Gebühr:** 10,00€ (Karten gibt es zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei oder an der Abendkasse zu 12,00€; freie Platzwahl)

**Leitung:** Janine Wachlin

**Ort:** Forum – Veranstaltungszentrum Hohenwestedt, Rektor-Wurr-Str. 1–3  
Aufgrund von Bauarbeiten kann es hier zu Beeinträchtigungen kommen.

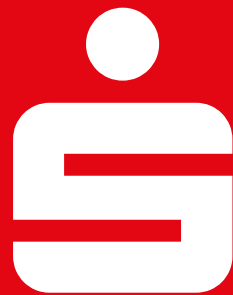
**Termin:** **Montag, 18.03.2024, 19:30 Uhr**

# Fairstehen

**Fair sein bedeutet:** verstehen, dass Banking spontan und unkompliziert sein kann. Viele unserer Angebote gibt's darum auch online. Und mit der Sparkassen-App natürlich auch für Smartphone und Tablet. Einfach, übersichtlich und rund um die Uhr.

**Jetzt mehr erfahren:**  
[foerde-sparkasse.de/fair](https://foerde-sparkasse.de/fair)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Förde Sparkasse**





## 24FJ111 | Vortrag „Gesund trotz Frau“ (NEU)

– In Kooperation mit dem Landfrauenverein Hohenwestedt –

Enge in der Brust, Schmerzen im linken Arm und Angst: Das sind die typischen Symptome für einen Herzinfarkt – bei Männern. Der weibliche Herzinfarkt äußert sich ganz anders. In diesem Vortrag klärt Frau Dr. Andresen hierüber auf.

**Gebühr:** kostenlos

**Leitung:** Dr. Gisa Andresen, Vizepräsidentin der Ärztekammer S-H

**Ort:** Forum – Veranstaltungszentrum Hohenwestedt, Rektor-Wurr-Str. 1–3  
Aufgrund von Bauarbeiten kann es hier zu Beeinträchtigungen kommen.

**Termin:** **Dienstag, 13.02.2024, 19:00 Uhr**

## 24FJ112 | Reisevortrag Danzig – Masuren (wieder im Programm)

– In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Mittelholstein –

Das Ufer der Mottlau, die Stadttore und Bastionen sowie Kirchen und Gassen von Danzig, masurische Seen oder die faszinierende Tierwelt von Masuren, das alles werden wir heute in einem Diavortrag zu sehen bekommen. Die Vorträge sind öffentlich und alle Interessierten sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

**Gebühr:** keine

**Leitung:** Reinhard Albers

**Ort:** Seniorenzentrum Mittelholstein, Billundstr. 6–10

**Termin:** **Mittwoch, 14.02.2024, 16:00 Uhr**

## 24FJ113 | Vortrag „Wo Eisbären den Alltag durchkreuzen: Bildervortrag aus Spitzbergen“ (NEU)

Selbst für Menschen, die es kalt und karg mögen, bildet die norwegische Inselgruppe Spitzbergen, auch Svalbard genannt, oftmals ein einmaliges Reiseziel. Die wenigsten wiederholen ihren Urlaub in der hohen Arktis, zumal es auch nicht ganz günstig ist. Für Frigga Kruse allerdings sind Spitzbergen und andere Regionen der Arktis seit über 15 Jahren ihr Arbeitsplatz. Als Geologin und Archäologin bettet sie ihre Forschung zu Bergbau- und Umweltgeschichte in schillernde Geschichten aus einem manchmal frostigen, zunehmend schweißtreibenden Arbeitsalltag ein, der im Land der Eisbären jedoch immer wieder von diesen und anderen spannenden Tieren durchkreuzt wird. Die Umwelt wurde ehemals stark durch Walfänger, Walrossjäger und Fallensteller geprägt, deren Spuren heute noch eindrücklich zu erkennen sind.

**Gebühr:** 9 €

**Leitung:** Frigga Kruse

**Termin:** **Donnerstag, 22.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**

## 24FJ114 | Frühlingswanderung im Gletscherzungental (NEU)

Pünktlich zum Frühlingsanfang bietet Geologin und Archäologin Frigga Kruse eine naturhistorische Wanderung in einer der schönsten Ecken des Naturparks Aukrug an.



Sie betont dabei, dass der Aukrug in der vorletzten Eiszeit entstand und bereits 100.000 Jahren der Erosion und Einebnung unterliegt. Mit dem Drama des östlichen Hügellandes kann er also nicht mehr aufwarten, aber wer sich mit Geduld und Beobachtungsgabe auf unsere gediegene Landschaft einlässt, wird sie schätzen lernen und Überraschungen erleben. In der Hohlform der Buckener Au hat einmal ein Gletscher gelegen, dessen Moränen wir mit dem Finger nachzeichnen können. Die Torfgewinnung im Viertshöher Moor zeugt von den knappen Mitteln und dem harten Leben unserer Vorfahren. Davon zeugen heimische Sagen, die Frigga Kruse unterwegs erzählen wird.

**Bitte bei Frigga Kruse (0157 - 36972823) anmelden.**

**Gebühr:** 9 € (bitte mitbringen)

**Leitung:** Frigga Kruse

**Ort:** Wanderparkplatz Viertshöher Moor, Aukrug

**Termin:** **Mittwoch, 20.03.2024, 15:00 Uhr (ca. 9 km)**

**AKTIONSMONAT 1. bis 31. Mai 2024**  
**NATURERLEBNIS [aktion-naturerlebnis.de](http://aktion-naturerlebnis.de)**

## 24FJ115 | Tritt ein – lass dich auf den Garten ein

Eine Führung durch den Altenjahner Kräutergarten. Neue Projekte im Garten erkunden, ausprobieren und den Frühlingsgarten mit allen Sinnen erleben. Ich freue mich auf Euch!

**Bitte bei Traute Struve (04871 - 81 03) anmelden.**

**Gebühr:** 5 € (bitte mitbringen)

**Leitung:** Traute Struve

**Ort:** Kräutergarten Altenjahn, Altenjahn 4, 24594 Grauel

**Termin:** **Mittwoch, 01.05.24, 11:00 Uhr**

## 24FJ116 | Was tun mit der Fülle der Frühlingskräuter

Wild- und Gartenkräuter stehen oft unbeachtet auf dem Hof, im Garten, auf der Wiese und auf der Kräuterspirale. Sie laden uns ein, zu entdecken, zu riechen, zu schmecken, zu fühlen.

Sie sind unverpackt, haben keine Transportwege, sind gesund, häufig sehr schmackhaft und verzaubern mit ihrer vielfältigen Schönheit unsere Herzen. Und sie wachsen nach.

**Bitte bei Traute Struve (04871 - 81 03) anmelden.**

**Gebühr:** 5 € (bitte mitbringen)



**Leitung:** Traute Struve

**Ort:** Kräutergarten Altenjahn 4, 24594 Grauel

**Termin:** **Sonntag, 05.05.24, 14:00 Uhr**







## Angebote des Familienzentrums an der Kita Hohenwestedt

 Parkstr. 15, 24594 Hohenwestedt  
Im Haus der Vereine und Verbände  
 familienzentrum@kita-hohenwestedt.de



Ansprechpartnerin: Nadine Heynen

 04871-7792745

 0175-1812448 →  & 

- **Offene Sprechstunde: „Krisenzeit?“**
  - \* tägliches Angebot (genaue Zeiten finden sich auf Aushängen und in den sozialen Medien)
  - \* Angebot für Beratung und Hilfe
- **Frischlings-Café für junge Eltern (für Schwangere, Mamas und Papas mit Babys (0-1 Jahr))**
  - \* Wöchentlicher Treff - donnerstags von 9:30 bis 11:00 Uhr
  - \* Austausch von Erfahrungen, Belastungen und praktischen Tipps bei Fragen rund ums erste Jahr mit Kind
- **Treff der Lause-Bande (Eltern-Kind-Gruppe (ca. ab 12 Monaten))**
  - \* Wöchentlicher Treff – montags von 9:30 bis 11:00 Uhr
  - \* Kinder entdecken aktiv ihre Welt – wir bieten die Möglichkeit
- **Elterncafé**
  - \* Ein zweiwöchentlicher Treff für Mütter und Väter – dienstags von 9:30 bis 11.00 Uhr
  - \* Zusammenkommen, Kennenlernen, Austausch, Informationen, Fragen und Antworten und zum Entspannen – voneinander lernen
- **Themen-Elternabende (Termine werden per Aushang und in den Sozialen Medien bekannt gegeben)**
  - \* Veranstaltungen mit Raum und Zeit für Eltern - sich zu informieren, Fragen zu stellen und mehr Klarheit in der eigenen Erziehungsarbeit bekommen
  - \* Geplante Themen: „Medienpädagogik – Umgang mit Medien“, „Resilienz – Wie stärke ich mein Kind“, ...
- **Online-Elternkurse/Vorträge zu verschiedenen Themen rund um Familie und Kind**
- **Erste-Hilfe-Kurse (Termine werden per Aushang und in den Sozialen Medien bekannt gegeben)**

Gefördert durch:



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Jugend, Familie  
und Senioren



## 24FJ117 | Goorn vergnügen för groode und lütte Lüüd

We wööd uns de Fröhjohrskrüüter mol genauer angeieken. Und mol utprobieren, wat man dormit mokaan kann. Bruno Brennettel und seine Fruun de lütte Goosblom oder dat Dreeblatt. Dat giv een beeden to drinken und to eeten, loot jüm överraschen! Ik freu me ob een schönes Fröhjohr.

**Bitte bei Traute Struve (04871 - 81 03) anmelden.**

**Gebühr:** 10 € (bitte mitbringen)

**Leitung:** Traute Struve

**Ort:** Kräutergarten Altenjahn 4, 24594 Grauel

**Termin:** **Freitag, 31.05.24, 17:30 Uhr**

## 24FJ118 | Spaziergang „Pleased to meet you, Boxberg!“ (NEU)

Due to popular demand, I will offer a leisurely nature walk along the trails of the nature reserve Boxberg in the Nature Park Aukrug. (Ein gemütlicher Naturspaziergang auf den Pfaden des Naturschutzgebietes Boxberg im Naturpark Aukrug auf Englisch.)

**Bitte bei Frigga Kruse (0157 - 36 97 28 23) anmelden.**

**Gebühr:** 5 € (bitte mitbringen)

**Leitung:** Frigga Kruse

**Ort:** Spielplatz am Boxberg

**Termin:** **Donnerstag, 16.05.2024, 17:30–19:00 Uhr (ca. 3 km)**

## 24FJ119 | Exkursion „Familien (be)suchen die Waldvögel!“ (NEU)

Die Deutsche Waldjugend e. V. hat im Westerholz im Naturpark Aukrug einen Waldvogellehrpfad angelegt. Zusammen mit der Gruppenleiterin erkunden wir die verschiedenen Stationen und halten unterwegs natürlich nach den echten Waldbewohnern Ausschau. Bringt jemand Kuchen mit? Falls vorhanden, gerne ein Vogelbestimmungsbuch und Fernglas mitbringen.

**Bitte bei Frigga Kruse (0157 - 36 97 28 23) anmelden.**

**Gebühr:** 5 €, Kind 3 € (bitte mitbringen)

**Leitung:** Frigga Kruse

**Ort:** Gehege Westerholz, Wanderparkplatz an der K 28  
(Strecke Heinkenborstel - Nindorf)

**Termin:** **Donnerstag, 23.05.2024, 15:30–17:00 Uhr (ca. 4,5 km)**

---

## Blutspendetermine des DRK Hohenwestedt:

**Dienstag, 30. Januar**

**Dienstag, 21. Mai**

Jeweils von 15.00 bis 19.00 Uhr im Forum Hohenwestedt, Rektor-Wurr-Straße 1–3  
Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.drk-hohenwestedt.de](http://www.drk-hohenwestedt.de)

---

## „Nimm´s mit – Börse“



Seit 2021 gibt es in den Räumlichkeiten der Volkshochschule eine „Nimm´s mit – Börse“. Sie findet zwei Mal im Jahr statt, immer am zweiten Samstag im November und am zweiten Samstag im Februar jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr. Es werden gut erhaltenen Sachen wie Gläser, Geschirr, Vasen, Deko, CD´s, DVD´s, Spielzeug, usw. für den Eigenbedarf abgegeben. Wer mag, kann gerne einen kleinen Obolus ins Sparschwein stecken. Dieses wird an eine gemeinnützige Einrichtung in Hohenwestedt gespendet. Es ist möglich, nach Absprache, Dinge für die Börse zu spenden (sie müssen in eine handelsübliche Klappbox passen).

**Termine: Samstag, 10.02.2024, Samstag, 09.11.2024**



## „Gib ein Buch – Nimm ein Buch“

In der Volkshochschule und im Haus der Vereine und Verbände steht im Eingangsbereich jeweils ein Bücher-Tausch-Regal unter dem Motto „Gib ein Buch – Nimm ein Buch.“ Diese sind für alle Besucher und Besucherinnen zu den Öffnungszeiten der Einrichtungen zugänglich.

Das Tausch-Regal bietet die Möglichkeit, Bücher weiterzugeben und anderen eine Freude zu bereiten. Dabei ist es völlig egal, ob es sich um Romane, Krimis, Sachbücher oder Kinder- und Jugendbücher handelt. Nur eines sollte berücksichtigt werden, es handelt sich um ein Tausch-Regal und nicht um ein Entsorgungsregal.

Ansprechpartnerin für beide Projekte ist Janine Wachlin in der VHS unter 04871/499-646.

**Zimmerei**  
**Seeger**  
GmbH & Co.KG

**Tel.: 04871 - 977 • Fax: 04871 - 998**  
**Alte Ziegelei 1 • 24594 Hohenwestedt**  
**info@zimmerei-seeger.de • www.zimmerei-seeger.de**

**Die Energiekosten  
steigen schon wieder!**

**Jetzt eine Dachsanierung  
vom Meisterbetrieb!**

**Kontaktieren Sie uns!**



## 24FJ120 | Workshop „Erwachen der Obstwiese“ (NEU)

Eine Obstwiese mit verschiedenen Obst- und Nussbäumen erwacht aus dem Winterschlaf. Fast vergessen, findet ihresgleichen wieder in unsere Gesellschaft, Dörfer und Städte zurück. Worin liegen Kraft und Magie der Obstbäume? Was erhält sie und wer profitiert davon? Eine Entdeckungsreise für Familien und Erwachsene. Bitte mögliche Insektenstichallergie mitteilen. Eine rechtzeitige Anmeldung bei der Leitung ist erwünscht.

**Gebühr:** 5 €, Kind 3 € (bitte mitbringen)  
**Leitung:** Frigga Kruse (0157 - 36972823)  
**Ort:** 24793 Bargstedt/Holtdorf, Holtdorfer Dorfstraße, An der Obstwiese  
**Termin:** **Donnerstag, 30.05.2024, 17:30–19:00 Uhr**

## 24FJ121 | Ich seh´ den Wald vor lauter Bäumen nicht!

Über 30 Baumarten auf einer Wanderung durch den Naturpark Aukrug entdecken. Neben dem Kennenlernen der Arten wird auf die Nutzung der Bäume eingegangen. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und feste Schuhe. Achtung: nicht geeignet für Kinderwagen und Rollstühle!

**Gebühr:** 10 €  
**Leitung:** Dr. Anita Engler  
**Ort:** Parkplatz Schäferkoppel 1, 24613 Aukrug  
**Termin:** **Sonntag, 26.05.24, 14:00–17:00 Uhr**

## 24FJ122 | Vortrag: Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken (NEU)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und dem SoVD –

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

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

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** SoVD und Verbraucherzentrale S-H  
**Ort:** Forum  
**Termin:** **Montag, 22.04.24, 14:30 Uhr**

## 24FJ123 | Vortrag: Schimmel in der Wohnung (NEU)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und dem SoVD –

Schimmel in der Wohnung ist nicht nur unschön, sondern gefährdet auch die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, Schimmel zu vermeiden oder zu beseitigen. Wir zeigen, was Schimmel ist und wie er entsteht, wie man Schimmel vermeiden kann und was bei der Beseitigung zu beachten ist.

