

**vhs**

**Volkshochschule  
Eckernförde e.V.**

Sprachen

Gesell-  
schaft

Kultur

Beruf

Gesund-  
heit

**PROGRAMM**

**Herbst 2022 / Frühjahr 2023**



In Zusammenarbeit mit:  
Volkshochschulen Fleckeby,  
Groß Wittensee 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 vertrösten.

## Mindestteilnehmerzahl:

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

## Haftung:

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

## Unterrichtsräume:

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

## Leiter der Volkshochschule:

Ralf-Ulrich Wanderer

Saxtorfer Weg 2a

24340 Eckernförde

Sprechstunden des Leiters nach Vereinbarung mit dem Schulbüro

## Förde Sparkasse Eckernförde

IBAN DE72 2105 0170 1000 2005 90

## Gebühren:

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

Kochkurse und Wochenendkurse müssen 14 Tage vor Beginn angemeldet und gezahlt sein. 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** 01.09.2022 – 31.01.2023

**Frühjahrssemester** 01.02.2023 – 16.07.2023

Teilnahme - Infos	Seite 2
Vorstand und Schulsekretärin	Seite 4
Fotos Dozenten VHS Eckernförde e.V.	Seite 5
In eigener Sache	Seite 7
Politik / Gesellschaft / Umwelt	Seite 9
Kultur / Gestalten	Seite 12
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	Seite 21
Sprachen	Seite 34
Beruf / Computer	Seite 42
Spezial	Seite 50
- Sportbootführerscheine	
- SRC-Sprechfunkzeugnis	
VHS Fleckeby	Seite 52
VHS Groß Wittensee	Seite 59
VHS Rendsburger Ring	Seite 62



***Achten Sie bitte auf die Hinweise der einzelnen Volkshochschulen!***

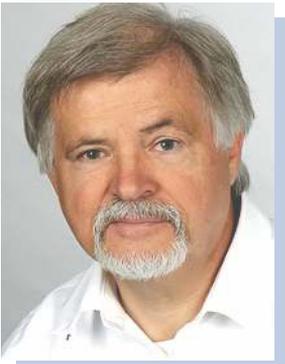
Herausgeber:

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 und Rendsburg

*Wir sind die Volkshochschule Eckerneförde e.V.!*



**Ralf-Ulrich Wanderer**  
Leiter & Vorstandsvorsitzender  
und Dozent



**Sabine Möller**  
stellvertretende Vorsitzende  
und Dozentin



**Brigitte Hartel**  
Schriftführerin und Dozentin



**Karin Schulz**  
Beisitzerin

ab 1.1.23

**Iris Ploog**  
Bürgermeisterin und Beisitzerin



**Mirja Kraack**  
Schulsekretärin  
und Dozentin



Heike Boller



Jürgen Brammer



Miriam Battliner



Charlotte Bronst



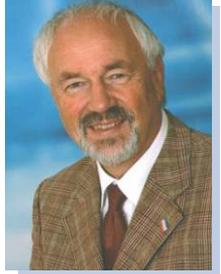
Ellen Buckmiller



Bella Dialo-Sauerland



Jutta Dohrn



Heiko Gauert



Karin Gellert



Ulrich George



Hanna Ghoroghy



Bernd Green



Sabine Groß



Jutta Heilmann



Ulrike Herzog-Appel



Detlev Heuer



Andrew Jones



Juliane Klocke



Sabine Kuster



René Lochmann



Hilke Mausbach



Monika Meier



Christa Mentzel



Tanja Miranda



Anke Röttger



Erika Rogge-Reichelt



Stine Stabel



Elmar Theis



Kirsten Voß



Manfred Wachtel

Sie haben was Spannendes zu berichten oder Lust anderen Neues zu vermitteln und Dozent bei uns zu werden, dann rufen Sie uns an unter 04351-2585!

