HERBST- UND FRÜHJAHR-SEMESTER 2016/2017

In Zusammenarbeit mit:
Notfalltrainingszentrum S-H
Volkshochschulen Fleckeby,
Groß Wittensee, Holtsee
und Rieseby

vhs
Volkshochschule
Eckernförde e.V.

Volkshochschule Eckernförde e.V.

Reeperbahn 44
24340 Eckernförde
Telefon: 04351/25 85
Internet: vhs-eckernfoerde.de
E-Mail: vhs-eckernfoerde@ t-online.de
Während der Schulferien ist die Volkshochschule geschlossen.

Schulsekretärin:
Andrea Enzenhofer
Öffnungszeiten Büro:
Montag bis Donnerstag 17.00 bis 18.30 Uhr
Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr.

Anmeldung:
Diese muss rechtzeitig schriftlich (auch per Mail verbindlich) oder persönlich erfolgen.
Mit der Unterschrift unter der Anmeldung schließen Sie für die Dauer des Kurses mit der VHS einen Vertrag und erkennen die Teilnahmebedingungen an.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Die VHS behält sich vor, Kurse gegebenenfalls zusammenzulegen oder abzusagen.
Abmeldung
Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Die Abmeldung beim Dozenten ist nicht möglich.
Warteliste
Sollte Ihre Anmeldung davon betroffen sein, erhalten Sie die Benachrichtigung, dass wir Sie nur auf die Warteliste setzen können. Sollten Sie nachrücken, evtl. in einen Zusatzkurs, werden wir Sie umgehend informieren. Folgt keine Benachrichtigung, müssen wir Sie leider auf das folgende Semester vertrösten.

Mindestteilnehmerzahl:
Kurse können nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen stattfinden. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl bietet die VHS in Abstimmung mit den Teilnehmern die Erhebung eines erhöhten Entgelts bzw. eine Verkürzung des Unterrichts an.

Haftung:
Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden (z.B. Sachschäden, Eigentumsverluste usw.).
Unterrichtsräume:
Soweit nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im Haus der Volkshochschule, Reeperbahn 44, statt.

Leiter der Volkshochschule:
Ralf-Ulrich Wanderer
Saxtorfer Weg 2a
24340 Eckernförde
Sprechstunden des Leiters nach Vereinbarung mit dem Schulbüro

Förde Sparkasse Eckernförde
IBAN DE72210501701000200590

Gebühren:
Die Teilnehmergebühr ist mit der Anmeldung zu zahlen (bar, per Überweisung)

Kochkurse, EDV- und Wochenendkurse, Sportbootführerschein müssen 14 Tage vor Beginn gezahlt werden. Teilnehmer, die später in einen Kurs eintreten, zahlen die volle Gebühr, ebenso im Krankheitsfall. Wir bitten dafür um Ihr Verständnis.

Ermäßigung für Arbeitslose, Studenten und Auszubildende ist möglich. Diese Ermäßigung kann nur gwährt werden, wenn die minimale Teilnehmerzahl des Kurses überschritten ist. Weitere Infos im Sekretariat.

Erstattung der eingezahlten Gebühr erfolgt nur für nicht zustande gekommene Kurse.

Teilnahmebescheinigungen:
Für alle Lehrgänge kann am Ende des Semesters eine Teilnahmebescheinigung erstellt werden. Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 4/5 der Veranstaltung. Diese Bescheinigung enthält keine Angaben über den Wissensstand des Teilnehmers.

Gebuchte Kurse dürfen nur von den angemeldeten Teilnehmern besucht werden.
Einzelne Unterrichtseinheiten sind **nicht** auf andere Personen übertragbar.

Unterrichtseinheit: 45 Minuten
Doppelstunde: 90 Minuten (2 Unterrichtseinheiten)
Zeitstunde: 60 Minuten

Inhaltsverzeichnis

VHS Eckernförde e.V.

Herbstsemester 05.09.2016 – 27.01.2017

Frühjahrssemester 30.01.2017 – 16.06.2017

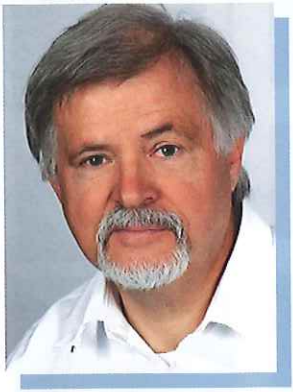
Gesellschaft	Teilnahme - Infos	Seite 2
	Fotos Vorstand, Schulsekretärin, Dozenten VHS Eckernförde e.V.	Seite 4
Kultur	Vorträge / Reisen	Seite 8
	Gesellschaft	Seite 13
	Kultur / Gestalten	Seite 16
Gesundheit	Erste-Hilfe-Kurse	Seite 22
	Kochen / Trinken / Gesundheit / Tanz	Seite 25
	Sprachen	Seite 40
Sprachen	Beruf / Computer	Seite 53
	Spezial - Sportbootführerscheine - Pyrotechnik - SRC-Sprechfunkzeugnis	Seite 61
Beruf	VHS Fleckeby	Seite 65
	VHS Groß Wittensee	Seite 69
	VHS Holtsee	Seite 72
Spezial	VHS Rieseby	Seite 75
	Heimatgemeinschaft	Seite 12

Achten Sie bitte auf die Hinweise der einzelnen Volkshochschulen!

Herausgeber:
Volkshochschule Eckernförde e.V., Reeperbahn 44, 24340 Eckernförde

Fotos:
Rechte für Fotografien liegen bei der VHS Eckernförde / (R.-U. Wanderer) und der Direkta GmbH
Foto Seite 37 rechts: Mirja Kraack

Wir sind die Volkshochschule Eckernförde e.V.!

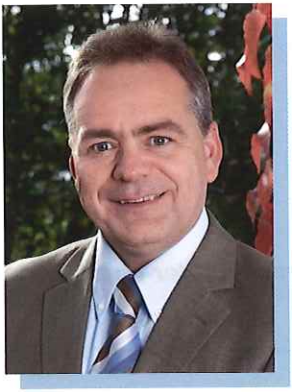


Wanderer, Ralf-Ulrich
Leiter & Vorstandsvorsitzender

Kraack, Mirja
stellvertretende Vorsitzende

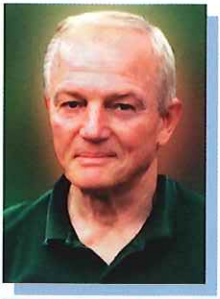
Möller, Sabine
Schriftführer

Schulz, Karin
Beisitzerin



Sibbel, Jörg
Bürgermeister, Beisitzer

Enzenhofer, Andrea
Schulsekretärin


Baruschke, Holger

Boldt, Monika

Boller, Heike

Brammer, Jürgen

Diallo-Sauerland, Bella

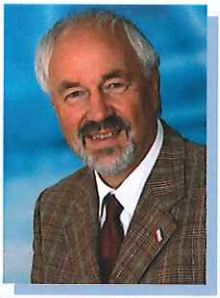
Dittmann, Brigitte

Dohrn, Jutta

Dr. Boissevain, Frederike

Dyck, Larissa

Flessau, Susanne


Gauert, Heiko

Gellert, Karin

Goerke, Sina

Grote, Wiebke

Gruhlke, Jörn

Hartel, Brigitte

Herda, Tanja

Janssen, Helmut

Jönsson, Sönke

Junkiewicz, Mika

Koch, Lindsay

Kraack, Mirja

Kunz, Andreas

Kuster, Sabine

Lammert, Corinna

Lassen, Eike

Marquardt, Aikaterini

Möller, Sabine

Navas, Mirta

Plaumann, Karin

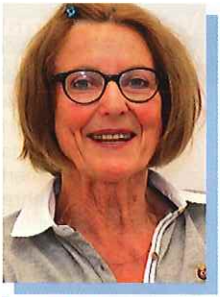
Poldelmengo, Federika

Polenski, Telse

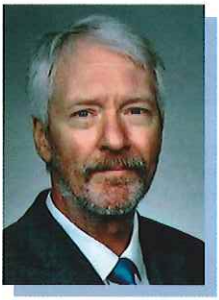
Rogge-Reichelt, Erika

Schlüter, Arne

Schulz, Karin


Schulze, Ingrid

Schüen, Anne-Katrin

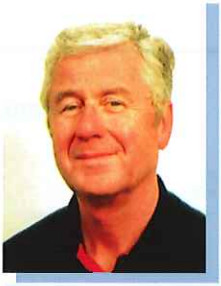

Schüen, Rolf

Sehgal, Summet

Stecher, Sylvia

Strübing, Heidi

Stümke, Wiebke


Vaupel, Klaus

Wanderer, Ralf-Ulrich

Waterkotte, Andreas

Zahradka, Ingeborg

Zickler, Karin

Vortrag: Smartphone, Whatsapp und Co. - Wie schützen wir unsere Kinder

NEU

Leitung: Corinna Lammert

Unser Kinder verfügen mit ihren Smartphones über das technische Tor zur großen weiten Welt des Internets. Das bietet nicht nur Chancen, sondern birgt auch Risiken.
Corinna Lammert, Gymnasiallehrerin und Ermutigungtrainerin, zeigt konkrete Wege, wie Eltern und Lehrer die Kinder und Jugendlichen verantwortungsvoll in die digitale Welt begleiten können.

101H 2 Zeitstunden 10,- €	Samstag 12. November 2016 14.00 - 16.00 Uhr	

Vortrag: Die Geschichte der Piraterie

NEU

Leitung: Andreas Kunz

In diesem Vortrag wird die Geschichte der Piraterie an historischen Fakten und Legenden dargestellt. Dabei wird auch den berüchtigsten Piraten selbst wieder Leben eingehaucht. Präsentiert wird der Vortrag im Multimedia-Format, so dass ein lebendiges Erlebnis unter schwarzer Flagge vorprogrammiert ist.

	102F 1,5 Zeitstunden 7,50 €	Dienstag 17. Januar 2017 19.00 - 20.30 Uhr

theater gemeinschaft eckernförde e.V.

präsentiert

Spannung Spaß und Unterhaltung

- **Die Räuber**
  von Friedrich Schiller
  Ensemble Shakespeare und Partner
  Mittwoch, 21.09.16 / 20.00 Uhr
- **Ziemlich beste Freunde**
  Komödie nach dem Film von Oliver Nakache
  Theater im Rathaus Essen
  Dienstag, 11.10.16 / 20.00 Uhr
- **Aladin und die Wunderlampe**
  ein Märchen mit Musik / Kindertheater Wackelzahn
  Mittwoch, 07.12.16 / 15.00 Uhr
- **Zwei wie wir**
  Komödie von Norm Foster
  Komödie am Kurfürstendamm Berlin
  Sonntag, 22.01.17 / 20.00 Uhr
- **Ansichten eines Clowns**
  nach dem Roman von Heinrich Böll
  Das schiefe Podium Stuttgart
  Freitag, 17.02.17 / 20.00 Uhr
- **Mozart & Casanova**
  Komödie von Kerstin Tomiak, Musik aus „Don Giovanni"
  Theater Poetenpack Potsdam
  Montag, 13.03.17 / 20.00 Uhr
- **"Drei Engel für Deutschland"**
  Die Schröpfungsgeschichte
  Kabarett mit der Leipziger Pfeffermühle
  Freitag, 28.04.14 / 20.00 Uhr

Weitere Informationen www.theater-eckernfoerde.de

Kartenvorverkauf **ab September** für alle Veranstaltungen: Ticket-Center der Eckernförder Zeitung, Kieler Str 55, 24340 Eckernförde, 04351 / 90 08 24 84, Bei Fragen zu ABO-Tickets, Astrid Rix 04351 / 88 304 88

Studienreise: Myanmar ... Asiens Rubin

NEU

Leitung: Designer Tours
Reisezeitraum: 09.01. - 20.01.2017
Route: Yangon > Bagan > Ausflug zum Mount Popa & Salay > Bagan > Mandalay > Ausflug nach Mingun & Sagaing > Mandalay > Heho > Pindaya > Kalaw > Inle > Indein > Heho > Yangon

Höhepunkte der Reise:

- Folkloreabend in Yangon mit Musik, Tänzen und lokalen Spezialitätenbuffet
- Ochsenkarrenfahrt in Bagan
- Morgendliche Wanderung bei Kalaw mit Besuch eines Palaung Dorfes

Fakultative Ausflüge: Ballonfahrt über Bagan ca. € 300,- p.P.,
Sunsetcruise auf dem Irrawaddy mit Cocktails ca. € 48,- p.P.
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Reisepreis pro Person im DZ: € 3.699,- inkl. den Flugkosten
Einzelzimmerzuschlag: € 889,-
In Kooperation mit den Volkshochschulen Eckernförde, Flensburg, Kappeln, Kiel, Schleswig, Heide, Rendsburg, Ahrensburg, Kaltenkirchen und Schwarzenbek

Studienreise - Incredible India

NEU

Leitung: Designer Tours

Reisezeitraum: 10.03.- 23.03.2017
Route: Delhi > Khandela > Mandawa> Bikaner(Holi) > Jodhpur > Deogarh > Udaipur > Bijaynagar > Jaipur > Bharatpur > Agra

Höhepunkte der Reise:

- Kochdemonstration und gemeinsames Abendessen der gekochten Speisen in Udaipur
- Jeepsafari zu den Bishnoi/Marwari
- exklusiver Vorbereitungsabend mit Diashow und indischem Essen im Frühjahr 2017

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Reisepreis pro Person im DZ: € 1.899,- inkl. den Flugkosten
Einzelzimmerzuschlag: € 389,-
In Kooperation mit den Volkshochschulen Eckernförde, Flensburg, Kappeln, Kiel, Schleswig, Heide, Rendsburg, Ahrensburg, Kaltenkirchen und Schwarzenbek

Studienreise: Mystisches Nordostindien und Bhutan

NEU

Leitung: Designer Tours
Reisezeitraum: 22.03. - 06.04.2017
Route: Delhi > Bagdogra > Darjeeling > Pemayngtse > Gangtok > Phuntsholing > Thimpu > Punakha > Paro > Delhi
Höhepunkte der Reise:

- Abendessen bei einer lokalen Familie in Darjeeling
- Fahrt mit der Museumseisenbahn von Ghoom nach Darjeeling
- Wanderung zum Tigernest
- Besuch des Hilfsprojektes „No child in trash" in Delhi
- Exklusiver Vorbereitungsabend im Frühjahr 2017

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Reisepreis pro Person im DZ: € 3.859,- inkl. den Flugkosten
Einzelzimmerzuschlag: € 799,-
In Kooperation mit den Volkshochschulen Eckernförde, Flensburg, Kappeln, Kiel, Schleswig, Heide, Rendsburg, Ahrensburg, Kaltenkirchen und Schwarzenbek

Workshop „indisch Kochen" mit Sumeet Sehgal

Leitung: Sumeet Sehgal, Designer Tours

Für alle, die Spaß am Kochen fernöstlicher Speisen haben.
Wir beginnen mit einer Einführung in die Welt der indischen Gewürze und der gelassenen Kochkunst. Nach dem gemeinsamen Essen erhält jeder eine Rezeptzusammenstellung.
Die Lebensmittelumlage, pro Person ca. 10-12,- €, wird mit dem Dozenten abgerechnet.
Teilnehmerzahl: Maximal 12
Um die Lebensmittel und Gewürze entsprechend einkaufen zu können, muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung nicht akzeptieren.

	106F	Samstag
		04. März 2016
	20,- €	15.00 Uhr

Gültig für alle Reisen

Leitung: Designer Tours
Buchungsunterlagen fordern Sie bitte an: DESIGNER TOURS Tel 04642-925750 oder info@designer-tours.de oder zum Download www.designer-tours.de
Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: DESIGNER TOURS, Flensburger Str. 40, 24376 Kappeln
In Kooperation mit den Volkshochschulen Flensburg, Kappeln, Eckernförde, Kiel, Schleswig, Heide, Rendsburg, Ahrensburg, Kaltenkirchen und Schwarzenbek
Weitere Reisen, die 2016 / 2017 über die VHS buchbar sind:

07.12. - 13.12.2016:	*Christmas-Shopping in New York*
10.04. - 23.04.2017:	*Cuba total - Auf Ché's Spuren*
10.04. - 21.04.2017:	*Japan zur Kirschblüte*
24.05. - 01.06.2017:	*Bus Reise Masuren*

DESIGNER TOURS

Unsere Studien- und Erlebnisreisen 2016/17

Faszinierendes Indien - unsere Spezialität!

02.10. - 14.10.2016	Nordindiens Höhepunkte
10.03. - 23.03.2017	Incredible India

Lust auf weitere Reisen...?

16.10. - 29.10.2016	Tanzania & Sansibar
03.11. - 18.11.2016	Costa Rica
21.11. - 05.12.2016	Good Morning Vietnam
07.12. - 13.12.2016	Christmas Shopping in New York
09.01. - 22.01.2017	Myanmar... Asiens Rubin
12.01. - 22.01.2017	Oman & VAE
13.02. - 25.02.2017	Faszination Namibia
22.03. - 06.04.2017	Nordostindien & Bhutan
09.04. - 21.04.2017	Japan zur Kirschblüte
10.04. - 23.04.2017	Cuba total - Auf Ché's Spuren
24.05. - 01.06.2017	Busreise Masuren

www.designer-tours.de

Reise-Partner der Volkshochschulen:

vhs

VHS Herzogtum Lauenburg e.V.

VHS Kaltenkirchen-Südholstein GmbH

VHS Ahrensburg

VHS Rendsburger Ring e.V.

VHS Heide

VHS Kiel

VHS Flensburg

VHS der Stadt Schleswig

VHS Eckernförde e.V.

VHS Kappeln e.V.

JETZT KATALOG ANFORDERN !

Kostenlos bestellen unter

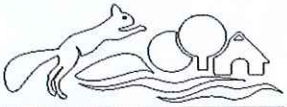
Tel.: 0 46 42 - 9 25 75 0

EINLADUNG

an unsere Mitglieder und Gäste

Vorträge 2016 / 2017

HEIMAT
Gemeinschaft



Eckernförde • Schwansen
Hütten • Dänischer Wohld

1. Montag / 10. Okt. 2016	**„Herrlicher, warmer Tag. Sind viel im Freien“** Prinz Heinrich von Preußen und das Leben auf Gut Hemmelmark Christina Schmidt
2. Montag / 14. Nov. 2016	**Von Haithabu nach Schleswig** Forschungen zur Wikingerzeit im nördlichen Schleswig-Holstein Dr. Volker Hilberg
3. Montag / 9. Jan. 2017	**Biene Majas wilde Verwandtschaft** Einblicke in die faszinierende Welt der heimischen Wildbienen Norbert Voigt
4. Montag / 13. Feb. 2017	**Bau des Nord-Ostsee-Kanals bis zur Einweihung 1895** Uwe Steinhoff
5. Montag / 13. März 2017	**Einkaufen im alten Eckernförde** Ein Gang durch Läden und Stubenläden abseits der Kieler Straße Ilse Rathjen-Couscherung

---

Die Vorträge finden jeweils um
19.30 Uhr in „Carls“ Carlshöhe 47,
Eckernförde statt.

