

vhs

**Volkshochschule
Eckernförde e.V.**

Sprachen

Gesell-
schaft

Kultur

Beruf

Gesund-
heit

PROGRAMM

Herbst 2020 / Frühjahr 2021

In Zusammenarbeit mit:

Volkshochschulen 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

Volkshochschule geschlossen.

Schulsekretärin:

Mirja Kraack

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 verfrösten.

Mindestteilnehmerzahl:

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

Haftung:

Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden (z.B. Sachschäden, Eigentumsverluste usw.).

Unterrichtsräume:

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im Haus der Volkshochschule, Reeperbahn 44, statt.

Leiter der Volkshochschule:

Ralf-Ulrich Wanderer

Saxtorfer Weg 2a

24340 Eckernförde

Sprechstunden des Leiters nach Vereinbarung mit dem Schulbüro

Förde Sparkasse Eckernförde

IBAN DE72 2105 0170 1000 2005 90

Gebühren:

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

Kochkurse, EDV-Kurse, Wochenendkurse und Sportbootführerscheine 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 **nicht** auf andere Personen übertragbar.

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.



VHS Eckernförde e.V.

Herbstsemester 01.09.2020 – 31.01.2021

Frühjahrssemester 01.02.2021 – 19.06.2021



Teilnahme - Infos Seite 2

Fotos Vorstand, Schulsekretärin,
Dozenten VHS Eckernförde e.V. Seite 4



In eigener Sache Seite 7

Politik / Gesellschaft / Umwelt Seite 9



Kultur / Gestalten Seite 12

Gesundheit / Bewegung / Ernährung Seite 21

Sprachen Seite 32



Beruf / Computer Seite 40

Spezial Seite 48
- Sportbootführerscheine
- SRC-Sprechfunkzeugnis



VHS Fleckeby Seite 50

VHS Groß Wittensee Seite 57

VHS Holtsee Seite 60

VHS Rieseby Seite 63



VHS Rendsburger Ring Seite 66

Achten Sie bitte auf die Hinweise der einzelnen Volkshochschulen!

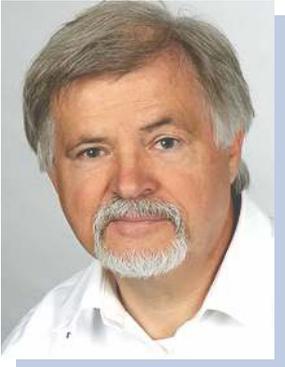
Herausgeber:

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

Fotos:

Rechte für Fotografien liegen bei der VHS Eckernförde e.V. / (R.-U. Wanderer) und der Direkta GmbH // Mirja Kraack, Miriam Batliner, PIXABAY, Volkshochschulen Fleckeby, Groß Wittensee, Holtsee, Rieseby, Rendsburg

Wir sind die Volkshochschule Eckernförde e.V.!



Ralf-Ulrich Wanderer
Leiter & Vorstandsvorsitzender



Mirja Kraack
Schulsekretärin



Sabine Möller
Vorstand



Jörg Sibbel
Vorstand



Karin Schulz
Vorstand



Kirsten Barba



Heike Boller



Jürgen Brammer



Miriam Battliner



Charlotte Bronst



Bella Dialo-Sauerland



Jutta Dohrn



Margarethe Engelmann



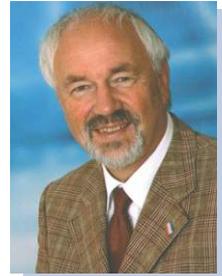
Astrid Fangmeier



Maïke Fischer



Karin Gellert



Heiko Gauert



Bernd Green



Marita Hamann



Brigitte Hartel



Gabriele Katzke



Mirja Kraack



Sabine Kuster



Claudia Maradof



Monika Meier



Christa Mentzel



Sabine Möller



Erika Rogge-Reichelt



Kirsten B. Rohwer



Sylvia Stecher



Kirsten Voß



Manfred Wachtel



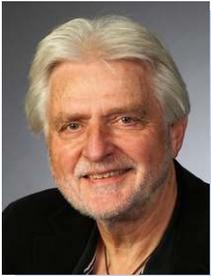
Ralf-Ulrich Wanderer



Britta Wasem



Jutta Heilmann



Ulrich George

In eigener Sache

Seit genau 100 Jahren gibt es Volkshochschulen in Deutschland.
In Eckernförde wurde die VHS vor 90 Jahren gegründet.

Mit einem umfangreichen Bildungsangebot hat sich die VHS in der Stadt etabliert.

Nach verschiedenen Örtlichkeiten in der Stadt sind wir im Jahr 2012 in den rechten Teil der Reeperbahn 44 eingezogen.

Hier haben wir sechs verschiedene helle Räume zur Verfügung.

Die Lehrküche im oberen Geschoß nutzen wir gemeinsam mit der Pestalozzi-Schule.

Der Zugang zu den Unterrichtsräumen ist barrierefrei ausgebaut.

Turnhallen haben wir zu verschiedenen Zeiten von der Stadt angemietet.

Die rechtlichen Formen der Volkshochschulen in Deutschland sind sehr unterschiedlich.

Größere Städte haben meist kommunal geleitete Schulen. In Eckernförde hat der Verein Volkshochschule Eckernförde e.V. den Bildungsauftrag angenommen. Ohne Unterstützung der Stadt Eckernförde wäre die Aufgabe aber nicht zu bewältigen. Sozialverträgliche Kursgebühren wären sonst nicht möglich. Selbstverständlich ist der Verein als gemeinnützig anerkannt. Eine hauptamtliche Schulsekretärin, ein ehrenamtlicher Leiter sowie eine Reinigungskraft sind die festen Mitarbeiter der Schule. Der Vorstand im Verein arbeitet ebenfalls aktiv mit.

Das Rückgrat eines Vereins sind die Vereinsmitglieder.

Auch Sie können durch eine Mitgliedschaft im Verein einen Beitrag leisten. Mit einem Mitgliedsbeitrag von jährlich 10 Euro können Sie den Verein lebendig halten und werden über Neuerungen und Entwicklungen informiert.

Wenn Sie Mitglied werden wollen,
senden Sie eine Mail an vhs-eckernfoerde@t-online.de,
rufen Sie an (04351-2585) oder
sprechen Sie uns in der Geschäftsstelle an.





ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE



Verkleinere deinen CO₂-Fußabdruck!



Wie's geht,
erklären wir dir. →



Wir bieten Umweltbildung für...

Kinder und Jugendliche:

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.

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

Alle Angebote sind kostenfrei. Schulklassen sowie Kindergärten aus dem Kreis Rendsburg-Eckernförde können einen Fahrtkostenzuschuss für die Anreise mit dem Bus erhalten.

Anmeldungen für alle Veranstaltungen: aw-erle@awr.de oder ☎ (0 43 31) 345 -109

Weitere Informationen auf www.awr.de.

Klimaschutz heißt- richtig heizen und lüften

NEU

Leitung: Dipl. Ing. Jörg Faltin

Die Heizkosten sind in vielen Haushalten der größte Posten auf der Liste der laufenden Ausgaben. Und auch aus Klimaschutzsicht ist es wichtig, die Wärme (Energie) im Haus zu halten und damit Kosten zu senken. Dazu gehören Tipps zum Stromsparen sowie zum richtigen Heizen und Lüften. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Ein Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

1 0 2 H
1,5 Zeitstunden
kostenfrei

Freitag
25. September 2020
19.00 - 20. 30 Uhr

Gesunder Schlaf

NEU

Leitung: Kirsten Berit Rohwer

Wir stellen das Thema Schlaf auf den Kopf!

In einer schnelllebigen Zeit, seine Ruhe in der Nacht zu finden, ist etwas für Fortgeschrittene. „Bettenfee“ Kirsten Berit Rohwer bringt Antworten, auf Fragen, die wir uns zu unserem Schlaf noch nie gestellt haben. Gesunder Schlaf, kann so einfach sein. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die uns in der Nacht, wieder zur Ruhe kommen lassen. Die seit über 16 Jahren zertifizierte Dozentin und Schlafberaterin für verschiedene Institutionen, Patienten und Schlafhungrige steht uns mit Humor, Tipps und Tricks zur Seite. Gesunder Schlaf - gesunder Tag!

1 0 1 H
3 Zeitstunden
20,- €

Montag
14. September 2020
18.30 - 21. 30 Uhr



Neu denken lernen - Impulse für ein glückliches Leben

NEU

Leitung: Gabriele K. Katzke

Wie oft glauben wir negativen Glaubenssätzen und Selbstzweifeln? Wie oft geben wir deswegen - privat und beruflich - Wünsche und Vorhaben auf oder fangen gar nicht erst an? Dieser Kurs will Impulse setzen. Er zeigt einen Weg, mit dem Du stressvollen Gedanken eine neue Richtung geben kannst und lernst mit deinem Leidensdruck. Das generelle Ziel: innerer Frieden und Glück.

Dabei bietet die Veranstaltung Gelegenheit, stressvolle Gedankenlabyrinth zu erkennen und sofort herausfinden zu können. Du kannst direkt erleben, wie es sich anfühlt dankbar und im Augenblick sein zu können. Das einzige, was es braucht, ist ein offener Geist. Die Seminarleiterin ist ausgebildete Coach für The Work nach Byron Katie. Die „The Work“-Methode ist eine kraftvolle und wirksame Methode auf neue Weise mit belastenden Gedanken und Leidensdruck umzugehen.

Bitte etwas zum Schreiben und Papier mitbringen.

1 6 1 H	Samstag	1 6 1 F	Samstag
6,5 Zeitstunden	14. November 2020	6,5 Zeitstunden	20. Februar 2021
48,- €	11.00 - 17.30 Uhr	48,- €	11.00 - 17.30 Uhr



Philosophie für alle

Leitung: Brigitte D. Hartel

Naturwissenschaften erklären die Welt, Psychologie und Hirnforschung den Menschen. Braucht man da noch Philosophie? Aber natürlich! Denn die Philosophie beschäftigt sich mit den Fragen, bei denen die anderen Wissenschaften überfragt sind – 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 Philosoph*innen kennen lernen und uns mit ihren Antworten auf alte, noch immer aktuelle Menschheitsfragen beschäftigen. Die genauen Themen und Inhalte können gerne vor Kursbeginn erfragt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine Kurs Herbst a: 24.09., 23.10., 05.11., 19.11., 03.12.2020

Termine Kurs Herbst b: 01.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2020

Termine Kurs Frühjahr a: voraussichtlich ab 04.02.2021

Termine Kurs Frühjahr b: voraussichtlich ab 11.02.2021

Termine unter Vorbehalt.

Bitte achten Sie auf Informationen über vhs-eckernfoerde.de, E-Mail oder Post!

1 8 1 Ha / Hb

5 x 2 Zeitstunden
45,- €

Donnerstag 2020

15.15 - 17.15 Uhr

1 8 1 Fa/Fb

5 x 2 Zeitstunden
45,- €

Donnerstag 2021

15.15 - 17.15 Uhr

„Unterwegs zur mir“– Eine Biographie schreiben

NEU

Leitung: Jutta Heilmann / Ulrich George

Die eigene Biographie zu schreiben, galt bislang weiterhin als Privileg herausragender Persönlichkeiten. Jedes Menschenleben jedoch ist erzählenswert in seinen Höhen und Tiefen, mit dem Herausragendem und dem Banalen....

Unsere Biographie ist Teil unserer Familiengeschichte und ein einzigartiges Mosaik in der übergreifenden Geschichte des Regionalen und Globalen - sie ist eine "Weltgeschichte" (Heinrich Heine), denn unsere gelebte Geschichte macht uns einzigartig mit unseren Gefühlen, unseren Wahrnehmungen, Werten, Blickwinkeln und Erkenntnissen.

Sie lernen in diesem Kurs Schritte, Ihre Biographie zu verfassen. Wir stellen Ihnen stilistisches Handwerkszeug vor, mit dem Sie Ihren eigenen Stil lebendig und spannend entfalten. Zwischen den Kurseinheiten verfassen Sie eigene Texte, die Sie der Gruppe vorstellen können, um Rückmeldung zu empfangen.

Die 6 Termine dieses Kurses:

Samstag, 13. Februar 2021 10.00-15.00 Uhr

4 x Montags: 15.02., 22.02., 01.03., 08.03.2021 von 18.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 13. März 2021 10.00-15.00 Uhr

2 2 1 F

2x4,5 Zstd + 4x1,5 ZStd
66,- €

Samstag

13. Februar 2021



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
mirja.kraack@freenet.de

Miriam Batliner



Eingang Turnhalle / Gymnastikraum / Pestalozzi-Schule



Orientalischer Tanz / Bauchtanz mit Grundkenntnissen

Leitung: Miriam Batliner

Dieser Kurs ist sowohl für alle, die schon Grundkenntnisse haben, als auch für diejenigen, die mal etwas „anderes“ ausprobieren möchten.

Wir tanzen die erlernten Basisschritte und erweitern das Schritt-Repertoire. Auch in diesem Kurs wird es eine Choreographie geben.