## In eigener Sache

Nach zwei anstrengenden Jahren mit Corona hoffen wir nun auf ruhigere Zeiten und auf regelmäßigen Schulbetrieb. Im Unterricht waren wir immer sehr bemüht uns nicht durch Corona zu gefährden. Ein Hygienekonzept und die strenge Anwendung der Regeln, die Anschaffung von Raumluftreinigungsfiltern und die strenge Anwendung der von der Landesregierung vorgegebenen Vorschriften halfen uns.

Leider haben wir Dozenten durch Krankheit und Wegzug verloren. Nicht in allen Fällen konnten wir bisher Ersatz finden. Damit Kurse weiter gehen können arbeiten wir intensiv daran neue Dozenten zu finden. Der Papier-Programmkatalog kann nach dem Druck natürlich nicht mehr geändert werden. Änderungen nach Redaktionsschluss können dann nicht mehr veröffentlicht werden.

Hier hilft unsere Website, mit tagesaktuellen Änderungen und Ergänzungen.

**Bitte beobachten Sie unsere VHS-Website**

**vhs-eckernfoerde.de**

Hier werden neue Kurse und Änderungen sofort bekannt gegeben.

Da wir die Corona-Pandemie noch nicht überwunden haben, bitten wir Sie die Hygiene-Regeln weiterhin zu beachten und im Eingangsbereich und auf den Fluren weiterhin eine Maske zu tragen.



**Sie wollen Mitglied der VHS Eckernförde werden?**

Dann senden Sie uns eine Mail an [vhs-eckernfoerde@t-online.de](mailto:vhs-eckernfoerde@t-online.de), rufen Sie an (04351-2585) oder sprechen Sie uns in der Geschäftsstelle an!



ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE



# Verkleinere deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck!



Wie's geht, erklären wir dir →  
[www.awr.de](http://www.awr.de) • [aw-erle@awr.de](mailto:aw-erle@awr.de)



## Das Digitale Erbe Nach dem Tod meines Partners - wo finde ich was?

**NEU****Leitung: Manfred Wachtel**

Zu Lebzeiten macht man sich wenig Gedanken über das "Digitale Erbe" das man seinem Partner hinterlässt. Ein sensibles Thema über das man zu Lebzeiten nicht gern spricht. Da der Tod meist unerwartet eintritt steht der Hinterbliebene plötzlich vor riesigen Problemen.

Viele wichtige Daten sind auf einem PC gespeichert:

- Verträge mit Zugangsdaten
- Bank-Konto mit dazugehörigem Passwort, laufende Verpflichtungen, Abbuchungen
- Wie lauten alle anderen Passwörter?
- email Account mit Zugangsdaten
- Mitgliedschaften in Vereinen

In dieser ca. 2-stündigen Veranstaltung erhalten sie praktische Tipps und Vorschläge, wie man sich möglichst optimal auf den Ernstfall vorbereitet - inkl. Diskussion.

Der Dozent hält regelmäßig Schulungen zum Thema Smartphone / Tablet für Senioren ab.

<b>1 0 1 H</b>	Montag
1 x 2 Zeitstunden	21. November 2022
11,- €	14.00 - 16.00 Uhr

## Energiesparen im Haushalt

**NEU****Leitung: Günther Siegmon**

Energiesparen ist in der aktuellen Zeit so wichtig wie noch nie. Klimawandel und die politische Situation zwingen uns dazu. Was wir dafür tun können und eine Menge Tipps vermittelt dieser Vortrag. Der Referent besitzt jahrzehntelange berufliche Erfahrungen auf diesem Gebiet..

<b>1 4 1 H</b>	Mittwoch
1 x 2 Zeitstunden	05. Oktober 2022
8,- €	19.00 - 21.00 Uhr

## Philosophie für alle

**Leitung: Brigitte D. Hartel**

Philosophie ist überall: Sie bestimmt unser Denken, unser Handeln und die Art, wie wir (zusammen-)leben. Im Neustart der Reihe „Philosophie für alle“ begeben wir uns auf die Spuren der Philosophie durch die Geschichte bis in unsere heutige Zeit. Gemeinsam lesen wir Auszüge aus klassischen Texten und entdecken, wie sehr Philosophie unser aller Leben prägt – überall.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die genauen Themen und Texte können gerne vor Kursbeginn erfragt werden.