Der Eintritt beträgt für:

Mitglieder	2,00 Euro
Nichtmitglieder	5,00 Euro
Schüler / Studenten / Auszubildende	Eintritt frei

Ausführliches Programm
bei der „Heimatgemeinschaft Eckernförde,
Carlshöhe 44, Eckernförde

Bitte beachten Sie auch die Tagespresse!

---

www.heimatgemeinschaft-eck.de

Dr. Telse Stoyl / Dorfstraße 21
24358 Ascheffel / T. 04353 - 1097

Gemeinschaftliches Wohnen im Alter

Leitung: Karin Zickler

Ein Seminar für Menschen im dritten Lebensalter
Inhalte:

- Die eigenen Wünsche, Erwartungen und Möglichkeiten klären
- Informationen zu zwischenmenschlichen, organisatorischen, finanziellen und rechtlichen Fragen
- Praktische Tipps zur strukturierten Realisierung des gemeinschaftlichen Wohnens

Dies, um so mehr Wahlmöglichkeiten zu haben, ruhig, gelassen und selbstbestimmt den nächsten Lebensabschnitt anzugehen. Darüber hinaus werden Sie - wenn Sie es wollen - Gelegenheit haben, erste Kontakte zu Menschen mit ähnlichen Vorstellungen zu knüpfen, sich über die Vorbereitung Ihres eigenen Vorhabens auszutauschen und Fragen zu Ihren ganz persönlichen Plänen an die Kursleiterin zu stellen.

171H	Samstag, 12.11.2016 10.00 - 14.00 Uhr	**171F**	Samstag, 29.04.2017 10.00 - 14.00 Uhr
9 Zeitstunden 38,- €	Samstag, 19.11.2016 10.00 - 15.00 Uhr	9 Zeitstunden 38,- €	Samstag, 06.05.2017 10.00 - 15.00 Uhr

Letzte Hilfe - Bewusst leben - über das Sterben sprechen

Leitung: Dr. Friederike Boissevain

Über das Lebensende gibt es viele Ängste und Befürchtungen. Im Gegensatz zu anderen Geschehnissen in unserem Leben herrscht hier oft eine große Unsicherheit, sowohl bezüglich der zur Verfügung stehenden Angebote, als auch der zu erwartenden Veränderungen - körperlich, seelisch, in unserem häuslichen Umfeld, in unserem gesamten sozialen Leben. Diese kleine Einführung in ein nicht einfaches Gebiet, das uns dennoch früher oder später alle betrifft, soll zu folgenden Themenbereichen Anregungen geben und zu einem gemeinsamen Austausch führen:

- Häufige körperliche Beschwerden und ihre Linderung
- Auch die Seele leidet
- Essen und Trinken am Ende des Leben
- Möglichkeiten der Unterstützung von außen
- Abschied nehmen

		172F	Dienstag, 07.Februar 2017 18.00 - 20.30 Uhr
		2,5 Zeitstunden 11,- €	

Lernen ist einfach.

Wenn Sie einen Finanzpartner haben, der Sie auf Ihrem Weg begleitet und unterstützt.

Sprechen Sie mit uns.

foerde-sparkasse.de

Wenn's um Geld geht

Förde Sparkasse

Selbstcoaching - Probleme aus eigener Kraft lösen

NEU

Leitung: Karin Zickler

Herausfinden, was stärker und glücklicher macht.

Nicht jeder kann sich einen eigenen Coach leisten, aber jeder kann lernen, für sich selbst zu sorgen und aus den vorgestellten Methoden das für sich Beste anzuwenden.

1 7 3 H 8 x 2,25 Zeitstunden 76,- €	Montag 21. November 2016 17.30 - 19.45 Uhr	**1 7 3 F** 8 x 2,25 Zeitstunden 76,- €	Montag 13. Februar 2017 17.30 - 19.45 Uhr

Philosophie für alle

Leitung: Brigitte D. Hartel

Naturwissenschaftler erklären die Welt, Psychologen und Hirnforscher die Menschen. Braucht man da noch Philosophen? Aber natürlich! Denn die Philosophie beschäftigt sich mit Fragen, auf die es keine wissenschaftlichen Antworten geben kann - und die doch jeden Menschen etwas angehen. Was kann ich sicher wissen? Was gibt mir Orientierung? Wie gestalte ich mein Leben? Hat das Leben einen Sinn - und wenn ja, welchen?

Wir werden einige Philosophen kennen lernen und uns mit ihren Antworten auf alte, noch immer aktuelle Menschheitsfragen beschäftigen. Dabei wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und uns in dem üben, was die Philosophie in ihrem Kern ausmacht. Das eigene Denken.

Termine: 27.09.,11.10., 01.11., 15.11., 29.11.2016
07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04.2017

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1 8 1 H 5 x 2 Zeitstunden 42,- €	Dienstag 27. September 2016 15.15 Uhr	**1 8 1 F** 5 x 2 Zeitstunden 42,- €	Dienstag 07. Februar 2017 15.15 Uhr

Drohnenfliegen mit Verstand

NEU

Leitung: Helmut Janssen

Diese Schulung umfasst die nötige Theorie, inkl. gesetzlicher Vorschriften, um eine Drohne sicher zu fliegen. Arten von Drohnen, warum fliegt eine Drohne, Programmierung der Fernsteuerung, Kamerasysteme und deren Anbindung, Einschaltvorgang und Fliegen, autonomes Fliegen u. v. m..

Anmerkung: Praktisches Fliegen ist nicht im Kursumfang enthalten.

1 16 1 H 5 Doppelstunden 150,- €	Freitag 09. September 2016 17.00 Uhr	**1 16 1 F** 5 Doppelstunden 150,- €	Freitag 03. Februar 2017 17.00 Uhr

Zeichnen = Sehen lernen
Freies Zeichnen auch für Anfänger geeignet

Leitung: Jutta Dohrn

Grundübungen mit Bleistift, evtl. auch Feder und Kohle. Gegenständliches Zeichnen sowie freie Übungen mit dem Ziel, räumliches Empfinden zu entwickeln, die Grundlagen der Komposition zu erlernen und kleinere Zeichnungen anfertigen zu können.
Benötigt werden: TK - Stift und Mine 2 B, Zeichenkohle, Knetradiergummi, Zeichenblock DIN A3.
Der Frühjahrskurs baut auf dem vergangenen Kurs auf. Die individuellen Neigungen der Teilnehmer werden gefördert. Hinzu kommen auf Wunsch Aquarell und Pastelltechnik.

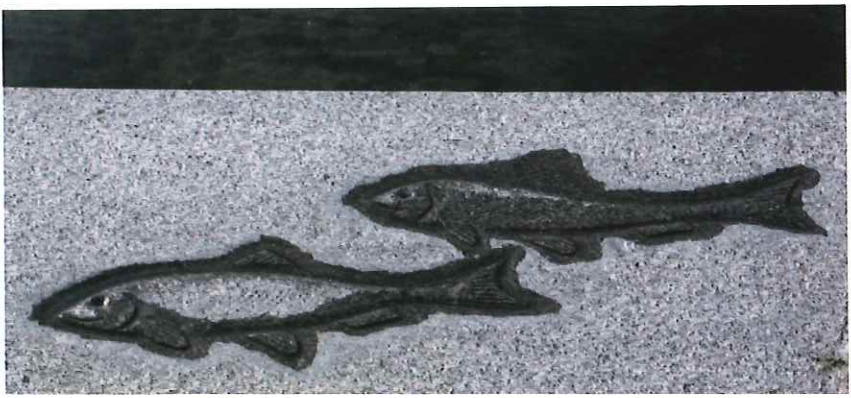
2 5 1 H 10 Doppelstunden 63,- €	Dienstag 01. November 2016 09.00 Uhr	**2 5 1 F Fortsetzung** 10 Doppelstunden 63,- €	Dienstag, 09.00 Uhr Termin wird im Kurs vereinbart

Zeichnen = Sehen lernen
Freies Zeichnen auch für Anfänger geeignet

Leitung: Jutta Dohrn

Grundübungen mit Bleistift, evtl. auch Feder und Kohle. Gegenständliches Zeichnen sowie freie Übungen mit dem Ziel, räumliches Empfinden zu entwickeln, die Grundlagen der Komposition zu erlernen und kleinere Zeichnungen anfertigen zu können.
Benötigt werden: TK - Stift und Mine 2 B, Zeichenkohle, Knetradiergummi, Zeichenblock DIN A3.
Der Frühjahrskurs baut auf dem vergangenen Kurs auf. Die individuellen Neigungen der Teilnehmer werden gefördert. Hinzu kommen auf Wunsch Aquarell und Pastelltechnik.

2 5 2 H 10 Doppelstunden 63,- €	Dienstag 01. November 2016 10.30 Uhr	**2 5 2 F Fortsetzung** 10 Doppelstunden 63,- €	Dienstag,10.30 Uhr Termin wird im Kurs vereinbart



Schnupperkurs: Intuitiv malen - Wege zur Kreativität

NEU

Leitung: Sina Goerke

Wege zur Kreativität durch gestalterische Arbeit zum Selbstausdruck mit Pinsel, Spachtel, Farben und viel Fantasie!!!!
Bitte mitbringen: Acrylpapier (360 g), 2-3 Acrylpinsel mittlere Größe, Farben, Küchenkrepp, Wassergefäß (Weckglas), Bleistift und Knetradierer, Palette oder flacher weißer Teller.

253 H 4 x 2 Zeitstunden 34,- €	Donnerstag 08. September 2016 18.30 Uhr	**253 F** 4 x 2 Zeitstunden 34,- €	Donnerstag 02. Februar 2017 18.30 Uhr

Lust auf Perspektive - Freihandzeichnen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

NEU

Leitung: Telse Katrin Polenski

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum wird bei mir alles schief? Warum gelingt eine Zeichnung nicht so, wie ich es mir vorstelle? Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir lösen uns von Vorstellung und lernen sehen: Form, Raum, Licht und Schatten, Strukturen.
Mit wenigen einfachen Mitteln entstehen so Zeichnungen von Gegenständen, Mensch und der Natur. Ihr lernt die Grundtechniken des Skizzierens. Dies ist nicht nur die Grundlage für gegenständliches Malen, technisches Zeichnen oder Design, sondern auch für Comics und anderes, was Spaß macht. Bei schönem Wetter zeichnen wir auch mal draußen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock A 3, einen oder zwei weiche Bleistifte (2B, 3B oder 4B), Anspitzer, Radiergummi.
Material: 1,- € ist mit der Dozentin abzurechnen

254 H 4 Zeitstunden 17,- €	Samstag 26. November 2016 10.00 - 14.00 Uhr	

Grundlagen der Illusionsmalerei

NEU

Leitung: Anne-Katrin Schüen

Der Begriff Illusionsmalerei wird erklärt, in welche Gebiete er sich aufteilt, die Verbindung von dem realen Raum wird erläutert und erklärt, wie diese hergestellt werden kann. Die Wahl der Horizonthöhe wird erklärt und das Prinzip der gestaffelten Ebenen wird aufgezeigt, welche Masken man nehmen kann und wie die Farben zu wählen sind, um ein möglichst harmonisches Bild zu bekommen. Mit Hilfe eines Entwurfes wird ein Bild gemalt, an welchem die Technik der weichen Übergänge und die Wirkung des theoretisch besprochenen gezeigt wird. Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet (Leinwand, Pinsel, Farben usw.) Bitte weiße Arbeitskleidung mitbringen.

Der Kurs findet im Werkraum der Pestalozzi-Schule statt.

255 H 7 x 2 Zeitstunden 59,- €	Dienstag 13. September 2016 16.00 Uhr	**255 F** 7 x 2 Zeitstunden 59,- €	Dienstag 07. Februar 2017 16.00 Uhr

Wir bemalen weißes Porzellan Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Boller

Thema: Wir malen, was gefällt!
In diesem Kurs können Sie für sich und zum Verschenken jedes Stück weißes Porzellan zum Unikat werden lassen!

257 H 8 x 3 Zeitstunden 101,- €	Mittwoch 28. September 2016 14.00 Uhr	**257 F** 8 x 3 Zeitstunden 101,- €	Mittwoch 22. Februar 2017 14.00 Uhr

Glasbearbeitung für Anfänger

NEU

Leitung: Anne-Katrin Schüen

Sie erlernen die Grundlagen für drei verschiedene Glasbearbeitungstechniken, Glasmosaiken, Glasätzen und Glasritzen, die verschiedenen Gläser und was bei der Bearbeitung zu beachten ist. Im ersten Teil werden wir mit kleinen Glassteinen/Stücken bunte Lichterkugeln für ihr Zuhause fertigen, in den Teilen 2 und 3 werden auf Trinkgläser und / oder Flachgläser Bilder und Schriftzüge geätzt bzw. geritzt.
Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Dremel oder ähnliches, Schutzbrille, Mundschutz, alte Arbeitskleidung.

Maximal 10 Teilnehmer
Der Kurs findet im Werkraum der Pestalozzi-Schule statt.

261 H 8 Doppelstunden 50,- €	Montag 12. September 2016 15.00 Uhr	**261 F** 8 Doppelstunden 50,- €	Monag 06. Februar 2017 15.00 Uhr

Tiffanytechnik für Anfänger

NEU

Leitung: Anne-Katrin Schüen

Sie erlernen die Grundlagen der Tiffanytechnik, die verschiedenen Gläser und was bei der Bearbeitung zu beachten ist. Im Hinblick auf die kommende Jahreszeit werden kleine Fensterbilder gearbeitet. Werkzeug und Maschinen stellt die Kursleiterin, Materialkosten betragen 30,- € und sind mit der Dozentin abzurechnen.
Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Schutzbrille und alte Arbeitskleidung.

Der Kurs findet im Werkraum der Pestalozzi-Schule statt.

262H 6 x 2 Zeitstunden 50,- €	Montag 12. September 2016 16.45 Uhr	**262F** 6 x 2 Zeitstunden 50,- €	Montag 06. Februar 2017 16.45 Uhr

Fritzke

Farben - Hobby - Basteln

Acrylmalerei	- Farben / Pigmente
Ölmalerei	- Keilrahmen / Malblöcke
Aquarellmalerei	- Papiere / Pinsel
Pastell-Kreiden	- Faber Castell / Schmincke
Stoffmalerei	- Baumwollartikel
Seidenmalerei	- Tücher / Farben
Schnitzen / Sägen	- mit Speckstein und Holz
Porzellanmalerei	- Farben / Öle
Bastel-Papiere	- viele Sorten

Große Auswahl an Anleitungsbüchern und Vorlagen

Farbenhaus Fritzke, Eckernförde

Kieler Straße 86, Telefon 61 38

In Eckernförde www.stoffe-eck.de

Das tapfere Schneiderlein

Ihr Fachgeschäft für Kurzwaren, Schnitte & Handarbeitsartikel

Nähen macht glücklich!

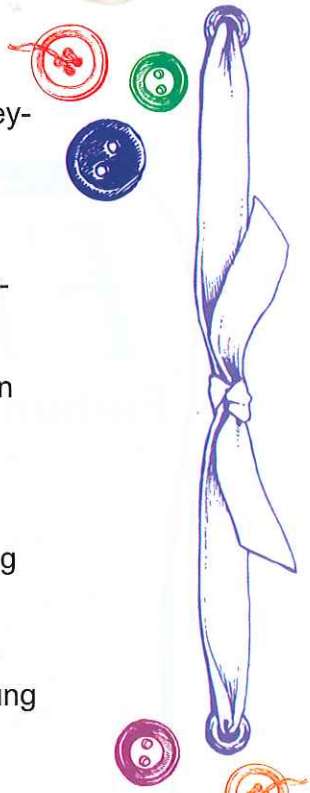
Aus wunderschönen Baumwoll-, Jersey- oder Wollstoffen, tollen Bändern und Knöpfen Lieblingsstücke nähen.

Gute Tipps bekommt Ihr bei uns in unseren Nähkursen für Anfänger, Fortgeschrittene und "Kids" ab 8 Jahren.

Hilfreich sind dabei unsere zahlreichen Schnitte, Handarbeitsbücher und Zeitungen.

ELNA-Nähmaschinen-Fachhändler
Sie erhalten eine persönliche Beratung und Vorführung

- Sockenwolle
- Freundliche und kompetente Beratung
- Spielecke für unsere kleinen Gäste



Langebrückstr. 3
T. 04351 / 72 07 57
www.stoffe-eck.de

Mo./Di./Do./Fr. 10-13 Uhr und 15-18 Uhr
Mi./Sa. 10-13 Uh

Wir sind auch bei Facebook!

Gitarrenworkshop „Liedbegleitung“

NEU

Leitung: Brigitte Dittmann

Wie finde ich die richtigen Akkorde für die Lieder?
Wie transponiere ich?
Wie schaffe ich es, dass meine Gruppe mitsingt?

Für alle, die mit ihrer Gitarre eine Gruppe begleiten möchten, aber auch für diejenigen, die nur für sich selbst spielen.

271 H 3 Unterrichtseinheiten 9,- €	Samstag, 12. November 2016 16.00 - 18.15 Uhr	**271 F** 3 Unterrichtseinheiten 9,- €	Samstag 04. Februar 2017 16.00 - 18.15 Uhr

Nähen nach einfachen Schnitten für Deine Kinder und für Dich

Leitung: Sabine Kuster

Du nähst die erste Kinderkleidung und bist begeistert über Deine Fähigkeiten. Das macht Dich mutig, auch mal etwas für Dich selbst zu nähen. Unter Anleitung und nach einfachen Schnitten gelingt es Dir bestimmt.
Bitte Nähmaschine mitbringen.

2141 H 11 x 2,5 Zeitstunden 90,- €	Donnerstag 15. September 2016 19.00 Uhr	**2141 F** 11 x 2,5 Zeitstunden 90,- €	Donnerstag 16. Februar 2017 19.00 Uhr

Unsere Kursangebote

Erste Hilfe Kurse
Betriebliche Ersthelfer Aus- und Fortbildung
Erste Hilfe am Kind
Aus- und Fortbildung Defibrillation
Notfalltraining für Arztpraxen
Notfalltraining für Sportvereine

Jeden 1. und 3. Samstag Führerscheinkurse in Eckernförde !

Feedback unserer Kursteilnehmer – Oberklasse, Hammer cooler Kurs, einprägend und humorvoll, absolute Spitze, spannend, genial und perfekt, informativ, sehr empfehlenswert, Begeisterung, bester Kurs, krass gut, keine Tristesse oder Langeweile, einfach genial!

Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein

Arsenalstr. 2-10
24768 Rendsburg

Reeperbahn 44
24340 Eckernförde

Königstr. 30
24837 Schleswig

Nikolaikirchhof 3
24937 Flensburg

Tel. 04331 – 45 900 45
Fax 04331 – 45 900 46
info@notfalltrainingszentrum.de
www.notfalltrainingszentrum.de

NTZ ®
NOTFALLTRAININGSZENTRUM-SH

Erste-Hilfe-Ausbildung

Leitung: Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein

Zielgruppen: Die Erste-Hilfe-Ausbildung ist für alle Führerscheinklassen, Ersthelfer-ausbildung (BG Vorschrift), Lehrer, Jungendgruppenleiter (JuLeiKa), Übungsleiter, Studenten und Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs geeignet.
Kursinhalte: Absichern der Unfallstelle, stabile Seitenlage, Krampfanfall, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Stillung bedrohlicher Blutungen, Schock, Vergiftungen, Knochenbrüche, Verätzungen, Helmabnahme Motorradfahrer.

Termine: 03.09., 17.09., 01.10., 15.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2016
07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07.,15.07.2017
jeweils Samstag, 10.00 - 17.30 Uhr *und*
28.10.2016, 06.01., 21.04.,21.07.2017
jeweils Freitag, 08.00 - 16.00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (oder Abrechnung über die BG)

Anmeldung: Notfalltrainingszentrum - SH, 04331 45 900 45,info@notfalltrainingszentrum.de, WhatsApp: 0160 7 99 55 55

Veranstaltungsort: Volkshochschule Eckernförde e.V, Reeperbahn 44, 24340 Eckernförde

3 00 10 H/F

Erste-Hilfe-Training

NEU

Leitung: Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein

Zielgruppen: Um die berufsgenossenschaftlichen Vorgaben zu erfüllen, müssen in allen Unternehmen ausgebildete Ersthelfer alle zwei Jahre ihr Wissen in einem Erste-Hilfe-Training auffrischen.
Kursinhalte: Absichern der Unfallstelle, stabile Seitenlagerung, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Defibrillation, Stillung bedrohlicher Blutungen, Schock.

Freitag: 21.10.2016
Donnerstag: 05.01, 20.04., 20.07.2017
jeweils 08.00 - 16.00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € (oder Abrechnung über die BG)

Anmeldung: Notfalltrainingszentrum - SH, 04331 45 900 45,info@notfalltrainingszentrum.de, WhatsApp: 0160 7 99 55 55

Veranstaltungsort: Volkshochschule Eckernförde e.V, Reeperbahn 44, 24340 Eckernförde

3 00 11 H/F

Erste Hilfe am Kind

Zielgruppen: Für den Notfall gerüstet sein. Der Kurs Erste Hilfe am Kind richtet sich an Eltern, Großeltern, Erzieher und Lehrer. Die Teilnahme an diesem Kurs ist Pflicht für Lehrer und Erzieher (Vorschrift der BG und Unfallkasse).
Kursinhalte: Verhalten in Notfallsituationen, Bewusstlosigkeit, stabile Seitenlage, Krampfanfall, Ertrinkungsnotfall, Fremdkörper in den Atemwegen, bedrohliche Blutungen, Schock, Herz-Lungen-Wiederbelebung (Säugling/ Kleinkind), Verbrennungen, Vergiftungen.

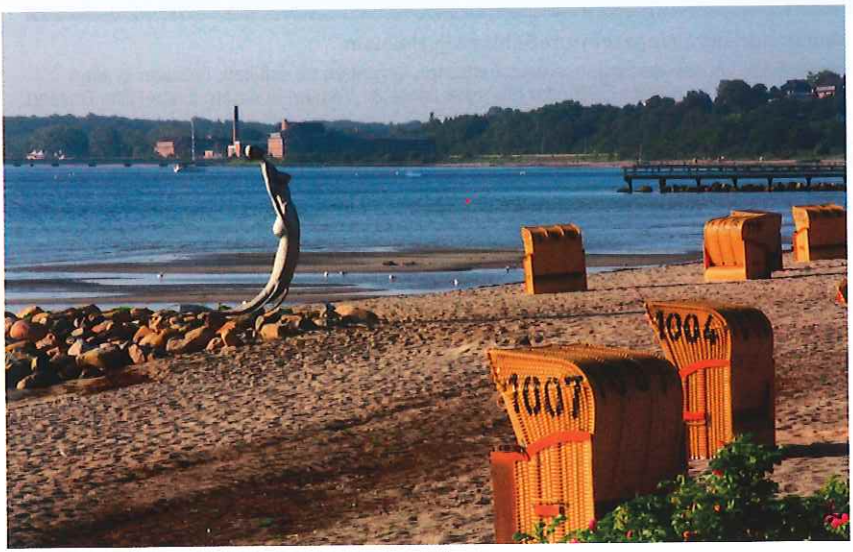
Sonntag, 06.11.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 23.04.2017, 10.00 - 17.30 Uhr

Kursgebühr: 35,00 € (oder Abrechnung über die BG)

Anmeldung: Notfalltrainingszentrum - SH, 04331 45 900 45,info@notfalltrainingszentrum.de, WhatsApp: 0160 7 99 55 55

Veranstaltungsort: Volkshochschule Eckernförde e.V, Reeperbahn 44, 24340 Eckernförde

3 00 12 H/F



Hundekeksbäckerei

NEU

Leitung: Monika Boldt

Mandy Godbehear/shutterstock

Hundekekse selber backen macht Spaß und ihr Hund wird sich freuen. Frisch zubereitete Kekse schmecken immer noch am besten. In lustiger Runde backen wir Kekse aus z.B. Wurst, Fleisch, Obst, Gemüse, Fisch oder Käse. Alle Kekse beinhalten Weizen -, Roggen - oder Maismehl. Die Rezepte erhalten Sie zum Nachbacken.
Die benötigten Zutaten werden für Sie eingekauft, so dass diese zum Kurs bereitstehen.

Kosten für Lebensmittel werden mit der Dozentin abgerechnet (ca. 5,- €)

Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

je 1 x 3 Zeitstunden: mögliche Termine: 08.09., 15.09., 22.09.2016 oder 12.01.2017

3 0 1 H 1x 3 Zeitstunden 14,- €	Donnerstag 08. September 2016 18.00 - 20.00 Uhr	

Schnelle Küche für jeden

NEU

Leitung: Susanne Flessau

Anregungen, wenn unerwartet Besuch kommt, kurze Vorbereitungszeit, nett angerichtet, regionale Gerichte.

Kosten für Lebensmittel werden mit der Dozentin abgerechnet.

Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

3 0 2 H 5 x 2 Zeitstunden 46,- €	Dienstag 13. September 2016 18.00 - 20.00 Uhr	**3 0 2 F** 5 x 2 Zeitstunden 46,- €	Dienstag 14. Februar 2017 18.00 - 20.00 Uhr

Backen für die Weihnachtszeit

NEU

Leitung: Susanne Flessau

Wir backen verschiedene raffinierte Kekssorten und Torten, auch als Mitbringsel für die Adventseinladungen und für die zweibeinigen Weihnachtsmäuse.
Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.
Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

3 0 3 H 3 x 2 Zeitstunden 28,- €	Dienstag 08. November 2016 18.00 - 20.00 Uhr	

Kaffeeseminar

Leitung: Arne Schlüter

Tauchen Sie ein in die Welt des Geschmacks. Lassen Sie sich vom Duft und Aroma eines frisch gerösteten Kaffees verwöhnen und erleben Sie, wie guter Kaffee schmecken kann! Sie erfahren Interessantes über die Anbaugebiete, Kaffeesorten und Verarbeitung des Kaffees. Sie erleben die Röstung und Zubereitung hautnah und können sich auf die Verkostung verschiedener Sorten und Spezialitäten freuen. Informationen über das richtige Handwerkszeug (u.a. Kaffeemaschinen) ergänzen den Kurs.
Kosten für Kaffee und Zutaten werden mit dem Dozenten abgerechnet.
Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

3 0 4 H 3 Zeitstunden 14,- €	Samstag 12. November 2016 15.00- 18.00 Uhr	**3 0 4 F** 3 Zeitstunden 14 ,- €	Samstag 21. Januar 2017 15.00 - 18.00 Uhr

Italienisch Kochen "con Federica"

Leitung: Federica Poldelmengo

Die italienische Küche, traditionell und einfach, fantasievoll und schmackhaft - manchmal ist „alles selbst gemachte" einfacher als man denkt! Ich freue mich auf Euch!
Mitgenommen dürfen nur gute Laune, etwas zu trinken und Behältnisse, falls mehr gekocht als gegessen wird.
Kosten für Lebensmittel werden mit der Dozentin abgerechnet.
Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

305 H 8 x 2 Doppelstunden 99,- €	Montag 12. September 2016 18.00 - 21.00 Uhr	**305 F** 8 x 2 Doppelstunden 99,- €	Montag 06. Februar 2017 18.00 - 21.00 Uhr

„Afrikanischer Zauber"

Leitung: Ramata-Bella Diallo-Sauerland

Exotische Kochkünste aus der Provinz Fouta Djallon im West-Afrikanischen Guinea. Lernen Sie neue Kochrezepte mit Zutaten aus der afrikanischen Küche kennen.
Bringen Sie bitte ein Behältnis mit, falls mehr gekocht als gegessen wird.
Kosten für Lebensmittel werden mit der Dozentin abgerechnet.
Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

306 H 3 x 3 Zeitstunden 41,- €	Donnerstag 03. November 2016 18.00 Uhr	**306 F** 3 x 3 Zeitstunden 41,- €	Donnerstag 09. März 2017 18.00 Uhr

Küche der Kulturen - Brücken bauen durch gemeinsames Kochen

NEU

Leitung: Mirta Navas

Wir kochen gemeinsam mit Syrern, mal mit Eritreern, mal mit Deutschen, Mexikanern und anderen Kulturkreisen. Beginnen werden wir mit der syrischen Küche.
Kosten für Lebensmittel werden mit der Dozentin abgerechnet.
Bringen Sie bitte ein Behältnis mit, falls mehr gekocht als gegessen wird.
Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

307 H 4 x 3 Zeitstunden 55,- €	Donnerstag 24. November 2016 18.00 Uhr	**307 F** 4 x 3 Zeitstunden 55,- €	Donnerstag 02. Februar 2017 18.00 Uhr

GREEN SCREEN

10. INTERNATIONALES NATURFILMFESTIVAL ECKERNFÖRDE

14.09. — 18.09.2016

www.greenscreen-festival.de

IMMER IN ECKERNFÖRDE - IMMER IM SEPTEMBER

Workshop „Gesund durch Ernährung“ NEU

Leitung: Tanja Herda

Man sagt: „Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, muss sich nicht den Kopf über Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiße, oder was auch immer zerbrechen.“ Doch was genau ist gesund und ausgewogen?
Das Leben ist zu kurz für billige Industrieprodukte mit unüberschaubaren Inhaltsstoffen und deren Risiken für die Gesundheit.
Ich bin ganzheitliche Ernährungsberaterin und gebe Informationen und Einblicke in die Komplexität der gesunden Ernährung.
Wir werden gemeinsam für sich selbst und die ganze Familie gesunde Kost zubereiten und genießen. Dazu gebe ich weitere Tipps, wie z.B. welchen Zucker verwende ich? Ist Weizen ungesund? Welche Fette sind gut usw...
Bringen Sie bitte ein Behältnis mit, falls mehr gekocht als gegessen wird.
Kosten für Lebensmittel werden mit der Dozentin abgerechnet.
Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

308 H 3 Zeitstunden 14,- €	Mittwoch 09. November 2016 18.30 - 21.30 Uhr	**308 F** 3 Zeitstunden 14 ,- €	Mittwoch 03. März 2017 18.30 - 21.30 Uhr

Neue Wege zum Wunschgewicht - Gewichtsreduktion durch Achtsamkeit NEU

Leitung: Andreas Waterkotte

Mehr als jeder zweite Deutsche wiegt deutlich mehr, als ihm gut tut. Die Tendenz ist steigend, denn Essen spiegelt häufig unseren Umgang mit Stress wider. In der Hektik unseres Alltags schalten wir in vielen Bereichen unbewusst häufig in den „Autopilot“. Unsere Ernährung wird dann schnell zur Nebensache oder zu einer störenden Notwendigkeit - ein Zeichen, dass wir kaum noch Platz für unsere Bedürfnisse und uns selbst haben. Die Methode der Achtsamkeit und insbesondere des achtsamen Essens ermöglicht es uns, wirkungsvolle Antworten auf diese Herausforderungen unserer Zeit zu geben und unser nachteiliges Essverhalten auf sanfte und mitfühlende Weise aufzulösen. Wir lernen wieder, auf unseren Körper zu hören, unsere Bedürfnisse zu erspüren und Nahrung wieder wertzuschätzen. Durch achtsamkeitsbasierte Techniken stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmungskräfte, um Ihr Essverhalten zu steuern und somit Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

309 H 6 x 2 Zeitstunden 55,- €	Mittwoch 07. September 2016 18.00 Uhr	**309 F** 6 x 2 Zeitstunden 55- €	Mittwoch 01. Februar 2017 18.00 Uhr

Yoga

Leitung: Karin Plaumann

Die Beweglichkeit und Kräftigung des gesamten Körpers wird durch Körperübungen, den Asanas, angestrebt. Atemübungen (Pranayama) bauen Stress ab und verbessern die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden und schaffen eine wohlige Harmonie zwischen Geist und Körper.
Bitte mitbringen: Wolldecke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.
Der Kurs findet im Gymnastikraum (1. Stock) der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

311 H 10 Doppelstunden 69,- €	Donnerstag 15. September 2016 17.00 Uhr	**311 F** 10 Doppelstunden 69,- €	Donnerstag 02. Februar 2017 17.00 Uhr

Yoga am Abend

Leitung: Karin Plaumann

Die Beweglichkeit und Kräftigung des gesamten Körpers wird durch Körperübungen, den Asanas, angestrebt. Atemübungen (Pranayama) bauen Stress ab und verbessern die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden und schaffen eine wohlige Harmonie zwischen Geist und Körper.
Bitte mitbringen: Wolldecke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.
Der Kurs findet im Gymnastikraum (1. Stock) der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

312 H 10 Doppelstunden 69,- €	Donnerstag 15. September 2016 19.00 Uhr	**312 F** 10 Doppelstunden 69,- €	Donnerstag 02 Februar 2017 19.00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl - Chair Yoga

Leitung: Karin Plaumann

Den Stress des Alltags mit seinen Beeinträchtigungen wollen wir mit Yoga im Sitzen und Stehen entgegenwirken. Wer etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun möchte, wird erfahren, wie die atemgeführten Übungen die Muskeln lockern und die Gelenke sanft dehnen. Die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und somit das Körper - Bewußtsein wird gefördert und gesteigert. Die klassischen Asanas werden in so abgewandelter Form durchgeführt, dass jede/r, auch ältere Menschen, daran Freude haben. Atemübungen (Pranajama) erhöhen unsere Lebensenergie, stärken die Atemkapazität und unsere Lebensenergie wird spürbar. Ein Wohlbefinden, das hilft, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, genießen wir durch Entspannung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

313 H 10 Doppelstunden 69,- €	Mittwoch 14. September 2016 18.15 Uhr	**313 F** 10 Doppelstunden 69,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 18.15 Uhr

Atemarbeit nach Prof. I. Middendorf

Leitung: Wiebke Stümke

Mit Wohlspannung und einigen tiefen Atemzügen wollen wir den Tag beginnen. Unser Atem wirkt auf den gesamten Organismus. Er trägt zu Gleichgewicht und Gesundheit bei, solange der Atemstrom nicht durch Fehlhaltungen und Verspannungen blockiert wird. In einfachen Bewegungsabläufen sowie über Arbeit mit Dehnungen, Druckpunkten und Tönen entwickeln wir Empfindungsfähigkeit für unseren Körper und erreichen größere Durchlässigkeit, so dass der Atem wieder freier fließen kann. Gelöster, harmonischer Atem kann zu einer Quelle von Selbstvertrauen, Gelassenheit, seelischer und körperlicher Stabilität führen.
Unterrichtsmethode: „Der erfahrbare Atem" nach Prof. I. Middendorf.
Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

3 1 4 H 12 x 75 Minuten 69,- €	Mittwoch 14. September 2016 10.00 Uhr	**3 1 4 F** 12 x 75 Minuten 69,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 10.00 Uhr

Atemarbeit nach Prof. I. Middendorf

Leitung: Wiebke Stümke

Mit Wohlspannung und einigen tiefen Atemzügen wollen wir den Tag beginnen. Unser Atem wirkt auf den gesamten Organismus. Er trägt zu Gleichgewicht und Gesundheit bei, solange der Atemstrom nicht durch Fehlhaltungen und Verspannungen blockiert wird. In einfachen Bewegungsabläufen sowie über Arbeit mit Dehnungen, Druckpunkten und Tönen entwickeln wir Empfindungsfähigkeit für unseren Körper und erreichen größere Durchlässigkeit, so dass der Atem wieder freier fließen kann. Gelöster, harmonischer Atem kann zu einer Quelle von Selbstvertrauen, Gelassenheit, seelischer und körperlicher Stabilität führen.
Unterrichtsmethode: „Der erfahrbare Atem" nach Prof. I. Middendorf.
Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

3 1 5 H 12 x 75 Minuten 69,- €	Mittwoch 14. September 2016 16.45 Uhr	**3 1 5 F** 12 x 75 Minuten 69,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 16.45 Uhr

Soto - Zen Meditation

Leitung: Dr. Friederike Boissevain

Zen ist ein wunderbarer Weg zu einem lebendigen, erfüllten Leben. Wir lernen unserem Leben und seinen vielfältigen Herausforderungen auf gesunde ganzheitliche Weise zu begegnen. Die Übung des Zen ist eine Übung der Achtsamkeit: Was möchte ich? Woher weiß ich dies? Wer bin ich? Sie ist auch eine Übung der Entschlossenheit, der Hingabe und des Zweifels an allem, was wir „ganz genau" kennen.

An dieser kleinen Einführung werden die Grundzüge der Zen Meditation vorgestellt. Dies beinhaltet auch Achtsamkeitsübungen für den Alltag sowie einen kurzen Vortrag. Es bleibt genügend Zeit für Fragen. Die Meditation findet auf Stühlen oder einem Sitzkissen statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Teetasse

	3 1 6 F 3 Zeitstunden 14,- €	Sonntag 12. Februar 2017 10.00 - 13.00 Uhr

Tai Chi / Qi Gong für Anfänger

Leitung: Jürgen Brammer

Tai Chi und Qi Gong geht in seiner Art weit über gewöhnliche Fitnessprogramme hinaus, da an die Stelle von Muskelkraft innere Energie gesetzt wird.
Tai Chi / Qi Gong dient der Kultivierung des Lebens, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Es wirkt meditativ, körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie, da es sich die Philosophie von Ying und Yang zunutze macht. Die Bewegungen sind sanft und fließend voller Ausdruck und Schönheit, dadurch können Verspannungen gelöst und die innere Ruhe gefördert werden.
Tai Chi / Qi Gong ist von Jung und Alt, Mann und Frau gleichermaßen erfolgreich auszuüben.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

3 1 7 H 8 x 45 Minuten 28,- €	Mittwoch 07. September 2016 15.00 Uhr	**3 1 7 F** 8 x 45 Minuten 28,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 15.00 Uhr

Qi Gong / Tai Chi für Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Brammer

Tai Chi und Qi Gong geht in seiner Art weit über gewöhnliche Fitnessprogramme hinaus, da an die Stelle von Muskelkraft innere Energie gesetzt wird.
Tai Chi / Qi Gong dient der Kultivierung des Lebens, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Es wirkt meditativ, körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie, da es sich die Philosophie von Ying und Yang zunutze macht. Die Bewegungen sind sanft und fließend voller Ausdruck und Schönheit, dadurch können Verspannungen gelöst und die innere Ruhe gefördert werden.
Tai Chi / Qi Gong ist von Jung und Alt, Mann und Frau gleichermaßen erfolgreich auszuüben..