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

2 5 2 H 15 x 1,5 Zeitstunden 99,- €	Freitag 25. September 2020 18.00 Uhr	2 5 2 F 15 x 1,5 Zeitstunden 99,- €	Freitag 05. Februar 2021 18.00 Uhr
--	--	--	--

Orientalischer Tanz / Bauchtanz für Fortgeschrittene

Leitung: Mirja Kraack

Für alle, die gerne Choreographie tanzen. In diesem Kurs tanzen wir hauptsächlich verschiedene Choreographien, die wir vertiefen und verfeinern wollen. Der Umgang mit Tanzrequisiten wie z.B. Schleier oder Tanzstock sollte bekannt sein. Dieser Kurs eignet sich nicht für Anfänger im orientalischen Tanz!

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

2 5 3 H 9 x 1,5 Zeitstunden Reststunden aus F2020	Mittwoch 02. September 2020 19.00 Uhr	2 5 3 F 15 x 1,5 Zeitstunden 99,- €	Mittwoch 03. Februar 2021 19.00 Uhr
--	---	--	---



GREEN SCREEN®

INTERNATIONALES NATURFILMFESTIVAL ECKERNFÖRDE

JEDES JAHR IM
SEPTEMBER

www.greenscreen-festival.de



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 (Pelikan), glattes Papier DIN A4 oder DIN A3.

2 7 0 H	Samstag, 21.11.2020	
2 x 6 Zeitstunden	Sonntag, 22.11.2020	
53,- €	13.00 - 19.00 Uhr	

Handlettering

Leitung: Ralf - Ulrich Wanderer

Lettering ist verwandt mit Illustration und Zeichnen. Spezielle Kombinationen von Buchstabenformen werden skizziert, gezeichnet und verfeinert. Verschiedene Schreibwerkzeuge finden Verwendung, wie z.B. Bleistift, Faserschreiber, Füller und Pinsel. Es werden Grundlagen für das Gestalten von Handlettering-Schriftbildern vermittelt. Kleine Buchstabenwerke und Schriftkarten sind das Ziel.

Über die mit zu bringenden Materialien werden Sie bei Anmeldung informiert!

	2 7 1 F	Samstag, 20.02.2021
	2 x 6 Zeitstunden	Sonntag, 21.02.2021
	53,-€	13.00 - 19.00 Uhr

Wir lernen die Sütterlin-Schrift

Leitung: Ralf - Ulrich Wanderer

Wenn Sie Ahnenforschung betreiben, alte Dokumente, Briefe, Familienurkunden oder Archivunterlagen lesen, die älter als 75 Jahre sind, werden Sie auf eine Schriftart treffen, die heute nur noch wenige Menschen beherrschen. Die Sütterlin-Schrift war die letzte Standardform der vorher üblichen verschiedenen deutschen Kurrent- und Kanzleischriften verschiedener Jahrhunderte.

Dieser Kurs ist eine Einführung in diese alte deutsche Schrift. Sie lernen die Schrift zu lesen und zu schreiben.

Bitte einen Bleistift, Füller und genügend Papier mitbringen.

	2 7 2 F	Mittwoch
	4 x 2 Zeitstunden	03.03.2021
	35,- €	18:15 Uhr



Zeichnen gleich Sehen lernen - Freies Zeichnen - auch für Anfänger geeignet

Leitung: Jutta Dohrn

Grundübungen mit Bleistift, evtl. auch Feder und Kohle. Gegenständliches Zeichnen sowie freie Übungen mit dem Ziel, räumliches Empfinden zu entwickeln, die Grundlagen der Komposition zu erlernen und kleinere Zeichnungen anfertigen zu können.

Benötigt werden: TK - Stift und Mine 2 B, Zeichenkohle, Knetradiergummi, Zeichenblock DIN A3.

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

2 7 3 H

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Dienstag

03. November 2020
09.00 Uhr

2 7 3 F Fortsetzung

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Dienstag 2021

09.00 Uhr, Termin wird
im Kurs vereinbart

Zeichnen gleich 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 A3.

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

2 7 4 H

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Dienstag

03. November 2020
10.30 Uhr

2 7 4 F Fortsetzung

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Dienstag 2021

10.30 Uhr, Termin wird
im Kurs vereinbart

„Der andere Blick - Skizzieren für Anfänger/innen“ Workshop, angelehnt an Urban Sketching

Leitung: Ingrid Margarethe Engelmann

Sie wollen schon immer zeichnen, hatten bisher jedoch nicht den Mut, zu beginnen?

Sie haben früher gern gezeichnet, jedoch im Alltag nicht die Muße dafür?

Sie suchen eine Möglichkeit, sich auszudrücken, Erinnerungen festzuhalten?

Dieser Workshop vermittelt die Freude am Skizzieren. Sie werden ermutigt, in Ihrem Skizzenbuch in dem Ihnen eigenen Stil, die Geschichte Ihrer Umgebung, der Orte, an denen Sie leben oder zu denen Sie reisen zu erzählen.

In diesem Workshop üben wir das genaue Hinsehen und Beobachten und zeichnen, das was wir vorfinden - drinnen und draußen.

Bitte einen DIN A5/A4 Skizzenblock oder Skizzenheft und zum Zeichnen Bleistift, HB und 2B, Knetradiergummi, Fineliner oder Gelstift, schwarz, Stärke 0,7 / 1,0, mitbringen.

2 7 5 F

2 x 3 Zeitstunden
26,- €

Mittwoch, 09.06.2021

und 16.06.2021
10.00 - 13.00 Uhr

In Eckernförde schneiderlein-eck@gmx.de

Da **S** tapfere Schneiderlein



Ihr Fachgeschäft für Kurzwaren,
Schnitte & Handarbeitsartikel

Nähen macht glücklich!

Nähen Sie Ihre **Lieblingsstücke** aus
wunderschönen Baumwoll-, Jersey- oder
Wollstoffen mit tollen Bändern und
Knöpfen!

BIO-Stoffe aus Jersey

Westfalen-Stoffe

Ganzheitlicher **Näh-Spass**

Näh' Dir Deinen **Lieblings-Look** mit
neuen Stoffen und praktischen Schnitten!

ELNA-Nähmaschinen-Fachhändler

Sie erhalten von uns eine persönliche
Beratung und eine Vorführung.

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



Langebrückstr. 3
T. 04351 / 72 07 57
schneiderlein-eck@gmx.de

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



Wir sind
auch bei Facebook!



Sein Talent beim Malen entdecken

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Aquarell-Malerei!

Wir skizzieren und aquarellieren mit diversen Aquarelltechniken und erforschen die Grundlagen der Perspektive. Sie lernen Ihr Talent kennen und kommen mit geringem Aufwand schnell zu eigenen Erfolgen.

Jedes Bild beginnt mit dem ersten Strich - fangen wir an!

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

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

2 7 6 H

10 x 2 Zeitstunden
88,- €

Dienstag

01. September 2020
17:30 Uhr

2 7 6 F

10 x 2 Zeitstunden
88,- €

Dienstag

02. Februar 2021
17.30 Uhr

Wir bemalen weißes Porzellan Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Boller

Thema: wir malen, was gefällt!

In diesem Kurs können Sie für sich und zum Verschenken jedes Stück weißes Porzellan zum Unikat werden lassen!

2 7 7 H

8 x 3 Zeitstunden
101,- €

Mittwoch

23. September 2020
14.00 Uhr

2 7 7 F

8 x 3 Zeitstunden
101,- €

Mittwoch

10. Februar 2021
14.00 Uhr

Fritzke

Farben - Hobby - Basteln

- **Acrylmalerei** - Farben / Pigmente
- **Ölmalerei** - Keilrahmen / Malblöcke
- **Aquarellmalerei** - Papiere / Pinsel
- **Pastell-Kreiden** - Faber Castell / Schmincke
- **Stoffmalerei** - Baumwollartikel
- **Seidenmalerei** - Tücher / Farben
- **Porzellanmalerei** - Farben / Öle
- **Bastel-Papiere** - viele Sorten
- **Farben** innen + außen - 1 Million Farbtöne
- sofort mischbar -

Farbenhaus Fritzke • Eckernförde

Kieler Straße 86 • Telefon 61 38

Unsere Kursangebote

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

Jeden
1. und
3. Samstag
Führerscheinkurse
in Eckernförde!



Langeweile Fehlanzeige !

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

Notfalltrainingszentrum Schleswig-Holstein

Arsenalstr. 2-10
24768 Rendsburg

Reeperbahn 44
24340 Eckernförde

Königstr. 30
24837 Schleswig

Nikolaikirchhof 3
24937 Flensburg

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

NTZ
NOTFALLTRAININGSZENTRUM-SH





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 9 1 H	Donnerstag 10. September 2020 19.00 Uhr	2 9 1 F	Donnerstag 11. Februar 2021 19.00 Uhr
11 x 2,5 Zeitstunden 95,- €		11 x 2,5 Zeitstunden 95,- €	

Yoga und Pilates

NEU

Leitung: Marita Hamann

Yoga und Pilates setzen sich aus Aufwärm- und Dehnungsübungen aus der Yogapraxis und Kräftigungsübungen aus dem Pilates zusammen.

Gefördert wird die körperliche und geistige Entspannung aber auch die Kraft der tiefer liegenden Muskeln. Wer diese Mischung aus Yoga und Pilates regelmäßig durchführt, verbessert seine Körperhaltung und steigert seine körperliche Beweglichkeit.

Gerade für Menschen die unter Stress und Zeitdruck stehen, ist diese Mischung der perfekte Mix aus Krafttraining aus dem Pilates und Entspannungsübungen aus dem Yoga.

Der Kurs endet mit einer Meditation.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen

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

3 1 1 H	Donnerstag 10. September 2020 17.00 Uhr	3 1 1 F	Donnerstag 04. Februar 2021 17.00 Uhr
8 x 75 Minuten 49,- €		8 x 75 Minuten 49,- €	
3 1 2 H	Donnerstag 10. September 2020 18.30 Uhr	3 1 2 F	Donnerstag 04. Februar 2021 18.30 Uhr
8 x 75 Minuten 49,- €		8 x 75 Minuten 49,- €	

Pilates und Faszientraining

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. Durch das Faszientraining wird das Bindegewebe stimuliert und elastisch gehalten, um Verklebungen vorzubeugen. Das gesunde Bindegewebsnetz (Faszien) ist elastisch (durch die Bindegewebsflüssigkeit) und umschließt alle Muskeln. Wird dieses Netz gedehnt, aktiviert und sogar entschlackt (Stoffwechsel wird aktiviert und Schadstoffe werden schneller entsorgt), ist dies für den gesamten Organismus wie eine Vitalisierungskur (Selbstmassage mit Rollen und Yogagymnastik).

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen

3 2 5 H 10 x 75 Minuten 61,- €	Montag 07. September 2020 16.30 Uhr	3 2 5 F 10 x 75 Minuten 61,- €	Montag 01. Februar 2021 16.30 Uhr
---	---	---	---

Der Kurs findet in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule statt.

3 2 6 H 10 x 75 Minuten 61,- €	Dienstag 08. September 2020 17.15 Uhr	3 2 6 F 10 x 75 Minuten 61,- €	Dienstag 02. Februar 2021 17.15 Uhr
---	---	---	---

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule statt.



Atemarbeit auf der Grundlage des „Erfahrbaren Atem“

Leitung: Claudia Maradof

Prof. Ilse Middendorf, die die Arbeit des „Erfahrbaren Atem“ entwickelte, sagte: „Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt“. Mit Wohlspannung und bewusst erlebten Atembewegungen die Woche hinter sich lassen und sich neugierig einlassen auf das, was in diesem Moment ist. Neue Kraft spüren. Dazu lade ich Sie in diesem Kurs ein.

Erfahren Sie, wie Ihr Atem Sie körperlich und geistig bewegt. Unser Atem wirkt auf den gesamten Organismus. Im Wechselspiel von Tun- und Lassen -Kräften erleben Sie, wie ein freier, natürlicher Atemrhythmus zu Gleichgewicht und Gesundheit beitragen kann. Mit einfachen Bewegungsabläufen und der Arbeit mit Dehnungen, Druckpunkten und Tönen entwickeln wir Empfindungsfähigkeit für unsere Atembewegung und erreichen größere Durchlässigkeit in unserem gesamten Körper. Der zugelassene Atem kann zu einer Quelle für Freude, Selbstvertrauen und körperliche Stabilität werden. Einfache Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und uns mehr Gelassenheit finden.

Für Anfänger und Fortgeschrittene / Erwachsene jeden Alters.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termine Freitags Herbst 2020:

11. September 2020, 23. Oktober 2020, 13. November 2020 und 11. Dezember 2020

Termine Freitags Frühjahr 2021:

15. Januar 2021, 12. Februar 2021, 19. März 2021, 23. April 2021 und 21. Mai 2021

3 1 4 H	Freitag,	3 1 4 F	Freitag,
4 x 75 Minuten	11. September 2020	5 x 75 Minuten	15. Januar 2021
29,- €	18.15 - 19.30 Uhr	36,- €	18.15 - 19.30 Uhr





Gemeinsam allem gewachsen.



foerde-sparkasse.de

Gemeinschaft kommt nicht von allein. Gemeinschaft kommt von schaffen. Darum unterstützen wir Sportler, Künstler, Unternehmer vor Ort und all die anderen, die sich für andere stark machen.