Termine im Herbst: 22.09., 06.10., 27.10. und 10.11.2022

Termine im Frühjahr: 16.02., 02.03., 16.03. und 30.03.2023

<b>1 8 1 H</b>	Donnerstag	<b>1 8 1 F</b>	Donnerstag
4 x 2 Zeitstunden	22. September 2022	4 x 2 Zeitstunden	16. Februar 2023
38,- €	15.15 Uhr	38,- €	15.15 Uhr

## Uganda - ein Land am Äquator

**NEU**
**Leitung: Jutta Heilmann**

Der „Globale Süden“ ist uns näher als wir denken und doch unbekannt. Der Abend vermittelt Eindrücke von der aktuellen Lage u.a. anhand von Interviews, vom historischen Hintergrund mit Texten eines ugandischen Autors, Eindrücken aus dem Alltagsleben während eines Projekt-Besuches und Bildern einer großartigen Natur.

<b>1 9 1 F</b>	Freitag
1 x 1,5 Zeitstunden	17. Februar 2023
8,- €	19.30 - 21.00 Uhr

## „Unterwegs zur mir“- Eine Biographie schreiben

**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, 17. September 2022 10.00-15.30 Uhr

4 x Donnerstags: 22.09., 29.09., 06.10., 10.11.2022 von 18.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 12. November 2022 10.00-15.30 Uhr

<b>2 2 1 H</b>	Samstag
2x5,5ZStd + 4 x1,5ZStd	17.September 2022
80,- €	



## Wie viele Seiten hat mein Leben? Biografie-Schreiben

**NEU**

**Leitung: Jutta Heilmann / Ulrich George**

Gedanken und Episoden ordnen, ausführen, zusammenfassen, fokussieren. Eine Vertiefung für Teilnehmende einer der vorherigen Kurse oder für Interessierte mit ersten Schreib Erfahrungen. Der Workshop bietet Austausch und Rückmeldung auf dem Weg zum Fertigstellen einer eigenen Biografie.

Der Termin des Workshops : 25. und 26. Februar jeweils von 10.00 - 15.30 Uhr

<b>2 2 2 F</b>	Samstag/Sonntag
2 x 5,5 Zeitstunden	25.u.26. Februar 2023
52,- €	10.00 - 15.30 Uhr

## Kreatives Schreiben

**NEU**

**Leitung: Stine Stabel**

Für alle, die mit dem Schreiben beginnen oder fortfahren möchten: Willkommen in der spannenden Welt des Kreativen Schreibens! Mithilfe vielfältiger Methoden und Übungen werden wir Inspiration finden, Ideen sammeln und Gedanken zu Papier bringen. Auf spielerische Weise entstehen so kurze oder längere Texte, Prosa und Lyrik, leicht, besinnlich oder aufregend - alles ist möglich. Schreibhemmungen werden überwunden und wie nebenbei erproben wir die professionellen Methoden aus dem literarischen Handwerkskoffer. Wer möchte, liest aus den entstandenen Texten vor und erhält wertschätzendes und konstruktives Feedback. Im Vordergrund steht die Freude am Schreiben!

Wochenendkurs und Schreibwerkstatt können sowohl in Kombination als auch unabhängig voneinander gebucht werden.

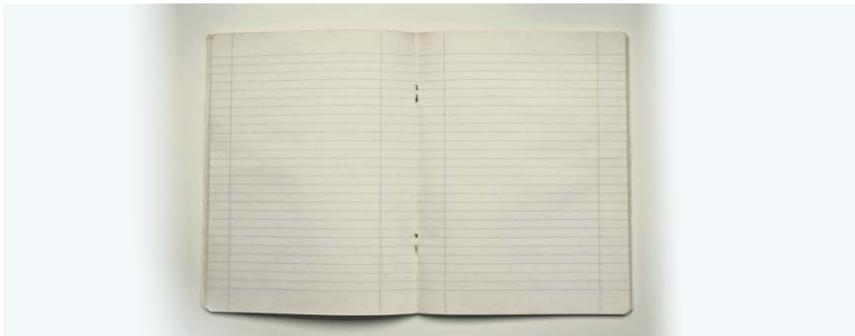
Wochenendkurs:

Sa., 24.09. + So., 25.09.22 jeweils 13.30 bis 17.30 Uhr.

