

# PROGRAMM Herbst 2017 / Frühjahr 2018

In Zusammenarbeit mit:

Notfalltrainingszentrum S-H, Volkshochschule Fleckeby, Groß Wittensee, Holtsee, Rieseby und Rendsburger Ring

# 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

Wahrend der Schulterien ist die Volkshochschule geschlossen.

#### Schulsekretärin:

Andrea Enzenhofer Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Donnerstag 17.00 bis 18.30 Uhr

Mittwoch 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 <u>8 Personen</u> stattfinden. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl bietet die VHS in Abstimmung mit den Teilnehmern <u>die Erhebung eines erhöhten Entgelts bzw. eine Verkürzung des Unterrichts an.</u>

#### 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

Förde Sparkasse Eckernförde IBAN DF72 2105 0170 1000 2005 90

#### Gebühren:

mit dem Schulbüro

Die Teilnehmergebühr ist mit der Anmeldung zu zahlen (bar oder per Überweisung)

Kochkurse, EDV-Kurse 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 oder Auszubildende ist möglich. Diese Ermäßigung kann nur gewährt 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 <u>nicht</u> auf andere Personen übertragbar.

**Unterrichtseinheit:** 45 Minuten **Doppelstunde:** 90 Minuten

(2 Unterrichtseinheiten)

Zeitstunde: 60 Minuten

Die Mitglieder im gemeinnützigen Verein (Volkshochschule Eckernförde e.V.) fördern durch Ihren Mitgliedsbeitrag von 10 Euro pro Jahr die Arbeit der Volkshochschule. Einen Mitgliedsantrag erhalten Sie im Schulbüro oder auf Anforderung.

## Inhaltsverzeichnis

# VHS Eckernförde e.V.

Teilnahme - Infos

Herbstsemester 04.09.2017 - 31.01.2018

**Frühjahrssemester** 05.02.2018 - 14.06.2018









Seite 2

























# Achten Sie bitte auf die Hinweise der einzelnen Volkshochschulen!

## Herausgeber:

VHS Rieseby

VHS Rendsburger Ring

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 31: Mirja Kraack

Seite 70

Seite 74



# Wir sind die Volkshochschale Eckernförde e.V.!



Wanderer, Ralf-Ulrich Leiter & Vorstandsvorsitzender



Schulz, Karin Beisitzerin



Kraack, Mirja stellvertretende Vorsitzende



Sibbel, Jörg Bürgermeister, Beisitzer



Möller, Sabine Schriftführer



Enzenhofer, Andrea Schulsekretärin

# Spezial





Barba, Kirsten



Boissevain, Frederike



Boller, Heike



Brammer, Jürgen



Dahi, Tala



Dialo-Sauerland, Bella



Dohrn, Jutta



Dyck, Larissa



Gellert, Karin



Eßig, Christian



Gauert, Heiko



Gruhlke, Jörn



Hamann, Marita



Hartel, Brigitte



Jönsson, Sönke



Katzke, Karen







Schulz, Karin

Schulze, Ingrid

Rößler, Sabine

Rogge-Reichelt, Erika

# Spezial









Strübing, Heidi



Stümke, Wiebke



Tietz, Ulrich



Unzen, Karla



Wanderer, Ralf-Ulrich



Wasem, Britta



Zahradka, Ingeborg



# Vortrag "Bob Dylan" -Literaturnobelpreisträger 2016



#### Leitung: Ulrich Tietz

Das Nachrichtenmagazin Newsweek schrieb: "Er bedeutet für die Popmusik das Gleiche wie Einstein für die Physik."

Wir werden seine Lieder hören und seine Texte auf englisch und deutsch lesen und besprechen. Fans erinnern sich und andere werden ihn an diesem Abend kennen lernen.

Seit 1988 befindet sich der heute 75-jährige auf einer "never ending tour" mit jährlich etwa 100 Konzerten über den ganzen Erdball. Nun wurde er "für seine neuen poetischen Ausdrucksformen in der großen amerikanischen Gesangstradition" geehrt. Hören wir ihn an.

101F	Freitag 09. März 2018
8,-€	19.00 Uhr

# Vom inneren Schattenkind zur Selbstliebe

#### Leitung: Karen Katzke

Mit "The Work of Byron Katie" zu Ruhe und Gelassenheit

Sie kennen das in Ihrem Leben, dass Ihnen stressvolle Gedanken immer wieder im Weg stehen? Dass Sie sich wütend, traurig, verletzt oder hilflos fühlen und nicht wissen, wie Sie es ändern können? Wie wäre es, wenn Ihnen solche Gedanken das Leben nicht mehr schwer machten? Mit The Work of Byron Katie lernen Sie belastende Gedanken zu identifizieren und aufzulösen, indem Sie deren Wahrheitsgehalt hinterfragen. Ganz gleich, ob Gedanken über Beruf, sich selbst, Beziehungen, Erfolg, Geld oder zum Beispiel Gesundheit - Sie erleben, wie Stress und unangenehme Gefühle ihre Kraft verlieren. Dafür stellen sich zunehmend innere Ruhe, Handlungsfähigkeit und Kreativität ein – und Lachen und Humor kommen auch nicht mehr zu kurz.

Nach dem Kurs verfügen Sie über die Grundlagen, sich mit der Selbst-Coachingmethode The Work aus stressvollen Situationen zu befreien. So können Sie effektiver, energievoller und glücklicher leben, was Sie wirklich leben wollen.

171H	Samstag, 07.10.2017
2 x 6 Zeitstunden	Sonntag, 08.10.2017 11.00 - 17.00 Uhr
50€	11.00 - 17.00 0111



# Gesellschaft



# Genug vom Stress in Ihrem Leben?



#### Leitung: Karen Katzke

Mit "The Work nach Byron Katie"

Wer wären Sie, wenn Gedanken wie "Ich bin nicht gut genug", "Die anderen sind besser" oder "Ich mache alles falsch" keine Kraft mehr hätten? Wenn Sie sich selbst lieben und Ihr volles Potential entfalten könnten statt mit dem Leben zu hadern und sich immer wieder zu kritisieren?

Egal ob belastende Gedanken über sich selbst, Familie, Beziehungen, Gesundheit, Erfolg, Geld usw - mit The Work nach Byron Katie können Sie alle negativen Gedanken und Glaubenssätze überprüfen. Ungute Gefühle wie Ärger, Angst, Wut, Verzweiflung oder Frustration können sich auflösen. Sie finden neue Perspektiven und Lösungswege. Statt zu leiden, empfinden Sie wieder tiefe Wertschätzung für alles was ist. So können Sie wieder Ihr Potenzial, innere Ruhe und Lebensfreude entfalten.

Sie lernen in dem Kurs, *The Work* selbstständig für sich weiterzuführen. Das einzige, was Sie brauchen, ist ein offener Geist. Dann stellen sich Selbstwertgefühl, Mitgefühl und Humor wie von selbst wieder ein.

**1 7 2 F** Samstag, 10.02.2018 2 x 6 Zeitstunden 50,- € Samstag, 10.02.2018 50nntag, 11.02.2018 11.00 - 17.00 Uhr

# Philosophie für alle

#### Leitung: Brigitte D. Hartel

Naturwissenschaftler erklären die Welt, Psychologen und Hirnforscher den 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: 26.09., 10.10., 07.11., 21.11., 05.12.2017

13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 24.04.2018

181H Dienstag 181

**1 8 1 H** Dienstag 5 x 2 Zeitstunden 42.- € Dienstag 26. September 2017 15.15 Uhr 

 1 8 1 F
 Dienstag

 5 x 2 Zeitstunden
 13. Februar 2018

 42,- €
 15.15 Uhr



# **Studienreisen**

Indien spirituell oder auf dem Weg zu Ihrer Inneren Mitte - Reisezeitraum: 13.10. – 25.10.2017 (optionale Verlängerung vom 25.10. – 29.10.2017), Route: Delhi > Amritsar > Dharamshala (Mcleodganj) > Palampur > Pragpur > Chandigarh > Rishikesh > Delhi (> Delhi > Jaipur > Agra > Delhi)

Widerspruch Iran oder Persiens Schätze - Reisezeitraum: 14.10. – 26.10.2017 Route: Teheran > Kashan > Yazd > Kerman > Shiraz – Ausflug nach Persepolis > Pasargadae > Isfahan & Jolfa

Endlich wieder Chile!- Reisezeitraum: 06.11. – 23.11.2017 (optionale Verlängerung vom 22.11. – 26.11.2017), Route: Santiago > Ausflug nach Viña del Mar & Valparaíso > Santiago > Punta Arenas > Puerto Natales > Torres del Paine > Puerto Natales > Punta Arenas > Santiago > Calama > San Pedro de Atacama > Calama > Santiago > Ausflug nach Maipotal > Santiago (Santiago > Osterinsel > Santiago)

Äthiopien – Timkat Fest am Horn von Afrika - Reisezeitraum: 07.01. – 20.01.2018

Route: Addis > Bahir Dar > Gondar > Axum > Lalibela > Addis > Langano > Arba Mirch > Turmi > Konso > Arba Minch > Timkat Festival in Addis

Laos, Kambodscha & Vietnam ... Unbekanntes Indochina - Reisezeitraum: 23.01. – 07.02.2018, Route: Luang Prabang > Pak Ou Höhlen > Siem Reap > Angkor > Tonle Sap See > Hanoi > Halong Bucht > Hanoi > Tra Que > Hoi An > Da Nang > Hue > Ho Chi Minh Stadt

Südindien...Im Land der Götter - Reisezeitraum: 07.02. - 20.02.2018

Route: Chennai > Mahabalipuram > Kanchipuram > Mahabalipuram > Pondicherry > Chidambaram > Dharasuram > Kumbhakonam > Thanjor > Kumbakonam > Trichy > Chettinad > Madurai > Munnar > Alleppey > Kochi > Cochin

Incredible India - Reisezeitraum: 20.02. – 05.03.2018, Route: Delhi > Mandawa > Bikaner > Jodhpur > Deogarh > Udaipur > Bijaynagar > Jaipur > Bharatpur > Agra > Delhi

Costa Rica - Reisezeitraum: 29.03. – 13.04.2018, Route: San José > Irazu National Park > Cartago > Orosi Tal > Turrialba > Tortuguero > Caño Blanco > Sarapiqui > Arenal / La Fortuna > Arenal Volcano National Park > Cultour Casona Río Fortuna > Arenal / La Fortuna > Monteverde > Selvatura Park > Monteverde > Guancaste > Manuel Antonio

Südafrika - Reisezeitraum: 02.04. – 16.04.2018, Route: Johannesburg > Ohrigstad > Panorama Route > Hazyview > Kruger National Park > Hazyview > Kruger National Park > Johannesburg > Port Elizabeth > Tsitsikamma NP > Knysna > Oudtshoorn > Stellenbosch > Kapstadt

#### Gültig für alle Reisen:

Buchungsunterlagen fordern Sie bitte an bei: 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

# IHRE SPEZIALISTEN FÜR ANSPRUCHSVOLLE REISEN



25.09.-04.10.2017 Georgien

13.10.-25.10.2017 Nordindien / Himalaya

14.10.-26.10.2017 Iran (Herbstferien)

06.11.-29.11.2017 Chile mit Osterinsel

07.01.-20.01.2018 Äthiopien mit Timkat Fest

22.01.-06.02.2018 Indochina

07.02.-20.02.2018 Südindien

20.02.-05.03.2018 Rajasthan mit Holi Fest

04.03.-16.03.2018 Nepal & Bhutan

29.03.-13.04.2018 Costa Rica (Osterferien)

02.04.-15.04.2018 Südafrika (Osterferien)

15.04.-28.04.2018 Guatemala (NEU)

22.05.-06.06.2018 Kalifornien (NEU)

13.06.-22.06.2018 Cornwall & London

# Jetzt Katalog anfordern!

Kostenlos bestellen Tel. 0 46 42 - 9 25 75 0 www.designer-tours.de







# Sprechen mit Herz, Kopf und Verstand



### Leitung: Karla Unzen

Als Vielsprecher im beruflichen oder privaten Alltag setzen wir unsere Stimme und damit den ganzen Körper ein. Viele Muskeln werden dabei beansprucht und diese freuen sich nach einem stimmlich anstrengenden Tag über eine Pflege.