Manchmal gibt es Streit mit dem Vermieter, wer für die Beseitigung des Schimmels verantwortlich ist. Daher ist es gut, wenn man die Grundregeln zur Vermeidung von Schimmel kennt.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** SoVD und Verbraucherzentrale S-H  
**Ort:** Forum  
**Termin:** **Montag, 10.06.24, 14:30 Uhr**

## **24FJ124 | Online-Vortrag: Mein Haus, meine Heizung, mein ..., kann ich mir das in Zukunft überhaupt noch leisten? (NEU)**

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Die Vorgaben des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024) mit der Einbindung von 65 % Erneuerbarer Energie machen eine Neuausrichtung der Heizungstechnik notwendig. Doch es muss nicht immer eine eigene Heizung sein, manchmal passen auch gemeinschaftliche Lösungen. Und: Der Heizungsaustausch darf nicht allein betrachtet werden. Die Überarbeitung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden (EPBD) auf EU-Ebene wird in den kommenden Jahren relevante Rahmenbedingungen vorgeben, die Eigentümerinnen und Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden betreffen.

Im Vortrag wird darauf eingegangen, welche rechtlichen Rahmenbedingungen beachtet werden müssen und welche technischen Möglichkeiten und Förderoptionen zur Verfügung stehen.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater, Tom Janneck, Referat Energiewende & Nachhaltigkeit  
**Ort:** online  
**Termin:** **Montag, 26.02.24, 18:00 Uhr**

## **24FJ125 | Online-Vortrag: Dein Haus: gut geschützt gegen jede Gefahr – Schleswig-Holstein sorgt vor (NEU)**

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Durch den Klimawandel nimmt die Anzahl und die Stärke der Extremwetterereignisse zu. Dies betrifft insbesondere Starkregenereignisse und Überflutungen. Diese können sehr plötzlich auftreten, wobei das Wasser dann über die Keller in die Häuser läuft und Hausrat sowie Bausubstanz schädigt oder zerstört.

Bei den meisten Hausbesitzern stellt das Haus den größten Vermögenswert dar. Deshalb ist es wichtig, das Haus und den Hausrat gut gegen Gefahren abzusichern. Die Absicherung sollte dabei zwei Dimensionen umfassen: technisch-baulicher Schutz und Versicherungsschutz.



In dieser Veranstaltung gehen wir auf die verschiedenen Versicherungen rund ums Haus ein. Wir erklären, wie eine Versicherung funktioniert, in welchen Fällen die Versicherung den Schaden begleicht und worauf Sie bei der Wahl des Versicherers achten sollten.

Im Hinblick auf die bauliche Vorsorge geben wir Tipps und Hinweise zu Warn-Apps, Barriersystemen und Rückstauklappen, damit Ihr Keller auch bei Starkregen trocken bleibt.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Dennis Hardke, Beate Oedekoven  
**Ort:** online  
**Termin:** **Mittwoch, 20.03.24, 17:00 Uhr**

## **24FJ126 | Online-Vortrag: Pflege organisieren (NEU)**

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Wenn ein Angehöriger Pflege braucht, stellt sich die Frage, wie die Pflege organisiert werden soll. Wir erläutern die Möglichkeiten der Pflegeorganisation in Deutschland und erklären die aktuelle Rechtslage zum Thema, vor allem vor dem Hintergrund des Pflegestärkungsgesetzes II.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Kerstin Heidt  
**Ort:** online  
**Termin:** **Freitag, 03.05.24, 11:00–12:30 Uhr**

## **Gesprächskreis: „Das Trauerding – Rund um das Thema Verlust und seine Facetten“**

Wir beleuchten in einer kleinen Runde Fragen rund um das Gefühl Trauer und Verlust. Z. B. was hilft bei der Trauerbewältigung, wie lange hält dieses Gefühl an und wie viel Verlustschmerz ist noch „normal“? Es handelt sich um ein offenes, unverbindliches Angebot für Trauernde oder Angehörige (ein Verlust sollte mindestens 3 Monate zurück liegen).

**Gebühr:** 10,00 €  
**Leitung:** Elke Reimers, Trauerbegleiterin, psychologische Beraterin/Coach, Gesundheitspraktikerin ([www.elke-reimers.com](http://www.elke-reimers.com))

**24FJ127 | Termin:** **Dienstag, 20.02.24, 19:00 Uhr**

**24FJ128 | Termin:** **Mittwoch, 28.02.24, 19:00 Uhr**

**24FJ129 | Termin:** **Montag, 11.03.24, 19:00 Uhr**



## Sozialkaufhaus „Anziehungspunkt Hohenwestedt“



Güterstr. 10, 24594 Hohenwestedt  
Tel. 04871 / 68 44 728

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09:00 bis 16:00 Uhr

### 24F1060 | Gespräche von Herzen – die Haltung der empathischen Kommunikation wahrhaftig leben (NEU)

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Du spürst ein Unwohlsein in Gesprächen? Hört der andere mir wahrhaftig zu? Du spürst, dein eigenes Verhalten oder das deines Gegenübers stört dich, steckst jedoch irgendwie in einer Sackgasse fest? Du möchtest persönlich wachsen? Dann bist in diesem Kurs richtig. Die Sprache der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist eine seit vielen Jahren erprobte Methode um im Beruf, mit Freunden und Familie echte Verbindung zu erleben. Eine Lebenshaltung die sich an Gefühlen und Bedürfnissen orientiert, statt an richtig oder falsch. Eine Methode, die das Bewusstsein und die Sprache trainiert. Nach Rosenbergs Ansicht bestimmt unsere Haltung gegenüber anderen die Qualität unserer Verbindung. Wenn Menschen sich mit Wohlwollen begegnen, wenn Sie das Menschliche ineinander sehen, kann eine Verbindung von Herz zu Herz entstehen.

Anmeldungen bitte bei der VHS Nortorf unter 04392-41 08 oder [info@vhs-nortorf.de](mailto:info@vhs-nortorf.de)

**Gebühr:** 64,00 € (ab 6 Teilnehmer), 77,00 € (bis 5 Teilnehmer)

**Leitung:** Maren Wolff

**Ort:** VHS Nortorf

**Termin:** **Donnerstag, 29.02.24, 18:30 – 20:00 Uhr (5 Termine)**

### 24F1062 | Älter – aber nicht veraltet (NEU)

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Alt werden möchte fast jeder Mensch, alt sein hingegen nicht. Die wenigsten Menschen verbinden mit dem Alter Positives. Sie sehen graue Haare und grauen Star, knackende Gelenke und eingeschränkte Leistungsfähigkeit und somit verminderte Lebensqualität. Die Uhr tickt.

In diesem Workshop setzen wir uns mit den verschiedenen Aspekten des Alterns und des Alters auseinander. Wir sprechen darüber, wo wir uns sehen und welche Position wir uns innerhalb der Gesellschaft vorstellen. Wir reden über Träume, Wünsche und Ziele – über die vielen ABERS, die uns oftmals im Weg stehen. Wir begeben uns auf die Suche nach persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten.



Anmeldungen bitte bei der VHS Nortorf unter 04392-41 08 oder [info@vhs-nortorf.de](mailto:info@vhs-nortorf.de)

**Gebühr:** 45,00 €

**Leitung:** Carola Seeler

**Ort:** VHS Nortorf

**Termin:** **Montag, 18.03.24, 17:30–20:30 Uhr (2 Termine)**

## **24F1014 | Führung durch das Deutsche Schallplattenmuseum (NEU)**

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Das Museum wird ehrenamtlich vom Förderverein Museum Nortorf e.V. betrieben. Gegründet wurde der Verein 1989, nachdem die Firma Teldec, die in Nortorf seit den 50er Jahren der größte Arbeitgeber war, ihren Betrieb einstellte. Mehr als 850 Millionen Schallplatten wurden während der rund vierzigjährigen Betriebszeit hergestellt. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wird es kaum einen westdeutschen Haushalt gegeben haben, in dem nicht wenigstens ein Produkt der Teldec vorhanden war. Darüber hinaus kamen hier viele bahnbrechende Erfindungen und Technologien der Teldec Forschungsabteilung auf den Weltmarkt. Neben der Liebe zur Musik verbindet der Verein vor allem die Leidenschaft für die spannende Entwicklung der Tonträger im Allgemeinen und speziell die der Schallplatte. Diese beschwingte Kulturgeschichte wird den Besuchern so spannend und interaktiv wie möglich präsentiert.

Eine Anmeldung muss bis zum 26.3.2024 bei der Volkshochschule Nortorf unter 04392-41 08 oder [info@vhs-nortorf.de](mailto:info@vhs-nortorf.de) erfolgen.

**Gebühr:** 11,00 € (ab 11 Teilnehmer), 13,00 € (bis 10 Teilnehmer)

**Leitung:** Carin Schumacher

**Ort:** Schallplattenmuseum, Niedernstraße 7b, 24589 Nortorf

**Termin:** **Sonntag, 14.04.24, 11:00–12:30 Uhr**

---

## Pflegestützpunkt im Kreis Rendsburg-Eckernförde

Individuelle, unabhängige und kostenfreie Beratung

### **Beratungsstelle in Hohenwestedt**

Ansprechpartnerin: Margot Barth

Thomashaus-Passage 2, 24594 Hohenwestedt

04871/7631828

[psp-sued-hwst@t-online.de](mailto:psp-sued-hwst@t-online.de)

---


**Sozialverband Hohenwestedt**

Parkstr. 17 (Haus der Vereine und Verbände)

24594 Hohenwestedt

04871/7793966 | sovdhowe22@gmail.com

Das Büro ist jeden ersten Donnerstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr sowie jeden dritten Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr geöffnet.

**Termine erster Donnerstag:** 01.02.2024, 07.03.2024, 04.04.2024, 02.05.2024, 06.06.2024, 04.07.2024

**Termine dritter Donnerstag:** 15.02.2024, 21.03.2024, 18.04.2024, 16.05.2024, 20.06.2024, 18.07.2024

Eine Sozialberatung durch einen qualifizierten Berater findet jeden dritten Donnerstag im Monat von 09:00 bis 12:00 Uhr nach vorheriger Anmeldung statt. Die Anmeldung muss unter folgender Telefonnummer erfolgen:

Büro des Kreisverbandes unter 04331/77 00 790

**Folgende Veranstaltungen bietet der SoVD an:**

11.01.2024 um 14:30 Uhr	Vortrag „Energie sparen“ im Forum	Anmeldung unter 04871/2324
05.02.2024 um 14:30 Uhr	Spielenachmittag im Forum	Anmeldung unter 04871/2324
18.02.2024 um 12:00 Uhr	Grünkohlessen „Alte Bäckerei“	Anmeldung unter 04871/2324
04.03.2024 um 14:30 Uhr	Klönschnack im Forum	Anmeldung unter 04871/2324
16.03.2024 um 14:00 Uhr	Mitgliedervers. im Forum	Anmeldung unter 04871/2324
15.04.2024 um 14:30 Uhr	Spielenachmittag im Forum	Anmeldung unter 04871/2324
22.04.2024 um 14:30 Uhr	Vortrag „Heizkostenrechnung“ im Forum	Anmeldung unter 04871/2324
06.05.2024 um 14:30 Uhr	Klönschnack im Forum	Anmeldung unter 04871/2324
25.05.2024 um 14:00 Uhr	77-Jahr-Feier im Forum	Anmeldung unter 04871/2324
10.06.2024 um 14:30 Uhr	Vortrag „Schimmel Wohnung“ im Forum	Anmeldung unter 04871/2324



# Kultur und Gestalten

Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit erlernen, erproben und entwickeln.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei sehr gut miteinander verbinden.

Kultur  
macht  
stark

## 24FJ201 | Kinoabend ab 16 Jahre

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

Dieser Kinoabend richtet sich an alle, die Lust haben, in geselliger Runde einen netten Film zu gucken.

Anmeldungen bitte bis 48 Stunden vor der Veranstaltung in der Bücherei unter Tel. 04871/3984, gerne auch AB oder [info@buecherei-hohenwestedt.de](mailto:info@buecherei-hohenwestedt.de)

**Termin:** Mittwoch, 21.02.24, 18:30 Uhr

**Leitung:** Janine Wachlin, Gemeindebücherei

**Gebühr:** keine



**KUNSTSCHULE**  
**HOHENWESTEDT**

**Malen – Zeichnen – Basteln – Kunst**

Kurse für Kinder und Erwachsene

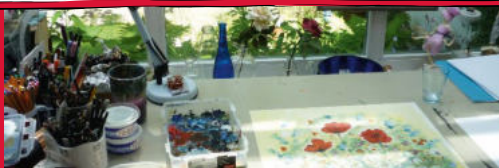
**Christa Schirr**

Am Matthof 2, 24594 Hohenwestedt

Telefon: (04871) 77 92 0 84

Mobil: (0160) 93 84 0410

[christaschirr@googlemail.com](mailto:christaschirr@googlemail.com)



## Kreativabende ab 16 Jahre

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

Diese Abende richten sich alle, die Lust am Nähen, Stricken, Häkeln, Basteln oder weiterer Handarbeit haben. Es soll ein zwangloser, netter Abend einmal im Monat sein, an dem man sich unterhalten, austauschen und den Alltag einmal ausblenden kann.

Bitte mitbringen: eigenes Material und ggf. Anleitungen

Anmeldungen bitte bis 48 Stunden vor der Veranstaltung in der Bücherei unter Tel. 04871/3984, gerne auch AB oder [info@buecherei-hohenwestedt.de](mailto:info@buecherei-hohenwestedt.de)

**Leitung:** Janine Wachlin

**Gebühr:** kostenlos

**24FJ202 | Termin:** Freitag, 26.01.24, 19:00 Uhr

**24FJ203 | Termin:** Freitag, 23.02.24, 19:00 Uhr

**24FJ204 | Termin:** Freitag, 22.03.24, 19:00 Uhr

**24FJ205 | Termin:** Freitag, 26.04.24, 19:00 Uhr

**24FJ206 | Termin:** Freitag, 31.05.24, 19:00 Uhr

**24FJ207 | Termin:** Freitag, 28.06.24, 19:00 Uhr

## Kreatives Wochenende

Endlich einmal malen und kreativ sein... Mit den Techniken Aquarell, Acryl oder Zeichnen können unter Anleitung der Kursleiterin eigene Kunstwerke in diesem Workshop entstehen.

Mitzubringen sind Zeichenblock A3, Bleistift und Radiergummi, Pinsel und Farben (falls vorhanden). Die Kursleiterin bringt aber auch Material gegen einen Unkostenanteil mit.

**Leitung:** Evelyn Hudasch

**Gebühr:** 32 €

**24FJ208 | Termin:** Samstag und Sonntag, 17. / 18.02.24, 10:00–14:00 Uhr

**24FJ209 | Termin:** Samstag und Sonntag, 16. / 17.03.24, 10:00–14:00 Uhr

**24FJ210 | Termin:** Samstag und Sonntag, 27. / 28.04.24, 10:00–14:00 Uhr

## 24FJ211 | Einfach Nähen!

Sie lernen das Nähen an der Nähmaschine oder an der Overlock. Neulinge und Geübte sind herzlich Willkommen. Von Babykleidung bis dekorative Accessoires oder Reparaturen an Hose, Hemd und Bluse, ... die Themen richten sich nach den Teilnehmenden. Sie bekommen Anregung, Hilfestellung, Anleitung und werden bei Ihren Projekten begleitet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Papier, Lineal, Bleistift, Schere, Maßband, Stecknadeln, Baumwollstoff für den Start



# Kultur und Gestalten

**Termin:** Dienstag, 21.05.24, 18:00–21:00 Uhr  
**Leitung:** Kerstin Kipf, Schneiderin (0157 - 34 98 25 33)  
**Gebühr:** 78,00 € (5 Termine)

## Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene (NEU)

Überraschen Sie doch Ihre Lieben das nächste Mal mit selbstgemachter Handarbeit. Ob Mützen, Schals, Pullover oder Lümmelsocken für zuhause. In kurzer Zeit können Sie schon hübsche Resultate erzielen. Ob mit Zopfmuster, verschiedenfarbigen Wollknäulen oder einfach nur glatt - in diesem Kurs ist für jeden etwas dabei.