Schreibwerkstatt:

Mi., 15.02. bis Mi, 22.03.23 (6 Termine) jeweils 17.15 - 19.00 Uhr.

<b>2 2 3 H</b>	Samstag	<b>2 2 3 F</b>	Mittwoch
2 x 4 Zeitstunden	24. September 2022	6 x 105 Minuten	15. Februar 2023
38,- €	13.30 Uhr	49,- €	17.15 Uhr





## Orientalischer Tanz

Es gibt viele Gründe, sich für Orientalischen Tanz zu interessieren und sich für unsere Kurse zu entscheiden. Einige Frauen möchten gern etwas 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  
[mirja.kraack@freenet.de](mailto: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.

<b>2 5 2 H</b>	Freitag	<b>2 5 2 F</b>	Freitag
15 x 1,5 Zeitstunden	23. September 2022	15 x 1,5 Zeitstunden	03. März 2023
99,- €	18.00 Uhr	99,- €	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.

<b>2 5 3 H</b>	Mittwoch	<b>2 5 3 F</b>	Mittwoch
15 x 1,5 Zeitstunden	07. September 2022	15 x 1,5 Zeitstunden	01. Februar 2023
99,- €	18.45 Uhr	99,- €	18.45 Uhr



# GREEN SCREEN

INTERNATIONALES NATURFILMFESTIVAL ECKERNFÖRDE



**DEUTSCHLANDS  
GRÖSSTES  
NATURFILMFESTIVAL**

Jedes Jahr im  
September

[www.greenscreen-festival.de](http://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 3 mm mit Federhalter, ein Lappen oder Küchenpapier, schwarze Tinte (Pelikan), glattes Papier DIN A4 oder DIN A3.

**2 7 0 H**

2 x 6 Zeitstunden  
56,- €

Samstag, 19.11.2022

Sonntag, 20.11.2022  
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**

2 x 6 Zeitstunden  
56,-€

Samstag, 18.02.2023

Sonntag, 19.02.2023  
13.00 - 19.00 Uhr





Technik- und Ökologiezentrum  
Eckernförde

# KOSTENLOSE VORTRÄGE

## FÜR START-UPS & UNTERNEHMEN

Nutzen Sie unsere Vorträge zu Themen aus der Arbeitswelt. Einige richten sich an Personen, die gerade eine Existenzgründung planen oder durchführen, andere Themen sind vor allem für bestehende Unternehmen spannend.

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

**Melden Sie  
sich jetzt an!**

[www.toez.de  
/anmeldung](http://www.toez.de/anmeldung)





## 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  
71,- €

Dienstag  
01. November 2022  
09.00 Uhr

**2 7 3 F Fortsetzung**  
10 x 1,5 Zeitstunden  
71,- €

Dienstag  
31. Januar 2023  
09.00 Uhr

## 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  
71,- €

Dienstag  
01. November 2022  
10.30 Uhr

**2 7 4 F Fortsetzung**  
10 x 1,5 Zeitstunden  
71,- €

Dienstag  
31. Januar 2023  
10.30 Uhr

## Zeichnen und Skizzieren - unterwegs

### Leitung: Ellen Buckmiller-Streit

Skizzieren, Zeichnen und Malen ihrer Erlebnisse in einer Art visuellem Tagebuch. Im Kurs lernen Sie, mit verschiedenen Techniken und wenigen Strichen das Wesentliche einer Szene festzuhalten und gekonnt mit Aquarell zu kolorieren. Wir skizzieren spielerisch und locker Landschaften, Architekturen und Figuren. Bei trockener Witterung vor Ort in der Stadt oder am Hafen.