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

3 1 8 H 8 x 45 Minuten 28,- €	Mittwoch 07. September 2016 15.45 Uhr	**3 1 8 F** 8 x 45 Minuten 28 ,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 15.45 Uhr

Autogenes Training

NEU

Leitung: Karin Plaumann

Durch erlernen des Autogenen Trainings können wir jeder Zeit zu einem Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele aufbrechen.
Das Erlernen und Üben der Grundform dieser Entspannungsmethode hilft bei Stresssymptomen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Muskelverspannungen sowie vielen anderen Beschwerden. Innerhalb kürzester Zeit werden Entspannung und Ruhe das innere Gleichgewicht wieder herstellen. Der systematische Aufbau des Kurses ermöglicht, dass die Übungen sofort im Alltag verwendet werden können.
Es werden Anregungen und Hilfen für den Alltag gegeben.

Bitte mitbringen: Dicke Socken und eine Decke

3 1 9 H 6 x 1 Zeitstunde 28,- €	Mittwoch 28. September 2016 20.15 Uhr	**3 1 9 F** 6 x 1 Zeitstunde 28,- €	Mittwoch 15. Februar 2017 20.15 Uhr

Fitness-Gymnastik

Leitung: Karin Gellert

Diese Stunden beinhalten ein ausgewogenes Training für den ganzen Körper. Schwerpunkte bilden neben dem Herz-Kreislauf-Training die Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen mit dem Ziel, die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination zu schulen.

Der Kurs findet in der Turnhalle der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

3 2 1 H 12 x 1 Zeitstunde 55,- €	Montag 05. September 2016 17.30 Uhr	**3 2 1 F** 22 x 1 Zeitstunde 92,- €	Montag 30. Januar 2017 17.30 Uhr

Rückenfit „Aufrecht in den Feierabend“

Leitung: Silvia Stecher

Ein Rückenkonzept für Interessierte, Einsteiger und Patienten der Physiotherapie: Intensive Bewegungsabläufe für den Alltagsbereich und gezielte Übungen für den Rücken in Kombination mit verschiedenen Entspannungstechniken und speziellen Dehnungsübungen, so dass die Aufrichtung leicht fällt.

Der Kurs findet in der Volkshochschule, Raum 1, statt.

3 2 2 H 8 Doppelstunden 55,- €	Donnerstag 08. September 2016 16.00 Uhr	**3 2 2 F** 8 Doppelstunden 55,- €	Donnerstag 12. Januar 2017 16.00 Uhr

Was uns trägt

NEU

Leitung: Erika Rogge-Reichelt

Was uns trägt sind Wirbelsäule, Becken und Schultern; deren Gelenke und Muskeln stehen im Mittelpunkt unserer Bewegungen im Liegen, für Jung und Alt.
Gegen einseitige gewohnheitsmäßige Belastungen des Alltags werden Gelenk- und Muskelübungen angeboten, kombiniert mit Achtsamkeit auf den Atem, die zur Bewusstheit des Körpers und seiner Funktionen führt. Geeignet für Stressabbau, zur Freude an intensiven Bewegungen und zur Förderung der Langsamkeit.

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

3 2 3 H 10 x 1 Zeitstunde 46,- €	Montag 12. September 2016 16.00 Uhr	**3 2 3 F** 10 x 1 Zeitstunde 46,- €	Montag 30. Januar 2017 16.00 Uhr

Atemgesten - ein Kurs zum Thema Tanz und Atem 8 Stufen zu Gesundheit und Vitalität

NEU

Leitung: Mika Junikiewicz

Atem ist das Grundlegendste für uns Menschen. Atmen ist das Leben. Atmen geschieht zwar von allein, lässt sich jedoch ebenfalls zu unseren Gunsten beeinflussen. Atmen ist Tanz und Kreativität. In diesem Kurs machen wir uns auf, neue Erfahrungen mit unserem Atem zu machen, seine Vielfalt zu erleben und neue Spielräume des Atmens zu erlangen. „Atemgesten" ermöglicht, den Körper ganzheitlich zu spüren. Es verbindet Atemarbeit mit Bewegung und bildhafter Vorstellung. „Atemgesten" verhilft zu nachhaltiger Entspannung und wirkt dem Angestrengt- und Getriebensein entgegen. „Atemgesten" ist schrittweise leicht verständlich aufgebaut und vermittelt praktische Hilfen für den Alltag. Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen jeden Alters und beinhaltet: Achtsamkeit - Atemdiagnostik - die Würde des Bodens - Engen und Weiten - die Würde der Mitte - Atemwellen - die Klänge des Atems - das Wunder der Atempause. Finden und mobilisieren Sie Ihre Ressourcen für Ihr Wohlbefinden und Ihre Kraft.

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

3 2 4 H 8 Doppelstunden 55,- €	Dienstag 13.September 2016 17.00 Uhr	**3 2 4 F** 8 Doppelstunden 55,- €	Dienstag 14. März 2017 17.00 Uhr

Selbstverteidigung - für Frauen

NEU

Leitung: Holger Baruschke

Ein Kurs speziell für Frauen jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse oder sportliche Ambitionen, der die Steigerung des Selbstbewusstseins durch Kenntnis der eigenen Fähigkeiten zum Ziel hat. Hierfür werden vorbeugende Maßnahmen und das richtige Verhalten in Gefahrensituationen vermittelt, die Abwehr verschiedenster Angriffe und wirksamer Kontertechniken werden ausgiebig trainiert.
Termine Herbst: 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11.2016
Termine Frühjahr: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02.2017

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

Aufgrund der Aktualität und hohen Nachfrage bitten wir um frühzeitige Anmeldungen (max. 12 Teilnehmer/Kurs). Die Anmeldung gilt daher nur nach Eingang der Kursgebühr bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn.

3 2 5 H 6 x 1 Zeitstunde 60,- €	Montag 19. September 2016 18.00 Uhr	**3 2 5 F** 6 x 1 Zeitstunde 60,- €	Montag 16. Januar 2017 18.00 Uhr

Selbstverteidigung - für Frauen

NEU

Leitung: Holger Baruschke

wie Kurs 3 2 5
Termine Frühjahr: 13.03., 20.03., 27.03., 24.04., 08.05., 15.05.2017

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

Aufgrund der Aktualität und hohen Nachfrage bitten wir um frühzeitige Anmeldungen (max. 12 Teilnehmer/Kurs). Die Anmeldung gilt daher nur nach Eingang der Kursgebühr bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn.

		3 2 6 F 6 x 1 Zeitstunde 60,- €	Montag 13. März 2017 18.00 Uhr

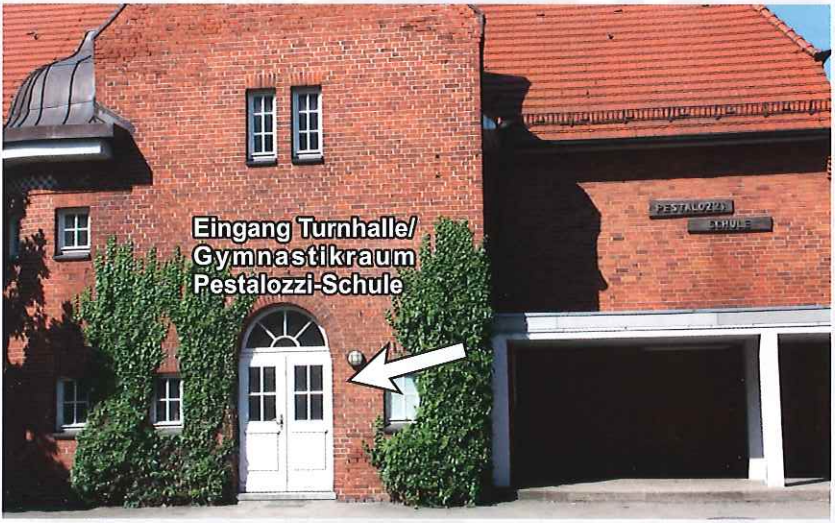
Orientalischer Tanz*

Es gibt viele Gründe, sich für Orientalischen Tanz zu interessieren und sich für unsere Kurse zu entscheiden. Einige Frauen möchten gern etwas was für ihren Körper tun, beweglicher und geschmeidiger werden, andere sind tanzbegeistert und möchten eine Technik lernen, die sie auch für sich allein ausüben können. Manche lieben die orientalische Musik und die wunderschönen Kostüme oder aber den besonders fraulichen und gemeinschaftlichen Aspekt des Orientalischen Tanzes. In unseren Kursen finden Sie eine, mehrere oder alle Möglichkeiten.

Wir bauen unsere Stunden so auf, dass der Körper erwärmt und die Muskeln gedehnt und gekräftigt werden. Es geht uns um ein sanftes Kennenlernen von eigenen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten, nicht etwa um Fitness- und Leistungstraining. Eine Altersbegrenzung gibt es bei uns nicht. Die Technik des Tanzes basiert auf Isolation der Bewegungszentren, mit denen wir Kreise, 8-ten, Wellen, Halbkreise usw. als Raumwege formen. Beendet werden unsere Stunden immer mit einer Entspannung.

Mirja Kraack

Tel. 04355/999655
Mitglied der CID-UNESCO
mirja.kraack@freenet.de
www.mirja-orientaldance.de



Bollywood - Dancing Workshop

Leitung: Mirja Kraack

Wer wollte nicht schon immer mal tanzen wie in den bekannten Bollywood-Filmen. In diesem Semester gibt es wieder die Gelegenheit, eine tolle Bollywood-Choreographie zu erlernen.
Die Musik ist fröhlich, mitreißend und auch sehr gefühlvoll.
Mit orientalischem Tanz, indischen Elementen, lateinamerikanischen Elementen und Modern Dance erarbeiten wir uns nach einem bekannten Bollywood-Song eine neue Choreographie.
Welche es in diesem Jahr sein wird, das bleibt noch ein Geheimnis, aber ihr werdet die Musik sicherlich kennen und lieben.

Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

Information und Anmeldung: Mirja Kraack

391 H 40,- €	Samstag, 12.11.2016 13.00 - 17.00 Uhr	

Workshop - Orientalischer Tanz

Leitung: Mirja Kraack

In diesem Workshop erarbeiten wir uns eine komplette Choreographie zu einer orientalischen Musik. Ob klassisch orientalische Elemente, modern Dance, lateinamerikanische Elemente oder arabisch Pop. Die Musik wird mitreißend, aber auch sehr gefühlvoll sein.

Diese Choreographie ist ein Special, das sonst nirgends in meinen Kursprogramm getanzt wird.

Etwas ganz Besonderes.

Welche Musik es in diesem Jahr sein wird, das bleibt noch ein Geheimnis, aber ihr werdet die Musik sicherlich kennen und lieben.

Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

Information und Anmeldung: Mirja Kraack

	392 F 40,- €	Samstag 01. April 2017 10.00 - 14.00 Uhr

Orientalischer Tanz / Bauchtanz für Anfänger

Leitung: Mirja Kraack

Einführung in die Technik, Grundbewegungen und Rhythmik des orientalischen Tanzes. Schrittkombinationen und Einstudieren einer kleinen Choreographie. Dieser Kurs ist besonders für Einsteiger geeignet.

Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

393 H 15 Zeitstunden 63,- €	Freitag 09. September 2016 17.00 Uhr	**393 F** 15 Zeitstunden 63,- €	Freitag 03. Februar 2017 17.00 Uhr

Orientalischer Tanz / Bauchtanz

Leitung: Mirja Kraack

Für alle, die Grundkenntnisse haben, auch wenn diese schon länger zurück liegen. In diesem Kurs bauen wir auf die Basisschritte auf und vertiefen sie. Dazu lernen wir den Umgang mit Tanzrequisiten, z. B. Schleier oder Tanzstock. Natürlich tanzen wir auch eine Choreographie.

Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

394 H 15 Doppelstunden 95,- €	Freitag 09. September 2016 18.00 Uhr	**394 F** 15 Doppelstunden 95,- €	Freitag 03. Februar 2017 18.00 Uhr

Orientalischer Tanz / Bauchtanz für Fortgeschrittene

Leitung: Mirja Kraack

Vertiefung und Verfeinerung der Tanztechnik, insbesondere der Isolation und Kombination, des Schleiertanzes und der Rhythmik, Einstudieren einer kleinen Choreographie.

Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

395 H 15 Doppelstunden 95,- €	Mittwoch 07. September 2016 19.00 Uhr	**395 F** 15 Doppelstunden 95,- €	Mittwoch 01 Februar 2017 19.00 Uhr

Tonnen, Tüten und Container – Abfalltrennung in Deutschland

Drei Tonnen und ein Gelber Sack. Bereits in der Wohnung müssen vier verschiedene Arten von Abfällen getrennt werden. Für Glas und Textilien gibt es zusätzlich eigene Container und manche anderen Abfälle, wie Metalle oder Elektroschrott, müssen sogar zu einem Recyclinghof gebracht werden

Abfälle sind wertvolle Rohstoffe. Sie müssen genutzt werden, um unsere Umwelt zu schonen. So werden zum Beispiel aus organischen Abfällen Energie und Kompost erzeugt, Papier wird wieder zu Papier und Verpackungen werden auf unterschiedliche Weise recycelt. Selbst der Restabfall lässt sich sortieren und als Ausgangsmaterial für hochwertigen Kraftwerksbrennstoff verwenden. Damit Abfälle als Rohstoffe verwertet werden können, müssen sie schon im Haushalt getrennt werden

Sorgfältige Abfalltrennung wird in Deutschland sehr ernst genommen. Eine falsch befüllte Tonne wird unter Umständen nicht geleert; ein falsch befüllter Gelber Sack bleibt liegen Das führt oft zu Ärger mit den Nachbarn. Und wenn eine größere Restmülltonne bestellt werden muss, wird es auch noch teurer. Auch Vermieter fragen gerne nach, wie neue Wohnungsinteressenten es mit der Abfalltrennung bisher gehalten haben

Abfalltrennung gehört zum Leben in Deutschland einfach dazu. Aber wie macht man es richtig

Informieren bei der AWR

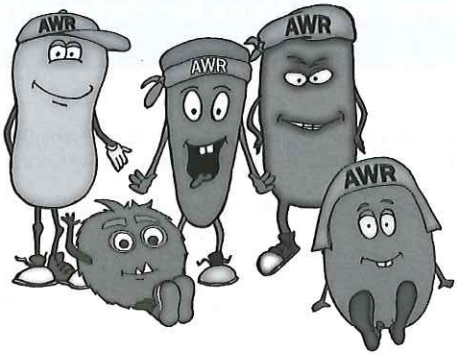
Auf alle Fragen rund um die nicht immer leicht zu begreifende deutsche Abfallwirtschaft gibt es die Antworten auf Informationsveranstaltungen der Abfallwirtschaft Rendsburg Eckernförde (AWR). Interessierte Gruppen können bei der AWR einen Termin vereinbaren Kontakt:**Frauke Gosch, Tel. (0 43 31) 3 45-109, E-Mail: F.Gosch@awr.de.**

Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde

AWERLE

Staunen & lernen

Abfallwirtschaft als Lernabenteuer



awr.de

... wer sonst!

Mehr dazu unter*www.aw-erle.de*oder*Servic e-Telefon (0 43 31)345-121.*

Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1

Leitung: Andreas Kunz

Lehrbuch: Dansk for dig, Lektion 7, Klett - Verlag
Der Kurs richtet sich an Lerner mit leichten Dänisch-Vorkenntnissen, die entweder aufgefrischt werden sollen oder aber weiterentwickelt werden müssen. Viele grundlegende Themen wurden bereits besprochen, aber sind noch nicht verankert.

Wir freuen uns über neue Kursmitglieder!

4 3 1 H Anf. ger. Vork. 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 06. September 2016 19.30 Uhr	**4 3 1 F Fortsetzung** 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 07 Februar 2017 19.30 Uhr

Dänisch mit Vorkenntnissen A2

Leitung: Andreas Kunz

Lehrbuch: Dansk for dig, Lektion 12, Klett - Verlag
Im A2-Niveaubereich wird schon ganz passabel Dänisch gesprochen und wir arbeiten weiterhin an der Verbesserung unserer Fähigkeiten. Dänischkenntnisse sind für diesen Kurs eine Voraussetzung.

4 3 2 H Vork. A1.3 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 06. September 2016 18.00 Uhr	**4 3 2 F Forts. A1.4** 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 07. Februar 2017 18.00 Uhr

Plattdüütsch för Anfangers

Leitung: Heiko Gauert

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen
Für alle, die unsere alte norddeutsche Heimatsprache zwar verstehen, aber nicht sprechen können oder sich nicht trauen, aber auch für Zugereiste, die zumindest etwas von dem verstehen wollen, was hier unter wirklichen Einheimischen noch vielfach gesprochen wird. Darüber hinaus macht der Kurs möglich, dass Sie Ihren Kunden, Patienten usw. wenigstens mit ein paar plattdeutschen Sätzen sprachlich entgegenkommen können. Mit Übungen, Spielen, Sprechversuchen und ganz viel Spaß.

4 5 1 H ohne Vork. 10 Doppelstunden 63,- €	Donnerstag 22. September 2016 20.00 Uhr	**4 5 1 F ohne Vork.** 10 Doppelstunden 63,- €	Donnerstag 02. Februar 2017 18.30 Uhr

Plattdüütsch för Lüüd, de al wat köönt

Leitung: Heiko Gauert

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen
Für alle, die Plattdeutsch gut verstehen und zumindest etwas sprechen können. Wir wollen übersetzen, lesen, vor allem uns aber viel unterhalten und dabei auch noch einiges über die Sprache des Nordens erfahren und lernen.

4 5 2 H 10 Doppelstunden 63,- €	Donnerstag 22. September 2016 18.30 Uhr	**4 5 2 F** 10 Doppelstunden 63.- €	Donnerstag 02. Februar 2017 20.00 Uhr

Englisch Anfänger geringe Vorkenntnisse

Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: Great! A 1, Lekt. 5B, ISBN 978 312 50 1480-0
Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre geringen Vorkenntnisse in der englischen Sprache erweitern möchten.