Gemeinsam
allem
gewachsen



Wenn's um Geld geht

Förde
Sparkasse

Atemarbeit auf der Grundlage des „Erfahrbaren Atem“ Format : Videokonferenz via Internet

NEU

Leitung: Claudia Maradof

Prof. Ilse Middendorf, die die Arbeit des „Erfahrbaren Atem“ entwickelte, sagte: „Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt“. Mit Wohlspannung und bewusst erlebten Atembewegungen die Woche hinter sich lassen und sich neugierig einlassen auf das, was in diesem Moment ist. Neue Kraft spüren. Dazu lade ich Sie in diesem Kurs ein.

Erfahren Sie, wie Ihr Atem Sie körperlich und geistig bewegt. Unser Atem wirkt auf den gesamten Organismus. Im Wechselspiel von Tun- und Lassen -Kräften erleben Sie, wie ein freier, natürlicher Atemrhythmus zu Gleichgewicht und Gesundheit beitragen kann. Mit einfachen Bewegungsabläufen und der Arbeit mit Dehnungen, Druckpunkten und Tönen entwickeln wir Empfindungsfähigkeit für unsere Atembewegung und erreichen größere Durchlässigkeit in unserem gesamten Körper. Der zugelassene Atem kann zu einer Quelle für Freude, Selbstvertrauen und körperliche Stabilität werden. Einfache Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und uns mehr Gelassenheit finden.

Für Anfänger und Fortgeschrittene / Erwachsene jeden Alters.

Dieser Kurs findet mittels Videokonferenz statt.

Sie nehmen bequem von zu Hause oder jeweils einem Ort Ihrer Wahl teil.

Voraussetzung ist

- ein Smartphone, Tablet oder Laptop/Computer mit Kamera
- eine gute Internetverbindung
- ein Hocker oder Stuhl mit flacher Sitzfläche

Maximale Teilnehmerzahl 12 Pers.

Dieser Kurs kann einzeln oder zusätzlich zu Kurs 314 gebucht werden.

3 1 5 H	Mittwoch	3 1 5 F	Mittwoch
10 x 1 Zeitstunde	09. September 2020	10 x 1 Zeitstunde	03. Februar 2021
39,- €	19.00 - 20.00 Uhr €	39,- €	19.00 - 20.00 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 Kursen Orientalischer Tanz.

3 1 7 H	Mittwoch	3 1 7 F	Mittwoch
8 x 45 Minuten	09. September 2020	8 x 45 Minuten	03. Februar 2021
29,- €	15.00 Uhr	29,- €	15.00 Uhr

Qi Gong / Tai Chi für Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Brammer

Tai Chi und Qi Gong geht in seiner Art weit über gewöhnliche Fitnessprogramme hinaus, da an die Stelle von Muskelkraft innere Energie gesetzt wird.

Tai Chi / Qi Gong dient der Kultivierung des Lebens, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Es wirkt meditativ, körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie, da es sich die Philosophie von Ying und Yang zunutze macht. Die Bewegungen sind sanft und fließend voller Ausdruck und Schönheit, dadurch können Verspannungen gelöst und die innere Ruhe gefördert werden.

Tai Chi / Qi Gong ist von Jung und Alt, Mann und Frau gleichermaßen erfolgreich auszuüben..

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

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

3 1 8 H	Mittwoch	3 1 8 F	Mittwoch
8 x 45 Minuten	09. September 2020	8 x 45 Minuten	03. Februar 2021
29,- €	15.45 Uhr	29,- €	15.45 Uhr

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

Leitung: Christa Mentzel

Die Klangschalenmeditation ist eine Meditationsmethode, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut, da die heilende Wirkung der Klänge und Schwingungen von Klangschalen immer mehr erforscht und eingesetzt wird.

Durch Klang zur Tiefenentspannung.

Im Vertrauen zum Klang genießen wir die Schwingungen im Körper. Der Atem wird ruhiger und tiefer, und wir erreichen leicht den so genannten Alpha-Zustand. Die lang anhaltenden Klänge berühren unsere Seele. Die sanften Schwingungen aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Die Klangmeditation dient dem Stressabbau, der Tiefenentspannung, dem Lösen von Blockaden und ist einfach eine Wohltat für Körper und Seele.

Es werden eingesetzt: Diverse Klangschalen, Kalimba, Koshi, Regenrohr.

Die Teilnehmer liegen bequem auf dem Boden.

Ich führe Sie gerne in das Vergnügen der Meditation.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, warme Socken, Decke, evtl. kl.Kissen.

3 1 9 H 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Montag 07. September 2020 17.30 Uhr	3 1 9 F 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Montag 01. Februar 2021 17.30 Uhr
3 1 9 Ha 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Montag 07. September 2020 19.00 Uhr	3 1 9 Fa 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Montag 01. Februar 2021 19.00 Uhr

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 Kursen Orientalischer Tanz.

3 2 1 H 13 x 1 Zeitstunde Preis auf Anfrage	Montag 17. August 2020 17.30 Uhr	3 2 1 F 15 x 1 Zeitstunde 74,- €	Montag 01. Februar 2021 17.30 Uhr
--	--	---	---

Rückenfit „Aufrecht in den Feierabend“

Leitung: Silvia Stecher

Rückengerechtes Alltagsverhalten, Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung und Ausdauer sollen die Inhalte dieser Einheiten sein. Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Spannungsfähigkeit zur Steigerung des Wohlbefindens, der Belastbarkeit und Lebensfreude sind weitere Ziele.

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

3 2 2 H
10 x 1,5 Zeitstunden
74,- €

Donnerstag
17. September 2020
16.00 Uhr

3 2 2 F
10 x 1,5 Zeitstunden
74,- €

Donnerstag
28. Januar 2021
16.00 Uhr

Atem und Bewegung - sanfte Übungen zur Entspannung der gesamten Muskulatur

Leitung: Erika Rogge-Reichelt

Was uns trägt sind Wirbelsäule, Becken, Schultern. Deren Gelenke und Muskeln stehen im Mittelpunkt unserer Bewegungen im Liegen. Geeignet für Jung und Alt.

Achtsamkeit und Beobachtung des Atems 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 Kursen Orientalischer Tanz.

3 2 3 H
10 x 1 Zeitstunde
49,- €

Montag
07. September 2020
16.00 Uhr

3 2 3 F
10 x 1 Zeitstunde
49,- €

Montag
01. Februar 2021
16.00 Uhr



Heilkräuterwanderung

NEU

Leitung: Charlotte Bronst

Unkraut? Unerwünschtes Wildkraut? Oder doch eine Heilpflanze? Was macht den Unterschied? Diese und noch mehr Fragen beantwortet die Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Charlotte Bronst auf einer Heilkräuterwanderung entlang des Windebyer Noors.

Sie lernen Pflanzen kennen, an welchen Sie bis jetzt vielleicht einfach vorbei gelaufen sind oder welche Sie als Unkraut in Ihrem Garten angesehen haben. Welche Möglichkeiten die Naturheilkunde mit Pflanzen bietet, welche Pflanzen bzw. Pflanzenteile wie angewandt werden, erklärt Ihnen Frau Bronst auf dieser 1,5 Stündigen Wanderung. Wer möchte, kann gerne kleine Papiertüten zum Sammeln mitbringen.

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Carlshöhe um 15.00Uhr / maximal 15 Teilnehmer

3 3 2 H

1,5 Zeitstunden
9,- €

Samstag,
19. September 2020
15.00 - 16.30 Uhr

3 3 2 F

1,5 Zeitstunden
9,- €

Samstag,
29. Mai 2021
15.00 - 16.30 Uhr

Heilkräfte der Natur in der Erkältungszeit

NEU

Leitung: Charlotte Bronst

Husten, Schnupfen, Heiserkeit- wer kennt sie nicht in der trüben und kalten Jahreszeit die jetzt auf uns alle zukommt?

Kann man sich da nicht auch mit Heilpflanzen etwas Gutes tun? Auf jeden Fall - sagt die Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Charlotte Bronst. Welche Möglichkeiten es gibt wird sie auf einem 2-stündigen Seminar in der Küche der VHS zeigen und erklären. Ob vorbeugend um das Immunsystem zu stärken oder wenn es einen schon „erwischt“ hat. Die Natur hat viele Pflanzen hervorgebracht welche in der Erkältungszeit helfen können. Welche das sind und wie sie angewendet werden, können Sie bei diesem Seminar erfahren und bekommen Tipps zur Anwendung. So sind Sie und Ihre Familien für die Erkältungszeit besser gewappnet. Die Materialkosten von 6,00 € sind im Seminarpreis enthalten.

3 3 3 H

2 Zeitstunden
18 €

Samstag,
14. November 2020
15.00 Uhr

Ätherische Öle

NEU

Leitung: Charlotte Bronst

Was unterscheidet ein ätherisches Öl von einem synthetischen oder einem naturidentischen Öl? Wie werden ätherische Öle hergestellt? Wozu kann man ätherische Öle einsetzen? Nur als Duftstoff oder gibt es noch andere Möglichkeiten? In diesem Seminar lernen Sie viele verschiedene ätherische Öle kennen. Sie lernen was man beim Mischen der verschiedenen Öle beachten sollte. Wir stellen in diesem 2stündigem Seminar Badesalze, Massageöle und Mischungen für Duftlampen mit ätherischen Ölen selbst her. Ob für den Eigenbedarf oder zum Verschenken an Weihnachten- es gibt viele Möglichkeiten.

Die Kosten von 10€ für die Zutaten sind im Seminarpreis enthalten.

3 3 4 H

2 Zeitstunden
22,- €

Samstag
28. November 2020
15.00 Uhr

Gewürz- Seminar

NEU

Leitung: Rainer Schmidt

Was gibt es für Gewürze – wo kommen sie her – wie riechen sie – wie schmecken sie – für welche Speisen kann man sie verwenden?

Es werden ca. 25 verschiedene erntefrische Gewürze, vorrangig aus kontrolliert biologischem Anbau, betrachtet, berochen und verkostet.

Pfeffer in verschiedenen Variationen, Piment, Muskat, Kümmel, Zimt in Stangen und als Pulver, Lorbeer, Nelken, Kurkuma, Oregano, verschiedene Vanillearten, Anis, Chillivariationen und Curry können getestet werden. Zusätzlich gibt Rainer Schmidt Hinweise auf Verwendungsmöglichkeiten und berichtet über Herkunft und Anbau.

Frischer Reis dazu macht das Verkosten einfacher – Tees unterschiedlicher Qualitäten sorgen für die Neutralisierung der Geschmacksnerven.

Ausgesuchte Rezepte für ca. 12 Gewürze liegen mitnahmebereit für interessierte Teilnehmer aus.

3 5 1 H	Samstag
2 Zeitstunden	05. Dezember 2020
17,- €	15.00 - 17.00 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.

Die Kosten für Lebensmittel rechnen Sie direkt mit der Kursleitung ab.

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

3 5 2 F	Samstag
1 x 3 Zeitstunden	13. Februar 2021
18,- €	17.00 - 20.00 Uhr

Aladdins vegane Leckerbissen – orientalische Küche rein pflanzlich

NEU

Leitung: Britta Wasem

Die Küche des Morgenlandes lockt mit exotischen Gewürzen, ausgefallenen Zutaten und obligatorischen Leichtigkeit. Wir zeigen Ihnen in unserem veganen Kochkurs, wie auch Sie zu Hause die traditionellen Gerichte mit den charakteristischen Aromen im Handumdrehen auf den Tisch zaubern können. Dank hilfreicher Tipps müssen Sie ab sofort vor ausgefallenen Zutaten nicht mehr zurückschrecken. Wer hätte gedacht, dass Kochen mit Kardamom, Cumin und Couscous so einfach sein kann? Lassen Sie sich an diesem Abend die Zubereitung für Traditionsgerichte wie Hummus, Baba Ganoush, Tabouleh und Falafel zeigen und erklären. Sie werden von der Vielfältigkeit der vegan-orientalischen Küche begeistert sein.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Behälter für Kostproben, Getränke.

Lebensmittelkosten 16,-€. Die Lebensmittelumlage ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird mit der Dozentin abgerechnet.

Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem

3 5 4 F	Freitag
3,5 Zeitstunden	19. März 2021
21,- €	18.00 - 21.30 Uhr

Vegan to go- Snacks für die Mittagspause und unterwegs

NEU

Leitung: Britta Wasem

Unterwegs an gesunde und leckere vegane Speisen zu kommen, das ist manchmal gar nicht so leicht. Wer immer eine Ration Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse dabei hat, kann so den kleinen Hunger zwischendurch stillen. Doch manchmal darf und soll es auch etwas mehr sein. Wir stellen deshalb leckere vegane Snacks vor, die in eine Schüssel passen, alle wichtigen Nährstoffe enthalten und natürlich auch noch phänomenal schmecken. Ob für die Mittagspause, das Pausenbrot oder als Snack für zwischendurch - an diesem Abend ist für jeden etwas dabei.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Behälter für Kostproben, Getränk.

Lebensmittelkosten 16,-€. Die Lebensmittelumlage ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird 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 5 5 F	Freitag
3,5 Zeitstunden	11. Juni 2021
21,- €	18.00 - 21.30 Uhr

Verborgene Schätze

Leitung: Jörg Sieh-Petersen

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.

Bitte mitbringen:

Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben.