Bitte mitbringen:

1 x Bleistift, Radierer

1 x Wassertankpinsel

1 x Aquarellpapier A4, mind. 250g/m<sup>2</sup> matt/satiniert

1 x Fineliner wasserfest, Füller mit Patrone

1 x Skizzenblock A5

Freuen wir uns auf 2 kreative Zeichen-Freitage!

2 Termine im Herbst: 16.09. und 23.09.2022 // 2 Termine im Frühjahr: 19.05. und 26.05.2023

**2 7 5 H**  
2 x 5 Zeitstunden  
47,- €

Freitag  
16. September 2022  
14.00 - 19.00 Uhr

**2 7 5 F**  
2 x 5 Zeitstunden  
47,- €

Freitag  
19. Mai 2023  
14.00 - 19.00 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 Skizzenblock, 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  
94,- €

Dienstag

06. September 2022  
17.30 Uhr

**2 7 6 F**

10 x 2 Zeitstunden  
94,- €

Dienstag

31. Januar 2023  
17.30 Uhr

## Wir bemalen viele schöne Sachen - auch Porzellan. Für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung: Heike Boller**

Sie wollten schon immer mal Porzellan bemalen? Dann kommen Sie zu uns!

In unserem Kurs können Sie für sich und zum Verschenken jedes Stück weißes Porzellan ein Unikat werden lassen! Vergessen Sie nicht: Porzellan ist nicht nur Geschirr.

**2 7 7 H**

8 x 3 Zeitstunden  
121,- €

Mittwoch

28. September 2022  
14.00 Uhr

**2 7 7 F**

8 x 3 Zeitstunden  
121,- €

Mittwoch

08. Februar 2023  
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



## Nimm dir Zeit für deine Nähmaschine

**Leitung: Sabine Kuster**

Wenn du schon immer mal etwas Schönes nähen wolltest, dann bist du in meinem Nähkurs genau richtig. Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du dein Projekt umsetzen kannst. Dazu gehört auch, dir Kenntnisse über deine Nähmaschine oder Overlock zu vermitteln.

Ich freue mich auf eine kreative Zeit mit dir.

Bitte Nähmaschine mitbringen.

**2 9 1 H**

10 x 2,5 Zeitstunden  
95,- €

Donnerstag  
08. September 2022  
19.00 Uhr

**2 9 1 F**

10 x 2,5 Zeitstunden  
95,- €

Donnerstag  
16. Februar 2023  
19.00 Uhr

## Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

**NEU**

**Leitung: Hanna Ghoroghy**

Du lernst die Grundtechnik wie den Maschenaufschlag, sowie rechte und linke Maschen, das Abketten und verschiedene Varianten der Randmasche. So entsteht dein erstes Werk wie z.B. ein Schal oder eine Kissenhülle.

Vielleicht hast du auch schon ein Wunschprojekt.

Für das Übungsstück bitte dickere Wolle und die dazu passenden Stricknadeln mitbringen.

Oder du kannst schon stricken und möchtest dich an Socken wagen. Das Stricken mit dem Nadelspiel ist gar nicht so schwierig.

Auch angefangene Projekte und eigene Anleitungen können gerne mitgebracht werden.

**2 9 2 H**

10 x 1,5 Zeitstunden  
71,- €

Montag  
05. September 2022  
18.30 Uhr

**2 9 2 F**

10 x 1,5 Zeitstunden  
71,- €

Montag  
30. Januar 2023  
18.30 Uhr



## Stand up Paddling ( SUP)

### Leitung: Tanja Miranda

Stand Up Paddeln (SUP) erfreut sich immer grösser werdender Beliebtheit und hat sich in den letzten Monaten zu einem perfekten Corona Sport entwickelt, da auch bei zwei Paddellängen auf dem Wasser sozialer Austausch möglich ist unter Gewährleistung des notwendigen Mindestabstandes.