Vergleichen kann man das mit dem Dehnen der Muskeln vor oder nach dem Sport. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich als Vielsprecher verstehen und lernen wollen, bewusst mit ihrer Stimme umzugehen. Bei einem Cool Down erholt sich die Stimme von dem anstrengenden Tag und mit einem Warm Up lernen Sie Ihre Stimme vor einem solchen Tag zu stärken. Atem und Stimmübungen machen dies möglich und helfen Ihnen, dabei entspannt in den Abend zu gehen. Die Methode Schlaffhorst-Andersen und das Stimmtraining Lax Vox spielen dabei eine zentrale Rolle.

Die Dozentin Karla Unzen ist staatlich geprüfte Atem-, Sprech - Stimmlehrerin.

**2 2 1 H** 5 x 1 Zeitstunde 21,- € Dienstag 07. November 2017 18.00 Uhr **2 2 1 F** 5 x 1 Zeitstunde 21,- € Dienstag 17. April 2018 18.00 Uhr

# Kalligrafie für Einsteiger



### Leitung: Ralf - Ulrich Wanderer

Schreiben ist nicht nur das Mittel zur Darstellung von Informationen und Gedanken, sondern kann auch ein Gestaltungsmittel sein. Die Kunst der Kalligrafie zu lernen, kann nicht nur wegen des meditativen Charakters gerade in der heutigen Zeit der Tastaturen und vereinheitlichter Schriftformen besonders schön sein. Handgeschriebene Schriftstücke wie Einladungen, Urkunden und Sinnsprüche erfreuen sich aufgrund ihres ästhetischen Anspruchs wachsender Beliebtheit.

Dieser Kalligrafie-Kurs bietet einen Einstieg in die "Kunst des schönen Schreibens".

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind eine Bandzugfeder 4 mm mit Federhalter, ein Lappen oder Küchenpapier, schwarze Tinte, Ingres-Papier.

2 4 1 H Einsteiger 2 x 6 Zeitstunden 50.-€ Samstag, 07.10.2017 Sonntag, 08.10.2017 13.00 - 19.00 Uhr 2 4 1 F Fortsetzung 2 x 6 Zeitstunden 50.-€ Samstag, 10.02.2018 Sonntag, 11.02.2018 13.00 - 19.00 Uhr

## Kultur / Gestalten





# 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 A 3.

Der Frühjahrskurs baut auf dem vergangenen Kurs auf. Die individuellen Neigungen der Teilnehmer werden gefördert. Hinzu kommen auf Wunsch Aquarell und Pastelltechnik.

<b>2 5 1 H</b>	Dienstag	<b>2 5 1 F Fortsetzung</b>	Dienstag 2018
10 x 1,5 Zeitstunden	07. November 2017	10 x 1,5 Zeitstunden	09.00 Uhr, Termin wird
63,- €	09.00 Uhr	63,- €	im Kurs vereinbart

# Zeichnen = Sehen lernen - Freies Zeichnen für Fortgeschrittene

#### 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 A 3.

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	Dienstag	2 5 2 F Fortsetzung	Dienstag 2018
10 x 1,5 Zeitstunden	07. November 2017	10 x 1,5 Zeitstunden	10.30 Uhr, Termin wird
63,- €	10.30 Uhr	63,- €	im Kurs vereinbart

# Sein Talent beim Malen entdecken



#### Leitung: Rudolf Klinge

Stift, Pinsel, Kreide in die Hand nehmen und schon geht's los!

Ob Acryl, Aquarellfarben oder Pastellkreide, mit dem richtigen Malgrund und Fantasie kommen Sie zum eigenen Gemälde.

Bitte bringen Sie zur ersten Stunde einen Skizzenblock, Bleistift 2B, Anspitzer und weichen Radiergummi mit. Material für farbiges Malen wird in der ersten Stunde besprochen.

2 5 3 H	Dienstag	253F	Dienstag
8 x 2 Zeitstunden	19. September 2017	8 x 2 Zeitstunden	20. Februar 2018
67 €	18.00 Uhr	67 €	18.00 Uhr

In Eckernförde www.stoffe-eck.de

# Da tapfere chneiderlein

Ihr Fachgeschäft für Kurzwaren, Schnitte & Handarbeitsartikel

Nähen macht glücklich!

Aus wunderschönen Baumwoll-, Jerseyoder 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



## Kultur / Gestalten





# 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!

257H

8 x 3 Zeitstunden 101,- € Mittwoch 27. September 2017

14.00 Uhr

**2 5 7 F** 8 x 3 Zeitstunden 101.- € Mittwoch 07. Februar 2018

07. Februar 201 14.00 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.

2 14 1 H

10 x 2,5 Zeitstunden 82.- €

Donnerstag 21. September 2017 19.00 Uhr 2 14 1 F

11 x 2,5 Zeitstunden 90.- €

Donnerstag 08. Februar 2018 19.00 Uhr



Acrylmalerei Ölmalerei

Aquarellmalerei Pastell-Kreiden

Stoffmalerei Seidenmalerei Schnitzen / Sägen

Porzellanmalerei Bastel-Papiere Hobby - Farben / Pigmente

- Keilrahmen / Malblöcke

- Papiere / Pinsel

- Faber Castell / Schmincke

- Baumwollartikel

Tücher / Farbenmit Speckstein und Holz

- mit opconstom und

- Farben / Öle

- viele Sorten

**bby** - Anleitungsbücher Große Auswahl an Anleitungsbüchern und Vorlagen

Farbenhaus Fritzke, Eckernförde

Kieler Straße 86, Telefon 61 38

# **EINLADUNG**

an unsere Mitglieder und Gäste

# Vorträge 2017 / 2018





Eckernförde • Schwansen Hütten • Dänischer Wohld

1. Montag /

Zum Schutze Haithabus -

9. Okt. 2017

die Rekonstruktion eines Verteidigungssystems an der Schlei

Dr. Thorsten Lemm

Donnerstag / 9.Nov. 2017

Präsentation des Jahrbuches 2017

Bärbel Hoffmann, Dr. Heinrich Mehl, Dr. Telse Stoy

2. Montag / 13. Nov. 2017 Poetry Slam op Platt

Bolko Bullerdiek, Achim Kussmann, Jacqueline Lindemeyer, Bärbel Wolfmeier Moderation: Marianne Fhlers

3. Montag / 8. Jan. 2018 Der Ausbau des Nord-Ostsee-Kanals 1907 bis 1914

Uwe Steinhoff

4. Montag / 12. Feb. 2018

Ein Streifzug durch das Jahr der Honigbiene

Thorsten Liliental

5. Montag /

Vor den Toren der Stadt -

12. März 2018

ein Gang durch die bunte Geschichte der südlichen Altstadt 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!

Vorsitzende Dr. Telse Stoy, Carlshöhe 44, 24340 Eckernförde, Tel.: 04351 85427, mail@heimatgemeinschaft-eck.de

www.heimatgemeinschaft-eck.de

## Gesundheit / Tanz / Kochen



# Kochen für Kinder



## Leitung: Federica Poldelmengo

Selbst Kochen kommt bei Kindern gut an. Mit einer altersgemäßen Anleitung in der Gruppe macht das Thema Ernährung Spaß. Die Kinder kochen ein komplettes Menü, das im Anschluss gemeinsam gegessen wird. Die tollen Gerichte gelingen auch Anfängern. Für Kinder von 8-12 Jahren. Dieser Kurs ist auch als Kindergeburtstag - Event geeignet.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 1 H** Donnerstag 1 x 2,5 Zeitstunden 22,- € Donnerstag 21. September 2017 16.30 - 19.00 Uhr

# Kochen für Kinder



## Leitung: Federica Poldelmengo

Selbst Kochen kommt bei Kindern gut an. Mit einer altersgemäßen Anleitung in der Gruppe macht das Thema Ernährung Spaß. Die Kinder kochen ein komplettes Menü, das im Anschluss gemeinsam gegessen wird. Die tollen Gerichte gelingen auch Anfängern. Für Kinder von 8-12 Jahren. Dieser Kurs ist auch als Kindergeburtstag - Event geeignet.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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** Donnerstag 1 x 2,5 Zeitstunden ,22,- € Donnerstag 23. November 2017 16.30 - 19.00 Uhr



# Cucinare con Federica

### Leitung: Federica Poldelmengo

Selbstgemachte italienische Küche mit modernen Einflüssen aus anderen Ländern, um je Menge Abwechslung zu gewährleisten und weil auch die italienische Küche sich weiter entwickelt hat... viel Gemüse, mal Obst, Blumen und Gewürze, auch mal Fleisch oder Fisch, viele Bio-Zutaten und ganz viel Freude am Kochen. Mitzubringen: Getränke, Vorratsdosen und viel gute Laune.

Die Lebensmittelumlage von 10,- € pro Abend rechnen Sie direkt mit der Kursleiterin ab.

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

303H	Montag	303F	Montag
8 x 3 Zeitstunden	18. September 2017	8 x 3 Zeitstunden	05. März 2018
99,- €	18.00 - 21.00 Uhr	99,- €	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.

3 0 4 H	Donnerstag	304F	Donnerstag
3 x 3 Zeitstunden	02. November 2017	3 x 3 Zeitstunden	08. März 2018
41,- €	18.00 Uhr	41,- €	18.00 Uhr

# Gesundheit / Tanz / Kochen



# Vegan für Einsteiger - Einfach und lecker



#### Leitung: Britta Wasem

Abwechslungsreich, gesund und ohne tierische Produkte, das sollten die Merkmale einer ausgewogenen veganen Ernährung sein. Bei diesem Kochkurs lernen Sie, auf was Sie bei der Zubereitung von rein pflanzlichen Speisen achten müssen und welche Vielfalt an Rezepten diese Art der Ernährung bietet. Gemeinsam mit der Kursleiterin, einer ausgebildeten Köchin und veganen Ernährungsberaterin, lernen Sie die unterschiedlichen Lebensmittel besser kennen und erfahren, wie Sie diese richtig verwenden. So erstellen Sie in der Gruppe Schritt für Schritt ein Vier Gänge Menü, das Sie sich am Ende des Kurses in gemütlicher Runde schmecken lassen.

Der Kochkurs ist für Fleischesser, Vegetarier, Veganer, wie auch immer: Alle sind willkommen!!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk und Aufbewahrungsbox für Reste. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 5 H Freitag 3,5 Zeitstunden 32.- € Freitag 03. November 2017 18.00 - 21.30 Uhr

# Veganes Weihnachtsmenü



#### Leitung: Britta Wasem

Dass man auch mit einer rein pflanzlichen Ernährung nicht auf ein leckeres und reichhaltiges Weihnachtsmenü verzichten muss, werden wir heute Abend unter Beweis stellen. Wir kochen uns durch eine vielfältige Auswahl saisonaler Gemüse. Tischen einen Seitan-Rollbraten mit einer samtigen Bratensauce auf und genießen anschließend ein weihnachtliches Überraschungsdessert.