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 5 7 F	Donnerstag
3 Zeitstunden	04. März 2021
28,- €	18.30 - 21.30 Uhr

Frühlingserwachen- so schmeckt der Frühling

NEU

Leitung: Jörg Sieh-Petersen

Frühlings-Quiche, Gemüsetaigatelle, Schlemmerfilet(Fisch) mit Kräuterkruste - jetzt steht uns der Sinn nach frischem Gemüse und leichten Gerichten.

Bitte mitbringen:

Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben.

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 5 8 F

3 Zeitstunden
28,- €

Donnerstag

25. März 2021
18.30 - 21.30 Uhr

Ausflug in die Küche Asiens

NEU

Leitung: Jörg Sieh -Petersen

Ausflug in die Küche Asiens.

Tom Kha Gai Suppe, Frühlingsrolle, Thailändisches Hühnchen, viel knackiges Gemüse, Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Erleben Sie die kulinarische Vielfalt Asiens und verändern Sie ihre Alltagsküche durch ein paar fremde Zutaten.

Ein Kurs für jung und alt, Mann und Frau. Einen vorhandenen Wok bitte mitbringen.

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.

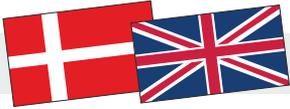
3 5 9 F

3 Zeitstunden
28,- €

Donnerstag,

04. Februar 2021
18.30 - 21.30





Dänisch für Anfänger

NEU**Leitung: Kirsten Barba**

Lehrbuch: wird im Kurs abgesprochen

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

4 3 2 F10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Dienstag

02. Februar 2021
17.30 Uhr

Englisch Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse

NEU**Leitung: Jutta Heilmann**

Lehrbuch: Englisch, Pons ISBN 978-3-12-562854-0

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne und mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Sie lernen sich in Standardsituationen zu verständigen.

4 6 1 H12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €Mittwoch,
02. September 2020
17.00 Uhr**4 6 1 F**12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €Mittwoch
03. Februar 2021
17.00 Uhr**4 6 5 H**12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €Dienstag
08. September 2020
18.00 Uhr**4 6 5 F**12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €Dienstag
02. Februar 2021
18.00 Uhr

English Intermediate (mit Vorkenntnissen)

Leitung: Monika Meier

Wir wollen üben, einfache englische Gespräche in verschiedensten Alltagssituationen zu führen. Es ist auch geplant, gemeinsam kurze Texte wie Zeitungsartikel und Kurzgeschichten zu lesen. Jeder Teilnehmer ist sehr herzlich willkommen.

4 6 2 H .12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €Dienstag
01. September 2020
17.00 Uhr**4 6 2 F Forts.**12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €Dienstag
02. Februar 2021
17.00 Uhr



Englisch Mittelstufe (B1/B2)

Leitung: Astrid Fangmeier

Lehrbuch: „In Conversation 11“ von Klett

This course is for all the people who would like to polish up their school English and strive for more confidence in every day conversation.

The book provides many topics for discussions, exercises for reading comprehension and audio exercises. A very important part of the lesson is the free speech time in which we discuss current events and everyday issues. There will be a little grammar homework every week to keep you on your toes.

I am looking forward to a semester full of interesting conversation and learning.

4 6 3 H

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Donnerstag

03. September 2020
15.00 Uhr

4 6 3 F

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Donnerstag

04. Februar 2021
15.00 Uhr

English Conversation

Leitung: Monika Meier

You are more than welcome to join in. We have lively discussions about varying topics in a friendly and relaxed atmosphere. Depending on participants wishes, we will also read and discuss some short texts.

4 6 4 H

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Dienstag

01. September 2020
18.30 Uhr

4 6 4 F

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Dienstag

02. Februar 2021
18.30 Uhr

BEHN Getränkewelt

Der freundliche Getränkemarkt

- jede Woche Sonderpreise
- Kommissionsverkauf
- Verleih von Party-Zubehör

KOFFERRAUM SERVICE

Wir laden für Sie ein!

FLENSBURGER PILSENER

Wittenseer
Quelle deines Lebens

Süsmoßerei Stehmeier

SCHNEIDER WEISSE
KLEINER WISSENSWEISER

SCHLESWIG
freundlich & schnell
Flemburger Str. 136 (neben PREMIO)
04621-22086
Mo-Fr 9-18 h • Sa 9-13 h

ECKERNFÖRDE
Rendsburger Straße 124 neben
04351-473188
Mo-Fr 9-18 h • Sa 8-13 h

KAPPELN
Mehlbydtek 7-11 (bei ALDI)
04642-4095
Mo-Fr 8-18 h • Sa 8.30-12.30 h

Willkommen in der
BEHN Getränkewelt!



NEU! bei DESIGNER TOURS

Um Ihnen weiterhin unbeschwertes und dynamisches Reisen ermöglichen zu können, starten wir in 2021 mit handverlesenen Reisezielen, bei denen wir Ihnen ein verlässliches Hygiene-Konzept anbieten können.

Bei einer Reiseabsage durch das Auswärtige Amt, dürfen Sie Ihre gebuchte Reise aus 2021 kostenfrei umbuchen. Falls Sie keine passende Reise aus unserem aktuellen Programm finden, erhalten Sie von uns einen insolvenzgesicherten Gutschein.

Corona und Ihre Reise

Unser Sonderangebot

...mit mehr Flexibilität für Sie! Alle Neubuchungen bis Ende 2020, dürfen als Sonderangebot der Corona-Krise bis 2 Monate vor der Abreise kostenfrei umgebucht werden.

Die Teilnehmerzahl nachfolgender Reisen wird auf 12 bis 16 Personen begrenzt.

Klein aber fein

Reisevorfrende

...ohne Kofferpacken! Wir planen im Winterhalbjahr 2020-2021 eine Reihe von Reisevorträgen in unseren Büroräumen in Kappeln mit Voranmeldung in kleinen Gruppen, um von diversen Reisezielen zu berichten. Weitere Aktivitäten, wie z.B. Kochworkshops und Tagesseminare zum Thema Ayurveda und Yoga sind auch geplant.

Wir drucken für 2021 keinen Reisekatalog. Die Kunden werden über Mailing und digitale Plattformen, wie unsere Website, informiert.

Umwelt schonen

Erste Reiseternine 2021 – ab sofort buchbar (weitere Termine folgen!):

13.03.-24.03.21 Venedig, Istrien & Slowenien

24.04.-03.05.21 Paris (Insider Städtereise)

01.04.-16.04.21 Kuba

12.05.-17.05.21 London „Walkingtour“

20.04.-29.04.21 Georgien

08.06.-17.06.21 Inselhopping Azoren

Weitere Informationen, persönliche Beratung und Buchung bei:



DESIGNER TOURS (Germany)

Flensburger Str. 40, 24376 Kappeln

Tel: 0 46 42 92 57 50 | Fax: 0 46 42 92 57 52 6

Email: info@designer-tours.de | Web: www.designer-tours.de



Bon voyage! Wochenendkurs Französisch

Leitung: Sabine Möller

Die Reise ist geplant - nun noch die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen. Häufig wiederkehrende Strukturen und Redewendungen werden trainiert um sich auch sprachlich in den typischen "touristischen" Situationen wohl zu fühlen. Ohne zu viel Grammatik und Theorie.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrmaterial wird im Unterricht ausgehändigt. Es entstehen Kosten für Kopien.

4 8 1 H	Samstag/Sonntag	4 8 1 F	Samstag/ Sonntag
2 x 3 Zeitstunden	14./15. November 2020	2 x 3 Zeitstunden	20./21. März 2021
26,- €	12.00-15.15 Uhr	26,- €	12.00-15.15 Uhr

Französisch Grundstufe A2.1/ A2.2

Leitung: Sabine Möller

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen der Stufe A1, aus Schule oder Vhs, die Sie hier auffrischen oder erweitern können. Kommunikation für unterschiedliche Situationen in Frankreich, sowie Wortschatz und Grammatik werden geübt.

Lehrbuch: Perspectives Allèz-Y! A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520184-1, ab Lektion 1
Fortsetzung: Französisch Grundstufe A2.2 ab Lektion 4

4 8 2 H (A2.1)	Mittwoch	4 8 2 F (A2.2) Forts.	Mittwoch
12 x 1,5 Zeitstunden	02. September 2020	12 x 1,5 Zeitstunden	03. Februar 2021
79,- €	19.45 Uhr	79,- €	19.45 Uhr

Buchhandlung am Gänsemarkt



Wir halten alle Kurs-Bücher für Sie bereit.
Nutzen Sie auch unseren Online-Shop

Eckernförde
Telefon 04351 - 3607
info@buchgaensemacht.com
www.buchgaensemacht.de



Französisch am Vormittag (B1)

Leitung: Sabine Möller

Sie planen vielleicht Ihren nächsten Frankreich-Urlaub und wollen sprachlich noch besser gerüstet sein?

Ein Lehrbuch mit spannenden Texten bietet Möglichkeiten zum Austausch und Üben von Wortschatz und Grammatik. Zusätzlich wählen wir eine Lektüre oder bearbeiten aktuelle Artikel um unsere französischen Nachbarn näher kennen zu lernen.

Lehrbuch: Entre Nous 3, Klett-Verlag, ISBN 973-3-12-530275-4, ab Lektion 2

Fortsetzung ab Lektion 4

4 8 3 H (B1)

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Donnerstag

03. September 2020
10.00 Uhr

4 8 3 F Forts.

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Donnerstag

04. Februar 2021
10.00 Uhr

Französisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Sabine Möller

Französischkenntnisse auffrischen und erweitern um in Frankreich noch besser zurechtzukommen. Zusätzlich zur Lehrbucharbeit wählen wir eine angemessene Lektüre und tauschen uns zu aktuellen Themen aus.

Lehrbuch: Entre Nous 3, Klett-Verlag, ISBN 973-3-12-530275-4, ab Lektion 4

Fortsetzung ab Lektion 6

4 8 4 H (B1)

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Mittwoch

02. September 2020
18.00 Uhr

4 8 4 F Forts.

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Mittwoch

03. Februar 2021
18.00 Uhr

Deutsche Dostojewskij-Gesellschaft

**Arbeitskreis Eckernförde -
Schleswig - Flensburg**

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

10 JAHRE DES ARBEITSKREISES ECKERNFÖRDE

Sonnabend
26.09.2020
16.00 Uhr

TRAUMWELTEN DER RUSSISCHEN LITERATUR

Das Traummotiv in der russischen Literatur
des 19. Jahrhunderts

Sonnabend
24.10.2020
16.00 Uhr

TRAUMWELTEN DER RUSSISCHEN LITERATUR

Traum und Wirklichkeit in den Werken Iwan Bunins

Sonnabend
21.11.2020
16.00 Uhr

- Informationen zum Dostojewskij-Jubiläumsjahr 2021;
- Fotovortrag „Zu Gast bei Fjodor Dostojewskij: Rückblick auf
die DDG-Reise nach Sankt Petersburg im Herbst 2018“



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

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



Italienisch Anfänger geringe Vorkenntnisse/ Fortsetzung von 4 9 1 Frühjahr 2020

Leitung: Kirsten Barba

Lehrbuch: Chiaro! A1 Hueber Verlag ab Lektion 5

"Komm ein bisschen mit nach Italien" ist ein vergnüglicher Italienischkurs für Italien-Verliebte und für alle, die es vorhaben. Authentische Sprachanlässe, Redewendungen, Landeskunde und mehr bei italienischer Musik und einer Prise Grammatik in lockerer Atmosphäre einüben!

4 9 1 H

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Donnerstag

03. September 2020
18.00 Uhr

4 9 1 F Forts.

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Donnerstag

14. Januar 2021
18.00 Uhr



Bücher, Schreibwaren und Tickets!

Wir haben
die besten
Plätze!

LIESEGANG



BUCHHANDLUNG · SCHREIBWAREN · TICKETKONTOR

Eckernförde · Kieler Straße 19 · Telefon 04351 8985280
... oder online unter www.liesegang.sh



Norwegisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: Cornelia Honold

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde abgesprochen

Die Kursstunden werden frei gehalten und individuell vorbereitet. Entsprechend können Themenwünsche geäußert werden. Es wird auf das unterschiedliche Niveau der Kursteilnehmer eingegangen. Norwegische Natur und Kultur in der Geschichte wie heute klingen im Unterricht an.

Hjertelig velkommen!

4 15 1 H ohne/ger.Vor	Dienstag
12 x 1 Zeitstunde	29. September 2020
53,- €	18.00 Uhr

4 15 1 F Fortsetzung	Dienstag
12 x 1 Zeitstunde	09. Februar 2021
53,- €	18.00 Uhr

Norwegisch für Fortgeschrittene

Leitung: Cornelia Honold

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Die Kursstunden werden frei gehalten und individuell vorbereitet. Entsprechend können Themenwünsche geäußert werden. Es wird auf das unterschiedliche Niveau der Kursteilnehmer eingegangen. Norwegische Natur und Kultur in der Geschichte wie heute klingen im Unterricht an.

Hjertelig velkommen!

4 15 2 H Fortgeschr.	Dienstag
12 x 1 Zeitstunde	29. September 2020
53,- €	16.30 Uhr

4 15 2 F Fortsetzung.	Dienstag
12 x 1 Zeitstunde	09. Februar 2021
53,- €	16.30 Uhr

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

Achtung! Werbung hat Folgen!