Die Gesundheitsart SUP mit entsprechender Kleidung ist inzwischen ganzjährig möglich und Dank der Aktivierung tiefster Muskelschichten/ Faszen ein absolutes Ganzkörper-Workout bzw. ein sehr guter Reha-Sport an der frischen Luft.

Die Teilnehmer bekommen die Grundsätze des Wassersports SUP vermittelt (10 Goldene Regeln des SUP /der GSUPA, dem Deutschen Stand Up Paddel Verband).

Am Ende der drei Kurseinheiten erhält jeder Teilnehmer die GSUPA-Lizenz (German Stand Up Paddling Association), die ihn berechtigt, an allen angegliederten SUP Stationen SUP Boards und Equipment auszuleihen.

Jeder Teilnehmer bringt entsprechende Wassersportbekleidung, ein Handtuch, eine Trinkflasche und warme Wechselkleidung mit.

Ein geliehenes Board, Paddel, Leash, Restube und Schwimmweste sind in der Kursgebühr enthalten (30 €). Weitere Bekleidung gegen zusätzliche Leihgebühr bei der Kursleitung.

Wer ein eigenes SUP Board besitzt, kann dieses gerne mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen begrenzt.

Voraussetzung sind sichere Schwimmkenntnisse (15 Minuten frei schwimmen) oder das Bronze-Schwimm-Abzeichen. -- Treffpunkt ist Bergstr.8a

Termine im Herbst: Kurs a) 06.09., 13.09. und 20.09.2022 um 19.00 Uhr

Termine im Frühjahr: Kurs a) 23.05., 30.05. und 06.06.2023 um 19.00 Uhr

Kurs b) 13.06., 20.06. und 27.06.2023 um 19.00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Buchung immer Kurs a) oder b) an !

**3 0 5 H**

3 x 1 Zeitstunde  
50,- €

Dienstag,  
06. September 2022  
19.00 Uhr

**3 0 5 F**

3 x 1 Zeitstunde  
50,- €

Dienstag,  
23. Mai 2023 oder  
13. Juni 2023

## Stand up Paddling ( SUP) - Fortgeschrittenkurs

### Leitung: Tanja Miranda

Der SUP Fortgeschrittenkurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits erfolgreich einen Einsteigerkurs absolviert haben und über einen entsprechenden Nachweis (SUP Lizenz GSUPA/DKV/DWV o.a.) verfügen. Sicherer Schwimmen wird wie bereits im Einsteigerkurs voraus gesetzt.

In 3 aufeinander folgenden Terminen werden bisher erworbene Fähigkeiten wiederholt, gefestigt und ausgebaut. Es werden Bewegungsabläufe erlernt und die Paddeltechnik analysiert und verbessert. Ebenso wird das Tourenfahren trainiert.

Jeder Teilnehmer bringt entsprechende Wassersportbekleidung, ein Handtuch, eine Trinkflasche und warme Wechselkleidung mit.

Ein geliehenes Board, Paddel, Leash, Restube und Schwimmweste sind in der Kursgebühr enthalten (30 €). Weitere Bekleidung gegen zusätzliche Leihgebühr bei der Kursleitung.

Wer ein eigenes SUP Board besitzt, kann dieses gerne mitbringen.

Termine: 21.9., 28.9., 5.10.2022 Mittwochabend 18 Uhr

**3 0 6 H**

3 x 1 Zeitstunde  
50,- €

Mittwoch,  
21. September 2022  
18.00 Uhr



**MEINKonto**  
PLUS

# Unsere Filialen machen den Unterschied.

Weil innovatives Online-Banking bei uns gute Beratung nicht ausschließt.



**Jetzt wechseln!**

Weil's um mehr als Geld geht.  
[foerde-sparkasse.de](https://foerde-sparkasse.de)



**Förde Sparkasse**

## Yoga

**Leitung: Ulrike Herzog-Appel**

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg aus dem indischen Kulturraum. Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden und umfasst gleichermaßen Körper, Geist und Seele.