Die Kursleiterin ist eine ausgebildeten Köchin und vegane Ernährungsberaterin.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk und Aufbewahrungsbox für Reste. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 6 H Freitag 3,5 Zeitstunden 32.- € 17. November 2017 18.00 - 21.30 Uhr





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

Sprechen Sie mit uns.



foerde-sparkasse.de

# Gesundheit / Tanz / Kochen



# Vegan Detox - Vitalisieren, Erfrischen, Entgiften



### Leitung: Britta Wasem

In unserem veganen Detox -Kochkurs möchten wir Ihnen zeigen, wie viel besser, leichter und vitaler Sie sich schon nach kurzer Zeit fühlen, wenn Sie Ihren Körper von Schadstoffen befreien. Mit Detox schöpfen Sie neue Energie und verbessern Ihre Ausdauer, regen Ihren Stoffwechsel an und stellen das natürliche Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her. Der Verzicht auf tierische Produkte unterstützt hierbei die positiven Vorgänge im Inneren unseres Körpers. Naturbelassene Zutaten, grüne Smoothies, köstliche vegane Gerichte und schmackhafte basische Suppen - Sie werden überrascht sein, wie lecker unsere Rezepte sind.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk und Aufbewahrungsbox für Reste. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 7 F** 3,5 Zeitstunden 32 .-€ Freitag 02. März 2018 18.00 - 21.30 Uhr

# Vegan Summer - köstliche Sommerküche



#### Leitung: Britta Wasen

Der Sommer bietet so viele erntefrische Gemüsesorten und aromatische Kräuter. Damit macht vegan kochen noch mehr Freude! Und wie gut das schmeckt!

Wir kochen uns heute ein köstliches sommerliches Vier-Gänge-Menü. Als Dessert ist natürlich selbstgemachtes veganes Eis eingeplant!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränk und Aufbewahrungsbox für Reste. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 8 F** Freitag 3,5 Zeitstunden 32.- € Freitag 25.Mai 2018 18.00 - 21.30 Uhr



# Köstliches aus dem Wok



#### Leitung: Jörg Sieh-Petersen (Koch)

Unendliche Vielfalt Asiens. Die asiatische Küche ist vielfältig und gesund, wenn man die typischen Zutaten betrachtet: viel frisches Gemüse, wenig Fleisch, mageren Fisch und eine schier unendliche Vielfalt köstlich duftender Gewürze, Pasten und Saucen – mal mehr, mal weniger scharf.

Ein Kurs für jung und alt, Mann und Frau. Wok, falls vorhanden, bitte mitbringen.

Bringen Sie bitte ein Behältnis mit, falls mehr gekocht als gegessen wird.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 9 H** Donnerstag 3 Zeitstunden 24,- € Donnerstag 05. Oktober 2017 18.30 - 21.30 Uhr

# Verborgene Schätze



#### Leitung: Jörg Sieh-Petersen (Koch)

Rote Beete, Steckrübe, Pastinake, Kartoffeln und andere Gemüsesorten entfalten Ihre Vielfalt im Verborgenen. Sie sind Energiespender und Vitaminlieferant in einem.

Egal ob als Suppe, im Ofen gebacken oder in der Pfanne gebraten. Die Rote Beete mit Ihrer erdigen Note, die süßliche Petersilienwurzel und die nussige Pastinake bescheren uns aromatische Geschmackserlebnisse.

Pastinaken-Apfel-Suppe, Rote-Beete-Rösti, Spaghetti mit Petersilien-Carbonara oder auch Topinambur-Gratin sind hier nur einige Vorschläge für den Kochabend, der neugierig macht.

Bringen Sie bitte ein Behältnis mit, falls mehr gekocht als gegessen wird.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 10 H Dienstag 3 Zeitstunden 24,- € 18.30 - 21.30 Uhr

# Gesundheit / Tanz / Kochen



# Karibische Küche "King Creole" Beutezug durch die Karibik



#### Leitung: Jörg Sieh -Petersen (Koch)

An diesem Abend werden wir Ihnen kreative Rezepte mit karibischen Spezialitäten präsentieren.

Die kulinarische Entdeckungsreise mit verblüffenden Kombinationsmöglichkeiten von Gewürzen, Früchten, Fleisch und Fisch mit Stationen aus der Karibik.

Ein exotisches Geschmacksfeuerwerk mit Zutaten, die Sie auch hierzulande problemlos kaufen können.

Bringen Sie bitte ein Behältnis mit, falls mehr gekocht als gegessen wird.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 11 F	Mittwoch
3 Zeitstunden 24 ,- €	21. Februar 2018 18.30 - 21.30

# Grillen - Grillkochkurs



#### Leitung: Jörg Sieh-Petersen (Koch)

Vorbereitung ist alles beim Grillen. Kleine und neue Rezepte zum Grillen. Caipirinha-Hähnchen – Mini Burger und Köfte – Frisches Gemüse für den Grill – Focaccia mit Ziegenkäse und Zucchini – Gebackene Banane einmal anders.

Bringen Sie bitte ein Behältnis mit, falls mehr gekocht als gegessen wird.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

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 12 F	Mittwoch
3 Zeitstunden 24 ,- €	25. April 2018 18.30 21.30 Uhr



# **Teeverkostung**



#### Leitung: Rainer Schmidt

Ein Hamburger Tee-Importeur und Autor verschiedener Fachbücher stellt 12 bis 14 unterschiedliche schwarze, grüne, halbfermentierte und weiße Tees vor, informiert über die geschmacklichen Unterschiede der verschiedenen Provenienzen. Alle Tees können individuell verkostet werden – Tipps für die richtige Zubereitung, die Lagerung im Haushalt sowie für den Einkauf schließen das Seminar ab.

Dabei können Sie so viel Tee trinken wie Sie möchten – mehrere Kannen mit unterschiedlichen Sorten stehen dafür bereit.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

**3 0 13 H** Mittwoch 2-3 Zeitstunden 18 - € 11. Oktober 2017 18.30 Uhr



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

gemeinschaft

eckernförde e.V.

#### 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

# Gesundheit / Tanz



# 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.

**3 1 1 H** 10 x 1,5 Zeitstunden 69,- €

Donnerstag 7. September 2017 17.00 Uhr **3 1 1 F** 10 x 1,5 Zeitstunden 69 - € Donnerstag 08 Februar 2018 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 begueme Kleidung.

Der Kurs findet im Gymnastikraum (1. Stock) der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt. Eingang siehe Foto bei Kurse Orientalischer Tanz.

**3 1 2 H**10 x 1,5 Zeitstunden
69.- €

Donnerstag
7. September 2017
19.00 Uhr

10 x 1,5 Zeitstunden 69.- € Donnerstag 08 Februar 2018 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

**3 1 3 H** 10 x 1,5 Zeitstunden 69.- € Mittwoch 06. September 2017 18.15 Uhr **3 1 3 F** 10 x 1,5 Zeitstunden 69,- € Mittwoch 07. Februar 2018 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** Mittwoch 12 x 75 Minuten 13. September 2017 69,- € 10.00 Uhr

**3 1 4 F** Mittwo 12 x 75 Minuten 69- € 10.00

Mittwoch 31. Januar 2018 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, Tönen entwickeln wir Empfindungsfähigkeit für unseren Körper und erreichen größere Durchlässigkeit, so dass der Atem wieder freier fließen kann. Gelöster, harmonischer Atem Atem zu einer Quelle von Selbstvertrauen, Gelassenheit, seelischer und körperlicher Stabilität führen. Unterrichtsmethode: "Der erfahrbare Atem" nach Prof. I. Middendorf.

Bitte begueme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

**3 1 5 H** Mittwoch 12 x 75 Minuten 69,- € Mittwoch 13. September 2017 16.45 Uhr **3 1 5 F** 12 x 75 Minuten 69,- € Mittwoch 31.Januar 2018 16.45 Uhr

## Gesundheit / Tanz



# 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" zu kennen meinen.

In 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

316F	Sonntag
3 Zeitstunden	25. Februar 2018
14- €	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.

<b>3 1 7 H</b> Mittwoch	3 1 7 F	Mittwoch
8 x 45 Minuten 06. September 2	8 x 45 Minuten	07. Februar 2018
28,- € 15.00 Uhr	28,- €	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 begueme Kleidung mitbringen.

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

**3 1 8 H** Mittwoch 8 x 45 Minuten 28,- €

Mittwoch
06. September 2017
15.45 Uhr **3 1 8 F**8 x 45 Minuten
28,- €

Mittwoch
07. Februar 2018
15.45 Uhr

# Klangmeditation - vom Klang zur Stille - geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene-



#### Leitung: Christa Mentzel

Klangmeditationen oder auch Klangreisen sind geführte Meditationen, in denen gezielt tibetische Klangschalen eingesetzt werden.

Während der Körper in einer entspannten Haltung ist, wirken die sanft angeschlagenen Klangschalen ganzheitlich. Die sanften Schwingungen harmonisieren die Zellen und unterstützen den Körper die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Es entsteht schnell eine tiefe Entspannung. Die lang anhaltenden Klänge berühren unsere Seele.

Die Klangmeditation dient dem Stressabbau, der Tiefenentspannung, dem Lösen von festsitzenden Blockaden und ist einfach eine Wohltat für den Körper und die Seele. Ich führe Sie ein in das Vergnügen der Meditation.

Bitte begueme Kleidung, Wolldecke (evtl Meditationskissen) und warme Socken mitbringen.

**3 1 9 H**9 x 1 Zeitstunde
41,- €

Montag

18. September 2017
19.00 Uhr

Montag

9 x 1 Zeitstunde
41- €

Montag

15. Januar 2018
19.00 Uhr

# Gesundheit / Tanz



# Fitness-Gymnastik

#### Leitung: Karin Gellert

Diese Stunden beinhalten ein ausgewogenes Training für den ganzen Körper. Schwerpunkte bilden neben dem Herz – Kreislauftraining 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	Montag	3 2 1 F	Montag
15 x 1 Zeitstunde	11. September 2017	16 x 1 Zeitstunde	12. Februar 2018
69,- €	17.30 Uhr	74,- €	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	Donnerstag 14. September 2017	3 2 2 F	Donnerstag 11. Januar 2018
8 x 1,5 Zeitstunden 55,- €	16.00 Uhr	8 x 1,5 Zeitstunden 55,- €	16.00 Uhr





# Was uns trägt -Anwendung nach der Feldenkraismethode



#### Leitung: Erika Rogge-Reichelt

Was uns trägt, sind Wirbelsäule, Becken und Schultern und deren Gelenke und Muskeln stehen im Mittelpunkt unserer Bewegungen im Liegen. Geeignet für Jung und Alt. Achtsamkeit auf den Atem und Beobachtung führen zur Bewusstheit. Freude an Bewegungen und abschalten von Stress und Leistungsdenken durch meditative Bewegungen.

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 11. September 2017 16.00 Uhr **3 2 3 F** 10 x 1 Zeitstunde 46.- € Montag 19. Februar 2018 16.00 Uhr

# Pilates plus Entspannung



#### Leitung: Marita Hamann

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches die Wirbelsäule flexibel erhält, die Muskeln kräftigt und zu mehr Beweglichkeit und Balance führt. Auf schonende Weise verhilft es zu einer Verbesserung der Körperhaltung, Koordination, Atmung und Ausdauer. Entwickelt hat sie der Deutsche Joseph Pilates 1880 - 1967.

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

**3 2 4 H** 9 x 1,5 Zeitstunden 62,- € Dienstag 19.September 2017 17.00 Uhr **3 2 4 F** 9 x 1,5 Zeitstunden Dienstag 20. Februar 2017 17.00 Uhr

# **Biodanza**



#### Leitung: Sabine Rößler

Die Tanzmethode Biodanza wird auch "Der Tanz des Lebens" genannt. Biodanza dient der Gesundheitsförderung und fördert unsere Lebendigkeit, Freude und Kreativität. Wir tanzen ohne Choreografien ohne "richtig" und "falsch". Biodanza stärkt und harmonisiert auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene. Die Musik aus aller Welt inspiriert den Tanz, die Freude an den eigenen Bewegungen und die Begegnungen in der Gemeinschaft. Tanzen bringt Entlastung und frische Energie in den Alltag!