4 6 1 H ger. Vork. 12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 07. September 2016 16.15 Uhr	**4 6 1 F Forts.** 12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 16.15 Uhr

Englisch Grundstufe I

Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: Great! A1 ISBN 978312 501480-0, Klett Verlag
Für alle, die ihre Englischgrundlagen aktivieren und vertiefen wollen.

4 6 2 H Grundstufe 12 Doppelstunden 76,- €	Montag 05. September 2016 18.30 Uhr	**4 6 2 F Forts.** 12 Doppelstunden 76- €	Montag 30. Januar 2017 18.30 Uhr

Englisch Mittelstufe I

Leitung: Ingeborg Zahradka

Lehrbuch: English Network 2, Unit 3, Klett-Langenscheidt
If you want to polish up your English and need some practice, you are welcome to join us.

4 6 3 H Mittelstufe I 10 Doppelstunden 63,- €	Montag 12. September 2016 16.45 Uhr	**4 6 3 F Fortsetzung** 10 Doppelstunden 63,- €	Montag 30. Januar 2017 16.45 Uhr

Englisch Mittelstufe V

Leitung: Ingrid Schulze

Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen
Brush up your English in a relaxed and humourous atmosphere. Newcomers are welcome.

4 6 4 H Mittelstufe V 12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 07. September 2016 16.30 Uhr	**4 6 4 F Fortsetzung** 12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 16.30 Uhr

Sprachen

Englisch Mittelstufe VII

Leitung: Heidi Strübing

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen
Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre verschütteten Englischkenntnisse schnell und ungezwungen wieder auffrischen und vertiefen möchten. Die wichtigsten Grammatikgebiete werden klar und übersichtlich wiederholt und viele Redeanlässe laden zum Sprechen ein.

4 6 5 H Mittelstufe VII 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 13. September 2016 09.00 Uhr	**4 6 5 F Fortsetzung** 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 07. Februar 2017 09.00 Uhr

English Upper Intermediate

Leitung: Ingeborg Zahradka

We read, talk and laugh together. Like to join us? Newcomers are welcome.
A book or magazine will be discussed on our first meeting.

4 6 6 H 10 Doppelstunden 63,- €	Donnerstag 22. September 2016 09.30 Uhr	**4 6 6 F Fortsetzung** 10 Doppelstunden 63,- €	Donnerstag 02. Februar 2017 09.30 Uhr

English Conversation

Leitung: Lindsay Koch

Our conversation course continues in its traditional, light hearted British style! Everyone is welcome, young and not so young. Come along, join in and you will be surprised just how much you have to say. Newcomers are always welcome, as are those who have been before.

4 6 7 H 8 Doppelstunden 50,- €	Dienstag 27. September 2016 18.30 Uhr	**4 6 7 F** 8 Doppelstunden 50,- €	Dienstag 17. Januar 2017 18.30 Uhr

Französisch Grundstufe A2

Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 5, Klett-Verlag
Ein Kurs für Interessierte mit Vorkenntnissen, die in heiterer und entspannter Atmosphäre weiter lernen möchten. Französisch lernen, das Spaß macht und das Sprechen anregt, um sich in ganz alltäglichen Situationen zurecht zu finden.

481H (A2) 12 Zeitstunden 50,- €	Mittwoch 14. September 2016 20.00 Uhr	**481F Forts.** 12 Zeitstunden 50,- €	Mittwoch 08. Februar 2017 20.00 Uhr

Französisch am Vormittag (B1)

Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: Perspectives B1 (Neue Ausgabe), ab Lektion 5, Cornelsen-Verlag
Warum seine freie Zeit nicht mal für einen Französischkurs nutzen? In entspannter Runde verbessern Sie Verstehen und Sprechen der französischen Sprache. Vielleicht wollen Sie aber auch verschüttete Kenntnisse aus der Schulzeit auffrischen?

482 (B1) 12 Doppelstunden 76,- €	Donnerstag 15. September 2016 10.00 Uhr	**482F Forts.** 12 Doppelstunden 76,- €	Donnerstag 09. Februar 2017 10.00 Uhr

Französisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: Perpectives B1 (Neue Ausgabe), ab Lektion 7, Cornelsen-Verlag
Sie wollen Ihre Französischkenntnisse auffrischen oder erweitern? In unterschiedlichsten Situationen mitreden und sich über aktuelle Alltagsthemen unterhalten können? Neben dem Lehrbuch lesen wir auch angemessene Lektüre.

483H (B1) 12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 14. September 2016 18.00 Uhr	**483F Forts.** 12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 08. Februar 2017 18.00 Uhr

Französisch Fortgeschrittene

Leitung: Wiebke Grote

Lektüre: Französische Originaltexte

484H 12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 07. September 2016 09.30 Uhr	**484F** 12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 2017 Fortsetzung 09.30 Uhr

Chamäleon

DIE REISE IHRES LEBENS.

TRÄUMEN SIE DOCH MAL WAS UNBEKANNTES.

Ihre unvorstellbaren Abenteuer beginnen hier:

DERPART
Eckernförder Reisebüro

Linnekuhl & Hofeldt GmbH & Co. KG
St. Nicolai Str. 29 • 24340 Eckernförde
Telefon +49 (0)4351 2221 • Fax +49 (0)4351 3629
e-mail: eckernfoerde@derpart.com

www.derpart.com/eckernfoerde

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Federica Poldelmengo

Lektüre: Espresso I, Lekt. 1, Hueber - Verlag
L`italiano e una bellissima lingua... Doch schwierig zu lernen? Nicht unbedingt, wenn man auch an interessante Themen anknüpft, wie zum Beispiel an den Traditionen des Landes, an seine Küche, an seine Gewohnheiten. Dieser Kurs möchte ein linguistisches Grundwissen und eine Idee von der italienischen Lebensart mitliefern.

491H	**ohne Vork.**	Dienstag 13. September 2016 19.45 Uhr	**491F**	**ger. Vork.**	Dienstag 07. Februar 2017 19.45 Uhr
12 Doppelstunden 76,- €			12 Doppelstunden 76,- €		

Italiano principianti 2.0

Leitung: Federica Poldelmengo

Espresso 1, Lektion 6 (Lektion 5 wird nochmal zur Auffrischung bearbeitet)
Italiano Avanzati, für Menschen mit guten Vorkenntnissen und Lust auf Konversation, Lektüre, Spiele, eventuell Kochen? Während des Kurses wird eine Lektüre ausgesucht, die über das Semester gelesen und bearbeitet wird.

492H	**Fortgeschr.**	Dienstag 13. September 2016 18.00 Uhr	**492F**	**Fortsetzung**	Dienstag 07. Februar 2017 18.00 Uhr
12 Doppelstunden 76,- €			12 Doppelstunden 76,- €		

Griechisch für Touristen und Anfänger

Leitung: Aikaterini Marquardt

Lehrbuch: Wird am ersten Abend bekannt gegeben
Schnupperkurs für alle Interessierten der griechischen Sprache für den nächsten Urlaub. Wir lernen das griechische Alphabet, eine Frage zu stellen, Speisekarte lesen, Informationen über Land und Leute.
Der Kurs im Frühjahr ist ebenfalls für Anfänger.

4 12 1 H ohne Vork. 8 Doppelstunden 50,- €	Donnerstag 06. Oktober 2016 18.30 Uhr	**4 12 1 F ohne Vork.** 8 Doppelstunden 50,- €	Donnerstag 09. Februar 2017 18.30 Uhr

Norwegisch A 1

Leitung: Andreas Kunz

Lehrbuch: Norsk for deg, Lektion 7, Klett-Verlag
Wir arbeiten in diesem Kurs weiter auf den Abschluss des A1-Niveaus hin. Dabei steht auch die Wiederholung immer wieder im Blickpunkt, denn die Kenntnisse sind noch nicht gefestigt. Geeignet für Einsteiger mit leichten norwegischen Vorkenntnissen.

4 15 1 H Anf.ger.Vork. 12 Zeitstunden 50,- €	Dienstag 06. September 2016 17.00 Uhr	**4 15 1 F Fortsetzung** 12 Zeitstunden 50,- €	Dienstag 07. Februar 2017 17.00 Uhr

Deutsche Dostojewskij-Gesellschaft

Arbeitskreis Eckernförde - Schleswig - Flensburg

Leitung: Larissa Dyck / Am Thiergarten 22 / 24354 Rieseby
Telefonnr.: 04355-874 / E-Mailadresse: larissa.dyck@t-online.de

Schwerpunkt-Thema des Jahres: Das literarische Petersburg - eine fantastische Weltstadt!

Sonnabend 08.10.2016 16.00 Uhr	**Petersburger Autoren:** **Andrey Bitow „Das Puschkinhaus“** Buchbesprechung
Sonnabend 05.11.2016 16.00 Uhr	**Petersburger Autoren:** **Tatjana Tolstaja** Erzählbände **„Sonja“** und **„Stelldichein mit einem Vogel“** Buchbesprechung
Sonnabend 03.12.2016 16.00 Uhr	**Dostojewskij und Musik** Vortrag mit Musikbeispielen

Die Veranstaltungen finden in der VHS-Eckernförde/ Reeperbahn 44 in 24340 Eckernförde statt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.dostojewskij-gesellschaft.de

Russisch für Anfänger

Leitung: Larissa Dyck

Lehrbuch: Das Lehrbuch wir im Unterricht bekanntgegeben.
Der Kurs beginnt mit der Einführung in die kyrillische Schrift. Mit Hilfe von Internationalismen prägt sich das russischen Alphabet schnell ein, die gelesenen Wörter werden mühelos verstanden. Übungen und spielerische Aktivitäten bieten von Anfang an zahlreiche Möglichkeiten zum aktiven Sprachgebracuh.

4 19 1 H Anf. o. Vork. 12 Doppelstunden 76,- €	Montag 26. September 2016 17.00 Uhr	**4 19 1 F Anf.ger.Vork.** 12 Doppelstunden 76 ,- €	Montag 30. Januar 2017 17.00 Uhr

Russisch Mittelstufe

Leitung: Larissa Dyck

Lehrbuch: „Otlitschno", A2, ab Lekt. 6, Hueber - Verlag
Der Kurs eignet sich für Frühaufsteher mit Grundkenntnissen der russischen Sprache, die ihr Sprachwissen ausbauen und ihr Sprachkönnen in einer ungezwungenen Atmosphäre ausprobieren möchten.

4 19 2 H Mittelstufe 10 Doppelstunden 63,- €	Montag 26. September 2016 08.15 Uhr	**4 19 2 F Fortsetzung** 10 Doppelstunden 63 ,- €	Montag 30. Januar 2017 08.15 Uhr

Russisch Fortgeschrittene

Leitung: Larissa Dyck

- Angenehme Atmosphäre
- Aktiver Sprachgebrauch
- Aktueller Bezug zum Geschehen in Russland

sind die drei „Atlanten", die den Unterricht seit Jahren tragen. Weitere Sprachbegeisterte sind immer willkommen.

4 19 3 H Fortgeschr. 12 Doppelstunden 76,- €	Montag 26. September 2016 18.30 Uhr	**4 19 3 Fortsetzung** 12 Doppelstunden 76,- €	Montag 30. Januar 2017 18.30 Uhr

Spanisch - Principiantes - Anfänger

Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: Caminos Neu A 1, Klett-Verlag
Für alle, die schon Spanisch im Urlaub gehört haben und gerne die Sprache lernen wollen. Hier haben wir Gelegenheit, uns in der spanischen Sprache einzufinden.

4 22 1 H ohne Vork. 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 06. September 2016 16.00 Uhr	**4 22 1 F ger. Vork.** 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 31. Januar 2017 16.00 Uhr

Spanisch mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: Caminos Neu A 1, Lekt. 3 c, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0
Die ersten Kenntnisse der spanischen Sprache werden vertieft. Neue Teilnehmer sind willkommen.

4 22 2 H mit Vork. 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 06. September 2016 18.30 Uhr	**4 22 2 F mit Vork.** 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 31. Januar 2017 18.30 Uhr

Spanisch mit Vorkenntnissen - Wiederholer

Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: Caminos Neu A 1, Klett-Verlag, Lekt. 6 c, ISBN 978-3-12-514954-0
Wir arbeiten weiter an unseren Grundlagen: Sprechen, Verstehen. Der Kurs ist offen für neue Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

4 22 3 H ger. Vork.	12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 07. September 2016 18.30 Uhr	**4 22 3 F Forts.**	12 Doppelstunden 76,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 18.30 Uhr

Spanisch mit Vorkenntnissen

Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: El Curso Nuevo1, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-606658-7
Spanisch für Wiederholer, Grundkenntnisse aus dem vorangegangenen Kurs mit dem Buch ELCURSO Nuevo1 sind notwendig. Wir vertiefen unser Wissen und lernen mit unseren Grundlagen zu sprechen und zu verstehen.

4 22 4 H mit Vork.	12 Doppelstunden 76,- €	Montag 05. September 2016 16.30 Uhr	**4 22 4 F Forts.**	12 Doppelstunden 76,- €	Montag 30. Januar 2017 16.30 Uhr

Spanisch Mittelstufe - Espanõl para adelantados

Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: El Nuevo Curso 2 , Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-066631
In diesem Kurs geht es mehr um das Anwenden unserer Sprachkenntnisse. Wir bringen eigene Texte aus spanischen Zeitungen, Büchern, Flyern etc. mit und thematisieren diese gemeinsam.

4 22 5 H 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 06. September 2016 14.00 Uhr	**4 22 5 F Fortsetzung** 12 Doppelstunden 76,- €	Dienstag 31. Januar 2017 14.00 Uhr

Spanisch Oberkurs I

Leitung: Karin Schulz

Buch: El bosque de los pigmeos I. Allende

4 22 6 H 10 Doppelstunden 63,- €	Dienstag 04. Oktober 2016 18.30 Uhr	**4 22 6 F Fortsetzung** 10 Doppelstunden 63,- €	Dienstag 31. Januar 2017 18.30 Uhr

Spanisch Oberkurs II

Leitung: Karin Schulz

Buch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

4 22 7 H 10 Doppelstunden 63,- €	Mittwoch 05. Oktober 2016 18.30 Uhr	**4 22 7 F Fortsetzung** 10 Doppelstunden 63,- €	Mittwoch 01. Februar 2017 18.30 Uhr

Buchhaltungsgrundlagen (kein Buch mit 7 Siegeln) NEU

Leitung: Rolf Schüen

In diesem Kurs werden Sie in die Grundlagen der Buchhaltung eingeführt.
Was ist überhaupt „Buchhaltung" und welche Vorschriften sind zu beachten?
Was beinhaltet „Buchhaltung" alles und wie spielen die einzelnen Bereiche zusammen?
„Bilanz, GuV", was ist das und wie entstehen sie? Inventur hat jeder schon einmal gehört, was ist das und wozu brauchen wir Buchhaltung?
Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs eingehend beantwortet. Das frische Wissen wird zudem in Aufgabenstellungen vertieft. Steuerliche Aspekte werden hier nur am Rande erwähnt, aber nicht ausführlich bearbeitet.

501H 10 Doppelstunden 63,- €	Freitag 16. September 2016 18.30 Uhr	**501F** 10 Doppelstunden 63,- €	Freitag 03. Februar 2017 18.30 Uhr

Wir machen Ihre Steuererklärung!

KLARER PREIS. SCHNELLE HILFE. ENGAGIERTE BERATER.

STEUER RING

Lohn- und Einkommensteuer Hilfe-Ring Deutschland e.V.
(Lohnsteuerhilfeverein)

24768 Rendsburg
Kieler Straße 211
Tel. 04331–136787

24340 Eckernförde
Holm 15
Tel. 04351–475001

24837 Schleswig
Lollfuß 5
Tel. 04621–9896686

Geprüfte Beratungsstelle nach DIN 77700

→ www.steuerring.de

Wir erstellen Ihre Steuererklärung – bei Mitgliedschaft, für Arbeitnehmer, Rentner, Pensionäre und Unterhaltsempfänger; dann auch Kapital-, Miet- und sonstige Einkünfte bis 13.000/26.000 € (Alleinstehende/Ehepaare). Keine Gewinneinkünfte oder umsatzsteuerpflichtigen Umsätze.

Persönliches Wissensmanagement (PWM) Einführung

NEU

Leitung: Klaus Vaupel

Persönliches Wissenmanagement (PWM) ist Hilfe zur Selbsthilfe und ein Problemlöser für den Umgang mit komplexer Technik, Stress und unübersichtlicher Informationsflut. PWM will vorhandenes Wissen erweitern und die Lernfähigkeit verbessern. Einfache Strategien und leichtverständliche Methoden aus unterschiedlichen Fachgebieten sollen dabei unterstützen. Das Seminar bietet in 7 aufeinander aufbauenden Themen eine Einführung in einem Wechsel aus Theorie und Praxis.
Fachkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Geplante Themen:

- Einführung in das Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Methoden des Lernens
- Verbesserung der Denkfähigkeit
- Zeitmanagement
- Wissensarten und Wissenserweiterung
- Strategien und einfache Methoden des PWM
- Rituale
- Gedächtnistraining
- Beispiele, Praktiken und Schlussfolgerungen

502H 7 Doppelstunden 44,- €	Dienstag 13. September 2016 15.30 Uhr	**502F** 7 Doppelstunden 44,- €	Dienstag 31. Januar 2017 15.30 Uhr

Persönliches Wissensmanagement für Fortgeschrittene: Herausforderung und Technologie

NEU

Leitung: Klaus Vaupel

Wir müssen täglich mit einer komplexen Technologie fertig werden. Zusätzlich fordern uns soziale Medien heraus. Die Technik müssen wir verstehen, um sie nutzen zu können. Beispiel Küche: Bis oben hin voll mit Haushaltsgeräten und Küchenwerkzeug, wirklich komplex. Aber für mich ist sie perfekt, einfach und verständlich: Alles ist dort aus einem bestimmten Grund an seinem Platz.
Im Kurs werden Theorien, Strategien, Konzepte, Hilfsmittel und Werkzeuge des persönlichen Wissensmanagements erklärt und diskutiert. Die 7 aufeinander aufbauenden Themen bieten einen Wechsel von Theorie und Praxis. Grundkenntnisse über Wissens und/oder Kommunikationsmanagement sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Geplante Themen:

- Technologie und Wirkung
- Macht und Methoden der Medien
- Ursprung
- Siegen und Grenzen unserer Intelligenz
- Mensch als Mittelpunkt einer technologischen Welt
- Logik und Kontrollmöglichkeiten über die Technologie
- Gelungene Anpassung der Technologie an den Menschen
- Ausblick

503H 7 Doppelstunden 44,- €	Donnerstag 15. September 2016 18.30 Uhr	**503F** 7 Doppelstunden 44,- €	Donnerstag 02. Februar 2017 18.30 Uhr

Wiedereinstieg in den Beruf nach Familienpause für Frauen

NEU

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Nach einer Familienpause fällt der Wiedereinstieg in den Beruf oft schwer, weil der technische Fortschritt schnell voranschreitet. Das notwendige aktuelle Wissen in Telekommunikation, Informationstechnik und Internet vermittelt dieser Kursus.