Bitte mitbringen: Wolle und passende Stricknadeln, Startersets können aber auch zum Einkaufspreis erworben werden

**Leitung:** Simone Lyding-Hofacker  
**Gebühr:** 60,00 €

**24FJ212 | Termin:** Dienstag, 27.02.24, 18:30–20:30 Uhr (5 Termine)

**24FJ213 | Termin:** Dienstag, 30.04.24, 18:30–20:30 Uhr (5 Termine)

## 24FJ214 | Bumerang-Ferse stricken

Die Bumerang-Ferse hat eine gute Passform und deshalb gehört sie zu den sehr beliebten Fersenvarianten, auch wenn die Strickanleitung in der Theorie recht kompliziert klingt. Insgesamt ist das Stricken aber deutlich weniger schwierig. In diesem Kurs lernen Sie eine Bumerang-Ferse bei Socken zu stricken. Sie beginnen bereits zu Hause mit dem Schaft, im Kurs stricken Sie die Ferse unter Anleitung. Am Ende des Kurses werden Sie feststellen, dass es nicht schwer ist, schöne Socken zu stricken. Jeder Teilnehmer erhält eine bebilderte Strickanleitung.

Bitte mitbringen: eine Socke gestrickt bis zum Fersenanfang

**Termin:** Samstag, 02.03.24, 10:00–12:00 Uhr  
**Leitung:** Bärbel Grochoway  
**Gebühr:** 12,00 €

Der **vhs** Theaterbus 



Sie kaufen Ihr Theater-Abo in Kiel! Die Volkshochschule fährt Sie!

Hohenwestedt - Aukrug - Gnutz - Nortorf - Borgdorf - Langwedel - Kiel

Wenn Sie kommende Saison 2024 mitfahren möchten, dann rufen Sie uns an, oder kommen Sie vorbei. Gerne erteilen wir weitere Auskünfte!

Volkshochschule Nortorf | Schülper Weg 3 | 24589 Nortorf | Telefon 04392 - 4108



*Beauty & Wellness*

Augenbrauenkorrektur  
Reinigung, Peeling  
Sugaring  
Maniküre  
Massage

Unser komplettes Angebot finden Sie auf:  
[www.parfuemerie-meis.de](http://www.parfuemerie-meis.de)

Jetzt **Termin vereinbaren!**

**Parfümerie Meis**  
Friedrichstraße 33  
24594 Hohenwestedt  
Tel.: 04871 – 14 49

f Parfümerie Meis  
@ parfuemeriemeis

## 24FJ215 | Dänisches Doppelstricken/Doubleface-Stricken (Workshop)

Mit Doubleface-Stricken lassen sich wunderschöne Wende-Designs mit zwei Seiten realisieren. Erlernen Sie in kurzer Zeit eine Technik, die so viele neue Möglichkeiten bietet! Zwei glatt rechts gestrickte Seiten mit entgegengesetzter Farbgebung. Muster stricken auch bei Schals mit zwei Schauseiten. Grundkenntnisse im Stricken müssen vorhanden sein. Material wird zur Verfügung gestellt.

**Termin:** **Samstag, 16.03.24, 09:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Bärbel Grochoway

**Gebühr:** 28,00 €

## 24FJ216 | Klöppeln für Anfänger

Ein traditionsreiches Handwerk ist neu belebt worden. Schon nach kurzer Einführung in die Grundschräge können Sie mit der ersten Spitzen beginnen und bald auch Decken, Krage, Tischläufer oder Raumschmuck fertigen. Fortgeschrittene finden Beratung bei anspruchsvollen Mustern und Techniken. Termine: 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4.

Bitte mitbringen: Stecknadeln, Schere, Häkelnadel Nr. 1, Garnreste

**Termin:** **Montag, 12.02.24, 18:00 – 20:15 Uhr (6 Termine)**

**Leitung:** Antje Köster

**Gebühr:** 48,00 €



## 24FJ217 | VHS-Fotoclub

Der VHS-Fotoclub besteht seit mittlerweile über 30 Jahren. Er versteht sich als Forum für alle interessierten Fotoamateure, die sich im Kreise Gleichgesinnter treffen, Erfahrungen austauschen und Tipps zu allen Fragen von Kamera und Digitalkamera brauchen und geben können. Darüber hinaus werden auch Fotoexkursionen durchgeführt. Weitere Informationen:

Thomas Fuchs (04871 - 43 14) oder [fotoclub-hohenwestedt@mail.de](mailto:fotoclub-hohenwestedt@mail.de).

**Termin:** **Dienstag, 19:30 Uhr** (bitte Termine bei Thomas Fuchs erfragen (Kontakt s.o.)

**Leitung:** Thomas Fuchs

**Gebühr:** kostenlos

## 24FJ718 | Kreativer Umgang mit der Kamera

Ob Smartphone oder digitale Spiegelreflexkamera, ob spiegellose Systemkamera oder analog mit Film: Mit jeder Kamera kann man ein Bild gestalten. Während des Kurses wollen wir die Bedienung, die unterschiedlichsten Belichtungsprogramme und deren Auswirkungen auf das Bild kennenlernen. Die Grundlagen der Bildgestaltung stehen dabei im Vordergrund des Kurses.

Bei einem Fotospaziergang lernen wir, das Erfahrene anzuwenden. Im Anschluss betrachten und besprechen wir dann die Ergebnisse.

Bitte mitbringen: Kamera und ggf. Bedienungsanleitung

**Termin:** **Sonntag, 05.05.24, 09:00 – 16:00 Uhr**

**Leitung:** Thomas Fuchs

**Gebühr:** 26,00 €

## 24FJ707 | Erstellung von Foto- und Video-Shows mit AquaSoft SpotOn

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten, um beeindruckende Diashows und Videos mit AquaSoft SpotOn zu erstellen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und setzt grundlegende Computerkenntnisse voraus. Sie lernen, wie Sie Bilder und Videos importieren, Texte einfügen, Hintergrundmusik hinzufügen und vieles mehr. Der Kurs ist praxisorientiert, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

Bitte bringen Sie einen Laptop mit, auf dem das kostenlose AquaSoft SpotOn installiert ist, um praktische Übungen durchzuführen. Falls Sie das Programm noch nicht installiert haben, kann dies zu Beginn des Kurses mit Hilfe des Kursleiters erfolgen.

Der Kurs endet mit einem Ausblick auf die erweiterten Funktionen von AquaSoft Video Vision und AquaSoft Stages, damit Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten in der Erstellung von Diashows und Videos weiter ausbauen können.

**Termin:** **Mittwoch, 21.02.24, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 € (3 Termine)



## 24FJ219 | Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Dieser Original-SSK-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes. Es werden die Fähigkeiten vermittelt, mit einem 1,5-Händer zu kämpfen. Die Sicherheit der Kursteilnehmer steht neben dem Spaß stets im Vordergrund. Lernziele: Attacken und Paraden; Kraft, Geschick, Konzentrations- und Reaktionsvermögen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Prüfung für den begehrten Original-SSK-Kampfausweis, der z. B. für die Teilnahme im Heerlager an mittelalterlichen Märkten vorausgesetzt wird. Kosten für Material (6 €) werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Weite, bequeme Kleidung, Hallen-Sportschuhe, Imbiss für die Mittagspause, Getränke.

**Termin:** Samstag & Sonntag, 08. und 09.06.24, 10:00 – 16:00 Uhr

**Leitung:** Niels Jöhnke

**Gebühr:** 55,00 €

## 24FJ220 | Traditionelles Bogenschießen für Erwachsene (Anfänger)

Sie haben die Möglichkeit, eine der ursprünglichsten Arten des Bogenschießens einfach und schnell zu erlernen. Praktische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Nach der technischen und historischen Einweisung sind wir ca. 3 Stunden in der freien Natur, um dort den Umgang mit Pfeil und Bogen in die „Praxis“ zu üben. Die Veranstaltung beginnt im VHS-Gebäude, anschließend gemeinsame Fahrt zum Übungsgelände mit eigenem PKW. Übungsmaterial wird gestellt.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung und Schuhwerk

**Termin:** Samstag, 25.05.24, 10:00 – 13:00 Uhr

**Leitung:** Klaus Nuxoll

**Gebühr:** 22,00 €



Hohenwestedt • Friedrichstraße 36 • Telefon: 0 48 71 / 76 14 87

Geöffnet: Montag – Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr und Samstag bis 13.00 Uhr

[www.kpunkt-kaufhaus.de](http://www.kpunkt-kaufhaus.de)





## 24FJ2071 | Mixed Media Bilder - Lernen Sie von und mit einer Künstlerin (NEU)

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Gestalten Sie ihre eigenen Bilder auf Leinwand oder Papier und lernen Sie verschiedene Techniken kennen wie Monotypie, Stencil, Lasieren, Kalligrafie, Strukturieren, Collage. Es entstehen einzigartige Bilder mit individueller Note und vielen verschiedenen Bildelementen. Dabei können sie selbst entscheiden, ob sie abstrakt oder gegenständlich arbeiten. An vier Kursnachmittagen, deren Inhalte aufeinander aufbauen, experimentieren, lernen und gestalten wir leichte, tiefe und vielschichtige Bilder.

Wenn sie Leinwände gestalten möchten, bringen sie diese bitte selbst mit (max. Größe 60x60cm). Zusätzlich noch Wasserbehälter, Lappen, Mischsteller oder Palette und Malkittel. Alle anderen Materialien wie Papier, Farben, Pinsel, Schablonen, Druckwerkzeuge werden gestellt.

Anmeldungen bitte bei der VHS Nortorf unter 04392-41 08 oder [info@vhs-nortorf.de](mailto:info@vhs-nortorf.de)

**Termin:** **Mittwoch, 20.03.24, 18:30–20:00 Uhr (4 Termine)**

**Leitung:** Beate Ebert

**Ort:** VHS Nortorf

**Gebühr:** 44,00 €



## Ihr Hausverkauf – unsere Aufgabe.

✓ professionell ✓ schnell ✓ zuverlässig

LBS Immobilien GmbH  
Gebietsleitung **Jürgen Christiansen**  
**Itzehoe** Tel 04821 2220  
**Rendsburg** Tel 04331 25959  
[www.lbs-immobilien-itzehoe.de](http://www.lbs-immobilien-itzehoe.de)

Uns vertraut Schleswig-Holstein.





Die VHS-Musikschule vermittelt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (Anfängern und Fortgeschrittenen) eine musikalische Grundausbildung und fördert das Musizieren in privatem wie auch in öffentlichem Rahmen.

VHS  
macht  
Musik

Die Gebühren für die Musikschule sind ein auf zwölf Kalendermonate verteiltes Jahresentgelt (Unterrichtspause während der Schulferien). Sie hängen von der Art und der Dauer des jeweiligen Unterrichts ab.

### Monatliche Gebühr für den ganzjährigen Musikunterricht

Instrumentalunterricht	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
Einzelunterricht	60,00 €	90,00 €	120,00 €
2er-Gruppe	36,00 €	54,00 €	72,00 €
3er-Gruppe		36,00 €	48,00 €

### Anmeldung

Anmeldungen können jederzeit erfolgen. Sie sind auf einem Vordruck schriftlich bei der Volkshochschule vorzunehmen. Die ersten 3 Unterrichtsmonate gelten als Probezeit.

### Abmeldung

Abmeldungen können während der 3-monatigen Probezeit 14-tägig zum Ende jeden Monats erfolgen. Nach Ablauf der Probezeit gilt eine Kündigungsfrist von einem Monat, jeweils zum Monatsende.

### Leihinstrumente

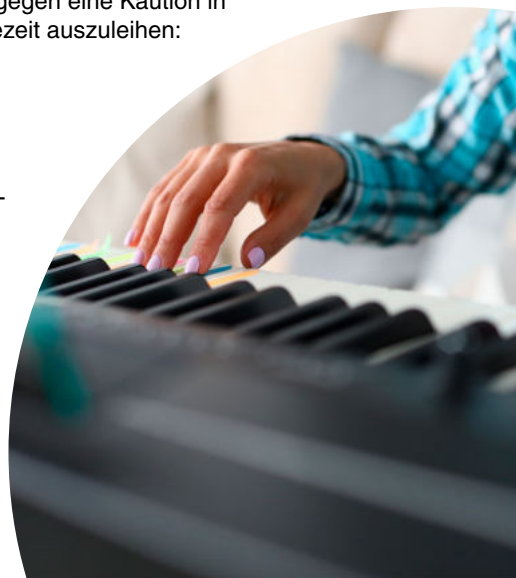
Es besteht die Möglichkeit, folgende Instrumente gegen eine Kaution in Höhe von 50,00€ während der 3-monatigen Probezeit auszuleihen:

- Blockflöte
- Querflöte
- Gitarre
- Ukulele

Die Ferien der Musikschule fallen mit den Schulferien zusammen und sind gebührenpflichtig.

Je nach Instrument und Ausbildungsstand werden als Unterrichtsformen entweder Einzel- oder Gruppenunterricht in folgenden Fächern angeboten:

– nächste Seite –





## Akkordeon

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Blockflöte

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Dienstag, Mittwoch (auch vormittags)

**Lehrkraft:** Sigrid Heidemann

---

## Gitarre

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Montag (auch vormittags)

**Lehrkraft:** Klaus-Peter Weidemann

---

## E-Gitarre

**Unterrichtstage:** Montag (auch vormittags)

**Lehrkraft:** Klaus-Peter Weidemann

---

## E-Bass

**Unterrichtstage:** Montag (auch vormittags)

**Lehrkraft:** Klaus-Peter Weidemann

---

## Heimorgel (Zweimanualige Orgel mit Basspedal)

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Keyboard (E-Piano, Synthesizer etc.)

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Klarinette

Für Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Klavier

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Montag, Donnerstag

**Lehrkraft:** Ulrike Kalz, Carmen Greiser

### Querflöte

Für Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Dienstag, Mittwoch (auch vormittags)

**Lehrkraft:** Sigrid Heidemann

---

### Saxophon

Für Kinder ab ca. 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

### Ukulele

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Das kleine Saiteninstrument bietet einen leichten Einstieg und viel Spaß ab der ersten Unterrichtsstunde.

**Unterrichtstage:** Montag (auch vormittags)

**Lehrkraft:** Klaus-Peter Weidemann

---

### Violine

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstag:** Montag

**Lehrkraft:** Adam Moskwa

---

## 24FJ301 | Popchor-Projekt (NEU)

Das Popchor-Projekt richtet sich an Musikbegeisterte jeden Alters, die gerne singen. Wir lernen anhand von anfangs leichten Songs aus der Popmusik das gemeinsame Musikmachen. Um allen einen möglichst einfachen Zugang zur Musik zu ermöglichen, verzichten wir voll und ganz auf Noten. Stattdessen erarbeiten wir uns die Songs über unser Gehör. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Leitung:** Björn Glindemann, Musikpädagoge,

Termine und Gebühr für unseren Popchor werden kurzfristig bekanntgegeben. Bitte melden Sie sich bei Interesse gerne!

## 24FJ302 | Saxonett – Schnupperstunde

Das Saxonett ist eine Kombination aus Blockflöte und Saxophon bzw. Klarinette. Es gehört der Familie der Holzblasinstrumente an und besteht aus einem Blockflötenkorpus und einem modernen Saxophon- bzw. Klarinettenmundstück. Die Griffweise ist den meisten schon von der Blockflöte bekannt. Damit ist es besonders für Kinder ideal zur Vorbereitung auf späteren Saxophon- bzw. Klarinetten-Unterricht.