Tänzerische Vorkenntnisse und körperliche Fitness sind nicht erforderlich. Biodanza ist für alle Altersgruppen geeignet. Der Kurs findet in der Turnhalle Willers-Jessen-Schule statt. Bitte lockere Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

**3 9 0 H** 8 x 1.5 Zeitstunden

55,-€

Donnerstag 02. November 2017 16.15 Uhr

**3 9 0 F** 8 x 1,5 Zeitstunden 55,-€ Donnerstag 01. Februar 2018 16.15 Uhr

## Gesundheit / Tanz



# **Orientalischer Tanz\***

Es gibt viele Gründe, sich für Orientalischen Tanz zu interessieren und sich für unsere Kurse zu entscheiden. Einige Frauen möchten gern etwas 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







# Workshop Special - My Egypt



#### Leitung: Mirja Kraack

Großes Workshop-Wochenende mit dem berühmten Prof. Dr. Hassan Khalil aus Kairo / Ägypten.

Prof. Dr. Hassan Khalil international tätiger und vielfach ausgezeichneter Lehrer und Künstler. Er ist Mitglieder der UNESCO und Begründer des ISOC Instituts in Kairo / Ägypten. Zu seinem erfolgreichen Schaffen gehört u.a. die Gründung des ägyptischen Nationalensembles, dessen jahrelanger Generaldirektor er war. Er schuf Choreografien für Bühne und Film, führte Regie und widmete sich als erster der wissenschaftlichen Studie der ägyptischen Folkloretänze.

Er hat für uns zwei neue Choreografien orientalischer Tanz Tarab und ägyptische Folklore oriental Gypsy im Gepäck.

04. - 05. November 2017 (beide Tage auch einzeln buchbar) in Schenefeld Nähere Informationen, Kosten und Anmeldung nur über : Mirja Kraack (siehe Seite: 31)

**3 9 1 H** 04.- 05. November 2017

# **Bollywood - Dancing Workshop**

#### Leitung: Mirja Kraack

In diesem Workshop erarbeiten wir uns eine komplette Choreographie zu einer bekannten Filmmusik. 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 Kursprogrammen getanzt wird.

Etwas ganz Besonderes.

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

Ort: Gymnastikraum, 1. Stock, Pestalozzi – Schule, Reeperbahn

Information und Anmeldung: Mirja Kraack (siehe Seite: 31)

3 9 2 F Samstag, 03. März 2018 40,- € 10.00 - 14.00 Uhr

## Gesundheit / Tanz



# 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.

<b>3 9 3 H</b> 15 Zeitstunden	Freitag 08. September 2017 17.00 Uhr	3 9 3 F 15 Zeitstunden	Freitag 09. Februar 2018 17.00 Uhr
63,- €	17.00 0111	63,-€	17:00 0111

# 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.

3 9 4 H	Freitag	394F	Freitag
15 x 1,5 Zeitstunden	08. September 2017	15 x 1,5 Zeitstunden	09. Februar 2018
95,- €	18.00 Uhr	95,- €	18.00 Uhr

# **Orientalischer Tanz / Bauchtanz**

## 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.

<b>3 9 5 H</b> Mittwoch 15 x 1,5 Zeitstunden 95,- € Mittwoch 06. September 2017 19.00 Uhr	<b>3 9 5 F</b> 15 x 1,5 Zeitstunden 95,- €	Mittwoch 07 Februar 2018 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



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 Reeperbahn 44 Königstr. 30 Nikolaikirchhof 3 24768 Rendsburg 24340 Eckernförde 24837 Schleswig 24937 Flensburg

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



Führetscheinkurse



# Erste - Hilfe - Ausbildung Anmeldung: Notfalltrainingszentrum - SH

#### Leitung: Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein

Zielgruppen: die Erste-Hilfe-Ausbildung ist für alle Führerscheinklassen, Ersthelferausbildung (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: 02.09., 16.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2017

06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 07.04., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06.,

16.06.2018

jeweils Samstag, 10.00 - 17.30 Uhr

und

13.10.2017, 01.12.2017

jeweils Freitag, 08.00 - 16.00 Uhr

Kursgebühr: 35,00 Euro (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 5 1 H/F

# **Erste Hilfe Training**

#### 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: 20.10.2017, 08.12.2017

jeweils Freitag, 08.00 - 16.00 Uhr

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

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

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

3 5 2 H/F



# Erste Hilfe am Kind Anmeldung: Notfalltrainingszentrum - SH

### Leitung: Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein

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, 24.09.2017, 10.00 - 17.30 Uhr

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

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

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

3 5 3 H







# Arabisch für Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse



#### Leitung: Tala Dahi

Lehrbuch: Wird im Unterricht bekannt gegeben

Tauchen Sie ein in die faszinierende arabische Sprache und deren Kultur. Dieser Kurs wendet sich an alle Interessierten ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs beginnt mit der Einführung in die arabische Schrift. Mit Hilfe von effektiven Übungen werden wir das erlernte Vokabular und die grammatischen Themen nachhaltig verinnerlichen. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem auf dem aktiven Sprachgebrauch.

411H

63 - €

10 x 1.5 Zeitstunden

Montag

18. September 2017 18 30 Ühr

411F

10 x 1,5 Zeitstunden

Montag

05. Februar 2018 18.30 Uhr

# Kompaktkurs Dänisch -Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse



#### Leitung: Kirsten Barba

Lehrbuch: Lehrmaterial wird im Unterricht ausgehändigt.

"En ristet med det hele....". Nach diesem Kurs können Sie nicht nur erfolgreichen einen Hotdog am "Pølsevogn" bestellen, sondern sich vorstellen, nach dem Weg fragen, einkaufen und Sie beherrschen die Aussprache sowie die Grundlagen der Grammatik. Landeskunde und Alltagskultur runden den Kurs ab.

431H Anf. ger. Vork. Freitag

6 Zeitstunden 25.-€

08.September .2017 16.30 - 19.00 Uhr und und Samstag

09.September 2017 10.00 - 13.30 Uhr

# Dänisch für Fortgeschrittene

#### Leitung: Kirsten Barba

Lehrbuch: Vi Snakkes ved", v. Angela Pude, Hueber Verlag

Fortsetzung aus dem Frühighrssemester 2017. Der Kurs beinhaltet authentische Hör-. Sprech- und Schreibübungen, die den Wortschatz erhöhen und festigen. Wir lesen einfache Texte, die wir in der Gruppe diskutieren. In "hyggeliger" Atmosphäre entspannt Dänisch lernen (und singen)...!

432H Vork.

10 x 1,5 Zeitstunden

Dienstag 12. September 2017 18.00 Uhr

432F Fortsetzung 10 x 1,5 Zeitstunden 63.-€

Dienstag 09. Januar 2018 18.00 Uhr





# Plattdüütsch för Anfangers

#### Leitung: Heiko Gauert

Lehrbuch: Platt - Dat Lehrbook (Quickborn-Verlag)

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 x 1,5 Zeitstunden 63.-€

Donnerstag 28. September 2017 19.30Uhr 4 5 1 F ger. Vork. 10 x 1,5 Zeitstunden Donnerstag 01. Februar 2018 19.30 Uhr

# Plattdüütsch för Lüüd, de al wat köönt

#### Leitung: Heiko Gauert

Lehrbuch: Platt - Dat Lehrbook (Quickborn-Verlag)

Für diejenigen, die im Vor-Semester am Anfängerkurs teilgenommen haben und andere Fortgeschrittene. Wir wollen übersetzen, lesen, im Lehrbuch weiterarbeiten, vor allem uns aber viel unterhalten und dabei auch noch einiges über die alte Sprache des Nordens erfahren

**4 5 2 H** 10 x 1,5 Zeitstunden 63,- € Donnerstag 28 September 2017 18.00 Uhr **4 5 2 F** Fortsetzung 10 x 1,5 Zeitstunden Donnerstag 01. Februar 2018 18.00 Uhr

# Buchhandlung am Gänsemarkt



Wir halten alle Kurs-Bücher für Sie bereit. Nutzen Sie auch unseren Online-Shop Eckernförde Telelefon 04351 - 3607

info@buchgaensemarkt.com www.buchgaensemarkt.de

# Sprachen - Englisch





# Englisch Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse

#### Leitung: Monika Meier

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre geringen Vorkenntnisse in der englischen Sprache erweitern möchten

4 6 1 H ohne /ger.Vork Dienstag

10 x 1,5 Zeitstunden

63.-€

12. September 2017 17.00 Uhr

461F Forts.

10 x 1.5 Zeitstunden 63,-€

Dienstag 06. Februar 2018

17.00 Uhr

# Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen

#### Leitung: Mirta Navas

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Für Neueinsteiger und für die Gruppe, die im Frühjahr schon zusammen war und Grundkenntnisse hat.

4 6 2 H mit Vork.

12 x 1.5 Zeitstunden 76,-€

Mittwoch

13. September 2017 16.30 Uhr

462F Forts.

12 x 1.5 Zeitstunden 76,-€

Mittwoch

07. Februar 2018 16.30 Uhr

# **Englisch Grundstufe II**

#### Leitung: Mirta Navas

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

Wir wollen die Grundkenntnisse vertiefen und erweitern, die im Frühjahr angeeignet wurden. Quereinsteiger sind willkommen.

4 6 3 H mit Vork.

12 x 1,5 Zeitstunden 76.-€

Montag

11. September 2017 18.30 Uhr

463F Forts.

12 x 1,5 Zeitstunden 76,-€

Montag

05. Februar 2018 18.30 Uhr

# Englisch Mittelstufe V

#### Leitung: Ingrid Schulze

Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen

Brush up your English in a relaxed atmosphere. Newcomers are welcome.

464H Mittelstufe V

10 x 1,5 Zeitstunden 63,-€

Mittwoch 06. September 2017

16 00 Uhr

464F Fortsetzung

10 x 1,5 Zeitstunden

Mittwoch 07. Februar 2018 16.00 Uhr

63,-€



# **Englisch Mittelstufe VII**

#### Leitung: Heidi Strübing

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde 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** Dienstag 12 x 1,5 Zeitstunden 76.- € Dienstag 12. Septe 09.00 Uh

Dienstag 12. September 2017 09.00 Uhr **4 6 5 F Fortsetzung** 12 x 1,5 Zeitstunden 76.- €

Dienstag 13. Februar 2018 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 x 1,5 Zeitstunden 63,- €

Donnerstag 14. September 2017 09.30 Uhr **4 6 6 F Fortsetzung** 8 x 1,5 Zeitstunden 50,- €

Donnerstag 01. Februar 2018 09.30 Uhr

# **English Conversation**

#### Leitung: Monika Meier

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** 10 x 1,5 Zeitstunden 63.- €

Dienstag 12. September 2017 18.30 Uhr **4 6 7 F** 10 x 1,5 Zeitstunden 63.- € Dienstag 06. Februar 2018 18.30 Uhr

# Sprachen - Französisch





# Französisch Grundstufe (A2)

#### Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 7, Klett-Verlag

Ein Kurs für Interessierte mit Vorkenntnissen, die in heiterer und entspannter Atmosphäre weiter lernen möchten. Französisch lernen, das Spaß macht und zum Sprechen ermuntert, denn Sie wollen sich in ganz alltäglichen Situationen in Frankreich zurecht finden.