Direkta
Verwaltung & Werbeagentur

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



Spanisch für Anfänger ohne/geringe Vorkenntnisse

Leitung: Kirsten Voß

Die spanische Sprache wird weltweit in vielen Ländern gesprochen. Als Urlaubsland ist Spanien für uns sehr beliebt. Aus diesen und verschiedenen anderen Gründen lohnt es sich und bringt Spaß die spanische Sprache zu lernen. In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Grundlagen im Sprechen und Schreiben.

4 2 2 1 H

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Mittwoch

02. September 2020
18.00 - 19:30 Uhr

4 2 2 1 F

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Mittwoch

03. Februar 2021
18.00 - 19:30 Uhr

Spanisch Mittelstufe

Leitung: Kirsten Voß

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der spanischen Sprache oder Sie haben den Grundlagen-Kurs besucht und wollen Ihre Kenntnisse erweitern.

4 2 2 2 H

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Mittwoch

02. September 2020
19.30 - 21:00 Uhr

4 2 2 2 F

12 x 1,5 Zeitstunden
79,- €

Mittwoch

03. Februar 2021
19.30 - 21:00 Uhr

Kompaktkurs Plattdeutsch für Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse - Wochenendkurs

Leitung: Heiko Gauert

Ein kompakter Einstieg in die Sprache des Nordens mit Informationen über ihre Geschichte und die wesentlichen Unterschiede zum Hochdeutschen. Es gibt Einblicke in die Aussprache, Grammatik und das Vokabular mit zahlreichen Übungen. Immer steht das Sprechen (und Lesen) im Vordergrund und natürlich der Spaß, u. a. mit verschiedenen unterhaltsamen- und lehrreichen Spielen.

4 2 7 1 H ohne Vork.

6 Zeitstunden
35,- €

13.11. und 14.11.2020

Fr. 16.30 - 19.00 Uhr
Sa. 10.00 - 13.30 Uhr

Plattdütsch för Anfangers

Leitung: Heiko Gauert

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen

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

4 2 7 2 H ohne Vork.

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Donnerstag

10. September 2020
18.30 Uhr

4 2 7 2 F ger. Vork.

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Donnerstag

04. Februar 2021
18.30 Uhr



Grundlagenwissen IT-Technik und Kommunikation für Alltag und Beruf

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Die IT- und Kommunikationstechnik reicht heute tief in unser Privat- und Berufsleben hinein. Wer sich nicht damit beschäftigt ist schnell ausgegrenzt.

Wir müssen uns damit beschäftigen. Dieser Kurs erreicht ein umfassendes Grundlagenwissen um „Update“ zu sein.

Einige Themen:

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

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

5 1 1 H	Mittwoch
10 x 2 Zeitstunden	02. September 2020
114,- €	18.15 Uhr

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.

5 1 2 H	Freitag
6 x 2 Zeitstunden	11. September 2020
67,- €	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 3 F	Donnerstag
6 x 2 Zeitstunden	04. Februar 2021
67,- €	18.15 Uhr



Facebook, Instagram & Co

NEU

Leitung: Maïke Fischer

Die Sozialen Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Vor allem Facebook ist ein einfacher Weg um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben. Dieser Kurs ist für Anfänger und Einsteiger geeignet, die sich bisher nur wenig oder gar nicht mit dem Thema Social Media beschäftigt haben und jetzt durchstarten möchten. In diesem Kurs lernen wir die Funktionsweise und Anwendung von Facebook und Instagram in ausführlichem Umfang. Das Seminar bietet Ihnen Möglichkeiten und Zeit, das Gelernte auch direkt in unserem Seminar anzuwenden und auf Ihre Fragen einzugehen. Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät mit.

5 1 4 H

 4 x 1,5 Zeitstunden
 34,- €

Montag

 02. November 2020
 18.30 - 20.00 Uhr

5 1 4 F

 4 x 1,5 Zeitstunden
 34,- €

Montag

 01. Februar 2021
 18.30 - 20.00 Uhr




Apple Mac - Einführung für Umsteiger und Interessierte

Leitung: Bernd Green

Sie haben bereits mit einem Windows-Rechner gearbeitet, und sind bzw. möchten auf einen Mac umsteigen ? Lernen Sie das Betriebssystem macOS mit seinen verschiedenen Programmen näher kennen.

In diesem Kurs gibt es eine Einführung in die wichtigsten Funktionen, Programme und Abläufe.

Im Einzelnen wird auf folgendes eingegangen:

- Grundlagen des Betriebssystems Menüs, System-Programme
- Grundlagen zu Menüs und Menübefehlen
- Arbeiten mit bereits vorhandenen Programmen
- Empfehlungen von zusätzlichen Programmen

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

HINWEIS:

Dieser Kurs richtet sich vornehmlich an Nutzer mit einem eigenen MacBook / iMac, welches auch zum Kurs mitzubringen ist.

5 1 5 F

4 x 2,5 Zeitstunden
56,- €

Mittwoch
03. Februar 2021
18.30 Uhr

Apple Mac - Fortgeschrittenenkurs

Leitung: Bernd Green

Dieser Kurs richtet sich an alle Nutzer, die mehr über Ihren Mac erfahren möchten. In diesem Kurs soll schwerpunktmäßig auf das Arbeiten mit dem Mac eingegangen werden. Unter anderem auf folgende Themen:

- Microsoft Office oder Alternativen wie Pages
- Fotos verwalten und bearbeiten
- Sinnvolle Hilfsprogramme, die die tägliche Arbeit erleichtern
- Einrichten von verschiedenen Nutzern
- Diverse Tipps und Tricks

Natürlich werden die Inhalte und Schwerpunkte gerne den Interessen der Kursteilnehmer angepasst. Ein iMac / ein MacBook ist mitzubringen. Interessenten ohne Mac sind jedoch auch sehr willkommen!

5 1 6 F

4 x 2,5 Zeitstunden
56,- €

Mittwoch
03. März 2021
18.30 Uhr



Mein iPad / iPhone - Einführungskurs

Leitung: Bernd Green

In diesem Einführungskurs werden die Grundfunktionen erklärt und wichtige Einstellungen gezeigt. Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum idealen Multifunktionsgerät für Ihren Alltag.

Im Einzelnen soll auf folgendes eingegangen werden:

- * Grundlagen des Bedienungskonzepts
- * 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 der iCloud
- * Synchronisieren mit anderen Apple-Geräten
- * Weitere Tipps und Tricks

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

5 1 7 H

4 x 3 Zeitstunden
67,- €

Mittwoch
21. Oktober 2020
18.00 Uhr

Mein iPad und iPhone - Fortgeschrittenenkurs

Leitung: Bernd Green

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 vor sogenannten „In-App-Käufen“
- * Wie kann ich mein iPad auf Werkseinstellung zurücksetzen?
- * Wie bekomme ich Filme auf das iPad?

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

HINWEIS:

Es wird NUR das Apple iPad / iPhone behandelt!

5 1 8 H

3 x 3 Zeitstunden
50,- €

Mittwoch
18. November 2020
18.00 Uhr



Das Smartphone - endlich einfach erklärt /nur Android wie z.B. Samsung, Huawei, Sony, LG - kein iPhone

NEU

Leitung: Manfred Wachtel

Dieser Kurs richtet sich an alle Ü60 die einen Einführungskurs suchen.

Das Smartphone bietet eine enorme Vielzahl an Funktionen - von denen wir aber im Normalfall nur ca. 30% nutzen. Der größte Teil ist unnötiger Ballast und belastet den normalen Anwender.

Eine leicht verständliche Einführung in die wichtigsten Funktionen und Beantwortung von Fragen aller Art.

Wir besprechen all das, was Ihnen sonst keiner erklärt. Zusätzlich lernen Sie sinnvolle Anwendungen rund um ihr Android Smartphone. Schwerpunkt ist das gesamte Thema Sicherheit im Internet.

- Warum bei Google anmelden?
- SIM-Karte: Mobilfunknetz, Verträge
- Individuelle Einstellungen auf dem Smartphone
- Datensicherung: warum und wie?
- Tipps und Tricks
- Apps: installieren, verschieben, löschen
- Adressen und Telefonnummern
- E-Mails
- WhatsApp
- Kalender
- Fotos / Kamera

Dieser Kurs ist nur für Android-Smartphones geeignet. Bitte bringen sie ihr eigenes Gerät mit!

Termine im Herbst. : 3 x 4 Std

- Di, 3.11.20 10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00
- Mi, 4.11.20 10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00
- Do, 5.11.20 10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00

Termine im Frühjahr: 3 x 4 Std

- Mo, 26.4.21 10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00
- Di, 27.4.21 10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00
- Do, 29.4.21 10:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00

5 1 9 H	Dienstag 03. November 2020 10.00 Uhr	5 1 9 F	Montag 26. April 2021 10.00 Uhr
3 x 4 Zeitstunden 67,- €		3 x 4 Zeitstunden 67,- €	



Einstieg in die digitale Fotografie

NEU

Leitung: Bernd Green

Sie haben sich eine digitale Kamera zugelegt oder besitzen schon länger eine und möchten gerne wissen, wie Sie dieses Gerät außerhalb der Automatikmodi bedienen. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier lernen Sie die fotografischen Möglichkeiten ihrer Kamera genau kennen. Es sind auch praktische Aufgaben im Unterricht integriert, um gleich die wichtigsten Funktionen vor Ort zu üben.

Außerdem werden die Grundlagen der Bildgestaltung besprochen, so dass Sie mit neuen kreativen Ideen die Fotografie entdecken können.

Dieser Kurs richtet sich an alle Besitzer einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera, die sich noch unsicher mit der Bedienung fühlen oder ihre Fähigkeiten weiter fertigen möchten.

Bitte bringen Sie ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera mit. Die Kamera sollte über den manuellen Modus verfügen.

Termine : 27.04.21, 04.05.21 und 11.05.21

2 1 1 F

3 x 3 Zeitstunden
40,- €

Dienstag

27. April 2021,
18.00-21.00 Uhr

Fotoausflug : Eckernförder Bucht

NEU

Leitung: Bernd Green

Dieser Fotokurs ist ein Rundgang um die Eckernförder Bucht, die zahlreiche spannende Motive bereit hält. Wir möchten hierbei gemeinsam auf Motivjagd gehen, um unsere fotografischen Fähigkeiten zu verbessern. Die Schwerpunkte liegen bei diesem Kurs im Bereich der Landschafts- und Stadtfotografie. Außerdem ist der Rundgang zeitlich so geplant, dass wir die sogenannte Goldene Stunde, mit ihren besonders weichem Licht, erleben werden.

Während des Ausfluges erhalten Sie nützliche Tipps zur Motivfindung und Bildgestaltung.

Wir treffen uns im Vorfeld zu einem Kennlernabend in der VHS. Besondere Kenntnisse im Bereich der Fotografie sind nicht erforderlich.

Termine Herbst:

- Kennenlernen 03.11.2020 18.30 - 20.00 Uhr Ausflug 07.11.2020 15.00 - 19.00 Uhr

Termine Frühjahr:

- Kennenlernen 23.03.2021 18.30 - 20.00 Uhr Ausflug 27.03.2021 15.30 - 19.30 Uhr

2 1 2 H

5,5 Zeitstunden
24,- €

Dienstag u. Samstag
03. u. 07. November
2020

2 1 2 F

5,5 Zeitstunden
24,- €

Dienstag u. Samstag
23. u. 27. März 2021



Fotoausflug: Hamburg Speicherstadt bei Nacht

NEU

Leitung: Bernd Green

Dieser Fotokurs ist eine Einführung in die Nachtfotografie, die mit ihrer abendlichen Stimmung und dem künstlichen Licht einen ganz besonderen Reiz bietet. Wer also an der Kreation spannender Bilder bei Nacht interessiert ist, darf sich gerne zu diesem Workshop anmelden. Wir werden uns mit der Bildgestaltung und den technischen Grundlagen der Kamerabedienung beschäftigen.

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger und Einsteiger der digitalen Fotografie, die die Besonderheiten der Nachtfotografie wie Langzeitbelichtungen erlernen möchten. Es werden nur leichte Grundkenntnisse der Kamerabedienung vorausgesetzt.

Ziel ist es, dass Sie nach diesem Workshop in der Lage sind selbstständig beeindruckende Nachtaufnahmen mit tollen Effekten zu machen und Sie die wichtigsten Einstellungen einer Kamera hierfür beherrscht.

Wir treffen uns im Vorfeld zu einem Kennenlernen in der VHS. Zu dem eigentlichen Termin fahren wir mit der Bahn in eigener Verantwortung von Eckernförde nach Hamburg.

Die Reisekosten sind nicht im Kurspreis enthalten.

Dort werden wir gemeinsam die Herangehensweise der Nachtfotografie besprechen und in der Praxis an vielen Spots üben.

Folgende Ausrüstung wird für den Workshop benötigt:

- Spiegelreflexkamera, spiegellose Systemkamera oder Bridge-Kamera (M Modus)
- Stativ mit Wechselplatte
- Akku und Speicherkarten
- optionaler Fernauslöser

Termin im Herbst 2020:

- 20.10.2020 (18.30 - 20.00 Uhr) und 24.10.2020 (15.00-23.30 Uhr)

Termin im Frühjahr 2021:

- 02.02.2021 (18.30- 20.00 Uhr) und 06.02.2021(15.00 - 23.30 Uhr)

2 1 3 H	Dienstag u. Samstag 20. u 24. Oktober 2020 18.30 Uhr	2 1 3 F	Dienstag u. Samstag 02. u. 06. Februar 2021, 18.30 Uhr
10 Zeitstunden 44,- €		10 Zeitstunden 44,- €	

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Dieser Kurs führt in die digitale Bildbearbeitung am PC mit dem Adobe Programm Photoshop ein.