Bei Interesse kann der Unterricht zu den Konditionen der VHS Musikschule fortgeführt werden. Es ist ein Leihinstrument vorhanden.

**Termin:** **Mittwochs, 14:45 – 15:15 Uhr, Termine nach Vereinbarung**

**Leitung:** Klaus Burmeister

**Gebühr:** kostenlos

## 24FJ303 | Schlagzeug – Schnupperstunde

– In Kooperation mit der Musikschule Rock am Gleis –

Anmeldungen bitte direkt bei der Musikschule Rock am Gleis (Tel. 04871/6799180 oder [info@musikschule-rock-am-gleis.de](mailto:info@musikschule-rock-am-gleis.de)). Bei Interesse kann der Unterricht zu den Konditionen der Musikschule Rock am Gleis fortgeführt werden.

**Termin:** **Termine nach Vereinbarung**

**Leitung:** N.N.

**Gebühr:** kostenlos

## 24FJ304 | Gesang – Schnupperstunde

– In Kooperation mit der Musikschule Rock am Gleis –

Anmeldungen bitte direkt bei der Musikschule Rock am Gleis (Tel. 04871/6799180 oder [info@musikschule-rock-am-gleis.de](mailto:info@musikschule-rock-am-gleis.de)). Bei Interesse kann der Unterricht zu den Konditionen der Musikschule Rock am Gleis fortgeführt werden.

**Termin:** **Termine nach Vereinbarung**

**Leitung:** N.N.

**Gebühr:** kostenlos





VHS macht  
gesünder

Bewältigen Sie die alltäglichen Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich mit körperlichem und psychischem Wohlbefinden. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken. Erleben Sie die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten und fördern Sie Ihre Gesundheit nachhaltig!

## Yoga für jeden

Yoga ist ein Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken. Die Yoga-Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen und Herausforderungen des Alltags. Sie stärken den Körper, die Atmung und unsere Fähigkeiten, achtsamer und gelassener mit uns und anderen umzugehen. Durch regelmäßiges Üben verbessern wir die Konzentrationsfähigkeit und lösen innere Spannungen auf.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

**24FJ401** | **Termin:** Montag, 12.02.24, 16:45–18:15 Uhr (NEU)

**Leitung:** Sandie Wichelmann

**Gebühr:** 81,00 € (18 Termine)

**24FJ402** | **Termin:** Montag, 12.02.24, 18:30–20:00 Uhr

**Leitung:** Sandie Wichelmann

**Gebühr:** 81,00 € (18 Termine)

**24FJ403** | **Termin:** Dienstag, 13.02.24, 09:00–10:30 Uhr

**Leitung:** Carmen Cornelius

**Gebühr:** 63,00 € (14 Termine)

**24FJ404** | **Termin:** Dienstag, 13.02.24, 10:30–12:00 Uhr

**Leitung:** Carmen Cornelius

**Gebühr:** 63,00 € (14 Termine)

**24FJ405** | **Termin:** Mittwoch, 14.02.24, 17:15–18:45 Uhr

**Leitung:** Sandie Wichelmann

**Gebühr:** 81,00 € (18 Termine)

**24FJ406** | **Termin:** Mittwoch, 14.02.24, 19:00–20:30 Uhr

**Leitung:** Sandie Wichelmann

**Gebühr:** 81,00 € (18 Termine)

**24FJ407** | **Termin:** Mittwoch, 14.02.24, 19:00–20:30 Uhr

**Leitung:** Elisabeth Göldner

**Gebühr:** 63,00 € (14 Termine)



## Yogylates

Beim Yogylates werden Übungen aus Yoga, Gymnastik und Pilates praktiziert. Unter Anleitung wird der Körper gekräftigt und gedehnt. Es geht hier nicht um Leistung, sondern um Wohlbefinden und Achtsamkeit für den eigenen Körper.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken

**Leitung:** Birthe Eichert

**Gebühr:** 81,00 € (18 Termine)

**24FJ408** | Termin: **Dienstag, 13.02.24, 19:00–20:30 Uhr**

**24FJ409** | Termin: **Freitag, 16.02.24, 09:30–11:00 Uhr (NEU)**

## Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene Stufe I

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen.

Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

**Leitung:** Bärbel Grochow

**Gebühr:** 54,00 € (18 Termine)

**24FJ410** | Termin: **Donnerstag, 15.02.24, 08:30–09:30 Uhr**

**24FJ411** | Termin: **Donnerstag, 15.02.24, 18:00–19:00 Uhr**

## 24FJ412 | Pilates für Fortgeschrittene Stufe II

Weiterführung des Programms Pilates für Interessierte mit Vorkenntnissen. Steigerung und Stärkung der Übungen, teilweise mit Zusatzgeräten. Auch für Teilnehmer der bisherigen Kurse.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

**Termin:** **Donnerstag, 15.02.24, 09:30–10:30 Uhr**

**Leitung:** Bärbel Grochow

**Gebühr:** 54,00 € (18 Termine)

## Gutes für Schulter und Nacken

Schmerzhafte Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur sind sehr häufig das Ergebnis von Stress, Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen. In diesem Kurs werden wir mit gekonnten Übungen den Verspannungen den Kampf ansagen. Nebenbei gibt es Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro, Massage mit Igelbällen, also alles ist dabei.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte

**Leitung:** Bärbel Grochoway

**24FJ413** | **Termin:** **Donnerstag, 15.02.24, 16:45–17:45 Uhr**

**Gebühr:** 54,00 € (18 Termine)

**24FJ414** | **Termin:** **Freitag, 16.02.24, 18:00–19:00 Uhr**

**Gebühr:** 45,00 € (15 Termine)

## Schnuppertag Gutes für Schulter und Nacken

Schmerzhafte Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur sind sehr häufig das Ergebnis von Stress, Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen. In diesem Kurs werden wir mit gekonnten Übungen den Verspannungen den Kampf ansagen. Nebenbei gibt es Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro, Massage mit Igelbällen, also alles ist dabei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte

**Leitung:** Bärbel Grochoway

**Gebühr:** 6,00 € (1 Termin)

**24FJ415** | **Termin:** **Samstag, 24.02.24, 09:00–10:30 Uhr**

**24FJ416** | **Termin:** **Samstag, 23.03.24, 09:00–10:30 Uhr**

**24FJ417** | **Termin:** **Samstag, 20.04.24, 09:00–10:30 Uhr**

## 24FJ418 | Rückengymnastik

Die Rückenschule informiert über Wege zur Besserung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Praktische Anleitungen von rückengerechten Bewegungsabläufen, durchblutungsfördernder und rückenkräftigender Gymnastik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte

**Termin:** **Montag, 12.02.24, 10:00–11:00 Uhr**

**Leitung:** Bärbel Grochoway

**Gebühr:** 54,00 € (18 Termine)



## Praxis für angewandte Kinesiologie

**Petra König**

Diplom Sozialarbeiterin  
Kinesiologin

e-mail: [pg.koenig@t-online.de](mailto:pg.koenig@t-online.de)  
[www.kinesiologie-petra-koenig.de](http://www.kinesiologie-petra-koenig.de)

Sielkamp 3  
25548 Kellinghusen  
Telefon: 04822 5749  
Mobil: 0162 5287866



## Fit und Vital am und auf dem Stuhl

Diese Gymnastikstunde ist nicht nur etwas für ältere Menschen, sondern auch für Personen, die durch körperliche Einschränkung keine Bodenübungen mehr machen können oder nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen sind.

Regelmäßige, gezielte Gymnastik trainiert sowohl Muskeln als auch Gelenke und fördert die Durchblutung unseres Körpers. Dadurch erreichen wir eine Steigerung unseres Wohlbefindens und tragen in erheblichem Maße zur Verbesserung unserer Belastbarkeit und unseres Leistungsvermögens bei.

In einer geselligen Runde trainieren wir am und auf dem Stuhl unsere Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung mit und ohne Kleingeräte.

Auch wenn Sie nicht mehr so gut zu Fuß sind, haben Sie in dieser Gruppe Gelegenheit mit viel Spaß sowohl etwas für Ihren Körper als auch für Ihren Geist zu tun.

Bitte mitbringen: etwas zu Trinken und bequeme Kleidung

**Leitung:** Brit Herfurth

**24FJ810 | Termin:** **Dienstag, 13.02.24, 10:00–11:00 Uhr**  
**Gebühr:** 48,00 € (20 Termine)

**24FJ811 | Termin:** **Dienstag, 13.02.24, 11:00–12:00 Uhr**  
**Gebühr:** 48,00 € (20 Termine)

**24FJ812 | Termin:** **Mittwoch, 14.02.24, 09:00–10:00 Uhr**  
**Gebühr:** 45,60 € (19 Termine)

**24FJ813 | Termin:** **Mittwoch, 14.02.24, 10:00–11:00 Uhr**  
**Gebühr:** 45,60 € (19 Termine)

## 24FJ419 | Bodyweight -Training

Unter Bodyweight-Training versteht man ein Kraft- und Ausdauertraining das komplett ohne Geräte und Gewichte absolviert wird, nur das eigene Körpergewicht kommt zum Einsatz. Die Fettverbrennung wird angekurbelt. Das Training ist abwechslungsreich und herausfordernd und der ganze Körper wird trainiert.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

**Termin:** **Mittwoch, 14.02.24, 17:30–18:30 Uhr**

**Leitung:** Dorina Harbs

**Gebühr:** 54,00 € (18 Termine)

## 24FJ420 | Bauch, Beine & Po

Bei einem Bauch-Beine-Po-Workout machen wir Übungen, die vor allem den Muskelaufbau in den oben genannten Problemzonen (Bauch, Beine & Po) anregen. Aber auch der Rücken als Gegenspieler zum Bauch wird mit trainiert. Wir greifen dabei hauptsächlich auf unser eigenes Körpergewicht zurück.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

**Termin:** **Mittwoch, 14.02.24, 16:30–17:30 Uhr**  
**Leitung:** Dorina Harbs  
**Gebühr:** 54,00 € (18 Termine)

## 24FJ421 | Ganzkörper-Workout für Frauen

Das Angebot umfasst eine Kombination aus Konditionsteil, ausgiebigem Kräftigungsteil, Stretching und einem Entspannungsteil, jeweils unterstützt von passender Musik.

Der Kurs umfasst ein breit gefächertes Workout, wobei die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen berücksichtigt werden. Sollten Sie gerade keine Betreuung für Ihr Kind haben, dürfen Sie es gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: Bequemes Sportzeug, Gymnastikmatte und Getränk

**Termin:** **Donnerstag, 15.02.24, 09:15–10:15 Uhr**  
**Leitung:** Angelika Noffke  
**Gebühr:** 54,00 € (18 Termine)

## 24FJ422 | Schnupperworkshop Hula Hoop für Anfänger

Dieses einfache „Kindersport- und spielgerät“ erlebt gerade eine Renaissance und erfreut sich immer größerer Beliebtheit im Gesundheits- und Fitnessbereich. Voll im Trend ist, wer sich schlank und fit „hullert!“ In diesem Workshop wollen wir ausprobieren und lernen, wie wir den Reifen zum Kreisen bekommen. Üben in der Gruppe mit toller Musik bringt Spaß. Außerdem klären wir Fragen, z. B. welcher Reifen zu einem passt. Es stehen verschiedene Reifen zum Ausprobieren zur Verfügung.

Bitte Sportkleidung, Trinken und – wenn vorhanden – Reifen mitbringen.  
 Materialnutzungsgebühr: 50 Cent (bitte mitbringen)

**Termin:** **Samstag, 16.03.24, 17:30–19:30 Uhr**  
**Leitung:** Tine Ohage  
**Gebühr:** 10,00 €

## 24FJ423 | Schnupperworkshop Line Dance für Anfänger

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem Tanzpartner umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne Partner und zwar nicht nur zu Country-Musik sondern auch allen anderen Musikrichtungen. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe. Bitte Trinken mitbringen.

**Termin:** **Samstag, 23.03.24, 17:30–19:30 Uhr**  
**Leitung:** Tine Ohage  
**Gebühr:** 10,00 €



## Tanz Dich frei

Tanzen macht Spaß, sorgt für ein gutes Körpergefühl, steigert Fitness und Ausdauer. Tanzen kann helfen, Stress abzubauen und den Körper besser wahrzunehmen. Die eigenen Bedürfnisse und Ausdrucksmöglichkeiten werden berücksichtigt, ohne dass es ein Richtig oder Falsch gibt. Es ist „Dein Tanz“, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht.

Bitte mitbringen: Wer nicht barfuß tanzen mag, bitte Socken oder kleine Gymnastikschuhe mitbringen, außerdem bequeme Kleidung, eine Matte oder Decke und stilles Wasser.

**Leitung:** Jutta Klaus (0152-08 14 1360)

**24FJ424 | Termin:** **Samstag, 17.02.24, 16:15–17:15 Uhr**  
weitere Termine: 2.3., 16.3., 6.4., 20.4., 4.5.  
**Gebühr:** 36,00 € (6 Termine)

**24FJ425 | Termin:** **Samstag, 18.05.24, 16:15–17:15 Uhr**  
weitere Termine: 1.6., 15.6., 29.6., 13.7.  
**Gebühr:** 30,00 € (5 Termine)

## 24FJ426 | Entspannung für Erwachsene

Von der Anspannung in die Entspannung zu gelangen, kann von jedem gelernt und in den verschiedensten Situationen praktiziert werden. Alles, was man dazu braucht, ist eine gewisse Einsicht in grundlegende Zusammenhänge sowie ein bisschen Übung und ein wenig Vertrauen, den Körper loszulassen.

Bitte mitbringen: Decken, Kissen, warme Socken

**Termin:** **Donnerstag, 15.02.2024, 19:30–21:00 Uhr**  
**Leitung:** Gundi Scholz  
**Gebühr:** 90,00 € (20 Termine)

## 24FJ427 | Entspannt ins Wochenende (NEU)

Sie erlernen verschiedene Methoden, um Körper und Geist zu trainieren. Der Kurs besteht aus drei Teilen, die Ihnen helfen können, ein achtsameres Leben zu führen. Begonnen wird mit Entspannungsübungen, um den Alltagsstress abzubauen und den Körper in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zu versetzen. Danach erlernen Sie gesunderhaltende Übungen aus dem Qi Gong, zum Harmonisieren von Körper, Geist und Seele. Abschließend findet eine Visualisierung oder Phantasiereise statt, um Sie so für die kommende Woche zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Unterlage, Decke, warme Kleidung, Socken und Trinken

**Termin:** **Freitag, 16.02.24, 15:00–16:30 Uhr**  
**Leitung:** Claudia Deumel  
**Gebühr:** 27,00 € (6 Termine)

## 24FJ428 | Qigong – Vertiefungsseminar „Die 8 Brokate“ (NEU)

Die klassische Übungsreihe „Die 8 Brokate“ ist ein wertvoller Beitrag zur Stärkung unserer Widerstandskraft. Sie besteht aus acht einzelnen Übungen, auch bekannt

unter dem Namen „die achtfachen eleganten Übungen“ oder „Ba Duan Jin – Acht Stücke Brokat“. Ausgeführt wird die Reihe in verschiedenen Standpositionen mit leichter muskulärer Anspannung, Entspannung, entsprechend synchronisierter Atmung sowie Konzentration. Jede Übung hat einen funktionsgymnastischen Wert. Der gesamte Körper wird durchgearbeitet und sanft gefordert. Die Übungsreihe kann bei Bedarf auch im Sitzen durchgeführt werden. Ein Quereinstieg für Interessierte, die nicht am Einführungskurs im letzten Herbst teilgenommen haben, ist möglich – Herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken

**Termin:** **Samstag, 17.02.24, 11:00–13:30 Uhr**

**Leitung:** Corinna Letsche

**Gebühr:** 16,00 €

## **24FJ429 | Einführung in die chinesische Bewegungskunst Taijiquan – Frühlingserwachen mit den 5 Elementen (NEU)**

Die 5 Elemente stehen für die Wandlungsphasen (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall). Sie bilden unseren Jahres- sowie Lebensrhythmus ab und werden durch bestimmte leicht zu erlernende langsame Bewegungen dargestellt. Diese Übungsreihe hat eine sehr beruhigende Wirkung auf Körper und Geist, sie wird auch „Die Harmonie“ genannt. Sie ist bestens geeignet, um auf komplexe und längere Taiji - Formen vorzubereiten. Die Übungsreihe kann bei Bedarf auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken

**Termin:** **Samstag, 16.03.24, 11:00–13:30 Uhr**

**Leitung:** Corinna Letsche

**Gebühr:** 16,00 €

## **24FJ430 | Taijiquan – Vertiefungsseminar (NEU)**

In diesem Seminar wird die Übungsreihe Taijiquan mit ihrer sehr beruhigenden Wirkung auf Körper und Geist weiter vertieft. Der Einführungskurs im März ist allerdings keine Voraussetzung. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Die Übungsreihe kann bei Bedarf auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken

**Termin:** **Samstag, 04.05.24, 11:00–13:30 Uhr**

**Leitung:** Corinna Letsche

**Gebühr:** 16,00 €

## **24FJ431 | Gleichgewicht mit der FELDENKRAIS®-Methode – Workshop (NEU)**

Wenn die Welt ins Schwanken gerät, braucht es Gleichgewicht. Wir erforschen an einem Vormittag unser Gleichgewicht und unsere Standfestigkeit am Beispiel der FELDENKRAIS®-Methode, um der Welt um uns herum ausgeglichen zu begegnen. Für einen bewegten und unbeschwerten Körper und Geist der mehr Stabilität und gleichzeitig Flexibilität bietet, um auf verschiedenste Situationen zu reagieren.