**481H** (A2) 12 x 1 Zeitstunden 50,- € Mittwoch 13. September 2017 20.00 Uhr **4 8 1 F Forts.** Mittwoch 12 x 1 Zeitstunden 50.- € 20.00 Uhr

# Französisch am Vormittag (B1)

#### Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: Perspectives B1 (Neue Ausgabe), ab Lektion 7, Cornelsen-Verlag Warum seine freie Zeit nicht mal für einen Französischkurs nutzen? Wir lesen und hören abwechslungsreiche Texte, üben besonders den mündlichen Austausch zu unterschiedlichsten Themen. Auch Grammatik - und Wortschatzübung werden nicht zu kurz kommen. Vielleichten möchten Sie aber auch verschüttete Kenntnisse aus der Schulzeit auffrischen?

**4 8 2 (B1)** 10 x 1,5 Zeitstunden 63,- € Donnerstag 21. September 2017 10.00 Uhr **4 8 2 F** Forts. 12 x 1,5 Zeitstunden 76,- € Donnerstag 15. Februar 2018 10.00 Uhr

# Französisch Mittelstufe (B1)

#### Leitung: Sabine Möller

Lehrbuch: Perspectives B1 (Neue Ausgabe), ab Lektion 9, Cornelsen-Verlag Sie wollen Ihre Französischkenntnisse erweitern oder auffrischen? In unterschiedlichsten Situationen mitreden können und dabei Frankreich und die frankophone Welt näher kennen lernen? Neben dem Lehrbuch mit seinen abwechslungsreichen Texten und Übungen lesen wir auch angemessene Lektüre, die wir gemeinsam auswählen.

**4 8 3 H (B1)** 12 x 1,5 Zeitstunden 76.-€ Mittwoch 13. September 2017 18.00 Uhr **483 F Forts.**12 x 1,5 Zeitstunden
76.- €

Mittwoch 14. Februar 2018 18.00 Uhr

# Französisch Fortgeschrittene

#### Leitung: Martine Luquet

Lektüre: Französische Originaltexte. Termin Frühjahr 2018 wird im Kurs abgesprochen.

**4 8 4 H** 12 x 1,5 Zeitstunden 76,- € Mittwoch 06. September 2017 09.30 Uhr **4 8 4 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 76,- € Fortsetzung Mittwoch 09.30 Uhr Februar 2018



# Wir bieten Umweltbildung für...

#### Kinder:

Im Wissens- und Erlebniszentrum (AW-ERLE) der Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde können Schulklassen das ganze Jahr über erleben, was Kreislaufwirtschaft und nachhaltiger Umgang mit Ressourcen bedeuten. Dabei stehen Erleben mit allen Sinnen und Lernen durch eigene Aktivitäten im Vordergrund.

#### Erwachsene:

AW-ERLE bietet Führungen und Lernprogramme für alle Altersstufen und Interessenlagen an. Auch Einzelpersonen können sich zu bestimmten Terminen für einen Besuch anmelden.

## Migranten:

In Kooperation mit der vhs Rendsburg werden Seminare für Migranten angeboten. Praxisnahe Tipps und die Anleitung zur richtigen Abfalltrennung stehen dabei im Vordergrund.

Der Besuch des AW-ERLE ist kostenlos. Schulklassen sowie Kindergärten aus dem Kreis Rendsburg-Eckernförde können einen Fahrtkostenzuschuss für die Anreise mit dem Bus erhalten.

Anmeldungen für alle Veranstaltungen bei Dörte Lienau: D.Lienau@awr.de oder Telefon 0 43 31 / 345 -109. Weitere Informationen auf www.aw-erle.de.

# Sprachen - Italienisch





# 1001 Wörter und mehr für einen perfekten Italienurlaub



#### Leitung: Kirsten Barba

Lehrmaterial wird im Unterricht ausgehändigt.

1001 Wörter und mehr für einen perfekten Italienurlaub bietet Ihnen dieser vergnügliche Italienisch-Kursus.

Das Erlernen von authentischen Sprechanlässen, Dialogen und Gestik bilden hier einen Schwerpunkt. Grammatik spielt in diesem Kurs eine untergeordnete Rolle und ist den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien für eine gelungene Kommunikation in Ihrem Urlaubsland Italien.

**491H** ohne Vork. 6 Zeitstunden

25.-€

Freitag 22. September 2017 16.30 - 19.00 Uhr und Samstag, 23.September 2017 10.00 - 13.30 Uhr

#### Italienisch mit Vorkenntnissen

#### Leitung: Federica Poldelmengo

Lektüre: Espresso I, Hueber - Verlag

Buongiorno! Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die italienische Sprache in ihren Grundzügen schon etwas kennen, die vielleicht schon mal und auch wieder mal nach Italien gereist sind und reisen möchten, die die Sprache nicht für die Arbeit, sondern für die Seele brauchen... wir werden mit Espresso I noch ein wenig arbeiten, werden aber auch Spiele, Lieder, externe Texte etc. benutzen, die ich für die Klasse entweder aussuchen oder herstellen werde. Gute Laune, Schreibzeug und Mut zum Sprechen werden gewünscht. Vi aspetto!

76,-€

**4 9 2 H** mit Vork. 12 x 1,5 Zeitstunden

76.-€

Dienstag 19. September 2017 19.00 Uhr **492F** Fortsetzung
12 x 1,5 Zeitstunden

Dienstag 06. Februar 2018 19.00 Uhr



Griechisch

- Norwegisch

Sprachen

# Neugriechisch für Anfänger

#### Leitung: Aikaterini Marquardt

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

Wir lernen das griechische Alphabet, einfache Texte lesen, Fragen wie z.B. nach dem Hotel,

Strand, Taverne stellen, tauschen Erfahrungen aus. Der Kurs im Frühiahr 2018 ist ebenfalls für Anfänger.

4 12 1 H ohne Vork.

76 - €

Donnerstag 07. September 2017 12 x 1.5 Zeitstunden

17.00 Uhr

4 12 1 F ohne Vork.

12 x 1.5 Zeitstunden

Donnerstag 11. Januar 2018

17.00 Uhr

# Norwegisch für Anfänger und Fortgeschrittene

#### Leitung: Cornelia Honold

Lehrbuch: Et Ar i Norge, Norsk for deg

Die Kursstunden werden frei gehalten und individuell vorbereitet. Entsprechend können Themenwünsche geäußert werden. Es wird auf das unterschiedliche Nieveau der Kursteilnehmer eingegangen. Es wird großer Wert auf die Vermittlung der norwegischen Kultur aeleat.

Hiertelia velkommen!

4 15 1 H ohne u. Vork. Dienstag

12. September 2017 12 x 1 Zeitstunde

17.00 Uhr 50,-€

4 12 1 F Fortsetzung Dienstag

06. Februar 2018 12 x 1 Zeitstunde 17.00 Uhr

50,-€

# Deutsche Dostojewskij-Gesellschaft

Arbeitskreis Eckernförde -Schleswig - Flensburg

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

Sonnabend 30.09.2017 16.00 Uhr

Zeitgenössische russische Autoren:

Evgenii Vodolazkin "Laurus" Buchbesprechung

Sonnabend 18.11.2017 18.30 Uhr

LANGE NACHT DER LITERATUR IN ECKERNFÖRDE Literatur der Russlanddeutschen:

ein Phantom oder ein Phänomen?

Gastreferentin: russlanddeutsche Autorin Melitta Roth

Sonnabend, 09.12.2017 16.00 Uhr

Fjodor Dostojewskij "Der Idiot":

Einführung in den Roman Gedanken zu der Titelfigur.

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

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

# Sprachen - Russisch





# Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Larissa Dyck

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird im Unterricht bekanntgegeben.

Der Kurs beginnt mit der Einführung in die kyrillische Schrift. Mit Hilfe von Internationalismen prägt sich das russische Alphabet schnell ein, die gelesenen Wörter werden mühelos verstanden. Übungen und spielerische Aktivitäten bieten von Anfang an zahlreiche Möglichkeiten zum aktiven Sprachgebrauch.

4 19 1 H Anf. o. Vork

Montag

4 19 1 F Anf.ger.Vork. Montag

10 x 1.5 Zeitstunden 63.-€

25. September 2017 17.00 Uhr

05. Februar 2018 10 x 1.5 Zeitstunden

63.-€

17.00 Uhr

## Russisch Mittelstufe

Leitung: Larissa Dyck

Lehrbuch: "Otlitschno", A2, ab Lekt. 7, Hueber - Verlag

Der Morgenkurs richtet sich an Frühaufsteher mit Grundkenntnissen der russischen Sprache, die sich zum Ziel setzen, ihr Sprachwissen ausbauen und ihr Sprachkönnen in einer ungezwungenen Atmosphäre ausprobieren möchten.

63,-€

4 19 2 H Mittelstufe

Montag

10 x 1.5 Zeitstunden 63.-€

25. September 2017

08.15 Uhr

4 19 2 F Fortsetzung

10 x 1.5 Zeitstunden

Montag

05. Februar 2018 08.15 Uhr

# Russisch Fortgeschrittene

#### Leitung: Larissa Dvck

Der Kurs richtet sich an Sprachlehrer, die ihre Russischkenntnisse erhalten, erfrischen, erweitern möchten. Authentische Texte in verschiedener Art trainieren das Lese- und Hör -Verstehen und geben Anlass zum Sprechen. Schwierige grammatische Fälle können nach Bedarf besprochen und in Übungen bearbeitet werden.

4 19 3 H Fortgeschr. 10 x 1,5 Zeitstunden

Montag

25. September 2017 18.30 Uhr

4 19 3 Fortsetzung 10 x 1,5 Zeitstunden Montag 05. Februar 2018 18.30 Uhr

63.-€





# Spanisch - Principiantes - Anfänger

#### Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Für alle, die gern nach Spanien in die Sonne fahren, etwas über Land und Leute verstehen und sich mehr auf den Urlaub freuen möchten. Hier lernen wir die Basis.

4 22 1 H ohne Vork. 12 x 1.5 Zeitstunden

76,-€

Donnerstag 14. September 2017 18.30 Uhr

4 22 1 F ger. Vork.

12 x 1,5 Zeitstunden 76.-€

Donnerstag 01. Februar 2018 18.30 Uhr

# Spanisch Mittelstufe I

#### Leitung: Mirta Navas

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Die Grundlagen aktiv nutzen. In diesem Kurs wenden wir unsere Sprachkenntnisse an. Wir unterhalten uns über verschiedene Themen. Wir beziehen uns nicht auf Lehrbücher, sondern suchen uns Themen und Texte, die uns interessieren.

4 22 2 H Vork. 12 x 1.5 Zeitstunden 76,-€

Mittwoch 13. September 2017 18.30 Uhr

4 22 2 F Forts. 12 x 1.5 Zeitstunden 76.-€

Mittwoch 31. Januar 2018 18.30 Uhr



# Sprachen - Spanisch





# Spanisch Oberkurs I

Leitung: Karin Schulz

Buch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

4 22 3 H

10 x 1.5 Zeitstunden

63,-€

Dienstag

26. September 2017

18.30 Uhr

4 22 3 F Fortsetzung

10 x 1,5 Zeitstunden

63.-€

Dienstag 06.Februar 2018

18.30 Uhr

# Spanisch Oberkurs II

Leitung: Karin Schulz

Buch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

4 22 4 H

10 x 1,5 Zeitstunden

63,-€

Mittwoch

27.September 2017 18.30 Uhr

4 22 4 F Fortsetzung

10 x 1,5 Zeitstunden

Mittwoch 07. Februar 2018

18.30 Uhr



# GREEN SCREEN®

11. INTERNATIONALES NATURFILMFESTIVAL ECKERNFÖRDE



JETZT TICKETS BESTELLEN!