Photoshop bietet umfangreiche Möglichkeiten und zahlreiche Werkzeuge, mit denen verblüffende Effekte erzielt werden können. Es wird gezeigt, wie Bilder am PC optimiert, angepasst, aber auch vollkommen neu gestaltet werden können.

Der Umgang mit Windows sollte bekannt sein.

5 3 2 H	Donnerstag 10. September 2020 18.00 - 19.30 Uhr
6 x 1,5 Zeitstunden 50,- €	



Workshop - Eigenes Fotobuch erstellen

Leitung: Bernd Green

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.

Im Kurs wird mit der Software der Firma „CEWE“ gearbeitet, das kaum Wünsche offen lässt.

Der Kurs besteht aus 3 Terminen:

Beim ersten Termin wird die Software gemeinsam installiert und die Funktionsweise eines Fotobuches erklärt, Gestaltungsmöglichkeiten aufgezeigt und mit dem eigenen Fotobuch begonnen. Sowohl beim ersten als auch beim zweiten Termin wird auf folgendes eingegangen:

- * Gestaltung des Fotobuches
- * Format anpassen
- * Fotos arrangieren und mit Texten versehen
- * Bildkorrekturen und Retusche

Beim zweiten Termin kann jeder Kursteilnehmer unter fachmännischer Anleitung sein eigenes Fotobuch weiter entwickeln und individuell gestalten. Zwischen den Kursterminen kann problemlos zuhause weitergearbeitet werden.

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 21,95 €, mit dem sich die Kursteilnehmer ihr erstes Fotobuch vergünstigt bestellen können.

Hinweis:

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit !

5 3 3 H

3 x 3 Zeitstunden
50,- €

Donnerstag
29. Oktober 2020
18.00 Uhr





Für Sportbootführerscheine gilt:

B1- Prüfungsvoraussetzung ist das vollendete 16. Lebensjahr

Benötigte Unterlagen:

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

Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Seeschiffahrtsstraßen (SBF See)

Leitung: Jürgen Biermann

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 Seeschiffahrtsstraßen – Ordnung.

Kursgebühr für Theorie und Praxis € 275,-, zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.

plus Prüfgebühr: € 110,93, zahlbar bei Prüfung

plus Lehrmaterial: Buch € 32,90, Karte € 18,50, naut. Besteck € 23,-, Bögen € 22,90, zahlbar an Dozenten

5 5 1 H

7 x 3 Zeitstunden
275,- €

Montag,
19. Oktober 2020
19.00 - 22.00 Uhr

5 5 1 F

7 x 3 Zeitstunden
275,- €

Montag
25. Januar 2021
19.00 - 22.00 Uhr

Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Binnenschiffahrtsstraßen (SBF Binnen)

Leitung: Jürgen Biermann

Lektüre: Overschmidt / Gliewe:

Der amtliche Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben laut Sportbootführerscheinverordnung Binnen (Sportboot-FüV-Bin) vom März 1989 für jeden, der auf Binnenschiffahrtsstraßen ein Motor- oder Segelboot mit einer Antriebsmaschine von mehr als **11,03 KW (15PS)** außer auf dem Rhein und bis zu 20 m Länge fahren möchte.

Für Inhaber des Sportbootführerscheins See.

Kosten 99,- €, zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.

Lehrbuch 21,50 €, zahlbar an Dozenten

Prüfgebühr 69,20 €, zahlbar bei Prüfung

5 5 2 F

3 x 2 Zeitstunden
99,- €

Montag
Anfang März 2021
18.00 Uhr



SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung: Jürgen Biermann

Samstag, 14.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 15.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 28.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 29.11.2020 Prüfung

rechtzeitige Anmeldung bis 01.11.2020

Kursgebühr 215,- € incl. Lehrmaterial, zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.

Prüfgebühr 82,70 €, zahlbar bei Prüfung

5 5 3 H	Samstag
3 x 6 Zeitstunden	14. November 2020
215,- €	10.00 - 16.00 Uhr

SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung: Jürgen Biermann

Samstag, 16.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 17.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 30.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 31.01.2021, Prüfung

rechtzeitige Anmeldung bis 06.01.2021

Kursgebühr 215,- € incl. Lehrmaterial zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.

Prüfungsgebühr ca. 82,70 €, zahlbar bei Prüfung

5 5 4 F	Samstag
3 x 6 Zeitstunden	16. Januar 2021
215,- €	10.00 - 16.00 Uhr



Kommunale Volkshochschule Fleckeby

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

Herbstsemester: Aug./SEP. 2020 – DEZ./Jan. 2020/2021 /

Frühjahrssemester JAN./Febr. 2021 – Juni 2021

Die Herbstkurse werden in der Regel im Frühjahrsemester fortgesetzt.

Leitung:

Dr. Rolf Wenzel

Bramberg 2c

24357 Fleckeby

TEL 04354 1240

MOB 0170 3856636

MAIL info@vhs-fleckeby.de

WEB www.vhs-fleckeby.de

Stellvertr. Leitung:

Joachim Schwarzer

Auf der Höhe 2

24357 Fleckeby

04354 996020

0172 2118417

redaktion@vhs-fleckeby.de



Allgemeine Hinweise:

Die Kursbeschreibungen finden Sie auch auf unserer Homepage und in der Septemerausgabe des Schlei-Kuriers. In Fleckeby, Am Holm 2, und anderen öffentlichen Einrichtungen, sonstigen Begegnungsstätten und Gaststätten im Bereich des Schulverbands liegt dieses Programmheft aus. In den Schulferien finden keine Kurse statt! Falls infolge von Covid-19 Terminverschiebungen oder sonstige Einschränkungen notwendig werden sollten, werden wir das über unsere Homepage, im Schlei-Kurier und über die Dozenten rechtzeitig bekannt geben.

Die Anmeldung sollte entweder 1. schriftlich (auch per Email verbindlich) oder 2. persönlich beim Kursleiter/-in spätestens am ersten Kursabend oder 3. beim Leiter der VHS (siehe oben) erfolgen.

Die Kursgebühren sind in der Regel bei der Anmeldung bzw. am ersten Abend an den Kursleiter zu entrichten. Alternativ kann eine entsprechende Einzugsermächtigung ausgestellt werden oder die Kursgebühr unter Angabe des Verwendungszwecks an das Amt Schlei-Ostsee überwiesen werden (DE78 2105 0170 0000 6310 02 bei der Förde Sparkasse). Die angegebenen Gebühren gelten in der Regel bei einer Beteiligung von mindestens 8 Teilnehmern je Kurs.

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

Die VHS Fleckeby bietet in Zusammenarbeit mit der Grundschule Fleckeby auch eine **Kinder-VHS** an. Das endgültige Programm liegt mit Beginn des neuen Schuljahrs in der Grundschule Fleckeby aus.

1.00 GESELLSCHAFT - POLITIK - UMWELT

1.1 Zeitfragen

Leitung:

Dr. Rolf Wenzel

Anmeldung:

info@vhs-fleckeby.de; Tel. 01703856636 oder 04354-1240

Die VHS FLEckeby setzt den Kommunalen Campus als jeweils zweistündige Seminarreihe in Zusammenarbeit mit dem Fleckebyer Kulturverein KulturFleck e.V fort. Behandelt werden aktuelle Fragen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft in ihrem jeweiligen zeitgeschichtlichen Kontext. Einführungsreferate verschiedener Referenten regen zu faktenorientierten Diskussionen an. Die erste Veranstaltung nach der Sommerpause findet am Freitag, 11. September 2020, statt. Thema: „Europa und Deutschland in der Welt. Sicherheitspolitik in der Krise?“ mit Generalmajor a.D. Christian Trull. Es folgt am Donnerstag, 24. September 2020, Prof. Dr. Jørgen Kühl mit „Von der Abgrenzung zum UNESCO-Welterbe – 100 Jahre deutsch-dänische Grenze!“ Geplante weitere Veranstaltungsthemen im Schuljahr 2020/21: „Wohin treiben die USA?“, „Recht und Gerechtigkeit: Herausforderungen für den Rechtsstaat!“, „China: Partner und Konkurrent?“, „Klimawandel und Energiewende nach Corona!“, „Gesellschaft und Religion“, „Deutsch-polnische Nachbarschaft!“ und „Europäische Herausforderung Migration!“ Details zu Inhalten und Terminen werden im Schlei-Kurier und auf der Homepage der VHS (www.vhs-fleckeby.de) in der Regel spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn veröffentlicht.

Zeit: Freitag von 19.30-21.30 Uhr (Die Veranstaltung vom 24.09.2020 findet ausnahmsweise am Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr, statt).

Ort: Fleckeby, Hargesvogetei oben

Kosten: 5,00 Euro je Veranstaltung

Kommunale Volkshochschule Fleckeby II

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

2.00 Kultur - Gestalten I

2.1 Aquarell oder Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Marianne Harms-Metzger
Anmeldung und Kontakt: 04351-726460
Eingeführt wird in die elementaren Kenntnisse der Farbe und ihren Mischungen, Perspektive, in die Licht-, Schatten-, Kompositionsregeln sowie in die Eigenheiten der spezifischen Techniken. Material wie Acryl- oder Aquarellfarben kann gegen Unkostenbeitrag gestellt werden, ansonsten bitte mitbringen.
Zeit: ab 22.9.2020 jeweils am Dienstag, 9:45-11:45 Uhr
Ort: Atelier Barkelsby (begrenzte Teilnehmerzahl)
Kosten: 80,00 Euro für 10 Veranstaltungen

2.2 Figürliches Modellieren mit Ton

Leitung: Birgit Lindemann
Anmeldung und Kontakt: lindemann@fine-art-hamburg.de; Tel.: 04355 989647
Im Mittelpunkt des Kurses steht die Verwirklichung eigener Ideen auf der Basis von Beobachtung nach der Natur. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Zeit: ab 15.08.2020, jeweils am Dienstag, 09.30-12.00 Uhr (Fortsetzung im 2. Halbjahr ab 12.02.2020); Einstieg jederzeit möglich!
Ort: Atelier in der Carlshöhe 60 (begrenzte Teilnehmerzahl)
Kosten: 70,00 Euro für 5 Veranstaltungen plus Materialgeld je nach Verbrauch

2.2.1 Bildende Kunst“ als Wochenendkurs

Leitung: Birgit Lindemann
Anmeldung und Kontakt: lindemann@fine-art-hamburg.de; Tel.: 04355 989647
Figürliches Modellieren 28./29./30. August 2020 (Fortsetzung 15./16./17. Januar 2021)
Das Porträt 23./24./25. Oktober 2020 (Fortsetzung 5./6./7. März 2021)
Körperhaltungen nur im 1. Halbjahr, 20./21./22. November 2020
Tierplastiken nur im 2. Halbjahr, 11./12./13. Juni 2021
Zeit: Freitag 18.00-20.00 Uhr,
Samstag 10.00-13.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr
Sonntag 10.00-13.00 Uhr
Ort: Atelier in der Carlshöhe 60 (begrenzte Teilnehmerzahl)
Kosten: jeweils 70,00 Euro plus Materialgeld je nach Verbrauch

2.2.2 Langes Modellierwochenende

Leitung: Birgit Lindemann
Anmeldung und Kontakt: lindemann@fine-art-hamburg.de; Tel.: 04355 989647
Figürliches Modellieren nur im 2. Halbjahr 13./14./15./16. Mai 2021
Zeit: Do., Fr., Sa., und Sonntag
jeweils 10.00-13.00 Uhr und 14.30-16.30 Uhr
Ort: Atelier in der Carlshöhe 60 (begrenzte Teilnehmerzahl)
Kosten: 95 Euro, plus Materialgeld je nach Verbrauch

Kommunale Volkshochschule Fleckeby III

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

2.00 Kultur - Gestalten II

2.3 Zeichnen und Malen nach der Natur für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Edelgard Hajek
Anmeldung und Kontakt: edelgardhajek@hotmail.de; Tel.: 04354 8927
Wie schule ich mein Auge und setze das Betrachtete technisch-künstlerisch um? Man geht so auch auf die Entdeckung bislang ungeahnter eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten!
Zeit: ab 16.09.20 jeweils am Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
Ort: Fleckeby, Hardsvogtei unten Kunstraum
Kosten: 36,00 Euro für 8 Termine á 90 Minuten

2.4 Plastisches Gestalten mit Speckstein und Alabaster für Kinder von ca. 6-12 Jahren, aber auch älter

Leitung: Wilfried Hewel (Bildhauer und Kunstpädagogin)
Anmeldung und Kontakt: kuhnmaianas@yahoo.de; Tel. 04353 99 88 93
Es werden u.a. kleine Figuren, Handschmeichler, Tierformen, kleine Skulpturen, Gegenstände, Kettenanhänger usw. gefertigt. Wir raspeln; schleifen und polieren! Des Weiteren können danach künstlerisch handwerkliche Arbeiten entstehen: in Holz mit dem Handschneidmesser und in weicherem Gestein mit Hammer und Meißel als kleine Reliefs wie etwa Fische usw.
Werkzeuge werden gestellt.
Zeit: ab 1.09.2020 jeweils am Dienstag, 15.00-16.30 Uhr
Ort: Werkstatt Fleckeby, Am Südring 54 (Halle Nissen)
Kosten: 36,00 Euro für acht Termine

2.5 Gitarrenkurs für Anfänger

Anbieter: Hans-Jürgen Stilke
Anmeldung und Kontakt: h.hjstilke@online.de; Tel.: 04354 98261
Wir lernen und vertiefen Gitarre spielen aus Freude an der Musik und nach den Wünschen der Teilnehmer.
Zeit: ab 1.09.2020, jeweils am Dienstag, 16.30-17.30 Uhr
Fortsetzung im 2. Halbjahr)
Ort: Kosel, Alte Schule
Kosten: 36,00 Euro für acht Veranstaltungen plus Lehrmaterial

2.6 Singgruppe Damen

Anbieter: Heike Boyens
Anmeldung und Kontakt: 04354 809410
Zeit: ab 17.08.2020 jeweils am Montag, 19.45-20.45 Uhr
Ort: Fleckeby, Grundschule Multiraum/HWS-Raum
Kosten: kostenfrei

Kommunale Volkshochschule Fleckeby IV

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

2.00 Kultur - Gestalten III

2.7 Kulturgut Wein!

Anbieter: Bernhard Wendt

Anmeldung und Kontakt: wendt@la-meziere-weg.de; Tel. 04354 1361

Im Wein liegt nicht nur Wahrheit, sondern ein schier unerschöpflicher Genuss – wenn in Maßen und mit Verstand genossen. Wir wollen mit unserem 3. Weinseminar auf eine „Weinreise“ durch Deutschland gehen. Da wir, wie immer, nur 7-8 Weine zur Verkostung bringen können, werden wir uns zunächst auf Weißweine beschränken. Deutsche Rotweine und Weine aus Frankreich einschließlich des Elsass sind Themen nachfolgender Seminare.