Die Methode ist für jeden, unabhängig von Alter, Einschränkung oder Krankheit, geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinken und Essen

**Termin:** **Samstag, 27.04.24, 09:00–13:00 Uhr**

**Leitung:** Stefanie Schudde

**Gebühr:** 25,00 €

## **24FJ432 | Kiefer, Nacken, Wirbelsäule – eine Bewegungsreise als Workshop (NEU)**

„Zähne zusammenbeißen und durch!“ – Anspannung und Überlastung äußern sich oft mit Zähneknirschen, Kieferschmerzen oder Nackenverspannungen. Mit der FELDENKRAIS®-Methode werden wir an diesem Vormittag gewohnte Bewegungsmuster aufdecken und durch gesunde Bewegungsabläufe ersetzen. Überflüssige Anstrengungen werden erkannt und das Zusammenspiel des Kiefers mit der Wirbelsäule erforscht. Für einen entspannten und nachgiebigen Kiefer und einen freien Nacken. Die Methode ist für jeden, unabhängig von Alter, Einschränkung oder Krankheit, geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinken und Essen

**Termin:** **Samstag, 04.05.24, 09:00–13:00 Uhr**

**Leitung:** Stefanie Schudde

**Gebühr:** 25,00 €

## **24FJ433 | FELDENKRAIS® Schnupperkurs (NEU)**

Wir unternehmen eine Körperreise und lernen dabei die Lern- und Bewegungsmethode von Moshé Feldenkrais kennen. Durch bewusste Ausübung von Bewegung werden gewohnte Muster erkannt und formbar. Dadurch wird Abnutzungen und Fehlhaltungen vorgebeugt. Die FELDENKRAIS®-Methode sorgt für mehr Beweglichkeit, gesunde Bewegungsabläufe, eine verbesserte Haltung und sensiblere Selbstwahrnehmung. Die Methode ist für jeden, unabhängig von Alter, Einschränkung oder Krankheit, geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

**Termin:** **Montag, 10.06.24, 08:30–10:00 Uhr**

**Leitung:** Stefanie Schudde

**Gebühr:** 48,00 € (5 Termine)

## **24FJ434 | Kinesiologie kennen lernen – Energiearbeit für Körper, Geist und Seele**

Kinesiologie ist eine Methode, die selbstheilenden Kräfte Ihres Körpers zu mobilisieren. Sie lernen Techniken kennen, mit denen Sie jederzeit und überall Stressblockaden rasch und effektiv lösen können und dadurch zu innerer Ausgeglichenheit finden. Max. 10 Teilnehmende.

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung, Wolldecke

**Termin:** **Samstag, 17.02.24, 10:00–15:00 Uhr**

**Leitung:** Petra König

**Gebühr:** 26,00 €

## 24FJ435 | Boule-Schnupperkurs

Boule wird auch Petanque genannt und ist ein Boccia ähnliches Kugelspiel, welches sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Es ist ein geselliges Freizeitvergnügen an der frischen Luft für alle Altersgruppen. Boule fördert die Augen-Hand-Koordination, die präzise Wurfkraft, sowie die Konzentrationsfähigkeit. Boule-Kugeln werden gestellt, es dürfen aber auch eigene Kugeln mitgebracht werden. Die Wistedt Bouler freuen sich über jeden Interessierten, aber besonders würden sie sich über Zuwachs bei den Frauen freuen und über junge Menschen, die den Altersdurchschnitt nach unten bewegen.

Anmeldungen bitte bei Helge Lohse unter 0160/95 163205

**Termin:** **Samstag, 15.06.24, 14:00–17:00**

**Ort:** Bouleplatz im Bürgerpark (hinter der Kirche)

**Leitung:** Helge Lohse

**Gebühr:** kostenlos

## Selbstverteidigung ab 16 Jahre (NEU)

Der Selbstverteidigungskurs bietet Dir die Möglichkeit, Dein Selbstbewusstsein und Deine Sicherheit zu stärken. Du lernst verschiedene Techniken, um Dich effektiv in potenziell gefährlichen Situationen zu verteidigen. Der Kurs vermittelt nicht nur körperliche Fähigkeiten, sondern auch mentale Stärke und Präventionstechniken. Du lernst außerdem, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Max. 8 Teilnehmende.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk und gute Laune

**Leitung:** Christoph Eichmann

**Gebühr:** 20,00 €

**24FJ436 | Termin:** **Samstag, 02.03.24, 14:30–15:30 Uhr (4 Termine)**

**24FJ437 | Termin:** **Samstag, 01.06.24, 14:30–15:30 Uhr (4 Termine)**

## Stand-up-Paddeln (SUP) für Anfänger\*innen – Kompaktkurs

– In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster –

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport. Er bietet ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining.

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 Extra-portion Training. SUP kann auf allen Wasseroberflächen von Menschen jeden Alters und jeden Könnens ausgeführt werden. Nebenbei ist es auch entspannend für Geist und Seele. Einzige Voraussetzung: man sollte schwimmen können und eine körperliche Grundfitness haben. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns auf dem Einfelder See vermittelt.

Auf Grund ungünstiger Wetterlagen kann es vorkommen, dass Termine kurzfristig von der Kursleitung geändert werden.



Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug.

Die Leihgebühr für die Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

**Anmeldungen während der Schulferien bitte direkt bei Uwe Blunk (0171 -6938853).**

**Ort:** Segelclub Neumünster e.V., Strandallee 29, Neumünster

**Leitung:** Uwe Blunck

**24FJ438 | Termin:** Montag bis Mittwoch, 01.–03.07.24, 18:00–19:30 Uhr  
**Gebühr:** 88,00 € (3 Tage)

**24FJ439 | Termin:** Montag bis Mittwoch, 19.–21.08.24, 18:00–19:30 Uhr  
**Gebühr:** 88,00 € (3 Tage)

**24FJ440 | Termin:** Samstag, 10.08.24, 10:00–13:00 Uhr (NEU)  
**Gebühr:** 44,00 € (1 Tag)

## **24FJ441 | Stand-up-Paddeln (SUP) – Auffrischkurs**

– In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster –

Dieser Kurs ist speziell für alle gedacht, die bereits einen SUP-Kurs besucht haben und ihr Wissen aus dem ersten Kurs auffrischen und ihre Paddeltechnik verbessern möchten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug.

Die Leihgebühr für die Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

**Anmeldungen während der Schulferien bitte direkt bei Uwe Blunk (0171 -6938853).**

**Termin:** Freitag, 09.08.24, 15:30–17:00 Uhr

**Ort:** Segelclub Neumünster e.V., Strandallee 29, Neumünster

**Leitung:** Uwe Blunck

**Gebühr:** 28,50 € (1 Tag)

## **24FJ442 | Tennis für alle**

– In Kooperation mit dem Tennisclub Hohenwestedt –

Der Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die gerne Tennis spielerisch und mit Spaß erlernen wollen oder vor langer Zeit schon mal Tennis gespielt haben und den Schläger erneut zur Hand nehmen möchten. Gelernt wird auf Sandplatz in angenehmer Gruppenatmosphäre.

**Leitung:** Olaf Storr

Starttermin und Gebühr für diesen Kurs werden kurzfristig bekanntgegeben.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns!





## 24FJ501 | Online-Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel: Gesund durch Pillen und Pulver? (NEU)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung: Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver. Dieser Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln. Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es auch anders – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel – geht.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
**Ort:** online  
**Termin:** **Dienstag, 12.03.24, 17:00–18:00 Uhr**

## 24FJ502 | Online-Vortrag: Lebensmittel „von hier“ - Die Tücken der Regionalkennzeichnung (NEU)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher wollen verstärkt auf saisonale Produkte mit kurzen Transportwegen zurückgreifen. So lassen sich vermehrt Lebensmittel mit der Kennzeichnung „von hier“ oder „aus der Region“ finden. Dass der Begriff „Region“ gesetzlich nicht geschützt ist, wissen nicht viele. Gerne wird die Kennzeichnung auch zu Webezecken genutzt. Im Vortrag wird erklärt, worauf es sich lohnt beim Einkaufen zu achten und was die Label wirklich aussagen.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
**Ort:** online  
**Termin:** **Donnerstag, 25.04.24, 17:00–18:00 Uhr**

## 24FJ503 | Online-Vortrag: Klimaschutz schmeckt: Klimagesunde Ernährung im Alltag (NEU)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Immerhin sind Landwirtschaft und Ernährung in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt und erreichen damit den gleichen Stellenwert wie Verkehr und Energie. Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz oder -belastung zu tun haben.



Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden den Vortrag ab. Denn: Beim Essen und Einkaufen bieten sich viele Möglichkeiten, das Klima zu schonen, etwas für die Gesundheit zu tun und Geld zu sparen.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
**Ort:** online  
**Termin:** **Mittwoch, 19.06.24, 17:00–18:00 Uhr**

## 24FJ504 | Frühjahrsputz für deinen Körper (NEU)

Im Winter und der Erkältungszeit ist unser Körper besonders stark gefordert. Daher macht es Sinn, ihm zu helfen und ihn mit ausgesuchten Lebensmitteln, Heilpflanzen und Gewürzen zu unterstützen und fehlende Nährstoffe wieder ausgleichen.

Es werden Grundgedanken Ayurvedischer Lebensweise gezeigt, die den Körper entlasten und entgiften und es gibt Leckeres zum Probieren. Unkostenbeitrag: 3 € (bitte mitbringen)

**Gebühr:** 15,00 €  
**Leitung:** Birthe Eichert  
**Termin:** **Samstag, 02.03.24, 10:00–13:30 Uhr**

## 24FJ505 | Kreative Brotaufstriche (NEU)

Wir machen Brotaufstriche, süß und herzhaft. Mit dem Schwerpunkt auf Gemüse, Nüsse, Gewürze und Kräuter zaubern wir ordentlich Geschmack aufs Brot.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße, um Rest mitzunehmen und einen Stabmixer (falls vorhanden)

Umlage für die Zutaten: 9 € (bitte mitbringen)

**Gebühr:** 12,00 €  
**Leitung:** Antje Delfs  
**Termin:** **Dienstag, 27.02.24, 18:30–21:00 Uhr**

## 24FJ506 | Irgendwie asiatisch (NEU)

Wir wollen eine bunte Mischung an Rezepten zaubern, Tom Ka Gai, Streetfood, Summerrolls, von allem ist etwas dabei.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße, um Rest mitzunehmen

Umlage für die Zutaten: 9 € (bitte mitbringen)

**Gebühr:** 12,00 €  
**Leitung:** Antje Delfs  
**Termin:** **Dienstag, 19.03.24, 18:30–21:00 Uhr**

## 24FJ507 | Hafer bis Quinoya (NEU)

Viele Getreidesorten haben einen großen, gesundheitlichen Wert und können Weizen gut ersetzen, wir wollen sie kennen lernen und zubereiten.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße, um Rest mitzunehmen  
Umlage für die Zutaten: 9 € (bitte mitbringen)

**Gebühr:** 12,00 €

**Leitung:** Antje Delfs

**Termin:** **Dienstag, 14.05.24, 18:30–21:00 Uhr**

## 24FJ508 | Barbeque-Beilagen (NEU)

Fleisch steht oft im Mittelpunkt, doch auch die Beilagen zum Grillen kann man lecker und einfach zubereiten.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße, um Rest mitzunehmen  
Umlage für die Zutaten: 9 € (bitte mitbringen)

**Gebühr:** 12,00 €

**Leitung:** Antje Delfs

**Termin:** **Dienstag, 11.06.24, 18:30–21:00 Uhr**

### Hofladen:

**Mo bis So: 5.00 – 22.00 Uhr**

Frische Vollmilch von Meierei Horst, Sahne, Quark, Buttermilch, Kartoffeln, Eier, Wurstspezialitäten aus eigener Herstellung, Wurst von der Schäferei Aukrug u.v.m

### Frischeitheke und Accessoires

**Samstag: 8.00 – 12.00 Uhr**

versch. Käsesorten aus Sarzbüttel, selbstgemachte Nähereien, Outdoor-Schuhe (Redbacks), Produkte von Edelschmaus u.v.m.



Barrierefreier Zugang! Hauptstraße 10, 24613 Aukrug  
Delf Möller, Tel. 0 4873 / 20 33 933

 Besucht uns auf Facebook  
 oder Instagram!



Die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Mit Sprachkursen fördern wir das Zusammenwachsen Europas, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

In der  
Welt zu  
Hause

## 24FJ601 | Spanisch (A1.9)

Dieser Kurs (A1.9) richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wir werden die Grundlagen der spanischen Sprache in Aussprache, Grammatik und Wortschatz erarbeiten.

Lehrbuch: Con Gusto A1 ab Lektion 9

**Termin:** **Donnerstag, 22.02.24, 18:00–19:30 Uhr (12 Termine)**

**Leitung:** Lucia Cella

**Gebühr:** 90,00 € (ab 6 Personen)  
65,00 € (ab 10 Personen)

## 24FJ602 | Spanisch (A2.1)

Dieser Kurs (A2.1) richtet sich an Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Sie lernen, in Alltagssituationen zu kommunizieren.

Lehrbuch: Con Gusto A2.1

**Termin:** **Donnerstag, 22.02.24, 19:30–21:00 Uhr (12 Termine)**

**Leitung:** Lucia Cella

**Gebühr:** 90,00 € (ab 6 Personen)  
65,00 € (ab 10 Personen)

## Angebote des Grundbildungszentrums Rendsburg

Es gibt Dinge in Ihrem Alltag, mit denen Sie nicht zurechtkommen?

Sie haben Fragen zu Gesundheit und Ernährung?

Sie möchten mehr wissen zu den nächsten Wahlen?

Sie haben Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Elterndasein?

Sie kennen jemanden, der diese Fragen hat?

Sprechen Sie uns an!

Cornelia Bade

Tel: 04331-208838

bade-governale@vhs-rendsburg.de



## Lesen und Schreiben für Menschen von 18 – 80 Jahren

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen oder es verbessern? Sie haben Schwierigkeiten beim Ausfüllen von Formularen?