Einige Themen:

- Telekommunikation (Telefon, Fax, Email)
- PC, Tablett, Laptop, Drucker
- Betriebssysteme
- Office-Anwendungen (Word, Excel, Powerpoint, Access, Serienbrief u. a.)
- Telebanking, IBAN

Der Kurs ist selbstverständlich auch für Männer und Rentnerinnen/Rentner geeignet, die auf den neuesten Stand der Technik gebracht werden möchten. Im Unterricht werden praktische Übungen durchgeführt.

5 1 1 H 12 Doppelstunden 95,- €	Dienstag 04. Oktober 2016 18.15 Uhr	**5 1 1 F** 12 Doppelstunden 95,- €	Dienstag 07. Februar 2017 18.15 Uhr

Aufbaukurs Textverarbeitung mit MS WORD

NEU

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Wer MS WORD - Grundkenntnisse besitzt, scheitert oft an speziellen Aufgaben. MS WORD bietet eine Vielzahl von weitergehenden Möglichkeiten.

Einige Kursinhalte:
- Formatvorlagen
- Seitengestaltung
- Kopf- und Fußzeilen
- Arbeiten mit großen Dokumenten
- Erstellen von Serienbriefen
- Einbinden von Tabellen und Grafiken u.a.

Sie sollten die Grundlagen von MS WORD beherrschen, um diesen Kurs effektiv zu gestalten.

	5 1 2 F 6 Doppelstunden 48,- €	Donnerstag 26. Januar 2017 18.15 Uhr

Aufbaukurs Tabellenkalkulation mit MS EXCEL

NEU

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

MS EXCEL bietet für anspruchsvolle Aufgaben umfangreiche Funktionalitäten. In diesem Kurs werden Sie tiefer in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel eintauchen.

Einige Kursinhalte:
- Aufarbeitung von Praxisfragen der Teilnehmer
- Vertiefung des Grundwissens
- Formeln und Funktionen
- Arbeiten mit Datums- und Zeitangaben
- Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen
- Verwendung von Grafiken und Objekten
- Bedingte Formatierungen u.a.

Sie sollten die Grundlagen von MS EXCEL beherrschen, um diesen Kurs effektiv zu gestalten.

	5 1 3 F 6 Doppelstunden 48,- €	Donnerstag 09. März 2017 18.15 Uhr

Apple Mac - Einführung für Umsteiger und Interessierte

Leitung: Jörn Gruhlke

Sie haben bereits mit einem Windows - Rechner gearbeitet, möchten jetzt aber auf einen Mac umsteigen. Lernen Sie das Betriebssystem Mac OS X mit seinen verschiedenen Programmen näher kennen. Es gibt eine Einführung in die wichtigsten Funktionen, Programme und Abläufe.
Im einzelnen wird auf folgendes eingegangen:
Unterschiede zu Windows - Aufbau des Schreibtisches - Die Mac-Tastatur mit ihren Spezialisten - Arbeiten mit der Struktur- und Dateiverwaltung - Grundlagen zu Menüs und Menübefehlen - Aufbau und Anwendung der Fenstertechnik - Grundlegende Systemeinstellungen - Weitere Tipps und Tricks -
Aber auch auf die bereits im Betriebssystem integrierten Programme sowie auf externe Programme soll eingegangen werden - Mail - Kalender - Kontakte - Textverarbeitung und Tabellenkalkulation.
Natürlich werde die Inhalte und Schwerpunkte gerne den Interessen der Teilnehmer angepasst.

5 1 6 H 1 x 3 Zeitstunden 16,- €	Montag 12. September 2016 18.00 Uhr	**5 1 6 F** 1 x 3 Zeitstunden 16,- €	Montag 06. Februar 2017 18.00 Uhr

Mein iPad und iPhone - Einführungskurs

Leitung: Jörn Gruhlke

Sie haben sich ein Apple iPad / iPhone gekauft oder geschenkt bekommen und möchten wissen, welche Möglichkeiten das iPad / iPhone bietet? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Einführungskurs geht es u.a. um das Einrichten, die Grundeinstellungen bis hin zu Nutzung von Apps.
Im einzelnen soll auf folgendes eingegangen werden:

- Grundlagen des Bedienkonzeptes
- Individuelle Einstellungen auf dem iPad / iPhone vornehmen
- Homescreen gestalten
- Arbeiten mit den Standardanwendungen (E-Mail, Internet, Kontakte, Notizen, Kalender)
- Weitere Apps (kostenlos oder kostenpflichtig) installieren und einrichten
- Einkaufen von Musik, Büchern, Zeitschriften
- Arbeiten mit Clouds (iCloud, Dropbox, Google Drive)
- Synchronisieren mit anderen Apple - Geräten
- Weitere Tipps und Tricks

Natürlich werden die Inhalte und Schwerpunkte gerne den Interessen der Kursteilnehmer angepasst.

HINWEIS: Es wird NUR das Apple iPad / iPhone behandelt!

5 1 7 H 4 x 2,5 Zeitstunden 50,- €	Montag 31. Oktober 2016 18.30 Uhr	**5 1 7 F** 4 x 2,5 Zeitstunden 50,- €	Montag 13. Februar 2017 18.30 Uhr

Mein iPad und iPhone - Fortgeschrittenenkurs

Leitung: Jörn Gruhlke

Sie kennen Ihr Gerät bereits, haben aber immer noch Fragen? Sie wollen noch mehr über Apps auf dem Gerät erfahren? Sie wollen Ihr Gerät noch effektiver einsetzen? In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für Apps.
Aber auch für Fragen wie diese:

- Wie verhalte ich mich bei Verlust / Diebstahl?
- Sind meine Daten sicher?
- Welche Apps brauche ich wirklich?
- Vorsicht bei so genannten „In-App-Käufen"
- Wie kann ich mein iPad / iPhone auf Werkeinstellung zurücksetzen?
- Wie bekomme ich Filme in einem anderen Format auf das iPad / iPhone?

All diese Frage und noch viel mehr sollen hier geklärt werden...

HINWEIS: Es wird NUR das Apple iPad / iPhone behandelt!

5 1 8 H 3 x 2,5 Zeitstunden 40,- €	Montag 28. November 2016 18.30 Uhr	**5 1 8 F** 3 x 2,5 Zeitstunden 40,- €	Montag 13. März 2017 18.30 Uhr

Internet-Kompaktkurs

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Dieser Kurs bietet eine Einführung in das Internet. Es werden Grundbegriffe und Praxis dieses modernen Kommunikationsmediums besprochen (z.B. E-Mail, Telebanking) und praktische Hilfen vermittelt.
Geringe Kenntnisse am PC sind erforderlich.

5 2 1 F	8 Unterrichtsstunden 85,- €	Samstag 04. Februar 2017 09.00 - ca. 17.00 Uhr

Webseitengestaltung - Kompaktkurs

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Dieser Kurs führt ein in die Erstellung von Webseiten für die Veröffentlichung im Internet. Die Teilnehmer lernen die Erstellung, Formatierung und Veröffentlichung von Webseiten. Erfahrung im Umgang mit dem PC und Internet - Grundkenntnisse sind notwendig.

5 2 2 H	8 Unterrichtsstunden 85,- €	Samstag 18. Februar 2017 09.00 - ca. 17.00 Uhr

Digitalfotografie / Bildbearbeitung

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Die Teilnehmer erfahren die Grundlagen der digitalen Fotografie, Umgang mit der Kamera, Kenntnisse über geeignete Software und Bearbeiten der Bilder mit Photoshop.
Geringe Kenntnisse am PC sind erforderlich.

5 3 1 H	8 Doppelstunden 64,- €	Donnerstag 06. Oktober 2016 18.15 Uhr

Workshop - Eigenes Fotobuch erstellen

Leitung: Jörn Gruhlke

In diesem Kurs entstehen mit einer erprobten kostenlosen Gestaltungssoftware Bildbände, die private Erlebnisse, Urlaubsreisen oder Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Daher sind Fotobücher auch ein ideales und sehr persönliches Geschenk. In diesem Kurs wird mit der Software der Firma „CEWE" gearbeitet, die kaum Wünsche offen lässt.
Der Kurs besteht aus 3 Terminen. Beim ersten Termin wird die Software gemeinsam installiert und die Funktionsweise des Fotobuches erklärt, Gestaltungsmöglichkeiten aufgezeigt und mit dem eigenen Fotobuch begonnen. Sowohl im ersten als auch im zweiten Termin wird eingegangen auf - Bildkorrekturen und Retusche - Format anpassen - Fotos arrangieren und mit Texten versehen - Gestaltung des Fotobuches. Beim zweiten Termin kann jeder Kursteilnehmer unter fachmännischer Anleitung sein eigenes Fotobuch weiter entwickeln und individuell gestalten. Zwischen den Kursterminen kann problemlos zuhause weiter gearbeitet werden.
Ein Fotobuch ist in der Kursgebühr enthalten. Beim dritten Termin erfolgt eine letzte Kontrolle sowie das Hochladen des Fotobuches per Internet an „CEWE". Hier erhalten die Kursteilnehmer einen Gutschein der Firma CEWE im Wert von 26,95 €, mit dem sich die Kursteilnehmer ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen können.
Termine: 03.11., 10.11, 24.11.16 / 16.02, 23.02., 09.03.17
Bitte mitbringen: eigenes Notebook, 50 - 100 Fotos

5 3 3 H 3 x 3 Zeitstunden 48,- €	Donnerstag 03. November 2016 17.30 Uhr	**5 3 3 F** 3 x 3 Zeitstunden 48,- €	Donnerstag 16. Februar 2017 17.30 Uhr

Marienthaler Straße 7 // 24340 Eckernförde // Tel. 04351-8890-0 // info@direkta.de // www.direkta.de

Achtung! Werbung hat Folgen!

Direkta
Verwaltung&Werbeagentur

- Beratung und Planung
- Konzeption
- Print
- Out-Of-Home
- Marketing-Equipment
- Self-Made-Internet
- Digital Signage
- Werbetechnik

Für Sportbootführerscheine gilt:

B1- Prüfungsvoraussetzung ist das vollendete 16. Lebensjahr

Benötigte Unterlagen:
- Antrag auf Zulassung zur Prüfung
- ärztliches Gesundheitszeugnis
- ggf. Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigen
- Kopie des KFZ-Führerscheins / oder
- amtliches Führungszeugnis
- Paßbild

Sportbootführerschein See (SBF-See)

Leitung: Segelschule Eckernförde, Jürgen Biermann u. Eike Lassen

Veranstaltungsort: Ostsee-Info-Center, an der Hafenspitze

Lektüre: Graf/Steinicke// Bark / Overschmidt
Der amtliche Sportbootführerschein See ist vorgeschrieben für die Führung aller Segel- und Motorfahrzeuge mit mehr als **11,03 KW (15 PS)** Motorleistung im Geltungsbereich der Seeschifffahrtsstraßen – Ordnung.
Kursgebühr für Theorie und Praxis s.u.
plus Prüfgebühr € 70,-
plus Lehrmaterial: Buch € 29,90, Karte € 18,50, naut. Besteck € 23,-

6 1 2 H 7 x 3 Zeitstunden 250,- €	Montag / 10.10.2016 19.00 - 22.00 Uhr Prüfung 10.12.2016	**6 1 2 F** 7 x 3 Zeitstunden 250,- €	Montag / 16.01.2017 19.00 - 22.00 Uhr Prüfung 11.03.2017

Sportbootführerschein Binnen/Motor (SBF-Binnen-Motor) Teil Motor

Leitung: Segelschule Eckernförde, Jürgen Biermann u. Eike Lassen

Veranstaltungsort: Ostsee-Info-Center, an der Hafenspitze
Lektüre: Overschmidt / Gliewe
Der amtliche Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben laut Sportbootführerschein-verordnung Binnen (Sportboot-FüV-Bin) vom März 1989 für jeden, der auf Binnenschiff-fahrtsstraßen ein Motor- oder Segelboot mit einer Antriebsmaschine von mehr als **11,03 KW (15PS)** außer auf dem Rhein und bis zu 15 m Länge fahren möchte.

Für Inhaber des Sportbootführerscheins See.
Kosten 99,- € + Lehrbuch 21,50 € + Prüfgebühr ca. 45,- €

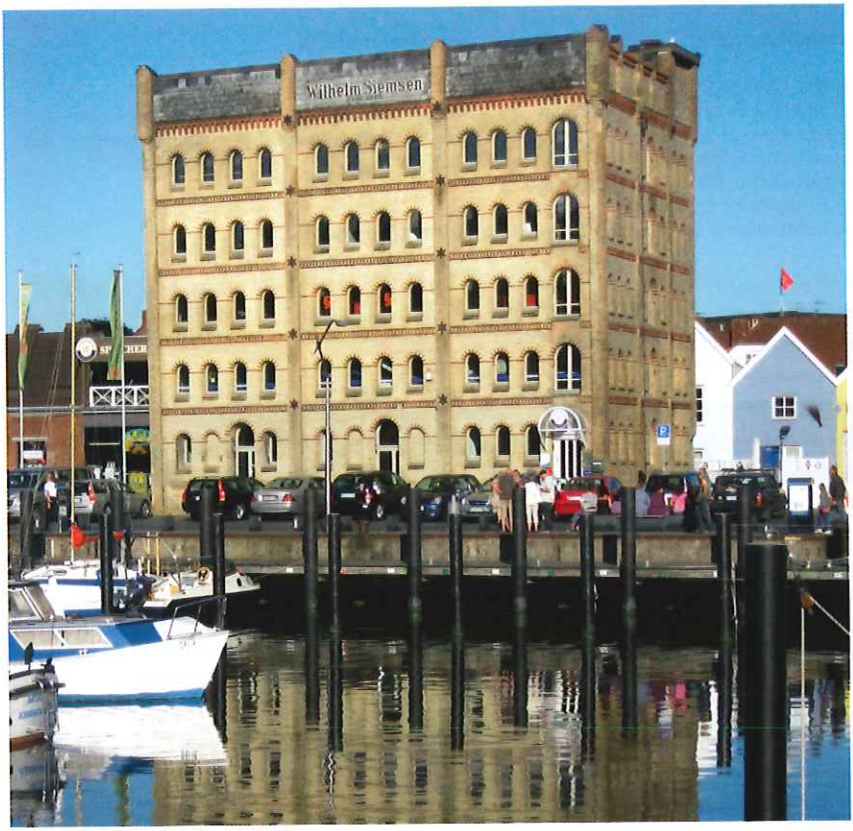
		6 1 3 F 3 x 2,5 Zeitstunden 99,- €	Dienstag 24. Januar 2017 19.00 Uhr

Sportküstenschifferschein Theorie (SKS)

Leitung: Segelschule Eckernförde, Jürgen Biermann u. Eike Lassen

Veranstaltungsort: Ostsee-Info-Center, an der Hafenspitze
Lektüre: Dreyer/Bark
Der amtliche, freiwillige Sportküstenschifferschein kann als Befähigungsnachweis zum Führen von Yachten in Küstengewässern (bis zu 12 Seemeilen Abstand von der Küste) erworben werden.
Voraussetzung ist der Besitz des Sportführerscheines See.
Mittwoch 8 x 19.00 - 22.00 Uhr
Kosten 250,- € + Prüfgebühr 74,- € + Lehrmaterial (Buch 36,- €, Karte 18,50 €, naut. Besteck 23,- €, Begleitheft 9,- €, INT1 = 10,- €)

6 1 4 F	8 x 3 Zeitstunden 250,- €	Mittwoch 18. Januar 2017 19.00 Uhr



Fachkundeunterweisung für Seenotsignalmittel (T2) (mit Signalwaffe)

Leitung: Segelschule Eckernförde, Jürgen Biermann u. Eike Lassen

Veranstaltungsort: Ostsee-Info-Center, an der Hafenspitze

Beim Wassersport ist es im Falle von Notlagen von lebenswichtiger Bedeutung, andere in der Nähe befindliche Fahrzeuge oder Landstationen auf sich aufmerksam zu machen. Der Erwerb, die Aufbewahrung, die Verwendung und Beförderung von den effektiven Seenotsignalmitteln (Unterklasse T2), nämlich
- Signalpistolen mit der dazugehörigen Munition
- Raketen bzw. Leuchtkugeln mit roten Sternen
- Rote Fallschirm-Leuchtraketen
- Orangefarbene Rauchsignale

werden durch das Sprengstoffgesetz und durch das Waffengesetz (Seenotsignalpistolen) von behördlichen Erlaubnissen abhängig gemacht.
Der Erfolg wird durch Ausstellung eines Fachkundenachweises (FKN) bestätigt.
Voraussetzung ist das vollendete 18. Lebensjahr sowie der Besitz des Sportbootführerscheines See (Kopie bitte mitbringen).
Termin: wird bekannt gegeben (siehe auch www.vhs-eckernfoerde.de), bei Interesse bitte melden.

Gebühr: € 70,- inkl. Prüfungsgebühr + Lehrmaterial

	6 1 5 F 70,- €	Termin im Februar 2017

SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung: Segelschule Eckernförde, Jürgen Biermann u. Eike Lassen

Veranstaltungsort: Volkshochschule Eckernförde e.V., Reeperbahn 44
Samstag, 14. 01. 2017, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 15. 01. 2017, 10.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 28. 01. 2017, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 29. 01. 2017 Prüfung
rechtzeitige Anmeldung bis 20.12.2016
(unter info@segelschule-eckernfoerde.de)

6 1 6 F 215,- €	Samstag 14. Januar 2017 10.00 Uhr

SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung: Segelschule Eckernförde, Jürgen Biermann u. Eike Lassen

Veranstaltungsort: Volkshochschule Eckernförde e.V., Reeperbahn 44
Samstag, 18.02.2017, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 19.02.2017, 10.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 04.03.2017, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 05.03.2017 Prüfung
rechtzeitige Anmeldung bis 03.02.2017
(unter info@segelschule-eckernfoerde.de)
Kursgebühr 215,- € incl. Lehrmaterial plus Prüfungsgebühr ca. 83,- €

6 1 7 F 215,- €	Samstag 18. Februar 2017 10.00 Uhr

Kommunale Volkshochschule Fleckeby

der Gemeinden Fleckeby, Güby, Hummelfeld und Kosel im Schulverband Fleckeby

Schmiederedder 2 / 24357 Fleckeby

Herbstsemester: 02.09.2016 – 31.01.2017 • Frühjahrssemester: 03.02.2017 – 30.05.2017
(Die Herbstkurse werden in der Regel im Frühjahrsemester fortgesetzt)

Leitung:
Joachim Schwarzer
Auf der Höhe 2
24357 Fleckeby
TPN 04354 996020
FAX 04354 996021
MOB 0172 2118417
MAIL info@vhs-fleckeby.de
WEB www.vhs-fleckeby.de

Stellvertr. Leitung:
Bernhard-Heinz Wendt
La-Mézière-Weg 4
24354 Kosel
04354 1361
04354 98283

Allgemeine Hinweise:
Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden sie in unserer Homepage. Im Schmiederedder 2 und anderen öffentlichen Einrichtungen liegt dieses Programmheft aus.
Die Anmeldung muss rechtzeitig entweder 1. schriftlich (auch per Email verbindlich), 2. persönlich bei den Kursleitern/-innen spätestens am ersten Kursabend oder 3. beim Leiter der VHS (siehe oben) erfolgen.
Die Kursgebühren sind bei der Anmeldung bzw. am ersten Abend an den Kursleiter zu entrichten. Die angegebenen Gebühren gelten in der Regel bei einer Beteiligung von mindestens 8 Teilnehmern je Kurs.
Haftung: Die VHS haftet nicht für Schäden (z. B. Personen- und Sachschäden, Eigentumsverluste usw.), die bei Veranstaltungen der VHS den Teilnehmern entstehen könnten.