13.-17.
SEPTEMBER 2017

www.greenscreen-festival.de

# Beruf / Computer





# Aufbaukurs Textverarbeitung mit MS WORD

#### 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.

511F	Mittwoch
6 Doppelstunden 48,- €	07. Februar 2018 18.15 Uhr

# **Aufbaukurs Tabellenkalkulation mit MS EXCEL**

#### 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 2 F** Mittwoch 6 x 1,5 Zeitstunden 48,- € Mittwoch 21. März 2018 18.15 Uhr





# Wiedereinstieg in den Beruf nach Familienpause für Frauen

#### 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 3 F** Mittwoch 15 x 1,5 Zeitstunden 13. September 2017 128.- € 18.15 Uhr



# Beruf / Computer





# Einstieg in die Programmierung mit dem Arduino



#### Leitung: Christian Eßig

Kleine Microcontroler wie der Arduino arbeiten im täglichen Alltag im Hintergrund und erledigen Dinge, die für uns als selbstverständlich angesehen werden. Doch wie funktioniert das? Das Programmieren dieser kleinen Alleskönner ist leichter als gedacht.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet, grundsätzliche Kenntnisse im Umgang mit dem Computer sollten vorhanden sein.

Mit praktischen Übungen werden auf dem Arduino kleine Projekte realisiert.

**5 1 4 H** Montag 12 x 1,5 Zeitstunden 95,- € Montag 02. Oktober 2017 19.00 Uhr

# **Smartphone Amazon Echo (Dot)**



#### Leitung: Jörn Gruhlke

Ein vernetztes Haus ist heute keine Seltenheit mehr. Denn es hört sich wesentlich komplizierter an als es eigentlich ist. Um Ihnen dieses Thema näher zu bringen, möchte ich hier auf verschiedene Möglichkeiten von SmartHome eingehen. So ist es heute ohne Probleme möglich, das Licht, die Temperatur oder andere Anwendungen komplett automatisch, zeitgesteuert oder ortsabhängig zu steuern. Egal, wo Sie sich befinden.

In der Theorie werden verschiede Möglichkeiten aufgezeigt, die es zur Zeit gibt. In der praktischen Anwendung stelle ich folgende Produkte vor:

- Fritz! Box
- Osram Lightify (Licht)
- Amazon Echo / Amazon Echo Dot

Das praktische Einrichten dieser Systeme wird ebenso aufgezeigt wie die Anwahl per Sprachbefehl über Amazon Echo. Hier bieten mittlerweile verschiedene SmartHome-Anbieter über sogenannte "Skills" die Möglichkeit, ihr System mit dem Amazon Echo zu verbinden. Dabei sind die Möglichkeiten von Alexa noch lange nicht ausgereizt.

Also in diesem Sinne: "Alexa, schalte das Licht im Büro an"

 5 1 5 H
 Montag

 1 x 3 Zeitstunden 16,- €
 11. September 2017 18.00 Uhr
 11. September 2017 18.00 Uhr
 12. 3 Zeitstunden 15. Januar 2018 18.00 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.

Folgende Themen werden behandelt:

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 werden die Inhalte und Schwerpunkte gerne den Interessen der Teilnehmer angepasst.

5 1 6 H 1 x 3 Zeitstunden	Montag 18. September 2017 18.00 Uhr	5 1 6 F 1 x 3 Zeitstunden	Montag 22. Januar 2018 18.00 Uhr
16,-€	16,- €	18.00 0111	

# 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.

Folgende Themen werden behandelt:

- 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
 Montag

 4 x 2,5 Zeitstunden 50,- €
 06. November 2017 18.30 Uhr

 5 1 7 F 4 x 2,5 Zeitstunden 50,- €
 Montag 05. Februar 2018 18.30 Uhr

# Beruf / Computer





# 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** 2 x 3 Zeitstunden

32.-€

Montag 04. Dezember 2017 18.00 Uhr **5 1 8 F** 3 x 2,5 Zeitstunden

Montag 05. März 2018 18.30 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.

531H

Donnerstag

8 Doppelstunden 64.- €

14. September 2017

# Videos mit Smartphone drehen und schneiden



#### Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Smartphone und iPhone sind heute so leistungsfähig, dass man damit auch Videos selbst drehen kann. Auch das Schneiden eines Videos ist kein Problem mehr.

Die Teilnehmer lernen die Apps kennen und bekommen wertvolle Tipps für das Aufnehmen und Bearbeiten der Videos. Zahlreiche Hilfsmittel werden vorgestellt. Das eigene Smartphone oder iPhone muss mitgebracht werden. Ein Konto für das Erwerben der kostengünstigsten Apps sollte vorhanden sein.

532F

6 x 1,5 Zeitstunden 48.-€

Donnerstag 08. Februar 2018 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.

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.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook, 50 - 100 Fotos

533H

3 x 3 Zeitstunden 48.- €

Donnerstag 09. November 2017 17 30 Uhr **5 3 3 F** 3 x 3 Zeitstunden 48.- € Donnerstag 08. Februar 2018 17.30 Uhr

# Wir machen Ihre Steuererklärung!



KLARER PREIS. SCHNELLE HILFE. ENGAGIERTE BERATER.

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

**24768 Rendsburg** Kieler Straße 211 Tel. 04331–136787

> Geprüfte Beratungsstelle nach DIN 77700

**24340 Eckernförde** Holm 15 Tel. 04351–475001 **24837 Schleswig** Lollfuß 5 Tel. 04621–9896686

-> 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.





# 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 und 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,-, Bögen € 19,90

**6 1 2 H** Montag / 09.10.2017 7 x 3 Zeitstunden 250. - € Montag / 09.12.2017

**6 1 2 F** 7 x 3 Zeitstunden 250.- € Montag / 15.01.2018 19.00 - 22.00 Uhr Prüfung 10.03.2018







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

Leitung: Segelschule Eckernförde, Jürgen Biermann und Eike Lassen

Veranstaltungsort: Volkshochschule Eckernförde e.V.

Lektüre: Overschmidt / Gliewe:

Der amtliche Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben laut Sportbootführerscheinverordnung Binnen (Sportboot-FüV-Bin) vom März 1989 für jeden, der auf Binnenschifffahrtsstraßen 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.

Weitere Termine am 26 01 2018 im Kurs

Für Inhaber des Sportbootführerscheins See. Kosten 99.- € + Lehrbuch 21.50 € + Prüfgebühr ca. 45.- €

> **6 1 3 F** Freitag 2 x 2 Zeitstunden 26. Januar 2018 99 - € 19.00 Uhr

# Sportküstenschifferschein Theorie (SKS)

Leitung: Segelschule Eckernförde,, Jürgen Biermann und 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** Mittwoch 8 x 3 Zeitstunden 17. Januar 2018 250,- € 19.00 Uhr





# Fachkundeunterweisung für Seenotsignalmittel (T2) - Pyrotechnik - (mit Signalwaffe)

Leitung: Segelschule Eckernförde, , Jürgen Biermann und 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,- incl. Prüfungsgebühr + Lehrmaterial

**615F** 70,-€

Termin im Februar 2018







#### SRC - Sprechfunkzeugnis -Wochenendkurs

Leitung: Segelschule Eckernförde, , Jürgen Biermann und Eike Lassen

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

Samstag, 18.11.2017, 10.00 - 16.00 Uhr Sonntag, 19.11.2017, 10.00 – 16.00 Uhr Samstag, 02.12.2017, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 03.12.2017 Prüfung

215,-€

#### rechtzeitige Anmeldung bis 10.11.2017

(unter info@segelschule-eckernfoerde.de)

Kursgebühr 215,-€ incl. Lehrmaterial plus Prüfungsgebühr ca. 83,-€

616H Samstag 18. November 2017 10.00 Uhr







# SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung: Segelschule Eckernförde, , Jürgen Biermann und Eike Lassen

Veranstaltungsort: Volkshochschule Eckernförde e.V., Reeperbahn 44

Samstag, 13.01.2018, 10.00 – 16.00 Uhr Sonntag, 14.01.2018, 10.00 – 16.00 Uhr Samstag, 20.01.2018, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 28.01.2018 Prüfung

rechtzeitige Anmeldung bis 20.12.2017

(unter info@segelschule-eckernfoerde.de)

Kursgebühr 215,-€ incl. Lehrmaterial plus Prüfungsgebühr ca. 83,-€

6 1 7 F Samstag 13. Januar 2018 215.- € 10.00 Uhr

# SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung: Segelschule Eckernförde, , Jürgen Biermann und Eike Lassen

Veranstaltungsort: Volkshochschule Eckernförde e.V., Reeperbahn 44

Samstag, 17.02.2018, 10.00 – 16.00 Uhr Sonntag, 18.02.2018, 10.00 – 16.00 Uhr Samstag, 03.03.2018, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 04.03.2018 Prüfung

rechtzeitige Anmeldung bis 03.02.2018

(unter info@segelschule-eckernfoerde.de)

Kursgebühr 215,-€ incl. Lehrmaterial plus Prüfungsgebühr ca. 83,-€

6 1 8 F Samstag 17. Februar 2018 215.-€ 10.00 Uhr

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

Schmiederedder 2 / 24357 Fleckeby

Herbstsemester: SEP. 2017 – JAN. 2018 • Frühjahrssemester: JAN. 2018 – Mai 2018

Stellvertr. Leitung:

La-Mézière-Weg 4

24354 Kosel

04354 98283

04354 1361

Bernhard-Heinz Wendt

(Die Herbstkurse werden in der Regel im Frühiahrsemester fortgesetzt)

Leitung: Joachim Schwarzer Auf der Höhe 2 24357 Fleckeby

04354 996020 04354 996021 MOB 0172 2118417

MAIL info@vhs-fleckebv.de WFB www.vhs-fleckeby.de

Allgemeine Hinweise:

TFI

FAX

Die 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 beim Kursleiter/-in 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 ie Kurs.

Haftung: Die VHS haftet nicht für Schäden (z. B. Personen- und Sachschäden, Eigentumsverluste usw.), die bei Veranstaltungen der VHS den Teilnehmern entstehen.

#### 2.00 Kultur - Gestalten

2.5 MZ1A **Experimentelle Malerei** für Anfänger und Fortgeschrittene (Nachmittagskurs)

Leituna: Marianne Harms-Metzger

Tel.: 04351-726460. Email: kunst\_mhm@vahoo.de Anmelduna:

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 25. SEP. 2017 und Folgekurs ab 08. JAN. 2018, zehn (10)

Nachmitttage à 2 Std., ieweils montags von 16:00-18:00 Uhr

Atelier Barkelsby (begr. TN-zahl) Ort:

Kosten: €00.00

2.5 MZ1B Malkurs: Aquarell oder Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene (Vormittagskurs)

Eingeführt wird in die elementaren Kenntnisse der Farbe u. ihren Mischungen, Perspektive, Licht - Schatten, Kompositionsregeln, sowie in die Eigenheiten der spezifischen Techniken. Material kann auch gegen Unkostenbeitrag gestellt werden, ansonsten bitte mitbringen.

ab 26. SEP. 2017 und Folgekurs ab 09. JAN. 2018 jeweils dienstags, Tag & Zeit: 10 Vormittage à 2 Std. von 09:45-11:45 Uhr

Ort: Atelier Barkelsby (begr. TN-zahl)

Kosten: 80,00€

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

Schmiederedder 2 / 24357 Fleckeby

#### 2.00 Kultur - Gestalten

**2.5 MZ1C** Acryl – Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene (Abendkurs)

Dieser Kurs bietet viele Tipps und Anregungen für alle, die sich intensiv mit Farbé, Fläche, Form und Struktur auseinandersetzen möchten, experimentell oder gegenständlich, jeder auf seine Art und Weise. Gearbeitet wird auf Leinwand, Hartfaserplatte oder Pappe/ Papier mit Acryl-, Dispersionsfarben, Pigmenten.