Sie kennen jemanden, der Probleme beim Lesen und Schreiben hat? Informieren Sie ihn oder sie bitte von unserem Angebot.

Wir machen Lesespiele, lesen Buchstaben, Laute, Wörter und Sätze. Wir schreiben so gut wir können und müssen nicht das Gefühl haben, in eine Schule gehen zu müssen, denn jeder kommt freiwillig und lernt so schnell er kann.

Wir lernen in kleinen Gruppen und alle haben Verständnis: Sie sind nicht allein – in Deutschland gibt es ca. 6 Millionen mit diesen Schwierigkeiten.

Die Kurse sind kostenlos und vertraulich.

Ansprechpartnerin: Cornelia Bade

Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung im Kreis Rendsburg/Eckernförde



## 24FJ603 | Italienisch (A1) – intensiv am Samstag

Dieser Kurs (A1) richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wir erarbeiten die Grundlagen der italienischen Sprache in Aussprache, Grammatik und Wortschatz.

**Termin:** **Samstag, 24.02., 23.03., 04.05. und 01.06.24, 10:00–12:00 Uhr (4 Termine)**

**Leitung:** Lucia Cella

**Gebühr:** 58,00 € (ab 4 Personen)

## 24FJ604 | Englisch: Talking, talking, talking (B1/B2)

This course is in English only and offers many opportunities for talking without worrying too much about mistakes. Our guideline is that you will become more and more at ease with the language as you are learning or reactivating vocabulary on the go. The main focus of our meetings will be on helpfully guided discussions and short activities to boost your communication skills in English. Topics to talk about will be either suggested by the group or the tutor and put on the agenda by common agreement one week in advance. Of course you will be helped in questions of pronunciation and grammar or should you get lost for words.

Newcomers welcome! Eine Probeteilnahme zum Kennenlernen ist möglich.

**Termin:** **Mittwoch, 14.02.24, 15:00–16:30 Uhr (10 Termine)**

**Leitung:** Reinhard Müntzel

**Gebühr:** 75,00 € (ab 6 Personen)

54,00 € (ab 10 Personen)



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Entwickeln Sie sich und Ihre Stärken weiter.

Weiter-  
kommen

## 24FJ701 | Stärken erkennen – Ein Workshop für Frauen (NEU)

Bei diesem Workshop dreht sich alles um den beruflichen Wiedereinstieg oder auch um Fragen zur beruflichen Neuorientierung der Teilnehmerinnen.

Wir laden dazu ein, persönliche Stärken zu entdecken, den eigenen Selbstwert zu erkennen und berufliche Perspektiven zu erkunden.

Frau & Beruf ist Teil des Landesprogramms Arbeit 2021–2027 kofinanziert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus und des Landes Schleswig-Holstein.

**Termin:** **Mittwoch, 27.03.24, 9:00–11:30 Uhr**

**Leitung:** Susanne Hauch-Kaufmann, Frau & Beruf (04331-9439105)

**Ort:** VHS

**Gebühr:** kostenlos

## 24FJ702 | Werte: Dein Schlüssel zum Ziel – Ein Workshop für Frauen (NEU)

Dieser Workshop ist für Frauen, die herausfinden wollen, von welchen Werten ihr beruflicher und persönlicher Weg getragen ist. Sind Sie freiheitsliebend und arbeiten selbstbestimmt? Setzen Sie auf Sicherheit und ein gut organisiertes Team? Was ist Ihnen besonders wichtig? Finden Sie es heraus!

Frau & Beruf ist Teil des Landesprogramms Arbeit 2021–2027 kofinanziert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus und des Landes Schleswig-Holstein.

**Termin:** **Donnerstag, 13.06.24, 18:30–21:00 Uhr**

**Leitung:** Susanne Hauch-Kaufmann, Frau & Beruf (04331-9439105)

**Ort:** VHS

**Gebühr:** kostenlos

## 24FJ703 | Einstieg in die Arbeit am Laptop für Einsteiger und Senioren – Grundkurs

Grundkenntnisse für die Arbeit am Laptop, die für die Teilnahme an weiterführenden Kursen erforderlich sind. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schreiben, Speichern, Drucken, Wiederfinden. Nach Absprache kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

**Termin:** **Montag, 19.02.24, 14:30–17:30 Uhr (3 Termine)**

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 24FJ704 | Einstieg in die Arbeit am Laptop für Einsteiger und Senioren – Aufbaukurs

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einen Laptop-Einsteigerkurs besucht haben. Inhalte: Ordner anlegen, verwalten von Dateien, Kopieren und Einfügen. Textverarbeitung Word: Brief formatieren mit Kopf- und Fußzeile, Schriftart und Größe. Bild einfügen. Zwischenablage und Papierkorb. Nach Absprache kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

**Termin:** Montag, 11.03.24, 14:30–17:30 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 24FJ705 | Excel für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden fortgeschrittene Funktionen und Techniken in Excel kennen, um effizienter und produktiver zu arbeiten. Themen wie Datenvalidierung, -überprüfung, -analyse, -visualisierung, Formatierung, Zusammenarbeit und Datenaustausch sowie Datenfilterung und Datenimport/-export werden behandelt. Der Kurs beinhaltet auch individuelle Problemlösungen und Anwendungen, um das Gelernte auf praktische Beispiele anzuwenden und individuelle Fragen und Probleme der Teilnehmenden zu lösen. Die Teilnehmenden können ihren eigenen Laptop und Fragen zu eigenen Problemen mitbringen, um gezielte Lösungen für ihre individuellen Anforderungen zu erhalten. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Excel-Grundkenntnisse verfügen und diese vertiefen möchten und kann je nach Bedarf an den Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst werden.

**Termin:** Mittwoch, 13.03.24, 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 24FJ706 | Einführung in die Erstellung von Macros in Excel

Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit VBA-Makros repetitive und zeitaufwändige Aufgaben in Excel automatisieren können. Der Kurs umfasst grundlegende und fortgeschrittene Konzepte in VBA sowie die Automatisierung von Aufgaben in Excel. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Excel-Kenntnisse. Die Teilnehmenden sollten für praktische Übungen einen eigenen Laptop, auf dem Microsoft Excel installiert ist, mitbringen. Der Kurs kann je nach Bedarf und Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst werden. Eigene Problemstellungen dürfen mitgebracht werden und/oder vorher an den Dozenten übermittelt werden.

**Termin:** Mittwoch, 08.05.24, 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €



## Individuelle Beratung für Frauen rund um berufliche Neuorientierung

Ihre Themen sind unser Anliegen:

- Beruflicher Wiedereinstieg
- Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf
- Ausweitung von Beschäftigungsverhältnissen
- Ausbildung in Teilzeit
- Bewerbungsstrategien
- Weiterbildungs- und Fördermöglichkeiten
- Berufliche Neuorientierung und Profilerstellung



**Wo:** Familienzentrum Hohenwestedt, Parkstraße 15, 24594 Hohenwestedt

**Wann:** immer am dritten Freitag im Monat: 19.01., 16.02., 15.03., 19.04., 17.05., 21.06., 19.07., 16.08., 20.09., 18.10., 15.11., 20.12.2024  
jeweils von 9:00–12:00 Uhr

*Die Beratung ist kostenfrei und neutral.*

Telefonische Information und Anmeldung:

Telefon: 04331 / 9 43 91 05

Email: [fub@diakonie-altholstein.de](mailto:fub@diakonie-altholstein.de)

Internet: [www.diakonie-altholstein.de/de/frau-beruf](http://www.diakonie-altholstein.de/de/frau-beruf)

Frau & Beruf ist Teil des Landesprogramms Arbeit 2021 – 2027 kofinanziert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus und des Landes Schleswig-Holstein ([www.schleswig-holstein.de/eu-sh](http://www.schleswig-holstein.de/eu-sh) oder [www.schleswig-holstein.de/esf](http://www.schleswig-holstein.de/esf)).

## 24FJ707 | Erstellung von Foto- und Video-Shows mit AquaSoft SpotOn

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten, beeindruckende Diashows und Videos mit AquaSoft SpotOn zu erstellen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und setzt grundlegende Computerkenntnisse voraus. Sie lernen, wie Sie Bilder und Videos importieren, Texte einfügen, Hintergrundmusik hinzufügen und vieles mehr. Der Kurs ist praxisorientiert, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

Bitte bringen Sie einen Laptop mit, auf dem das kostenlose AquaSoft SpotOn installiert ist, um praktische Übungen durchzuführen. Falls Sie das Programm noch nicht installiert haben, kann dies zu Beginn des Kurses mit Hilfe des Kursleiters erfolgen.

Der Kurs endet mit einem Ausblick auf die erweiterten Funktionen von AquaSoft Video Vision und AquaSoft Stages, damit Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten in der Erstellung von Diashows und Videos weiter ausbauen können.

**Termin:** **Mittwoch, 21.02.24, 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)**

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €



# KOSTENLOSE VORTRÄGE

## FÜR START-UPS & UNTERNEHMEN

Nutzen Sie unsere Vorträge zu Themen aus der Arbeitswelt. Einige richten sich an Personen, die gerade eine Existenzgründung planen oder durchführen, andere Themen sind vor allem für Unternehmer/-innen spannend, die schon selbstständig sind.

Die Vorträge bieten darüber hinaus immer eine gute Gelegenheit zum Netzwerken.

Melden Sie  
sich jetzt an!

[www.wfg-rd.de  
/anmeldung](http://www.wfg-rd.de/anmeldung)





Lernen Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen. Lernen Sie Neues oder frischen Sie praktische Kenntnisse auf. Das Angebot fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit, unterstützt Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit und gibt Anregungen zur Alltagsbewältigung und zu unabhängiger Lebensgestaltung.

Aktiv  
bleiben

Alle Einwohner aus Hohenwestedt und den umliegenden Gemeinden ab 60 Jahre sind herzlich eingeladen, an den folgenden Veranstaltungen und Fahrten teilzunehmen.

## **24FJ801 | Klimahaus Bremerhaven mit Freizeit (NEU)**

Wir besuchen das einzigartige Klimahaus Bremerhaven. Wir haben vor Ort eine Aufenthaltsdauer von ca. 4,5 Stunden. Es ist jedem selbst überlassen, wie der Aufenthalt dort gestaltet wird. Ihr könnt die ganze Zeit im Klimahaus verbringen oder den Shopping-Center mit über 30 Geschäften nebenan besuchen, spazieren gehen, Mittagessen oder Kaffee trinken.

Die Fahrt wird von Ubben-Reisen in einem modernen Reisebus durchgeführt. Zur besseren Orientierung erhaltet Ihr im Bus eine Übersichtskarte. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Anmerkung: Das Klimahaus wurde von [www.reisen-fuer-alle.de](http://www.reisen-fuer-alle.de) als barrierefrei geprüft und zertifiziert. Sie sind somit bedingt barrierefrei für Menschen im Rollstuhl oder anderen Einschränkungen beim Gehen. Alle Toilettenbereiche verfügen über behindertengerechte Sanitäranlagen.

**Eine Anmeldung muss bis zum 09.02.2024 erfolgen.**

Bitte mitbringen: Getränk, ggf. Essen, wetterabgestimmte Kleidung

**Termin:** **Dienstag, 20.02.24, Abfahrt 08:30 Uhr, Rückkehr ca. 18:30 Uhr**

**Leitung:** Janine Wachlin

**Gebühr:** 25,00 € (Bus, Eintritt Klimahaus)

**Ort:** Bahnhof Hohenwestedt

## **24FJ802 | Fischmarkt Eckernförde mit anschließendem Mittagessen im Landgasthof Lehmsiek (NEU)**

Wir besuchen den Fischmarkt in Eckernförde. Wir haben vor Ort eine Aufenthaltsdauer von ca. 1,5 Stunden. Es ist jedem selbst überlassen, wie der Aufenthalt dort gestaltet wird.

Anschließend fahren wir gemeinsam in den Landgasthof Lehmsiek zum Mittagessen.

Die Fahrt wird von Ubben-Reisen in einem modernen Reisebus durchgeführt. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

**Eine Anmeldung muss bis zum 17.05.2024 erfolgen.**

Bitte mitbringen: Getränk, wetterabgestimmte Kleidung

**Termin:** **Sonntag, 02.06.24, Abfahrt 09:30 Uhr, Rückkehr ca. 15:00 Uhr**

**Leitung:** Janine Wachlin

**Gebühr:** 20,00 € (Bus, Mittagessen ohne Getränke; es gibt eine Auswahl an 5 Gerichten, die Karte bekommt Ihr mit der Rechnung)

**Ort:** Bahnhof Hohenwestedt

**24FJ803 | Dahliengarten Hamburg mit anschließendem Kaffeetrinken im Plantenhoff Café (NEU)**

Wir besuchen den wunderschönen Dahliengarten in Hamburg. Wir haben vor Ort eine Aufenthaltsdauer von ca. 2 Stunden. Es ist jedem selbst überlassen, wie der Aufenthalt dort gestaltet wird.

Anschließend fahren wir gemeinsam ins Plantenhoff Café nach Groß Nordende zum Kaffee trinken.

Die Fahrt wird von Ubben-Reisen in einem modernen Reisebus durchgeführt.

Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Anmerkung: Das Wegesystem besteht aus Grant-Kies und ist somit nur bedingt für Rollatoren und Rollstühlen befahrbar. Bei Trockenheit / Sonnenschein dürften Besucher keine Probleme haben.

**Eine Anmeldung muss bis zum 26.08.2024 erfolgen.**

Bitte mitbringen: Getränk, wetterabgestimmte Kleidung

**Termin:** **Dienstag, 10.09.24, Abfahrt 11:00 Uhr, Rückkehr ca. 17:30 Uhr**

**Leitung:** Janine Wachlin

**Gebühr:** 15,00 € (Bus, Kaffee und Kuchen)

**Ort:** Bahnhof Hohenwestedt

**Klönssnack mit Kaffeeklatsch**

Bei Kaffee und Kuchen möchten wir ein paar nette Stunden zusammen verbringen. Der Klönssnack soll dabei nicht zu kurz kommen. Wenn Interesse besteht, können auch Gesellschaftsspiele auf den Tisch kommen.

**Eine Anmeldung muss jeweils bis montags 12:00 Uhr erfolgen.**

**Leitung:** Janine Wachlin

**Gebühr:** keine

**24FJ804 | Termin:** **Dienstag, 06.02.24, 14:30 Uhr**

**24FJ805 | Termin:** **Dienstag, 05.03.24, 14:30 Uhr**

**24FJ806 | Termin:** **Dienstag, 16.04.24, 14:30 Uhr**

**24FJ807 | Termin:** **Dienstag, 07.05.24, 14:30 Uhr**

**24FJ808 | Termin:** **Dienstag, 18.06.24, 14:30 Uhr**

**24FJ809 | Termin:** **Dienstag, 09.07.24, 14:30 Uhr**



## Geselliger Nachmittag für Bücher- und Leseinteressierte

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

Wer Lust an Büchern, am Lesen und am Austausch von jeglicher Literatur hat, ist bei diesem Treffen genau richtig. Bei Kaffee und Gebäck möchten wir uns ganz ungezwungen und in gemütlicher Atmosphäre über Bücher aller Art austauschen.

**Leitung:** Janine Wachlin

**Gebühr:** keine

**Ort:** Gemeindebücherei

**24FJ102 | Termin:** **Mittwoch, 24.01.24, 16:00 Uhr**

**24FJ103 | Termin:** **Mittwoch, 28.02.24, 16:00 Uhr**

**24FJ104 | Termin:** **Mittwoch, 20.03.24, 16:00 Uhr**

**24FJ105 | Termin:** **Mittwoch, 17.04.24, 16:00 Uhr**

**24FJ106 | Termin:** **Mittwoch, 22.05.24, 16:00 Uhr**

**24FJ107 | Termin:** **Mittwoch, 26.06.24, 16:00 Uhr**

## Fit und Vital am und auf dem Stuhl

Diese Gymnastikstunde ist nicht nur etwas für ältere Menschen, sondern auch für Personen, die durch körperliche Einschränkung keine Bodenübungen mehr machen können oder nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen sind.