Zeit: Donnerstag, 22.10.2020, 19.30-21.30 Uhr

Ort: Fleckeby, Hardsesvogtei oben
(evtl. bereits im neuen Kulturhaus, Schustergang 2)

Kosten: Umlage je nach Wein- und Speisensortimentsowie Teilnehmerzahl

3.00 Gesundheit/Sport I

3.1 Hatha-Yoga-Basiskurs

Anbieter: Kirsten Delling

Anmeldung und Kontakt: k-delling@t-online.de; Tel.: 04354 996652

Sanfte Körper- und Bewegungsübungen dehnen, kräftigen und entspannen die Muskulatur und mobilisieren die Gelenke. Sie führen zu mehr Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung.

Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.

Zeit: ab 19.08.2020 jeweils am Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Ort: Fleckeby, Hardsesvogtei oben

Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

3.2 Yoga-Kurs für Frauen

Anbieter: Alice Richter

Anmeldung und Kontakt: alice.richter@freenet.de; Tel.: 0177-3231027

Die Praxis des Hatha Yoga unterstützt die Beweglichkeit deines Körpers. Gezielte Atemübungen helfen dir, Stress und Spannungen abzubauen. Gefühle Entspannungsbewusstsein und Meditation begleiten dich in die innere Ruhe und Achtsamkeit.

Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.

Zeit: ab 19.08.2020 jeweils am Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Ort: Hardsesvogtei oben (begrenzte Teilnehmerzahl)

Kosten: jeweils 50,00 Euro für 10 Veranstaltungen

3.3 Meditation

Leitung: Hans-H. Wohlers (Ki Do Kwon-Außenstelle Fleckeby)

Anmeldung und Kontakt: nicht erforderlich 04354 2833665

Meditation (vom lateinischen meditatio = nachdenken, nachsinnen) beschreibt das Beruhigen und Sammeln des Geistes durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen. In vielen Kulturen und Religionen hat sie einen wichtigen Raum eingenommen; so gilt die Meditation sowohl als grundlegende bewussteinerweiternde Übung als auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens bis hin zur Gesundung. Die aktuelle Hirnforschung hat festgestellt, dass der Alterungsprozess verlangsamt und Stress abgebaut wird. Zur eigentlichen Meditation bringen Sie bitte eine Wolldecke und ein Sitzkissen o.ä. mit. Wichtig ist, dass das Sitzen für Sie bequem und angenehm wird!

Zeit: ab 20.08.2019 jeweils am Dienstag, 19.30 -21.00 Uhr,

oder auch nach Vereinbarung
(Fortsetzung im 2. Halbjahr ab 8.01.2020 geplant)

Kommunale Volkshochschule Fleckeby V

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

4.00 Sprachen I

4.1 Französisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Antje Georgelin
Anmeldung und Kontakt: gantje62@gmail.com;
Tel. 0174 7824782 oder 04351 767050

Etwa 235 Millionen Menschen kommunizieren täglich auf Französisch. Als Weltsprache wird es auch heute noch von etwa 300 Millionen Menschen in über 50 Ländern gesprochen und in zahlreichen internationalen Organisationen als Amtssprache verwendet. Darüber hinaus macht es Spaß, in heiterer und entspannter Atmosphäre diese einzigartige Kultursprache zu lernen.

Zeit: ab 7.09.2020, jeweils am Montag, 18.15-19.15 Uhr
Ort: Kosel. Alte Schule
Kursgebühr: 40,00 Euro für 10 Veranstaltungen

4.2 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Antje Georgelin
Anmeldung und Kontakt: gantje62@gmail.com;
Tel. 0174 7824782 oder 04351 767050

Wir vertiefen unsere Kenntnisse und üben die lockere Konversation.

Zeit: ab 7.09.2020, jeweils am Montag, 17.00-18.00 Uhr
Ort: Kosel. Alte Schule
Kursgebühr: 40,00 Euro für 10 Veranstaltungen

4.3 Dänisch für Anfänger

Leitung: Leslie Hougard
Anmeldung und Kontakt: hougaard1@godmail.dk;
Tel. 04354 1075 oder 04354 996020

Dänisch, die Sprache unseres nördlichen Nachbarn und der dänischen Minderheit in Südschleswig, verbindet über die Grenze hinweg. Deutsche und Dänen, Minderheiten und Mehrheiten, leben friedlich und vorbildlich zusammen – einer von vielen Gründen, sich Kenntnisse in dieser Sprache anzueignen. - Lehrbuch: „Det er dansk“: Das Grundbuch und Übungsbuch kann man bestellen beim IPTS Kiel (Tel. 04315403-0)

Zeit: ab 10.09.2020, jeweils am Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
Ort: Fleckeby, Hargesvogtei oben
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

4.4 Plattdütsch Snackkring

Leitung: Plattdütsch Team
Anmeldung und Kontakt: Jochen Schwarzer, redaktion@vhs-fleckeby.de;
Tel. 0172-2118417

DU MUSST NICH PERFEKT PLATTDÜÜTSCH SNACKEN KÖÖN! Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse im Plattdeutschen auffrischen, aber auch an diejenigen, die Plattdeutsch lernen oder zumindest verstehen wollen.

Zeit: ab 22.10.2020 jeweils am Donnerstag,
10.00-11.30 Uhr (und nach Vereinbarung)
Ort: Fleckeby, Hargesvogtei oben
Kosten: Kostenfrei

Kommunale Volkshochschule Fleckeby VI

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

4.00 Sprachen II

4.5 Konversationskurs Englisch

Leitung: Philip Town
Anmeldung und Kontakt: philiptown@hotmail.com; Tel. 0435183894
„Sprache kommt von Sprechen“! Der Kurs richtet sich in diesem Sinne an all diejenigen, die zumindest Anfangskenntnisse im Englischen haben und diese mit Hilfe eines Muttersprachlers im lockeren Gespräch anwenden und vertiefen wollen. Philip Town verleiht diesem Kurs mit leiser angelsächsischer Ironie die besondere Würze.
Zeit: ab 21.10.2020 jeweils am Mittwoch, 19:00-20.30 Uhr
Ort: Fleckeby, Hardsesvogtei oben
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

5.00 Digitale Datenverarbeitung und Kommunikation I

5.1 Filmwerkstatt: Wie konzipiere und produziere ich meinen eigenen Film? Mit Smartphone & Co unterwegs!

Leitung: Ramyar Rouhi
Anmeldung und Kontakt: Tel. 0174-3087381
Nicht nur das Einfangen von Urlaubserinnerungen, sondern auch die filmische Entdeckung der eigenen Umgebung wird zum kreativen Spaß. Der Kurs findet nicht nur in der Hardsesvogtei statt, sondern führt auch in die Umgebung Fleckeby's. Einer der Höhepunkte ist das Filmtraining mit einer Drohne. Zum Schneiden von Videos auf dem Laptop oder Notebook ist hierfür als Software Edius 8 hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.
Zeit: ab 14.09.2020, jeweils am Montag, 19.00-20.30 Uhr (für Außenaufnahmen nach Vereinbarung).
Ort: Fleckeby, Hardsesvogtei oben
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

5.2 Crash-Kurs: Chancen und Tücken der digitalen Kommunikation

Leitung: Florian Trützscher
Anmeldung und Kontakt: florian@truetzschler.international; Tel. 0163 6346102

Smartphones Tablets und Laptops sind ideale Multifunktionsgeräte für Beruf und Alltag. Im Zuge der Covid-19 Pandemie stehen wir zudem inmitten einer Revolution digitalen Lernens in virtuellen Gruppen, die ungeahnte Möglichkeiten von Information, Kommunikation und Partizipation eröffnet, aber auch Risiken etwa in Form von Echokammern und gesellschaftlicher Spaltung infolge ungleicher medialer Ausstattungschancen. Was wir mit diesen Geräten positiv vermögen und zugleich auch problematisch anrichten können erfahren Anfänger und Fortgeschrittene in drei Intensivkursen.

Zeit: Dienstag bis Donnerstag, 8./9./10.09.2020, jeweils 19:00-21:00 Uhr - (Es besteht die Option auf Fortführung per Homeoffice und digitaler Lerngruppe)

Ort: Hardsesvogtei oben
Kosten: 18,00 Euro

Kommunale Volkshochschule Fleckeby VI

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

6.00 Kinder-VHS

6.1 Flötenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Barbara Müller
Anmeldung und Kontakt: barbaramue@posteo.de; Tel. 0176-39929384
Zeit: ab 17.08.2020 jeweils am Montag, 15.30-16.30 Uhr
Ort: Fleckeby, Kunstraum Hargesvogtei
Kosten: 3,00 €/60 Min.

6.2 Töpfern/Werken

Leitung: Barbara Müller
Anmeldung und Kontakt: barbaramue@posteo.de; Tel. 0176-39929384
Zeit: ab 19.08.2020 jeweils am Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr
Ort: Fleckeby, Kunstraum Hargesvogtei
Kosten: 3,00 €/60 Min.

6.3 Praktische Philosophie mit Basteln und Zeichnen

Leitung: Brigitte Benz-Reincke
Anmeldung und Kontakt: philosopha@t-online.de; Tel. 0171-9524944
Zeit: ab 20.08.2020 jeweils am Donnerstag, 15.00-16.00 Uhr
Ort: Hargesvogtei oben
Kosten: 3,00 €/60 Min.

Weitere Angebote (Kochen, Plattdöütsch) sind geplant.

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

Anschrift: Dorfstr. 42, 24361 Groß Wittensee, Tel.: 04356 / 642
Leiterin: Maike Pentzin, Dorfstr. 42, 24361 Groß Wittensee, pentzin@arcor.de
ANMELDUNGEN bei der stellvertretenden Leiterin: Telse Polenski, Am Mühlenberg 17b,
24361 Groß Wittensee, Tel: 04356 / 16 17, vhs-wittensee@gmx.de

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

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.

Datenschutz - Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-grosswittensee.npage.de

Je nach Entwicklung des Corona-Infektionsgeschehens können zu Beginn des VHS-Semesters noch Einschränkungen bestehen. So kann es sein, dass wir nur wenige Teilnehmer/innen unterrichten können, um die Abstandsregeln zu wahren. Fragen Sie bei der Anmeldung unbedingt nach! Wir werden die Regeln zeitnah auf unserer Homepage veröffentlichten und an „De Ole Kass“ und im Amt Hüttener Berge aushängen.

Bitte melden Sie sich unbedingt vorher für die Kurse telefonisch oder per Email an! Unter vhs-wittensee@gmx.de oder 04356/1617 und nicht bei Ihren Kursleiterinnen!

Dann wissen wir, wie viele Teilnehmer/innen kommen können, und wir Sie über die geltenden Hygieneregeln informieren können.

Es steht auch noch nicht fest, ob die Sportkurse wie immer in der Schule oder aber in de Ole Kass stattfinden werden. Wir teilen Ihnen das bei der Anmeldung mit.

Für die Sportkurse bitte eine eigene Matte mitbringen. Sollten Sie keine Matte haben, teilen Sie uns das mit, wir finden dann eine Lösung.

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: Matte, kleine Decke und kleines Kissen.