Tag & Zeit: ab 26. SEP. 2017 und Folgekurs ab 09. JAN. 2018 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 ab 10. OKT. 2017; acht (8) Abende à 1,5 Std., ieweils mittwochs von 18:30-20:00 Uhr

Fortsetzung des Herbstkurses oder Neubeginn

Tag & Zeit: ab 09. JAN. 2018; acht (8) Abende à 1,5 Std.,

jeweils mittwochs von 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 36,00€

2.6 PG1 Fortlaufender Kurs Figürliches Modellieren mit Ton

für Anfänger und Fortgeschrittene (nicht in den Schulferien)

Leitung: Birgit Lindemann

Anmeldung: Tel.: 04355 989647, Email: lindemann@fine-art-hamburg.de

Die Verwirklichung eigener Ideen auf der Basis von Beobachtung nach der Natur steht im Mittelpunkt.

Tag & Zeit: ab 05. SEP. 2017, fünf Vormittage à 2,5 Std. und

ab 09. JAN. 2018, fünf Vormittage à 2,5 Std. jeweils dienstags von 09:30 – 12:00 Uhr ab 06. SEP. 2017, fünf Vormittage à 2,5 Std. und ab 10. JAN: 2018, fünf Vormittage à 2,5 Std.

jeweils mittwochs von 19:00 – 21:30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Eckernförde, Atelierhaus 60 in der Carlshöhe, (begr. TN-zahl).

Kosten: 60,00€ je Kurs (plus Materialgeld je nach Verbrauch)

**2.6 PG2** Wochenendkurs - Figürliches Modellieren Tag & Zeit: Freitag, 06. OKT. 2017 von 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 07.OKT. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Sonntag, 08. OKT. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und

Freitag, 19. JAN. 2018 von 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 20. JAN. 2018 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Sonntag, 21. JAN. 2018 von 10:00-13:00 Uhr

Ort: Eckernförde, Atelierhaus 60 in der Carlshöhe. (begr. TN-zahl)

Kosten: 60,00€ plus Materialgeld nach Verbrauch

2.6 PG3 Wochenendkurs - Tierplastiken

Tag & Zeit: Freitag, 03. NOV. 2017 von 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 04.NOV. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Sonntag, 05. NOV. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und Freitag, 09. FEB. 2018 von 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 10. FEB. 2018 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Sonntag, 11. FEB. 2018 von 10:00-13:00 Uhr

Ort: Eckernförde, Atelierhaus 60 in der Carlshöhe. (begr. TN-zahl)

Kosten: 60,00€ plus Materialgeld mach Verbrauch

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

Schmiederedder 2 / 24357 Fleckeby

#### 2.00 Kultur - Gestalten

2.6 PG4 Wochenendkurs - Das Portrait

Tag & Zeit: Freitag, 17. NOV. 2017 von 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 18.NOV. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Sonntag, 19. NOV. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und Freitag, 16. MÄRZ 2018 von 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 17. MÄRZ 2018 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Sonntag, 18. MÄRZ 2018 von 10:00-13:00 Uhr

Ort: Eckernförde, Atelierhaus 60 in der Carlshöhe, (begr. TN-zahl)

Kosten: 60.00€ plus Materialgeld nach Verbrauch

2.6 PG5 Wochenendkurs - Körperhaltung

Tag & Zeit: Freitag, 24. NOV. 2017 von 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 25.NOV. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Sonntag, 26. NOV. 2017 von 10:00-13:00 Uhr und Freitag, 27. APR. 2018 von 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 28. APR. 2018 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Sonntag, 29. APR. 2018 von 10:00-13:00 Uhr

Ort: Eckernförde, Atelierhaus 60 in der Carlshöhe. (begr. TN-zahl)

Kosten: 60,00€ plus Materialgeld 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 05.SEP 2017 und ab 13. FEB. 2018, acht Nachmittage à 1 Std.

jeweils dienstags von 16:30-17:30 Uhr

Ort: Kosel, Alte Schule Kursgebühr: 32.00€ plus Lehrmaterial

#### 3.00 Gesundheit

3.2 GBK Faszien - Fitness und Training

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport.

Leitung: Elmira Avakjan - Sporttrainerin

Anmeldung: Tel.: 04354 996100, Email: studioelmira@t-online.de

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und bestehen aus Bindegewebe. Sie spielen eine wichtige Rolle für unsere körperliche Gesundheit und unsere sportliche Leistungsfähigkeit. Sie lassen sich trainieren! In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, um die Faszien zu stärken und sie elastisch zu halten. Positive Auswirkungen werden Sie nach kurzer Zeit spüren.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Getränk. Ich freue mich über jedeAnmeldung!

Tag & Zeit: ab 05. SEP. 2017, fünf Abende à 1 Std.,

jeweils dienstags von 18:30-19:30 Uhr ab 07. SEP. 2017, fünf Abende à 1 Std., jeweils donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Fleckeby, Turnhalle

Kursentgelt: 15,00 €

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

Schmiederedder 2 / 24357 Fleckeby

## 4.00 Sprachen

4.3 DK Dänisch für Anfängerkurs "2"

Leitung: Leslie Hougaard

Anmeldung: Tel.: 04354 1075 oder 04354 996020 Lehrbuch: "Det er Dansk" Tekstbog og Øvebog.

Lehrwerk für den Dänisch Unterricht IPTS Kiel Tel.: 0431 5403-0

Tag & Zeit: ab 14. SEP. 2017, zehn Abende à 1,5 Std.,

jeweils donnerstags von 19:30-21:00 Uhr

Ort: Fleckeby, Hardesvogtei

Kursgebühr: 45,00€

4.6 GB2 Englisch, Traut Euch ...

Leitung: Sigrid Slawski, TFN: 04354 996 5053, MAIL: slows@gmx.de

Tag & Zeit: ab 09. NOV. 2017 zehn Veranstaltungen

jeweils Donnerstag von 17:30-19:00 Ühr

Ort: Fleckeby, Hardesvogtei Kursgebühr: 45,00 €

4.8 FR1 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Annick Take

Anmeldung: Tel.: 04346 4822; E-MAIL: annicktake@gmail.com

Tag & Zeit: ab 30.OKT: 2017 und

ab 23. JAN: 2018; zehn 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 30. OKT. 2017 und

ab 23. JAN. 2018, zehn Abende à 1 Std.,

jeweils montags von 18:15-19:15 Uhr

Ort: Kosel, Alte Schule

Kosten: 40,00€

4.26 PD Plattdüütsch Snackkrink - geiht wieder

Een Kurs för Nieschierige de Vergnögen an

de plattdüütsche Spraak hebben

Seggen: Margret Hansen
Anmellen: Tel.: 04355 370

Wi wüllt an Hand vun Riemels, Radels, Vertellen, Sammelsuus un Döntjes – un een paar Schrievregeln na Johannes Saß – plattdüütsch lesen, singen, snacken un mit veel

Spijöök düsse schöne Spraak bewohren un festigen.

Dag & Tiet: Af den 14. September bit to'n 30. November 2017

drapen wi uns een Mol de Week. Tein (10) Vörmiddage à 1,5 Std.,

vun Klock 10:00 bet üm 11:30

Oort: Fleckby, Schmiederedder 3, Sozialstation

Deelnehmergeböhr: 45.00 EUR

# Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

Anschrift: Bürgermeisterkoppel 9 / 24361 Groß Wittensee / Telefon 0 43 56 / 6 42

Leiterin: Elsbeth Hermann Stellvert, Leiterin: Telse Polenski

Bürgermeisterkoppel 9 Am Mühlenberg 17b 24361 Groß Wittensee 24361 Groß Wittensee Telefon 0 43 56 / 6 42 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 des Kurses 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 Kursgebühren durchgeführt werden. Die Kursgebühr kann nicht bar an die Kursleiterinnen entrichtet werden

Lehr- und Materialkosten 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.

#### Der Neue Literaturkeis

#### Leitung: Telse Polenski

Sie haben Lust sich über Bücher auszutauschen? Dann kommen Sie zum Neuen Literaturkreis. Jedes Semester wird unter ein besonderes Motto gestellt. Wir starten mit den "Wilden Zwanzigern". An sechs Terminen werden wir uns über die empfohlenen Bücher austauschen. Gleichzeitig erhalten die Kursteilnehmer/innen auch Einblick in andere Medien und aktuelle Entwicklungen: Ebooks, Onleihe, Whatpad, neue Formen des Lesens und der Bücherleidenschaft, wie Booktube oder Bookstagramm. 1. Buchbesprechung "Das kunstseidene Mädchen" von Irmgard Keun.

6 Abende: 40 €

Beginn: 18. Sept. 2017, 19:30 Uhr (weitere Termine: 09.10. / 13.11. / 15.01.2018 / 12.02. / 12.03.)

Veranstaltungsort:

"De ole Kass", Gemeinschaftshaus Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

#### Wellness sanfte Gymnastik für den ganzen Körper

#### 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.

10 Abende: 35 € Beginn: 20. Sept. 2017, 17.45 Uhr

Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt.

#### Funktionsaymnastik für Frauen

#### Leitung: Elsbeth Hermann

Übungen für den ganzen Körper. Wir stärken die Muskulatur, den Becken boden, trainieren Beweglichkeit mit Kraft- und Dehnungsübunaen.

10 Abende: 30 € Beginn: 12. Sept. 2017., 19.15 Uhr

Fortsetzung im Frühjahr 2018

# Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

## Wirbelsäulengymnastik

#### Leitung: Udo Zobott

10 Abende: 45 € Beginn: 14. Sept. 2017, 18.30 Uhr

Der Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt.

#### Entspannt und beweglich in den Herbst

#### Leitung: Andrea Fiß

"Ankommen, Ioslassen, sich einfach einmal vom Alltagsstress wegtragen lassen, um die eigenen Energien zu spüren und das befreiende Gefühl der Entspannung in sich zu genießen!" Zum Loslassen und bei sich anzukommen stehen gezielte, sanfte Bewegungsübungen aus der Drawidischen Ayurveda, Tai Chi Qi Gong, Yoga und Sensomotorik am Anfang der Stunde. Diese Übungen dienen der Beweglichkeit, der Körperwahrnehmung sowie der Wahrnehmung eigener Körperenergien. Danach geht es mit verschiedenen Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training, Meditation und Phantasiereisen in eine erholsame Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen, agf. eine Knierolle

10 Abende: 45 € Beginn: Montag 04.09.2017

Kurs I: 18.30-19.30 Kurs II: 20.00-21.00

## 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 – Fineliner, Feder und Tusche Bitte mitbringen (Bleistifte HB, B2, Radiergummi, Zeichenblock A3)



Materialkosten 2 € 10 Abende: 45 €

Beginn: 20. Sept. 2017, 19.15 – 20.45 Uhr

Fortsetzung im Frühjahr am 24. Jan. 2018

**Veranstaltungsort:** "De ole Kass", Gemeinschaftshaus Groß Wittensee (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.

11. November 2017, 10:00 – 14:00 Uhr Kosten: 20 Euro + 6 Euro Material

**Veranstaltungsort:** "De ole Kass", Gemeinschaftshaus Groß Wittensee (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: 20. Sept. 2017, 15:30 - 16:30 Uhr

Schule Groß Wittensee

10 Termine 30.- € (Bitte überweisen)

Fortsetzung im Frühjahr am 24. Jan. 2018

#### Lesung: Helga Brehr liest aus ihren Büchern



Helga Brehr ist Sprachlehrerin und Autorin der Bücher "Ödipa" und "Mutter, was hast du mir verschwiegen". Ihre neueste Veröffentlichung ist die Novelle "Opfern am Mittag". Sie lebt in Brekendorf und ist seit 2013 Mitglied in der Autorengruppe Bucheckern in Eckernförde.

Eine gemütliche Lesung mit der Autorin im Herbst bei einem Glas Wein.