Regelmäßige, gezielte Gymnastik trainiert sowohl Muskeln als auch Gelenke und fördert die Durchblutung unseres Körpers. Dadurch erreichen wir eine Steigerung unseres Wohlbefindens und tragen in erheblichem Maße zur Verbesserung unserer Belastbarkeit und unseres Leistungsvermögens bei.

In einer geselligen Runde trainieren wir am und auf dem Stuhl unsere Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung mit und ohne Kleingeräte.

Auch wenn Sie nicht mehr so gut zu Fuß sind, haben Sie in dieser Gruppe Gelegenheit, mit viel Spaß sowohl etwas für Ihren Körper als auch für Ihren Geist zu tun.

Bitte mitbringen: etwas zu Trinken und bequeme Kleidung

**Leitung:** Brit Herfurth

**24FJ810 | Termin:** **Dienstag, 13.02.24, 10:00–11:00 Uhr**  
**Gebühr:** 48,00 € (20 Termine)

**24FJ811 | Termin:** **Dienstag, 13.02.24, 11:00–12:00 Uhr**  
**Gebühr:** 48,00 € (20 Termine)

**24FJ812 | Termin:** **Mittwoch, 14.02.24, 09:00–10:00 Uhr**  
**Gebühr:** 45,60 € (19 Termine)

**24FJ813 | Termin:** **Mittwoch, 14.02.24, 10:00–11:00 Uhr**  
**Gebühr:** 45,60 € (19 Termine)

Erlebnis Sehen • Erlebnis Hören



OPTIK  
NISSEN

HÖRAKUSTIK  
NISSEN

Lindenstr. 23 • 24594 Hohenwestedt  
Tel.: 04871/763 916 (Optik) • Tel.: 04871/763 918 (Akustik)

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 bis 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr



## **24FJ431 | Gleichgewicht mit der FELDENKRAIS®-Methode – Workshop (NEU)**

Wenn die Welt ins Schwanken gerät, braucht es Gleichgewicht. Wir erforschen an einem Vormittag unser Gleichgewicht und unsere Standfestigkeit am Beispiel der FELDENKRAIS®-Methode, um der Welt um uns herum ausgeglichen zu begegnen. Für einen bewegten und unbeschwerten Körper und Geist der mehr Stabilität und gleichzeitig Flexibilität bietet, um auf verschiedenste Situationen zu reagieren. Die Methode ist für jeden, unabhängig von Alter, Einschränkung oder Krankheit, geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinken und Essen

**Termin:** **Samstag, 27.04.24, 09:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Stefanie Schudde

**Gebühr:** 25,00 €

## **24FJ432 | Kiefer, Nacken, Wirbelsäule - eine Bewegungsreise als Workshop (NEU)**

„Zähne zusammenbeißen und durch!“ - Anspannung und Überlastung äußern sich oft mit Zähneknirschen, Kieferschmerzen oder Nackenverspannungen. Mit der FELDENKRAIS®-Methode werden wir an diesem Vormittag gewohnte Bewegungsmuster aufdecken und durch gesunde Bewegungsabläufe ersetzen. Überflüssige Anstrengungen werden erkannt und das Zusammenspiel des Kiefers mit der Wirbelsäule erforscht. Für einen entspannten und nachgiebigen Kiefer und einen freien Nacken. Die Methode ist für jeden, unabhängig von Alter, Einschränkung oder Krankheit, geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Trinken und Essen

**Termin:** **Montag, 04.05.24, 09:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:** Stefanie Schudde

**Gebühr:** 25,00 €

## **24FJ433 | FELDENKRAIS® Schnupperkurs (NEU)**

Wir unternehmen eine Körperreise und lernen dabei die Lern- und Bewegungsmethode von Moshé Feldenkrais kennen. Durch bewusste Ausübung von Bewegung werden gewohnte Muster erkannt und formbar. Dadurch wird Abnutzungen und Fehlhaltungen vorgebeugt. Die FELDENKRAIS®-Methode sorgt für mehr Beweglichkeit, gesunde Bewegungsabläufe, eine verbesserte Haltung und sensiblere Selbstwahrnehmung. Die Methode ist für jeden, unabhängig von Alter, Einschränkung oder Krankheit, geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

**Termin:** **Montag, 10.06.24, 08:30 – 10:00 Uhr**

**Leitung:** Stefanie Schudde

**Gebühr:** 48,00 € (5 Termine)

## 24FJ435 | Boule-Schnupperkurs

Boule wird auch Petanque genannt und ist ein Boccia ähnliches Kugelspiel, welches sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Es ist ein geselliges Freizeitvergnügen an der frischen Luft für alle Altersgruppen. Boule fördert die Augen-Hand-Koordination, die präzise Wurfkraft, sowie die Konzentrationsfähigkeit. Boule-Kugeln werden gestellt, es dürfen aber auch eigene Kugeln mitgebracht werden. Die Wistedt Bouler freuen sich über jeden Interessierten, aber besonders würden sie sich über Zuwachs bei den Frauen freuen und über junge Menschen, die den Altersdurchschnitt nach unten bewegen.

Anmeldungen bitte bei Helge Lohse unter 0160/95 163205

**Termin:** Samstag, 15.06.24, 14:00 – 17:00

**Leitung:** Helge Lohse

**Ort:** Bouleplatz im Bürgerpark (hinter der Kirche)

**Gebühr:** kostenlos

## 24FJ814 | Umgang mit dem Smartphone 55 plus

In Ruhe und mit genügend Zeit wollen wir uns mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones befassen. Im weiteren Verlauf sollen Textnachrichten und Fotos über einen Messenger-Dienst (z.B. What's App) versandt werden. Die individuellen Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben bei der Gestaltung des Kurses Vorrang.

Bitte mitbringen: Funktions- und internetfähiges Smartphone (kein Apple I-Phone) und ggf. ein Ladekabel.

Bitte bei der Anmeldung eine Mailadresse angeben, damit ich vor Kursbeginn mit Ihnen Kontakt aufnehmen kann.

**Termin:** Montag, 11.03.24, 09:00 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Thomas Fuchs

**Gebühr:** 20,00 €



**Wolff, Kurczinski  
& Partner mbB**  
STEUERBERATER

freundlich, modern & innovativ

Lindenstraße 51  
24594 Hohenwestedt

Tel. 04871 7666 – 0

info@wkp-steuerberater.de  
www.wkp-steuerberater.de



## 24FJ703 | Einstieg in die Arbeit am Laptop für Einsteiger und Senioren – Grundkurs

Grundkenntnisse für die Arbeit am Laptop, die für die Teilnahme an weiterführenden Kursen erforderlich sind. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schreiben, Speichern, Drucken, Wiederfinden. Nach Absprache kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

**Termin:** Montag, 19.02.24, 14:30–17:30 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 24FJ704 | Einstieg in die Arbeit am Laptop für Einsteiger und Senioren – Aufbaukurs

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einen Laptop-Einsteigerkurs besucht haben. Inhalte: Ordner anlegen, verwalten von Dateien, Kopieren und Einfügen. Textverarbeitung Word: Brief formatieren mit Kopf- und Fußzeile, Schriftart und Größe. Bild einfügen. Zwischenablage und Papierkorb. Nach Absprache kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

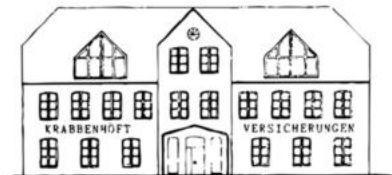
**Termin:** Montag, 11.03.24, 14:30–17:30 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## KRABBENHÖFT & CO

VERSICHERUNGSMAKLER GMBH



FRIEDRICHSTRASSE 32  
24594 HOHENWESTEDT  
TEL 04871-901 & 948

INFO@KRAVUS.DE  
WWW.KRAVUS.DE  
FAX 04871 - 634



Sie haben ein Problem? Wir die Lösung!





## Früh übt sich

Ein Programmangebot, welches das Heranwachsen und Erwachsenwerden begleiten möchte und Kindern und Jugendlichen interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen bietet. Das Programm orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen.

### Bildungs- und Teilhabeleistungen für Kinder und Jugendliche

Zum 01.01.2011 ist das Bildungs- und Teilhabegesetz für Kinder und Jugendliche bundesgesetzlich eingeführt worden.

Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen aus Familien mit geringem Einkommen die Teilnahme an Aktivitäten aller Gleichaltrigen und den Zugang zu Bildung zu ermöglichen.

Leistungen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben werden auf Antrag vom Sozialleistungsträger in Höhe von insgesamt 15,00 € monatlich für Mitgliedsbeiträge in den Bereichen Sport, Kultur und Geselligkeit, Unterricht in künstlerischen Fächern (Musikschule) und vergleichbare angeleitete kulturelle Bildung bewilligt. Der Anspruch besteht nur für Minderjährige.

Auch Kurse und Musikunterricht der VHS Hohenwestedt können mit den Leistungen für die Teilhabe in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen zu den Leistungsvoraussetzungen erhalten Sie beim

Amt Mittelholstein (Karin Eichert, Tel. 04871- 36514) für Empfänger von Sozialhilfe, Kinderzuschlag oder Wohngeld oder dem Jobcenter Kreis Rendsburg-Eckernförde (Tel. 0 433 1 /43 850) für Empfänger von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld.

## Veranstaltungen der Gemeindebücherei Hohenwestedt

Die Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche hängen auf Monatsplakaten in der Bücherei und in der VHS aus. Ebenso sind die Veranstaltungen online einsehbar. Kurzfristige Änderungen sind stets möglich, diese werden ggf. online bekannt gegeben.

**Anmeldungen** bitte jeweils bis 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung in der Bücherei unter 04871/3984, gerne auch AB oder [info@buecherei-hohenwestedt.de](mailto:info@buecherei-hohenwestedt.de)

**Gebühr:** kostenlos

**Leitung:** Janine Wachlin

**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt

**Termine:** [im Internet unter \[buecherei.hohenwestedt.de\]\(http://buecherei.hohenwestedt.de\)](http://im-Internet-unter-buecherei.hohenwestedt.de)  
oder scannen Sie den QR-Code (unter Kurs 24FJ904)



## 24FJ901 | Lesenachmittage für Kinder von 3 bis 6 Jahre

Diese Lesenachmittage sind für Kindergartenkinder, die gerne zuhören, wenn Geschichten vorgelesen werden. Die Nachmittage werden durch eigenes erzählen, malen oder basteln abgerundet.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termine:** [im Internet unter \[buecherei.hohenwestedt.de\]\(https://www.buecherei.hohenwestedt.de\)](https://www.buecherei.hohenwestedt.de)  
oder scannen Sie den QR-Code (unter Kurs 24FJ904)

## 24FJ902 | Lesenachmittage für Kinder von 6 bis 10 Jahre

– In Kooperation mit dem Kinderschutzbund –

Diese Lesenachmittage sind für Grundschul Kinder, die gerne zuhören, wenn Geschichten vorgelesen werden. Die Nachmittage werden durch eigenes erzählen und einer Bastelaktion passend zum Thema abgerundet.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termine:** [im Internet unter \[buecherei.hohenwestedt.de\]\(https://www.buecherei.hohenwestedt.de\)](https://www.buecherei.hohenwestedt.de)  
oder scannen Sie den QR-Code (unter Kurs 24FJ904)

## 24FJ903 | Krimiabend für Kinder ab 10 Jahre

– In Kooperation mit dem Kinderschutzbund –

Diese Krimiabende sind für Kinder, die das vierte Schuljahr oder die weiterführende Schule besuchen. Es werden Krimis oder Ratekrimis gelesen. Bei Getränken und Knabberkram wird gemeinsam versucht, den Täter zu ermitteln.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termin:** **Freitag, 09.02.2024, 18:30 Uhr**

## 24FJ904 | Ferien-Kino für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Diese Kinoabende sind für alle Daheimgebliebenen, die Lust haben, in geselliger Runde einen netten Film zu gucken.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termine:** **Mittwoch, 17.04.2024, 18:30 Uhr**



## 24FJ302 | Saxonett – Schnupperstunde

Das Saxonett ist eine Kombination aus Blockflöte und Saxophon bzw. Klarinette. Es gehört der Familie der Holzblasinstrumente an und besteht aus einem Blockflötenkorpus und einem modernen Saxophon- bzw. Klarinettenmundstück. Die Griffweise ist den meisten schon von der Blockflöte bekannt. Damit ist es besonders für Kinder ideal zur Vorbereitung auf späteren Saxophon- bzw. Klarinetten-Unterricht. Bei Interesse kann der Unterricht zu den Konditionen der VHS Musikschule fortgeführt werden.

**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Klaus Burmeister  
**Termine:** **Mittwochs, 14:45 – 15:15 Uhr, Termine nach Vereinbarung**



Der Kinderschutzbund  
Ortsverband  
Hohenwestedt



ANGEBOT FÜR  
DIE KLEINEN



## Krabbeltreff

Dienstag, 10:00-11:30 Uhr

Freitag, 10:00-11:30 Uhr

- Krabbeltreff für Eltern mit Kindern
- Kontakte knüpfen/vertiefen & Austausch mit Heilerzieherin Sabine Lohse
- Anmeldung über Sabine Lohse unter 0157 83551527 oder unter [mail@dksb-hohenwestedt.de](mailto:mail@dksb-hohenwestedt.de)

[dksb-hohenwestedt.de](http://dksb-hohenwestedt.de)

## VHS Aukrug / Wasbek

Ziegeleiweg 15, 24613 Aukrug  
[www.vhs-aukrug.de](http://www.vhs-aukrug.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
Tel. 04873-9010852 oder E-Mail: [info@vhs-aukrug.de](mailto:info@vhs-aukrug.de)

## VHS Jevenstedt

Schoolstraat 19, 24816 Luhnstedt  
[www.vhs-jevenstedt.de](http://www.vhs-jevenstedt.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
Tel. 04875-96 89 797 oder E-Mail: [vorstand@vhs-jevenstedt.de](mailto:vorstand@vhs-jevenstedt.de)

## Städtische VHS Kellinghusen

Danziger Str. 40, 25548 Kellinghusen  
[www.vhs-kellinghusen.de](http://www.vhs-kellinghusen.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
Tel. 04822-376730 oder E-Mail: [info@volkshochschule-kellinghusen.de](mailto:info@volkshochschule-kellinghusen.de)

## VHS Nortorfer Ring e. V.

Schülper Weg 3, 24589 Nortorf  
[www.vhs-nortorf.de](http://www.vhs-nortorf.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
Tel. 04392-4108, per Fax 04392 – 929190 oder E-Mail: [info@vhs-nortorf.de](mailto:info@vhs-nortorf.de)

## VHS Rendsburger Ring e. V.

Paradeplatz 11, 24768 Rendsburg  
[www.vhs-rendsburg.de](http://www.vhs-rendsburg.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
Tel. 04331-20880 oder E-Mail: [vhs@vhs-rendsburg.de](mailto:vhs@vhs-rendsburg.de)

## VHS des Amtes Schenefeld

Zum Erlengrund 12, 25560 Schenefeld  
[www.vhs-schenefeld.de](http://www.vhs-schenefeld.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
Tel. 04892-959, per Fax 04892-890413 oder E-Mail: [webmaster@vhs-schenefeld.de](mailto:webmaster@vhs-schenefeld.de)

## Familienzentrum Hohenwestedt

<b>Leitung:</b>	Nadine Heynen
<b>Anschrift:</b>	Parkstr. 15–17, 24594 Hohenwestedt (im Haus der Vereine und Verbände) Zweites Stockwerk, nach der Treppe links
<b>Telefon:</b>	04871/7792745 0175/1812448
<b>E-Mail:</b>	familienzentrum@kita-hohenwestedt.de
<b>Öffnungszeiten:</b>	Montag: 09:00–12:30 Uhr Dienstag und Mittwoch: 09:00–13:30 Uhr Donnerstag: 11:00–16:00 Uhr

Das Familienzentrum an der Kita Hohenwestedt wird seit Oktober 2020 vom Land gefördert und hat nun eigene Räumlichkeiten im Haus der Vereine und Verbände. Der Fokus der Arbeit des Familienzentrum liegt auf Familien mit Kindern.