1.00 Gesellschaft-Politik-Umwelt

1.16 ST1 **Auf du und du mit meinem Smartphone** - Einführungskurs -
Leitung: **Herbert Hahne**
Anmeldung: Tel.: 04354 809825, Email: herberthahne11@gmail.com
Dieser Kurs richtet sich an Senioren mit wenig oder keinen Grundkenntnissen, die an den heutigen Kommunikationsmöglichkeiten teilnehmen wollen und ihr Smartphone nicht nur zum Telefonieren nutzen möchten.

Kursinhalt gerne als E-Mail oder unter www.galluse.de
Tag & Zeit: ab 13. SEP. 2016, acht (8) Abende à 1,5 Std., jeweils dienstags von 18:00-19:30 Uhr und/oder
am 17. SEP. 2016, acht (8) Vormittage à 1,5 Std., jeweils samstags von 09:00-10:30 Uhr
Ort: Fleckeby, Grundschule
Kosten: 40,00€

1.16 ST2 **Wie funktioniert mein Tablet-PC** – Einführungskurs –
Dieser Kurs richtet sich an Senioren mit wenig oder keinen Grundkenntnissen, die an den heutigen Kommunikationsmöglichkeiten teilnehmen möchten und ihr Tablet als alltägliches Werkzeug und Verbindung zum Internet nutzen wollen.

Kursinhalt gerne als E-Mail oder unter www.galluse.de

Tag & Zeit: ab 13. SEP. 2016, acht (8) Abende à 1,5 Std., jeweils dienstags von 20:00-21:30 Uhr und/oder
am 17. SEP. 2016, acht (8) Vormittage à 1,5 Std., jeweils samstags von 11:00-12:30 Uhr
Ort: Fleckeby, Grundschule
Kosten: 40,00€

2.00 Kultur - Gestalten

2.5 MZ1A **Experimentelle Malerei** für Anfänger und Fortgeschrittene (Nachmittagkurs)
Leitung: **Marianne Harms-Metzger**
Anmeldung: Tel.: 04351-726460, Email: kunst_mhm@yahoo.de
Mit verschiedenen Malmitteln - Farben wie Acryl, Pigment, Dispersion, Materialmix – auf Leinwand, Hartfaser oder Pappe, gestalten und den Zugang zur eigenen Kreativität finden. Gegenständlich oder abstrakt, finden was zu einem passt. Anregungen, Tipps und Tricks helfen dabei. Material mitbringen.
Tag & Zeit: ab 26. SEP. 2016 und Folgekurs ab 09. JAN. 2017, zehn (10) Nachmitttage à 2 Std.,jeweils montags von 16:00-18:00 Uhr
Ort: Atelier Barkelsby (begr. TN-zahl)
Kosten: 80,00€

2.5 MZ1B **Malkurs: Aquarell oder Acryl** für Anfänger und Fortgeschrittene (Vormittagskurs)
Dieser Kurs bietet viele Tipps und Anregungen für alle, die sich intensiv mit Farbe, Fläche, Form und Struktur auseinandersetzen möchte, experimentell oder gegenständlich, jeder auf seine Art und Weise. Gearbeitet wird auf Leinwand, Hartfaserplatte oder Pappe/ Papier mit Acryl-, Dispersionsfarben, Pigmenten.
Tag & Zeit: ab 27. SEP. 2016 und Folgekurs ab 10.1 JAN 2017 jeweils dienstags, 10 Abende à 2 Std. von 19:30-21:30 Uhr
Ort: Atelier Barkelsby (begr. TN-zahl)
Kosten: 80,00€

2.5 MZ2 **Zeichnen und Malen nach der Natur/Sehtraining**
für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Dr. Edelgard Hajek
Anmeldung: Tel.: 04354/8927, Email: edelgardhajek@hotmail.de
Tag & Zeit: ab 11.JAN. 2017; acht (8) Abende à 1,5 Std., jeweils mittwochs von 18:30-20:00 Uhr
Kosten: 36,00€

2.6 PG1 **Fortlaufender Kurs *Plastisches Gestalten mit Ton Freies Arbeiten***
Leitung: **Birgit Lindemann**
Anmeldung: Tel.: 04355 989647, Email: lindemann@fine-art-hamburg.de
Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, ein eigenes Projekt zu realisieren, plastisch zu experimentieren und zu gestalten.
Tag & Zeit: ab 13. SEP. 2016, fortlaufend dienstags jeweils 2,5 Std. von 09:30-12:00 Uhr und ab 15. SEP. 2016, fortlaufend donnerstags, jeweils 2,5 Std. von 09:30-12:00 Uhr (nicht in den Schulferien)
Ort: Atelierhaus 60 in der Carlshöhe
Kosten: 60,00€ für jeweils fünf (5) Einheiten, plus Materialgeld nach Verbrauch

2.6 PG2 **Freies Arbeiten, Wochenendkurs**
Tag & Zeit: Freitag, 07. OKT. 2016 von 19:00-21:00 Uhr
Samstag, 08.OKT. 2016 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr
Sonntag, 09. OKT. 2016 von 10:00-13:00 Uhr
Ort: Atelierhaus 60 in der Carlshöhe
Kosten: 60,00€ plus Materialgeld nach Verbrauch

2.6 PG3 **Ausdruck durch Körperhaltung, Wochenendkurs**
Tag &Zeit: Freitag, 04. NOV. 2016.von 19:00-21.00 Uhr
Samstag, 05. NOV. 2016 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr
Sonntag, 06. NOV. 2016 von 10:00-13:00 Uhr
Ort: Atelierhaus 60 in der Carlshöhe
Kosten: 60,00€ plus Materialgeld nach Verbrauch

Kommunale Volkshochschule Fleckeby

der Gemeinden Fleckeby, Güby, Hummelfeld und Kosel im Schulverband Fleckeby

Schmiederedder 2 / 24357 Fleckeby

2.00 Kultur - Gestalten

2.6 PG4 **Das Portrait in Ton, Wochenendkurs**
Tag & Zeit: Freitag, 14. JAN. 2017 von 19:00-21:00 Uhr
Samstag, 15. JAN. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr
Sonntag, 16. JAN. 2017 von 10:00-13:00 Uhr
Ort: Atelierhaus 60 in der Carlshöhe
Kosten: 60,00€ plus Materialgekd nach Verbrauch

2.8 MG **Musik / Gitarrenkurs für Anfänger II**
Leitung: **Hans-Jürgen Stilke**
Anmeldung: Tel.: 04354 98261, Email: h.hjstilke@online.de
Gitarre spielen aus Freude an der Musik und nach Wünschen der Teilnehmer.
Tag & Zeit: ab 06.SEP 2016 und ab 14. FEB. 2017, acht (8) Nachmittage à 1 Std.
jeweils dienstags von 16:30-17:30 Uhr
Ort: Kosel, Alte Schule
Kosten: 32,00€ plus Lehrmaterial

3.00 Gesundheit

3.1 MKG **Qigong - die eigene Kraft vermehren und den Geist beruhigen**
Leitung: **Martina Brosig**, Qigong-Therapeutin
Anmeldung: Tel.: 04354 9962969, Email: martinabrosig@web.de
Qigong ist eine alte chinesische Heilkunst, die auf Jahrtausende altem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin basiert. Qigong bedeutet „Pflege der Lebensenergie". Es ist eine sanfte Methode, die lehrt sich selbst zu helfen, sich lächelnd selbst zu begegnen und den eigenen Körper liebevoll anzunehmen. Qigong fördert die eigene Beweglichkeit und beugt Krankheiten vor. Langsame fließende Bewegungen im Sitzen und Stehen wechseln sich ab mit Selbstmassagen und Übungen in Ruhe. Die Übungen sind einfach zu erlernen, weshalb sich Qigong auch für Bewegungsungeübte gut eignet. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.
Bitte Decke, warme Socken und etwas zum Trinken mitbringen.
Tag & Zeit: ab 04. NOV. 2016 (Schnuppertermin), dann weitere sieben (7) Nachmittage à 1,5 Std., jeweils freitags von 16:30-18:00 Uhr
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei
Kosten: 36,00€

3.2 GBK **Zumba-Fitness für Alle**
Leitung: **Elmira Girishyan**
Anmeldung: Tel.: 04354-996100, Email: studioelmira@t-online.de
Zumba ist für jedermann ein fröhlicher Ausgleichsport! Beim Zumba habt Ihr jede Menge Spaß!
Bitte mitbringen: Sportzeug und Getränk
Tag &Zeit: ab 06. SEP. 2016, acht (8) Abende à 1 Std.,
jeweils dienstags von 18:30-19.30 Uhr
Ort: Fleckeby, Turnhalle
Kosten: 24,00€

Kommunale Volkshochschule Fleckeby

der Gemeinden Fleckeby, Güby, Hummelfeld und Kosel im Schulverband Fleckeby

Schmiederedder 2 / 24357 Fleckeby

4.00 Sprachen

4.3 DK **Dänisch für Fortgeschrittende C2**
Leitung: **Leslie Hougaard**
Anmeldung: Tel.: 04354 1075 oder 04354 996020
Lehrbuch: "Det er dansk" Tekstbog og Øvebog, Lehrwerk für den Dänischunterricht, IPTS Kiel, Tel.: 0431 5403-0
Tag & Zeit: ab 15. SEP. 2016, zehn (10) Abende à 1,5 Std., jeweils donnerstags von 19:30-21:00 Uhr
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei
Kosten: 45,00€

4.6/1 GB1 **Englisch B2**
Leitung: **Amei Binns**
Anmeldung: ab 30. AUG 2016 bei Fr. Binns Tel. 04621-34303, Email. ameibinns@gmx.de
The centre of this course is English communication. We speak English more or less correctly, increase vocabulary,use a book to improve spoken and written comprehension and discuss grammar as far as it is necessary for English communication.
Join us if you are new and find out for free whether this course is suitable for you.
Tag & Zeit: Each Wednesday from 07. SEP 2016 on for ten (10) mornings from 09:30 till 11:00 o'clock.
Ort: Sozialstation Fleckeby, Schmiederedder 3.
Kosten: 45,00€

4.6/2 GB2 **Englisch / Traut Euch – mal wieder Englisch zu sprechen!**
Leitung: Sigrid Slawski
Anmeldung: Tel.: 04354 996 5053, Email: slows@gmx.de
In lockerer Atmosphäre mit netten Leuten ohne Scheu die englische Sprache gebrauchen, damit es im „Ernstfall" auch klappt. (Voraussetzung sind ca. 4 bis 5 Jahre Schulenglisch.)
Tag & Zeit: ab 10. NOV 2016, zehn (10) Abende à 1,5 Std. jeweils donnerstags von 17:30-19:00 Uhr
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei
Kosten: 45,00€

4.8 FR1 **Französisch für Fortgeschrittene**
Leitung: **Annick Take**
Anmeldung: Tel.: 04346 4822; E-MAIL: annicktake@gmail.com
Tag & Zeit: ab 31.Oktober 2016, zehn (10) Nachmittage à 1 Std. jeweils montags von 17:00-18:00 Uhr
Ort: Kosel , Alte Schule
Kosten: 40,00€

4.8 FR2 **Französisch für Anfänger und/oder Anfänger mit geringen Kenntnissen**
Tag & Zeit: ab 31.Oktober 2016, zehn (10) Abende à 1 Std. jeweils montags von 18:15-19:15 Uhr
Ort: Kosel, Alte Schule
Kosten: 40,00€

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

Anschrift: Bürgermeisterkoppel 9 / 24361 Groß Wittensee / Telefon 0 43 56 / 6 42
Leiterin: Elsbeth Hermann
Bürgermeisterkoppel 9
24361 Groß Wittensee
Telefon 0 43 56 / 6 42
Stellvert. Leiterin: Telse Polenski
Am Mühlenberg 17b
24361 Groß Wittensee
Telefon 0 43 56 / 16 17

Allgemeine Hinweise:

Anmeldungen bitte schriftlich, telefonisch oder persönlich an die VHS. Melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an, damit wir Ihnen rechtzeitig mitteilen können, ob der Kurs in der angegebenen Form durchgeführt werden kann.
Veranstaltungsort ist, sofern nichts anderes angegeben, die Schule am Wittensee.
Kursgebühren gelten in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Sie sind bei Beginn der Veranstaltung auf folgendes Konto zu überweisen:
Amtskasse Wittensee / Förde Sparkasse / IBAN : DE 62 2105 0170 1400 0683 32
SWIFT-BIG: NOLA DE 21 KIE
Bitte geben Sie bei Ihrer Zahlung die Volkshochschule Groß Wittensee und den Kurs an. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs nur mit erhöhten Gebühren durchgeführt werden.
Lehr- und Sachmaterialkosten sind in den Kursgebühren nicht enthalten.
Weitere Kurse, Vorträge und Fahrten werden durch Aushang und die Presse bekannt gegeben. Wir freuen uns aber auch über Ihre Anregungen und Ihre Mitarbeit und werden versuchen, Ihren Wünschen nachzukommen.

Literaturkreis

Leitung: Gertrud Conrad
Wir beschäftigen uns u.a. mit geistesgeschichtlichen Biographien, preisgekrönten oder auch zu Unrecht vergessener, meisterhaft schreibender Autorinnen und Autoren, sowie Gegenwartsliteratur.
1. Buchbesprechung: „Der Distelfink" von Donna Tartt
6 Nachmittage: 40 € Beginn: 21.Sept.2016, 15.00 Uhr

Die Schmökerecke - Ein öffentlicher Bücherschrank für Groß Wittensee?

Leitung: Telse Polenski
Wie könnte so ein Bücherschrank aussehen? Wir suchen Bücherfreunde, die bereit sind, diesen Schrank regelmäßig zu betreuen. Wer hätte Lust mitzumachen? In einem ersten Treffen wollen wir schauen, ob im Dorf Bedarf besteht..
16. September 2016, 19:30 Uhr
Veranstaltungsort: „De olle Kass", Gemeinschaftshaus Groß Wittensee in der ehemaligen Sparkasse (Dorfstr. 35)

Wellness – sanfte Gymnastik für den ganzen Körper

Leitung: Petra Hansen-Tietze
Leitung: Petra Hansen-Tietze
Für Anfänger und Fortgeschrittene, gerne auch mit Partner.
Dehnung, Lockerung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule nach modernen Erkenntnissen der Sportmedizin. Fördern der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Trainieren der Beckenbodenmuskulatur, Pilates-Basisübungen und vieles mehr. Am Ende jeder Stunde findet eine 15-minütige Entspannung (progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen) statt.
Bitte mitbringen: kleine Decke und kleines Kissen.
12 Abende: 45 € Beginn:. 14. Sept. 2016, 17.45 Uhr
Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt

Funktionsgymnastik für Frauen

Leitung: Elsbeth Hermann
Übungen für den ganzen Körper. Wir stärken die Muskulatur, den Becken boden, trainieren Beweglichkeit mit Kraft- und Dehnungsübungen.
12 Abende: 36 € Beginn: 6. Sept. 2016., 19.15 Uhr
Fortsetzung im Frühjahr am 10. Jan. 2017

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Udo Zobott
10 Abende: 45 € Beginn: 15. Sept. 2016, 18.30 Uhr
Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt

Yoga

Leitung: Karin Plaumann
Mit Yoga kommen Körper und Bewusstsein in Einklang. Die atemgeführten Bewegungen und Körperhaltungen (Asanas) bauen Spannungen ab und verbessern die Körperwahrnehmung. Atemübungen (Pranayama) steigern die Empfindungsfähigkeit und die Energie des Körpers. Entspannungsübungen und Kurzmeditation lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.
Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung.

10 Abende: 50 € Beginn: 12. Sept. 2016, 20.00 – 21.30 Uhr
Fortsetzung im Frühjahr am 30. Januar 2017
Veranstaltungsort: „De olle Kass", Gemeinschaftshaus Groß Wittensee in der ehemaligen Sparkasse (Dorfstr. 35)

Freihandzeichnen

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Telse Kartin Polenski
Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum wird bei mir alles schief? Warum gelingt eine Zeichnung nicht so, wie ich es mir vorstelle? Der Kurs soll einen Weg aufzeigen, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Während wir uns von unseren Vorstellungen lösen, lernen wir sehen und zeichnen. Es können die Grundtechniken des Skizzierens und Zeichnens erlernt werden (Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht u. Schatten, versch. Oberflächen u. Strukturen, Komposition u.a.). Je nach Neigung zeichnen und malen wir mit Bleistift, Feder, Kohle, Pastell o. Kreide. Dieses Semester: Schwerpunkt – Buntstifte).
Bitte mitbringen (Bleistifte B2, B3 o. B4, Radiergummi, Zeichenblock A3)

Materialkosten 2 €
10 Abende: 45 € Beginn: 21. Sept. 2016, 19.15 – 20.45 Uhr
Fortsetzung im Frühjahr am 18. Jan. 2017
Veranstaltungsort: „De olle Kass", Gemeinschaftshaus Groß Wittensee in der ehemaligen Sparkasse (Dorfstr. 35)

Kreativ mit Papier und Pappe

Leitung: Petra Moritz
Wir bauen Aufbewahrungsmappen, stellen kleine Fotoalben oder Leporellos her, entwerfen und bauen Schachteln. Es entstehen individuelle und handgefertigte Gebrauchsgegenstände, mit denen man sich selbst oder anderen eine Freude bereiten kann.
Bitte mitbringen: festes, hübsches Geschenkpapier.
19. November 2016, 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 20 Euro + 6 Euro Material
Veranstaltungsort: „De olle Kass", Gemeinschaftshaus Groß Wittensee in der ehemaligen Sparkasse (Dorfstr. 35)

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

Theatergruppe für Mädchen
Ab 8 Jahren

Leitung: Telse Polenski
Wir wollen uns ein Stück erarbeiten und werden bei der Unicefgala am 22. November in Eckernförde auftreten. Nebenbei lernt Ihr ein wenig über Sprechtechnik, Improvisation und Ausdruck.
Unser Motto diesmal: "Unter Palmen"
5.- € Materialgeld (für Kostüme + Requisiten, bitte zum ersten Termin mitbringen)
Beginn: 14. Sept. 2016, 15:30 – 16:30 Uhr
Schule Groß Wittensee
9 Termine 25.- € (Bitte überweisen)
Fortsetzung im Frühjahr am 1. Febr. 2017

Exkursion zum Obstmuseum „Pomarium Anglicum“ in Winderatt/Angeln mit Führung

8. Oktober 2016 – 14:00 Uhr

Treffpunkt : Schule am See, Groß Wittensee 13:00 Uhr, Anfahrt nach Winderatt im eigenen PKW (Fahrgemeinschaften).