12 Abende: 48 €

Beginn: Mi., 2. September 2020, 18:00 Uhr

Veranstaltungsort steht noch nicht fest

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee II

Funktionsgymnastik für Frauen

Leitung: Elsbeth Hermann

Übungen für den ganzen Körper. Wir stärken die Muskulatur, den Beckenboden, trainieren Beweglichkeit mit Kraft- und Dehnungsübungen. Bitte mitbringen: Matte

10 Abende: 30 € Beginn: Di., 8.9.2020, 19:15 Uhr

Veranstaltungsort steht noch nicht fest

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Udo Zobott

10 Abende: 45 € Beginn: Do., 24. September 2020, 18.30 Uhr

Veranstaltungsort steht noch nicht fest

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: Wolken, Wind und Wasser, wir arbeiten mit verschiedenen Zeichentechniken.

Bitte mitbringen (Bleistifte HB, B2, Radiergummi, Zeichenblock A3)
Materialkosten 2 €

10 Abende: 45 € Beginn: Mi., 16. September 2020, 19.30 – 21:00 h

Fortsetzung im Frühjahr am 15. Januar 2020

Veranstaltungsort: „De ole Kass“, Gemeinschaftshaus
Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

Lesung mit Wein und Wasser

**Autorenlesung mit Helga Breh**

Helga Breh stellt ihr Buch „Begegnung in Eckernförde“ und ihr neueste Veröffentlichung „Elevtheria- die Frau und die Freiheit vor“.

„Begegnung in Eckernförde“ handelt von einer jungen Journalistin am Wendepunkt ihres Lebens und einer älteren Malerin, die nach einem bewegten Dasein in prekären Verhältnissen lebt. Das Buch beschreibt die Entwicklung ihrer Freundschaft. Das Buch „Elevtheria- die Frau und die Freiheit vor“ handelt von dem bewegten Leben einer Frau aus Griechenland. Sie befreit sich aus engen Konventionen dort. Nach einer langen Odyssee, die sie über Deutschland zurück in ihre Heimat führt, findet sie zu einem selbstbestimmten Leben und zu ihrem Glück, das im krisengebeutelten Griechenland 2012 noch einmal auf eine harte Probe gestellt wird. Helga Breh lebt und arbeitet in Brekendorf. Sie war im Jahr 2017 schon einmal Gast in unserer VHS.

Fr., 18. September 2020, 19.00 Uhr

Kosten: 6.- € bei Wein und Wasser

Veranstaltungsort: „De ole Kass“, Gemeinschaftshaus
Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee III

Afrikanisches Trommeln

Leitung: Volker und Ilona Berger

In unserem Wochenend-Trommelworkshop werden Trommelbegeisterte westafrikanische Rhythmen in Theorie und Praxis kennen lernen. Der Workshop ist geeignet für Einsteiger und Anfänger. Wir vermitteln die Grundschnitte an der Djembe und spielen einfache Begleitrhythmen, auch in Verbindung mit anderen Rhythmusinstrumenten. Es stehen Trommeln zur Verfügung. Wer eine eigene Trommel hat, möge sie bitte mitbringen.

Teilnehmerbegrenzung: 8

40,- € pro Person Beginn: Sa., 24. + 25. Oktober 2020,
jeweils 13:30 – 17:00 Uhr

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.

14. November 2020, 10:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 25 Euro + 6 Euro Material

Veranstaltungsort: „De ole Kass“

Gemeinschaftshaus Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

Lebendiger Adventskalender Groß Wittensee

Wir sitzen gemütlich beisammen bei Fliederpunsch und schnacken. Wer Lust hat, faltet mit Telse Polenski Schachteln und kleine Umschläge nach der Origamitechnik. Material wird gestellt.

Wir freuen uns über eine Spende

Beginn: Fr., 11. Dezember 2020, 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: „De ole Kass“, Gemeinschaftshaus
Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

VHS-digital

Schauen Sie doch mal unter <https://www.vhs-sh.de/vhsthouus/>! Dort finden Sie Online-Angebote des Landesverbandes Schleswig-Holstein. Viele sind kostenlos!

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

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

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Anmeldungen sind unbedingt telefonisch, per Mail oder persönlich bei der Geschäftsführung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich.

Der Veranstaltungsort des Kurses wird im Programmheft 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 2 Tage vor Beginn des ersten Veranstaltungstermins, telefonisch, per Mail oder persönlich bei der Geschäftsführung der VHS erfolgen.

Eine **Haftung** für Schäden, die bei Veranstaltungen der Volkshochschule entstehen, besteht nicht.

Herbstsemester 01.07.2020 - 31.12.2020

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

5 Abende:	€ 15,-	Beginn:	Donnerstag, 03.09.2020
Zeit:	19.00 - 20.00 Uhr	Ort:	Turnhalle Holtsee

1. Wirbelsäulengymnastik Kurs 2

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

5 Abende:	€ 15,-	Beginn:	Donnerstag, 22.10.2020
Zeit:	19.00 - 20.00 Uhr	Ort:	Turnhalle Holtsee

3. „ZUMBA 1 – Bewegung und Spaß dabei haben!“

Leitung: Britta Levien

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6 Abende: € 23,- Beginn: Donnerstag 13.08.2020
Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr Ort: Turnhalle Holtsee

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

4. „ZUMBA 2 – Bewegung und Spaß dabei haben!“

Leitung: Britta Levien

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6 Abende: € 23,- Beginn: Donnerstag, 22.10.2020
Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr Ort: Turnhalle Holtsee

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5. YIN YOGA und mehr – Kurs 1

Leitung: Sibylle Reichmann

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

5 Abende: € 28,- Beginn: Dienstag, 11.08.2020
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr Ort: Schule am See

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

6. YIN YOGA und mehr – Kurs 1/2

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

5 Abende: € 28,- Beginn: Dienstag, 20.10.2020
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr Ort: Schule am See

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

Kommunale Volkshochschule Holtsee III

7. 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

5 Abende: € 28,- Beginn: Dienstag, 11.08.2020

Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr Ort: Schule am See

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

8. YIN YOGA und mehr – Kurs 2/2

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

5 Abende: € 28,- Beginn: Dienstag, 20.10.2020

Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr Ort: Schule am See

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke oder Isomatte und bequeme Kleidung

9. Kochworkshop -

Partyküche & Coctails aus dem Thermomix

Leitung: Anka Doms

Bei dieser Thermomix-Küchenparty werden Kleinigkeiten gekocht und Partyrezepte vorgestellt, die schnell und lecker für jede Sommer – oder Grillparty zubereitet werden können: Fingerfood, Dips, Süßes oder Partydrinks, frei nach dem Motto: knabbern, spessen, dippen, naschen!

Auch Teilnehmer ohne Thermomixerfahrung sind herzlich willkommen!

Keine Verkaufsveranstaltung!

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

1 Abend: 12 € + Kochumlage

Beginn: Donnerstag, 27.08.2020

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Schule am See

Die Kurse werden im Frühjahr fortgeführt.

In den Ferien finden keine Kurse statt.

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

Volkshochschule Rieseby e.V. - Programm 2020/2021

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, wenn nicht anders angegeben, in der Schleichule 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 €
Herbstkurs: Montag, 31.8.2020, 17 Uhr
Frühjahrskurs: Montag, 8.02.2021, 17 Uhr

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

Leitung: Robert Schulze, Tel.04355-569
10 Doppelstd. 52 €
Herbstkurs: Dienstag, 1.9.2020 um 19 Uhr
Frühjahrskurs: Dienstag, 9.2.2021, 19 Uhr



Blick auf die Schlei bei Büstorf
Ölbild von Robert Schulze

[Blick über Büstorf](#)

Volkshochschule Rieseby e.V. - Programm 2020/2021 II

Kurs Nr. 3 - Patchwork
Fortführung der
begonnenen Projekte
:

Leitung: Heinke Schipper, Tel.04355-495
6 Einheiten pro Kurs 48 €
1.Kurs: Montag, 21.9.2020 von 19 – 21.30 Uhr
2.Kurs: Donnerstag, 24.9.2020 von 15-17.30 Uhr
Frühjahrskurs: nach Ankündigung

Kurs Nr. 4 -
Rückenschule
für Frauen (1)

Leitung: Manuela Ehrhardt, Tel. 04355 – 989299
12 Zeitstd 42 €
Beginn Herbstkurs: Dienstag, 18.8.2020 um 16.30 Uhr
Frühjahrskurs: Dienstag, 12.1.2021 um 16.30 Uhr

Kurs Nr. 5 -
Rückenschule
für Frauen (2)

Leitung: Manuela Ehrhardt, Tel. 04355 – 989299
12 Zeitstd. 42 €
Herbstkurs: Dienstag, 18.8.2020 um 17.30 Uhr
Frühjahrskurs: Dienstag, 12.1.2021 um 17.30 Uhr

Kurs Nr. 6 -
Rückenschule
für Männer 1

Leitung: Manuela Ehrhardt, Tel. 04355 – 989299
12 Zeitstd. 42,-€
Herbstkurs: Dienstag, 18.8.2020 um 18.45 Uhr
Frühjahrskurs: Dienstag, 12.1.2021 um 18.45 Uhr

Kurs Nr. 7 - Yoga

Leitung: Silke Reimers
10 Zeitstd. 35 €
Beginn: Freitag, 4.9.2020 um 17.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung beim VHS-Leiter, Tel. 04355-569

Kurs Nr. 8 -
Faszientraining

Leitung: Juliane Klocke
Die Übungen werden sowohl im Stand als auch auf der Matte stattfinden. Wir werden schwingen, dehnen und entspannen, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene!
10 Zeitstd. 35 €
Beginn: Montag, 7.9.2020 um 18.30 Uhr
Anmeldung beim VHS-Leiter, Tel. 04355-569

Kurs Nr. 9 - Kochen
nur für Männer

Leitung: Anna Weber-Baloi
Gebühren: pro Abend 10 € zzgl. Umlage ca. 10 €
Jeden 1. Donnerstag im Monat von 19.00 – 22.00 Uhr
Anmeldung beim VHS-Leiter, Tel. 04355 – 569
Teilnahme jederzeit möglich!

Volkshochschule Rieseby e.V. - Programm 2019/2020 III

Kurs Nr. 10 - Englisch
für Anfänger A2 Kurs

Leitung:
10 Doppelstd.
Beginn:

Astrid Fangmeier, Tel. 04355-989083
52 €
Dienstag, 1.9.2020 um 16 Uhr

Kurs Nr. 11 - Englisch
für Fortgeschrittene

Leitung:
10 Doppelstd.
Beginn:

Astrid Fangmeier, Tel. 04355-989083
52 €
Mittwoch, 2.9.2020 um 16 Uhr

Kurs Nr. 12 - PC:
Microsoft 365 -
der digitale Arbeitsplatz
in der Cloud

Auch für Teilnehmer mit
geringen PC-Kenntnissen
geeignet.

Leitung: Ronald Hahn
Kurs zur Arbeit mit Microsoft 365 für Neueinsteiger und Umsteiger. Auch für Teilnehmer mit geringen PC Kenntnissen geeignet. Es können eigene Notebooks/Tablets mitgebracht werden, darauf muss das aktuelle Windows 10 und MS Office 2016/2019 installiert sein!
Wenn ein Gerät gestellt werden soll, bitte bei der Anmeldung angeben!

9 Doppelstd. 46 €
Beginn: Dienstag, 8.9.2020 um 18 Uhr
Anmeldung beim VHS-Leiter, Tel.04355-569
- Frühjahrskurs nach Anündigung!

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 Martin Schlierkamp, Tel. 0151-18000097 -



Boote auf der Ostsee
Temera auf LW von Robert Schulze
50 x 30 cm

Grundbildung im Kreis Rendsburg-Eckernförde

Das Regionale Grundbildungszentrum der VHS Rendsburg bietet:

• Informationsveranstaltungen rund um die Themen Alphabetisierung und Grundbildung für Erwachsene

• Kurse für Kleingruppen und Einzelförderung zu allen Lebenswelten:

- ✓ Lesen und Schreiben
- ✓ Papierkram
- ✓ Rechnen und Geld
- ✓ Gut zusammenleben im Alltag
- ✓ Gesund leben
- ✓ Arbeiten und Beruf
- ✓ Mein Handy/Computer

Termine nach Absprache schon ab einem Teilnehmer - auch in Eckernförde:

04331 20880

Wir freuen uns auf Sie!

Cornelia Bade & Nadja Hahn

hahn@vhs-rendsburg.de

bade-governale@vhs-rendsburg.de

Die Kurse sind kostenfrei!

• **Zertifizierte Maßnahmen und Kurse zur Vorbereitung auf Schulabschlüsse**

Am 10.08.2020 startet die VHS Rendsburger Ring e.V. wieder mit einem Vorbereitungskurs auf den externen ersten Schulabschluss (Hauptschule) und den mittleren Schulabschluss.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Gabriele Schuchardt

Arsenalstr. 2-10

24768 Rendsburg

Tel: 04331-208826

schuchardt@vhs-rendsburg.de



Anmeldung:

Kurs.....Nr.

Vor- und Zuname

Anschrift

Email.....

Telefon Mobil

Koch-Kurse, EDV-Kurse, Wochenend-Kurse und Sportbootführerschein-Kurse 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



Anmeldung:

Kurs.....Nr.

Vor- und Zuname

Anschrift

Email.....

Telefon Mobil

Koch-Kurse, EDV-Kurse, Wochenend-Kurse und Sportbootführerschein-Kurse 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



VOLKSHOCHSCHULE.....

.....

.....



VOLKSHOCHSCHULE.....

.....

.....