Die Aufgabe des Familienzentrums ist, Angebote für Familien zu schaffen, die so in der Umgebung noch nicht vorhanden sind, aber benötigt und gewünscht werden.

Darunter fällt u.a.:

Möglichkeiten für Familien schaffen, sich eigene Netzwerke aufzubauen, z.B. durch ein Elterncafé.

Die Möglichkeit für Familien, auf unkomplizierte Weise ein ‚offenes Ohr‘ zu finden, Tipps zur Erziehung oder, falls nötig, eine schnelle Vermittlung zu örtlichen Beratungsstellen zu bekommen.

Möglichkeiten für Familien bieten, Fragen zu stellen, Informationen zu bekommen und sich weiterzubilden, z.B. durch Elternabende oder Kurse rund um das Thema Erziehung.

---

## Gemeindebücherei Hohenwestedt

<b>Leitung:</b>	Katharina Witten
<b>Anschrift:</b>	Friedrichstr. 22, 24594 Hohenwestedt
<b>Telefon:</b>	04871/3984
<b>E-Mail:</b>	info@buecherei-hohenwestedt.de
<b>Internet:</b>	buecherei.hohenwestedt.de
<b>Öffnungszeiten:</b>	Montag 15.00–18.00 Uhr Dienstag 10.00–14.00 Uhr Mittwoch 15.00–18.00 Uhr Donnerstag 10.00–14.00 Uhr und 15.00–18.00 Uhr Freitag geschlossen, Samstag 10.00–12.00 Uhr

Die Gemeindebücherei verfügt zurzeit über 12.300 Medien. Angefangen bei Pappbilderbüchern, TipToi, Erstes Lesen, Sachbüchern, Romanen und Krimis für Kinder und Jugendliche sowie Romanen, Krimis, Thriller und Sachbücher für Erwachsene, weist die Bücherei ebenso einen Bestand an Zeitschriften, Hörbüchern, DVD´s, Puzzle, Gesellschaftsspielen, Tonies und E-Reader auf. Zudem ermöglicht die Bücherei seit mehreren Jahren ihren Lesern den Zugang zur 24-Stunden Bibliothek „Onleihe zwischen den Meeren“

## 60 Weitere Einrichtungen in der Gemeinde

Diese ist in der Jahresgebühr enthalten und somit ein tolles Zusatzangebot für die Leser/-innen. Seit 2022 hat die Bücherei ihren Bestand um die Bibliothek der Dinge sowohl im Kinder- als auch im Erwachsenenbereich erweitert.

Regelmäßig wird der Medienbestand ergänzt und durchsortiert, somit ist ganzjährig ein Bücherflohmarkt im Eingangsbereich aufgebaut.

Während und zum Teil auch außerhalb der Öffnungszeiten finden in der Bücherei regelmäßig Veranstaltungen für Groß & Klein statt. Zusätzlich bietet die Bücherei auch einen Lieferservice von allen Medien für Ortsansässige an. Weitere Informationen zur Bücherei und zu den Veranstaltungen können auf der Homepage „buecherei.hohenwestedt.de“ nachgelesen werden oder folgt uns auf Instagram: gemeindebuecherei\_hohenwestedt

---

### Gründerzentrum Hohenwestedt

**Leitung:** Sabine Willers-Wilckens  
**Anschrift:** Bötternhöfen 37, 24594 Hohenwestedt  
**Telefon:** 04871/7617-0  
**E-Mail:** info@gzh-rd.de  
**Internet:** www.gzh-rd.de  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 9:00–12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Das Gründerzentrum Hohenwestedt (GZH) wurde von der Gemeinde Hohenwestedt erbaut und wird seit Fertigstellung im Jahre 2001 von der Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Kreises Rendsburg-Eckernförde mbH & Co. KG (WFG) betrieben.

Seitdem werden im GZH jährlich zahlreiche Gründungsberatungen durchgeführt sowie regelmäßig Vorträge und Seminare angeboten. Neben diesen Starthilfen zur Existenzgründung finden auch gestandene Unternehmerinnen und Unternehmer alle erdenklichen Informationen für ihre Firma. Außerdem bietet das GZH Gründenden und Unternehmen die Möglichkeit, attraktive Büro- und Konferenzräume zu günstigen und flexiblen Konditionen zu mieten.

---

### Haus der Jugend „Gleis 3“

**Leitung:** Petra Bratke  
**Träger:** Kreisjugendring Rendsburg-Eckernförde e.V.  
**Anschrift:** Parkstraße 15  
**Telefon:** 04871/7793977  
**E-Mail:** buero@kjr-rd-eck.de  
**Internet:** kjr-rd-eck.de  
**Öffnungszeiten:** siehe Programmaushänge

Das Gleis 3 ist euer Treff zum Quatschen, Musik hören, Spielen oder einfach nur zum Freunde treffen. Gestaltet Euer Programm mit – oder nutzt unsere Angebote.

Den Veranstaltungskalender der Kinder- und Jugendarbeit für Hohenwestedt findet Ihr im Internet oder als Aushang in der VHS.

## Heimatmuseum Hohenwestedt

**Vorsitzende:** Monika Rockenbach-Freitag  
**Anschrift:** Friedrichstr. 11, 24594 Hohenwestedt  
**Telefon:** Tel.04871/2229  
**E-Mail:** info@heimatmuseum-hohenwestedt.de  
**Internet:** heimatmuseum.hohenwestedt.de  
**Öffnungszeiten:** Donnerstag + Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr  
 sowie nach Vereinbarung

Das Heimatmuseum befindet sich seit 1927 im Burmesterhaus, einem Handwerkerhaus vom Ende des 18. Jahrhunderts, in dem früher auch eine Nebenerwerbslandwirtschaft betrieben wurde. Das unter Denkmalschutz stehende Gebäude wurde von 1983 – 1986 vollständig restauriert und unter modernen musealen Gesichtspunkten neu eingerichtet. Die umfangreiche Sammlung wurde schon 1910 vom Lehrer und späteren Leiter des Heimatmuseums Hans Wilhelm Sierck initiiert. Thematische Schwerpunkte sind Leben und Arbeit des Menschen in einem Kirchdorf auf dem mittelholsteinischen Geestrücken bis in unser Jahrhundert hinein. Im Museum finden regelmäßig Ausstellungen zu Kunst, Kultur- und Regionalgeschichte statt.

# Willi Rathjen

**Ihr Installateur für**

**Sanitär und Heizung**

- **Wartung**
- **Heizung**
- **Komplettbäder**
- **Solaranlagen**
- **Schornsteinsanierung**
- **Sanitärarbeiten**
- **Erdwärme**
- **Pellets**



**Willi Rathjen**  
 Hauptstraße 3  
 24613 Aukrug-Innien  
 Telefon: 04873/774

[www.willi-rathjen.de](http://www.willi-rathjen.de)

Partner von

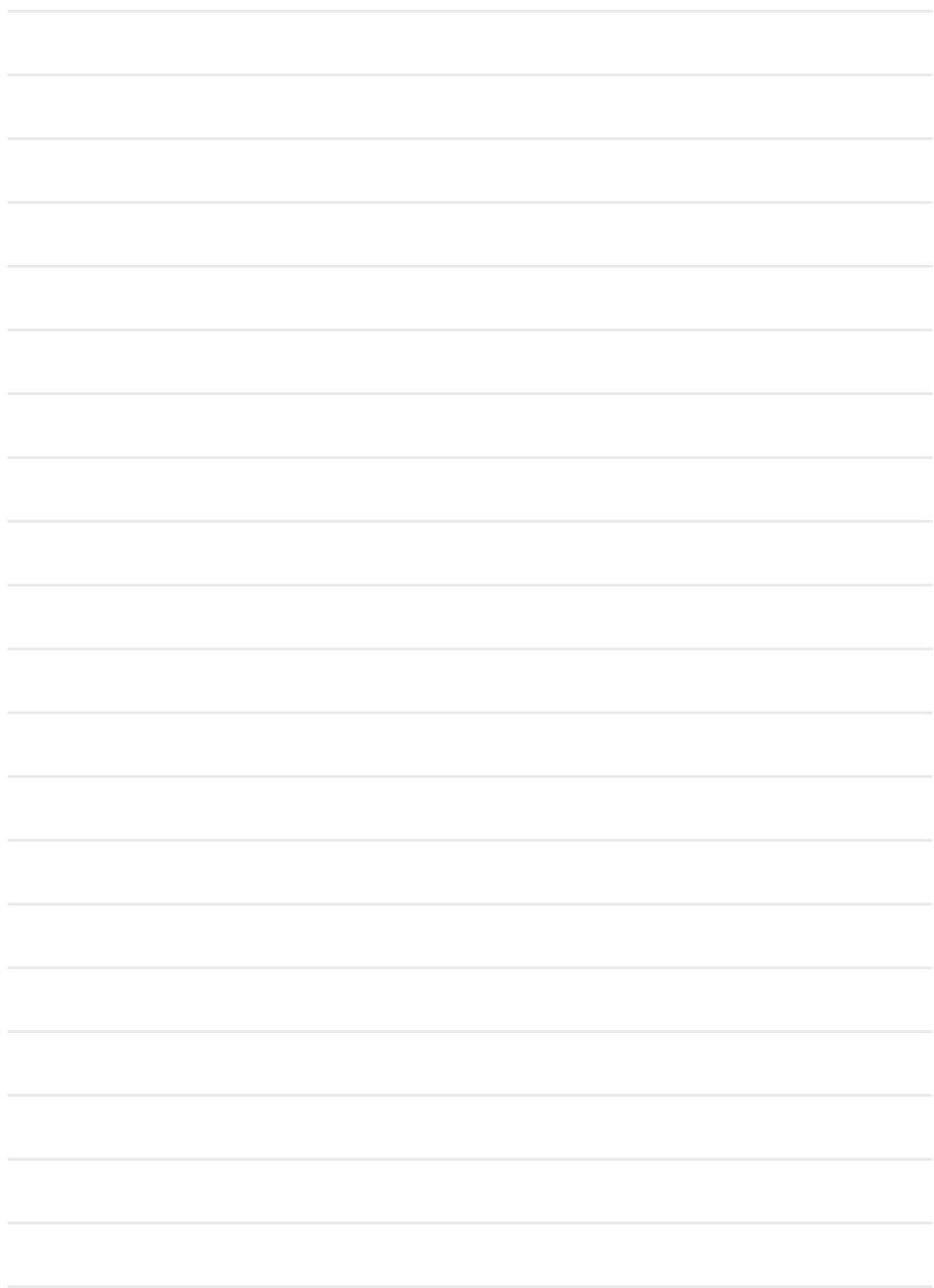


**ERTLI**  
 Service

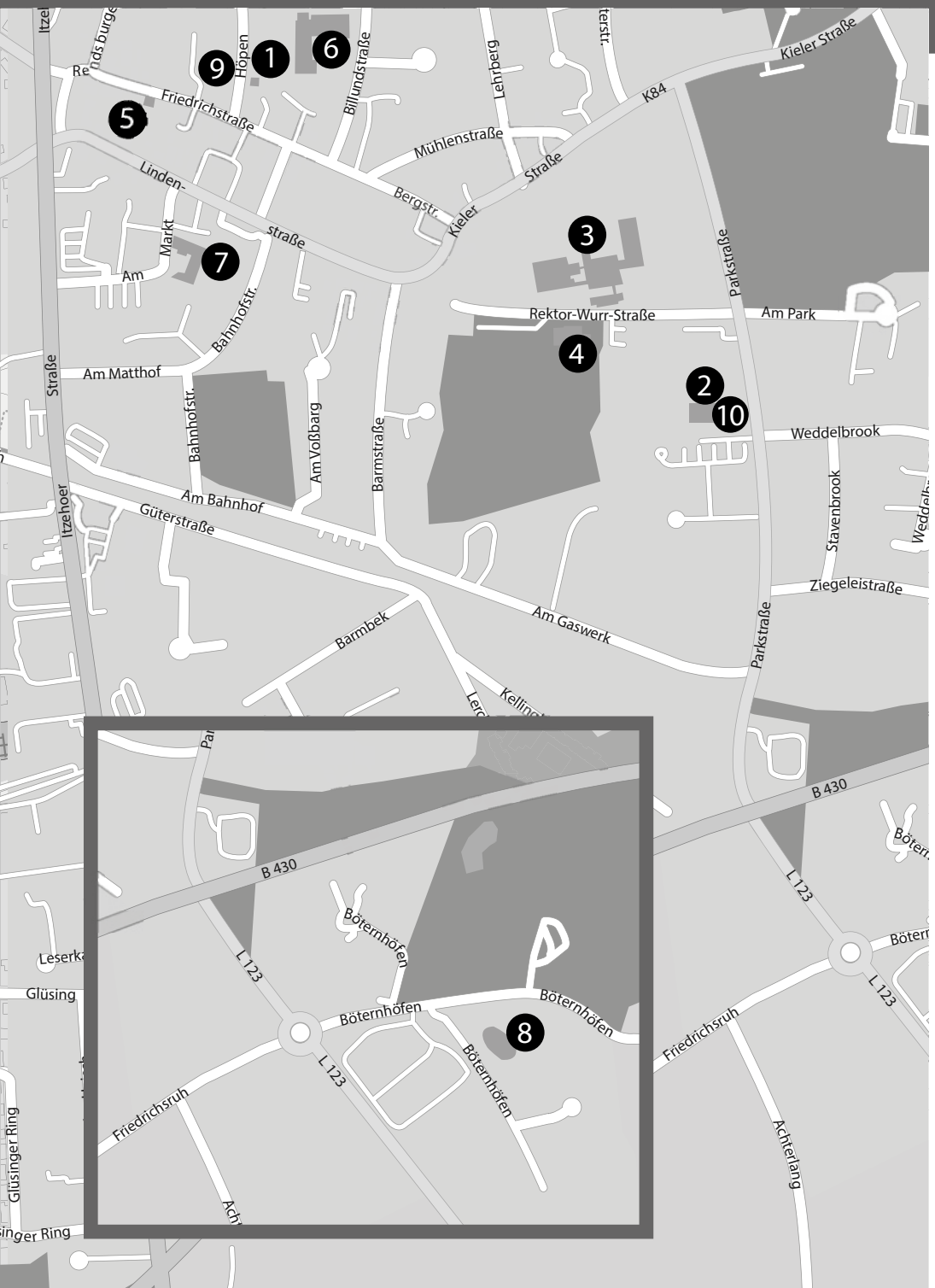












**Anmeldekarte**

Bitte mit  
**70 Cent**  
frankieren.  
Danke!

**Volkshochschule Hohenwestedt  
Höpen 1  
24594 Hohenwestedt**



**Anmeldekarte**

Bitte mit  
**70 Cent**  
frankieren.  
Danke!

**Volkshochschule Hohenwestedt  
Höpen 1  
24594 Hohenwestedt**

# Anmeldung

Kurs-Nr., Bezeichnung \_\_\_\_\_

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift



# Anmeldung

Kurs-Nr., Bezeichnung \_\_\_\_\_

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift

# Gemeindewerke Hohenwestedt

Ihr Versorger aus der Region



## Produkte

## Aus der Region für die Region

Egal, ob Sie mit Highspeed surfen oder mit unserem Hausnotruf Zuhause sicher und selbständig leben wollen, bei Strom und Gas auch an die Umwelt denken oder im Sommer einfach einen schönen Tag im Freibad verbringen. Wir als Gemeindewerke Hohenwestedt sind immer der richtige Partner an Ihrer Seite.



**Bei Fragen steht Ihnen  
unser Team stets zur Seite.**