Kosten: 10 € (Eintritt mit Führung)

Vorschau auf 2017

Lesung: Susanne Bierwald liest aus ihrem Roman „Wittensee“

Eine Studentin findet einen Rückzugsort am Wittensee. Folgen Sie ihr, wie sie ihr Leben neu ordnet und treffen Sie sie an vertrauten Orten, wie unserem Kaufmann. Eine gemütliche Lesung mit der Autorin zum Jahresbeginn bei einem Glas Wein.

20 Januar 2017 19:00 Uhr
Eintritt: 6.- €

Veranstaltungsort: „De olle Kass“, Gemeinschaftshaus Groß Wittensee in der ehemaligen Sparkasse (Dorfstr. 35)

Kommunale Volkshochschule Holtsee

Leitung: Heike Flaszynski
Waldblick 4 A
24363 Holtsee
Tel.: 0 43 57 / 99 67 67
Mail: vhs@holtsee.de

Stellvertr. Leitung: Gudrun Wanner
Ekbarg 9
24363 Holtsee
Tel.: 0 43 57 / 567

ALLGEMEINE HINWEISE
Die Anmeldungen sind unbedingt telefonisch, per Mail oder persönlich bei der Geschäftsführung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich.
Der Veranstaltungsort des Kurses wird im Programmheft bekannt gegeben.
Die Kursgebühr ist in voller Höhe 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto der **Kommunalen VHS Holtsee (unter genauer Angabe des Kurses)** zu überweisen und der Beleg am ersten Kurstermin vorzulegen.
KONTOVERBINDUNG:
Kommunale VHS Holtsee / IBAN: DE94 2105 0170 1400 0682 41 // BIC: NOLADE21KIE
Die Kursgebühren gelten in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Über Ausnahmen entscheidet die VHS-Leitung. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl erhöht sich die Kursgebühr anteilig.
Der Rücktritt von VHS-Kursen muss spätestens 2 Tage vor Beginn des ersten Veranstaltungstermins, telefonisch, per Mail oder persönlich bei der Geschäftsführung der VHS erfolgen.
Eine **Haftung** für Schäden, die bei Veranstaltungen der Volkshochschule entstehen, besteht nicht.

Herbstsemester 01.07.2016 - 31.12.2016

1. Wirbelsäulengymnastik

Leitung: **Petra Hansen-Titze**

Wohlfühlgymnastik für jung und alt – gerne auch mit Partner!

Dehnung, Lockerung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule nach modernen Erkenntnissen der Sportmedizin, Förderung der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Training der Beckenbodenmuskulatur, Pilates-Basisübungen und vieles mehr. Am Ende jeder Stunde findet ein 15-minütiger Entspannungsteil (progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen) statt.
Bitte mitbringen: eine kleine Decke und ein kleines Kissen

10 Abende:	€ 30,-	Beginn:	Donnerstag 08.09.2016
Zeit:	19.00 - 20.00 Uhr	Ort:	Turnhalle Holtsee

2. Yoga

Leitung: **Karin Plaumann**

Stressbelastungen im Beruf und Alltag können zu vielfältigen Beeinträchtigungen führen. Yoga lehrt uns Körper und Geist in das Gleichgewicht zu bringen. Durch atemgeführte Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gestärkt und überflüssige Spannungen abgebaut. Das Körperbewusstsein verbessert sich, Atemübungen fördern die Konzentrationsfähigkeit, so entsteht eine körperliche und seelische Balance.
Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

10 Abende:	€ 56,-	Beginn:	Montag 12.09.2016
Zeit:	18.00 - 19.30 Uhr	Ort:	Grundschule Holtsee

3. ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben!"

Leitung: **Britta Levien**

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, es enthält Tanz – und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch, arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Zumba ist für jedermann, egal welches Fitnessniveau, egal welches Alter und jeder kann sofort mitmachen. Ein Trainingsprogramm bei dem der Spaß miteinander im Vordergrund steht!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

12 Abende:	€ 45,-	Beginn:	Donnerstag 08.09.2016
Zeit:	20.00 – 21.00 Uhr	Ort:	Turnhalle Holtsee

4. YIN YOGA und mehr – Kurs 1

Leitung: **Sibylle Reichmann**

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum zu entspannen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen. Yin Yoga eignet sich somit als Ausgleich, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Yin Yoga kann nicht mit künstlichen Hüft – oder Kniegelenken ausgeübt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

12 Abende:	€ 67,-	Beginn:	Dienstag 06.09.2016
Zeit:	18.30 – 19.30 Uhr	Ort:	Grundschule Holtsee

5. YIN YOGA und mehr – Kurs 2

Leitung: **Sibylle Reichmann**

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum zu entspannen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen. Yin Yoga eignet sich somit als Ausgleich um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Yin Yoga kann nicht mit künstlichen Hüft – oder Kniegelenken ausgeübt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

12 Abende:	€ 67,-	Beginn:	Donnerstag 08.09.2016
Zeit:	17.30 – 18.30 Uhr	Ort:	Grundschule Holtsee

6. YIN YOGA und mehr – Kurs 3

Leitung: **Sibylle Reichmann**

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum zu entspannen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen. Yin Yoga eignet sich somit als Ausgleich um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Yin Yoga kann nicht mit künstlichen Hüft – oder Kniegelenken ausgeübt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

12 Abende:	€ 67,-	Beginn:	Donnerstag 08.09.2016
Zeit:	18.45 – 19.45 Uhr	Ort:	Grundschule Holtsee

Kommunale Volkshochschule Holtsee

7. Kochen - „Frischer Fisch auf den Tisch“

Leitung: **Mariza Wagner**

Bis auf wenige Sorten sind Fisch und Meeresfrüchte kalorienarm. Vor allem Seefisch liefert gesunde Omega-3-Fettsäuren, Jod und Selen. Experten empfehlen ein bis zwei Mal Fisch pro Woche und deswegen wird Fisch bei uns immer beliebter! Er ist leicht, läßt sich wunderbar in der Küche varieren und steckt voller guter Eigenschaften: viel Eiweiß, wenig Fett und jede Menge Geschmack. Frau Wagner zeigt Ihnen mit Ihren Rezepten den Weg zu leckeren Fischgerichten: gebraten, gedünstet, geschmort oder gebacken!

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Begrenzte Teilnehmerzahl: maximal 8 Teilnehmer

Workshop:	€ 13,- + Kochumlage	Beginn:	Samstag 05.11.2016
Zeit:	15.00 – 18.00 Uhr Ort:		Alte Schule Holtsee

8. Schmuckherstellung

Leitung: **Karin Schönherr**

Der Kurs beinhaltet die Herstellung von Armbändern, Halsketten und Ohrsteckern aus Halbedelsteinen in vielen Farben. Unter Anleitung stellen Sie Ihren eigenen Schmuck nach eigenen Wünschen und Vorstellungen her.

Begrenzte Teilnehmerzahl: maximal 12 Teilnehmer

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

1 Nachmittag:	€ 12,- + Materialkosten	Beginn:	Samstag 01.10.2016
Zeit:	14.00 – 17.00 Uhr	Ort:	Grundschule Holtsee

9. „Verstehen Sie Ihren Hund?“ - Körpersprache u. Kommunikation der Hunde

Leitung: **Marc Lindhorst (Martin Rütters D.O.G.S)**

Was bedeutet es, wenn Rex kläffend vor Bella herumhüpft und sie in die Seite stupst? Meint er es freundlich oder ist das bereits aggressives Verhalten? Bei der Beobachtung von Hunden im Freilauf muss schnelles Erkennen der jeweiligen Körpersprache geübt werden. Neben der Vermittlung von Grundinfomationen rund um die Körpersprache und Kommunikation von Hunden analysieren Sie gemeinsam mit dem DOGS Coach das Verhalten Ihres Hundes. Lernen Sie mit DOGS Ihren Hund besser zu verstehen, Situationen - auch mit anderen Vierbeinern - besser einzuschätzen und sich richtig zu verhalten.

Themenvortrag:	€ 12,-	Beginn:	Samstag 01.10.2016
Zeit:	17.00 – 19.00 Uhr	Ort:	Grundschule Holtsee

Zu guter Letzt:

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt!
Herbstferien: 17.10. - 28.10.2016
Weihnachtsferien: 23.12.2016 - 06.01.2017

Unser Programm finden Sie auch im Internet: www.holtsee.de

Volkshochschule Rieseby e.V. - Programm 2016/2017

Leitung: **Robert Schulze**
Hufeisenweg 56, 24354 Rieseby, Tel.04355-569
Email: vhs-rieseby@t-online.de

Anmeldungen und Infos sind bei den genannten Kursleitern sowie dem VHS-Leiter zu bekommen. Voraussetzung für die Durchführung ist eine Teilnehmerzahl von 8 Hörern, bei weniger Teilnehmern sind evtl. höhere Gebühren fällig. Alle Kurse finden in der Schule statt!
Haftung: Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden wie z.B.Sachschäden oder Eigentumsverluste.

Kurs Nr. 1 - Jeder kann malen! Malkurs für Einsteiger

Leitung: Robert Schulze, Tel.04355-569
Egal, ob Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben oder noch nie einen Stift oder Pinsel in der Hand hatten, in diesem Kurs erhalten Sie Tipps und können in lockerer Runde verschiedene Techniken ausprobieren und herausfinden, welche Ihnen am meisten Freude bereitet!
2 Abende von 19.00 – 20.30 Uhr
Termine: donnerstags d.6. und 13.10.2016
Gebühren: 10,- € inkl. Material

Kurs Nr. 2 - Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Schulze, Tel.04355-569
In diesem Kurs schulen Sie Ihr Sehen für Formen, Strukturen, Perspektiven sowie Licht und Schatten und entwickeln in der Darstellung Ihre eigene Handschrift.
10 Doppelstd. 45,- €
Beginn Herbstkurs: Montag, d.19.09.2016 um 17.00 Uhr
Frühjahrskurs: Montag, d. 30.01.2017 um 17.00 Uhr

Kurs Nr. 3 - Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Schulze, Tel.04355-569
10 Doppelstd. 45,- €
Beginn Herbstkurs: Dienstag, d.20.09.2016 um 19.30 Uhr
Frühjahrskurs: Dienstag, d.31.01.2017 um 19.30 Uhr

Kurs Nr. 4 - Patchwork: Von der Kuscheldecke bis zu Taschen mit Reißverschlüssen

Leitung: Heinke Schipper, Tel.04355-495
6 Einheiten pro Kurs: 42,- €
Beginn 1.Kurs: Montag, d.26.09.2016 von 19.00 – 21.30 Uhr
Vorbesprechung am 12.09.2016 um 19.00 Uhr
Beginn 2.Kurs: Donnerstag, d. 29.09.2016 von 15.00 – 17.30 Uhr
Vorbesprechung am 15.09.2016 um 15.00 Uhr

Kurs Nr. 5 - Wirbelsäulengymnastik für Frauen 1

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Vermittlung von rückengerechter Haltung

Leitung:	Manuela Ehrhardt, Tel.04355 – 989299
12 Zeitstd.	36,- €
Beginn Herbstkurs:	Dienstag, d.13.09.2016 um 16.30 Uhr
Frühjahrskurs:	Dienstag, d.07.02.2017 um 16.30 Uhr

Kurs Nr. 6 - Wirbelsäulengymnastik für Frauen 2

Leitung:	Manuela Ehrhardt, Tel.04355 – 989299
12 Zeitstd.	36,- €
Beginn Herbstkurs:	Dienstag, d.13.09.2016 um 17.30 Uhr
Frühjahrskurs:	Dienstag, d.07.02.2017 um 17.30 Uhr

Kurs Nr. 7 - Rückenschule für Männer

Leitung:	Anja Heil, Tel.0172 - 6666506
12 Zeitstd.	36,- €
Beginn Herbstkurs:	Dienstag, d.13.09.2016 um 18.45 Uhr
Frühjahrskurs:	Dienstag, d.07.02.2017 um 18.45 Uhr

Kurs Nr. 8 - Pilates

Leitung:	N.N.
10 Zeitstd.	30,- €
Beginn:	Termin wird in der Presse bekanntgegeben

Anmeldung beim VHS-Leiter, Tel.04355 – 569

Kurs Nr. 9 - Yoga 1

Mit Yoga bringen wir den Geist zur Ruhe und regen die innere Harmonie an.

Leitung:	Silvia Jürgensen, Tel.04351 – 4689126
10 Zeitstd.	30,- €
Beginn:	Freitag, d.23.09.2016 um 16.45 Uhr

Kurs Nr. 10 - Yoga 2

Leitung:	Silvia Jürgensen, Tel.04351 – 4689126
10 Zeitstd.	30,- €
Beginn:	Freitag, d.23.09.2016 um 18.00 Uhr

Kurs Nr. 11 - Fit von Kopf bis Fuß

Leitung:	Karin Jeskulke, Tel.04355-989898
10 Zeitstd.	35,- €

donnerstags um 19.30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!

Kurs Nr. 12 - Kochen nur für Männer

Leitung:	Anna Weber-Baloi
Gebühren:	pro Abend 9,- € zzgl. Umlage ca.10,- € an die Referentin

Jeden 1.Donnerstag im Monat von 19.00 – 22.00 Uhr
Anmeldung beim VHS-Leiter, Tel.04355 – 569
Einstieg jederzeit möglich!

Kurs Nr. 13 - Schnelle leichte Küche

Alternativ zur schweren Herbstküche gibt es schmackhafte Gerichte,die schnell gelingen und sich nicht als „Hüftgold" niederschlagen! Alles, was der Herbst an herrlichem Gemüse bietet, mit feinen Dingen ergänzt.

Leitung:	Anna Weber-Baloi
Gebühren:	pro Abend 9 € zzgl. Umlage 6 - 9,- € an die Referentin
Termine:	jeweils donnerstags von 19.00 bis 22.00 Uhr Am 20.10. – 17.11. und 15.12.2016

Anmeldung beim VHS-Leiter, Tel.04355-569

Ein Kurs für Frauen und Männer!

Kurs Nr. 14 - Englisch für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Leitung:	Astrid Fangmeier, Tel.04355 – 989083
10 Doppelstd.	45,- €
Beginn:	Montag d.05.09.2016 um 10.00 Uhr

Kurs Nr. 15 - Der Computer im Alltag 2

Leitung:	Ronald Hahn
Mögliche Themen:	Hardware - Externe Geräte nutzen Windows - Datensicherung Microsoft Office - Grundlagen Excel Digitale Bilder bearbeiten u.a.
9 Doppelstd.	40,- €
Beginn:	Dienstag, d.13.09.2016 um 18.00 Uhr

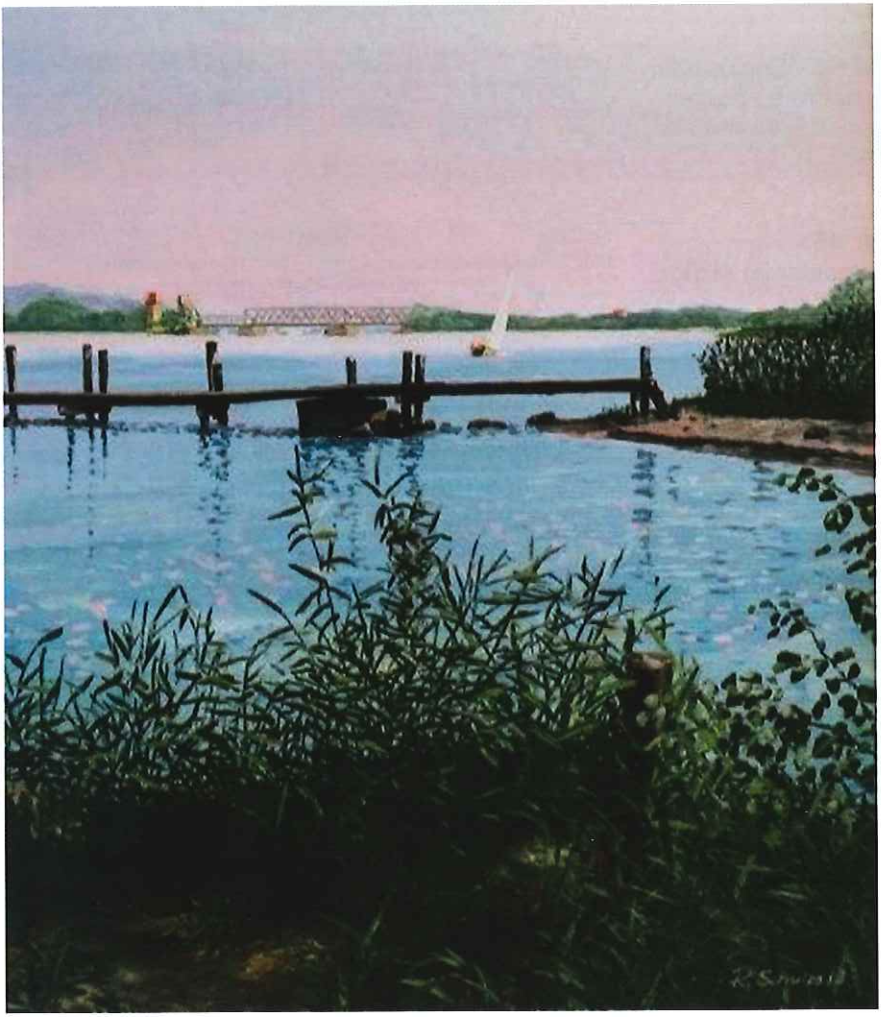
Anmeldung beim VHS-Leiter Tel.04355 - 569

Kurs Nr. 16: Das Internet im Alltag 2

Leitung:	Ronald Hahn
Mögliche Themen:	Programme aus dem Internet Onlinebuchungen Reisen E-Mail: Richtig nutzen u.a.
9 Doppelstd.	40,- €
Beginn:	Dienstag, d.24.01.2017 um 18.00 Uhr

Anmeldung beim VHS-Leiter Tel.04355 - 569

Volkshochschule Rieseby e.V. - Programm 2016/2017

Im Winterhalbjahr bietet der Verein für Museums- und Chronikarbeit zusammen mit der VHS Rieseby kulturelle Einzelveranstaltungen in der Mühle Anna an, das Programm wird in der Presse bekanntgegeben.

1.Vorsitzender des Vereins ist Karl-Heinz Lappöhn, Tel.04355 - 1244