6. Okt. 2017 19:30 Uhr

Eintritt: 6.-€

Veranstaltungsort: "De ole Kass", Gemeinschaftshaus Groß Wittensee in der ehemaligen Sparkasse (Dorfstr. 35)

## Kommunale Volkshochschule Holtsee

Leitung: Heike Flaszynski Stellvertr. Leitung: Gudrun Wanner

 Waldblick 4 Å
 Ekbarg 9

 24363 Holtsee
 24363 Holtsee

 Tel.: 0 43 57 / 99 67 67
 Tel.: 0 43 57 / 567

 Mail: vhs@holtsee.de
 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 bekanntgegeben.

**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 <u>2 Tage vor Beginn</u> 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 01.07.2017 - 31.12.2017

# 1. Wirbelsäulengymnastik Kurs 1

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 14.09.2017 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 04.09.2017

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr Ort: Grundschule Holtsee

## Kommunale Volkshochschule Holtsee

# 3. "ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben!"

Leitung: Britta Levien

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, es enthält Tanz – und Aerobicelemente. 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.

10 Abende: € 38,- Beginn: Donnerstag 07.09.2017

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 begueme Kleidung

10 Abende: € 56,- Beginn: Dienstag 05.09.2017
Zeit: 17.30 – 18.30 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

10 Abende: € 56,- Beginn: Donnerstag 05.09.2017

Zeit: 18 45 – 19 45 Uhr Ort: Grundschule Holtsee

## 6. Kochen – Italienische Küche

Leitung: Mariza Coronel-Gaartz

Von Antipasti zur Pasta zum Tiramisu – die italienische Küche bietet unzählige Genussmomente. Sie ist nicht nur in Italien, sondern weltweit beliebt. Kein Wunder, steht die italienische Küche doch ähnlich der französischen Küche nahezu als Synonym für puren Genuss und die Freude und Leidenschaft für Essen. Italienische Rezepte leben von frischen Zutaten wie Kräutern und Gemüse, die in Italien beheimatet sind. Aber auch Fisch und Fleisch spielen eine große Rolle in Italien. Gutes Gelingen und guten Appetit!

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Workshop:  $\leqslant$  13,- + Kochumlage Beginn: Samstag 04.11.2017 Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr Ort: Alte Schule Holtsee

# Kommunale Volkshochschule Holtsee

# Zu guter Letzt:

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt!

Herbstferien: 16.10. - 27.10.2017

Weihnachtsferien: 21.12.2017 - 06.01.2018

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



Leitung: Robert Schulze

Hufeisenweg 56, 24354 Rieseby, Tel.04355-569

Email: vhs-rieseby@t-online.de

Anmeldungen können beim VHS-Leiter sowie bei den genannten Kursleitern erfolgen. Voraussetzung für die Durchführung ist eine Teilnehmerzahl von 8 Hörern. Alle Kurse finden in der Schule statt!

Haftung: Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden wie z.B.Sachschäden oder Eigentumsverluste.

Für Überweisungen der Kursgebühren gilt folgende Kontonummer:

IBAN: DE64 2105 0170 0000 9103 23 / BIC: NOLADE21KIE

Kurs Nr. 1 - 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.

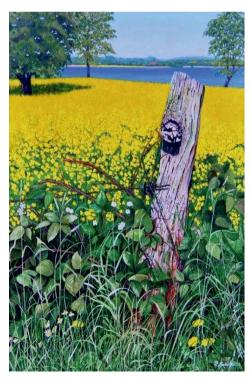
10 Doppelstd. 52€

Beginn Herbstkurs: Montag, d. 18.09.2017 um 17.00 Uhr Frühjahrskurs: Montag, d. 29.01.2018 um 17.00 Uhr

Kurs Nr. 2 - Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene Leitung: Robert Schulze, Tel.04355-569

10 Doppelstd. 52 €

Beginn Herbstkurs: Dienstag, d.19.09.2017 um 19.30 Uhr Frühjahrskurs: Dienstag, d.30.01.2018 um 19.30 Uhr



Kurs Nr. 3 - Patchwork: Von der Kuscheldecke

bis zu

Reißverschlußtaschen

Leitung: Heinke Schipper, Tel.04355-495

6 Einheiten pro Kurs 48€

Beginn 1. Kurs: Montag, d.25.09.2017 von 19 – 21.30 Uhr

Vorbesprechung dazu am 11.09.2017

um 19.00 Uhr

Beginn 2.Kurs: Donnerstag, d.28.09.2017 von 15 – 17.30 Uhr

Vorbesprechung dazu am 14.09.2017

um 15.00 Uhr

Frühjahrskurse: Beginn 1. Kurs am Montag, d.22.01.2018

Beginn 2. Kurs am Donnerstag, d.25.01.2018



Kurs Nr. 4 -Wirbelsäulengymnastik für Frauen (1)

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Vermittlung von rückengerechter Haltung

Leitung: Manuela Ehrhardt, Tel. 04355 – 989299

12 Zeitstd 42 €

Beginn Herbstkurs: Dienstag, d.05.09.2017 um 16.30 Uhr Frühjahrskurs: Dienstag, d.09.01.2018 um 16.30 Uhr

Kurs Nr. 5 -Wirbelsäulengymnastik für Frauen (2) Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Vermittlung von rückengerechter Haltung

Leitung: Manuela Ehrhardt, Tel.04355 – 989299

12 Zeitstd. 42€

Beginn Herbstkurs: Dienstag, d.05.09.2017 um 17.30 Uhr Frühjahrskurs: Dienstag, d.09.01.2018 um 17.30 Uhr

Leitung: Manuela Ehrhardt, Tel.04355 – 989299 Kurs Nr 6 -

12 Zeitstd. 42.-€ Rückenschule für Männer Beginn Herbstkurs: Dienstag, d.05.09,2017 um 18.45 Uhr

Frühjahrskurs: Dienstag, d.09.01.2017 um 18.45 Uhr

Wir bringen den Geist zur Ruhe und regen die innere Harmonie an Kurs Nr. 7 - Yoga 1

Leituna: Silvia Jürgensen, Tel. 04351 – 4689126

10 Zeitstd. Freitags um 16.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich!

Silvia Jürgensen, Tel. 04351 – 4689126 Leituna: Kurs Nr. 8 - Yoga 2

10.7eitstd 35€ Freitags um 18.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich!

Leitung: Karin Jeskulke, Tel. 04355 - 989898 Kurs Nr. 9 - Fit von

10 Zeitstd. 40€ Kopf bis Fuß Donnerstags um 19.30 Uhr

Einstieg iederzeit möglich!

Anna Weber-Baloi Leitung: Kurs Nr. 10 - Kochen

Gebühren: pro Abend 10 € zzgl.Umlage ca.10 € nur für Männer Jeden 1. Donnerstag im Monat von 19.00 – 22.00 Uhr

Anmeldung beim VHS-Leiter, Tel. 04355 – 569

Teilnahme jederzeit möglich!

- ohne und mit Vorkenntnissen Kurs Nr. 11 - Englisch

Leitung: Astrid Fangmeier, Tel. 04355 - 989083 für Anfänger

10 Doppelstd.

Beginn Herbstkurs: Montag, d. 04.09.2017 um 10.00 Uhr Frühjahrskurs: Montag, d. 08.01.2018 um 10.00 Uhr

Kurs Nr. 12 - PC: Leitung: Ronald Hahn

9 Doppelstd. Arbeiten mit MS Office Beginn: Dienstag, d. 12.09.2017 um 18.00 Uhr

46€ Anmeldungen beim VHS-Leiter, Tel. 04355 – 569

Leituna: Ronald Hahn Kurs Nr. 13 - PC: 9 Doppelstd.

Das Internet im Alltag Dienstag, d. 23.01.2018 um 18.00 Uhr Beginn:

Anmeldungen beim VHS-Leiter, Tel. 04355 - 569



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, Tel04355 - 1244



# VHS Rendsburger Ring e.V.

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung Arsenalstr. 2-10, 24768 Rendsburg Tel. 04331- 20880

# Schulabschlüsse an der VHS Rendsburger Ring e.V.

#### Vorbereitungskurs auf den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Prüfung zum ersten allgemeinen Schulabschluss für Nichtschüler/innen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik sowie Geografie und Biologie.

Der Kurs beginnt am 04.09.2017 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2018. Ein späterer Einstieg ist möglich. Die ca. 500 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Ein Mitarbeiter des Jobcenters bietet vor Ort individuelle Beratungsgespräche an.

Zu Beginn des Kurses erheben wir eine Gebühr von 100 € für Lehrmittel und Kopien. Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Ort: BÜD, Bürgerzentrum,

Zeit: Mo.-Do., ab 04.09.17, 16.00-19.15 Uhr,

Gebühr: 96 € pro Monat

#### Vorbereitungskurs auf den mittleren Schulabschluss

Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geografie und Geschichte.

Der Kurs beginnt am 04.09.2017 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2018. Ein späterer Einstieg ist möglich. Die ca. 800 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Ein Mitarbeiter des Jobcenters bietet vor Ort individuelle Beratungsgespräche an.

Zu Beginn des Kurses erheben wir eine Gebühr von 100 € für Lehrmittel und Kopien. Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Realschulraum, Zeit: Mo.-Fr., ab 04.09.17, 17.00-20.15 Uhr,

Gebühr: 120 € pro Monat

# NEU - Vorbereitungskurs auf die allgemeine Hochschulreife/Fachhochschulreife

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Prüfung zur allgemeinen Hochschulreife/Fachhochschulreife für Nichtschüler/innen.

Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geografie, Wirtschaft/Politik oder Philosophie und Geschichte.

Sollte die allgemeine Hochschulreife angestrebt werden, kommt noch Latein als zweite Fremdsprache (separater Kurs, Kosten 40 € pro Monat) dazu.

Der Kurs beginnt voraussichtlich am 05.09.2017.

Der Kurs dauert 4 Semester, insgesamt 22 Monate.

Die Abiturprüfung erfolgt im Frühjahr 2019 zu den zentralen Prüfungsterminen für Schleswig-Holstein.

Der Kurs startet, wenn sich genügend Teilnehmer anmelden.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Seminarraum 1 Zeit: Mo-Do.,ab 05.09.17, 18.00-21.15 Uhr, Fr. Latein 18-20.30 Uhr Gebühr: 180 € pro Monat zuzügl. 40 € pro Monat. für Lateinkurs

Anmeldung:				
KursNr.				
Vor- und Zuname				
Anschrift				
Email				
Telefon Mobil				
Kochkurse, EDV- und Wochenendkurse, Sportbootführerschein müssen 14 Tage vor Beginn gezahlt werden.				
Bankverbindungen Förde-Sparkasse:				
VHS Eckernförde IBAN: DE72 2105 0170 1000 2005 90				
VHS Fleckeby IBAN: DE78 2105 0170 0000 6310 02				
VHS Groß Wittensee IBAN: DE62 2105 0170 1400 0683 32				
VHS Holtsee IBAN: DE94 2105 0170 1400 0682 41				
VHS Rieseby IBAN: DE64 2105 0170 0000 9103 23				
<b>—————————————————————————————————————</b>				
Anmeldung:				
KursNr.				
Vor- und Zuname				
Anschrift				
Email				
Telefon Mobil				
Kochkurse, EDV- und Wochenendkurse, Sportbootführerschein müssen 14 Tage vor Beginn gezahlt werden.				
Bankverbindungen Förde-Sparkasse:				
VHS Eckernförde IBAN: DE72 2105 0170 1000 2005 90				
VHS Fleckeby IBAN: DE78 2105 0170 0000 6310 02				
VHS Groß Wittensee IBAN: DE62 2105 0170 1400 0683 32				
VHS Holtopa IRAN: DE04 2105 0170 1400 0682 41				

VHS Rieseby IBAN: DE64 2105 0170 0000 9103 23

VOLKSHOCHSCHULE
VOLKSHOCHSCHULE