Mit Hilfe der Bewegungsfolgen und Atemtechniken wird die Muskulatur trainiert, die Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult.

Darüber hinaus kann Yoga die Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Bitte bequeme Kleidung, Socken, leichte Decke und evtl. eine Trinkflasche mitbringen.

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

<b>3 1 1 H</b> 8 x 75 Minuten 53,- €	Donnerstag 15. September 2022 17.00 Uhr	<b>3 1 1 F</b> 8 x 75 Minuten 53,- €	Donnerstag 09. Februar 2023 17.00 Uhr
<b>3 1 2 H</b> 8 x 75 Minuten 53,- €	Donnerstag 15. September 2022 18.30 Uhr	<b>3 1 2 F</b> 8 x 75 Minuten 53,- €	Donnerstag 09. Februar 2023 18.30 Uhr

## Pilates und Faszientraining

**Leitung: Juliane Klocke**

Pilates ist ein ganzheitliches, sanftes Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Die zentrale Stabilisation des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln steht im Vordergrund. Wir fördern durch harmonische und fließende Bewegungsabläufe unsere Beweglichkeit und der Körper wird wieder ins Gleichgewicht gebracht. Innerhalb kürzester Zeit ändern sich Haltung und Ausstrahlung, sowie Muskelausdauer und Körperbewusstsein im positiven Sinne. Pilates ist Fitness für Körper, Geist und Seele.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

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

<b>3 2 5 H</b> 10 x 75 Minuten 66,- €	Montag 19. September 2022 16.30 Uhr	<b>3 2 5 F</b> 10 x 75 Minuten 66,- €	Montag 16. Januar 2023 16.30 Uhr
---	---	---	--

**Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule statt.**

<b>3 2 6 H</b> 10 x 75 Minuten 66,- €	Dienstag 13. September 2022 17.15 Uhr	<b>3 2 6 F</b> 10 x 75 Minuten 66,- €	Dienstag 17. Januar 2023 17.15 Uhr
---	---	---	--

## Waldbaden - Achtsamkeit der Natur

**NEU**

**Leitung: Anke Röttger**

Der Wald tut gut - zu jeder Jahreszeit, das spüren wir ganz intuitiv. Seit in Japan die umfänglich positive Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen wurde, wird das „Waldbaden“ dort als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode zur Gesundheitsvorsorge und Regeneration eingesetzt. Shinrin Yoku heißt dabei frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes!

Wir erleben die Schönheit der Landschaft an der Schlei, wandern übers Feld, am Wasser entlang, genießen die Weite und tauchen ein in die Wunderwelt des Waldes - Naturerleben pur!

Mit wohltuenden Achtsamkeits- und Waldbadenübungen, leichten QiGong-Bewegungen und meditativen Momenten öffnen wir all unsere Sinne - und spüren tief in uns wieder: Wir sind ein Teil der Natur!

Bewusst lassen wir unseren Atem fließen, entdecken die Heilkraft des Waldes - und werden mit Entspannung, Leichtigkeit und tiefer Freude beschenkt.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail der Dozentin mit weiteren Hinweisen und Angaben zum genauen Treffpunkt.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter, Sturm und Starkregen.

Die Kursleiterin ist zertifiziert für Waldbaden, sowie Natur- und Achtsamkeitstraining.

**3 1 3 H**  
1 x 3 Zeitstunden  
15,-

Samstag  
24. September 2022  
14.00 Uhr

**3 1 3 F**  
1 x 3 Zeitstunden  
15,- €

Samstag  
06. Mai 2023  
14.00 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**

8 x 45 Minuten  
29,- €

Mittwoch

07. September 2022  
15.15 Uhr

**3 1 7 F**

8 x 45 Minuten  
29,- €

Mittwoch

08. Februar 2023  
15.15 Uhr

## Tai Chi / Qi Gong 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**

8 x 45 Minuten  
29,- €

Mittwoch

07. September 2022  
16.00 Uhr

**3 1 8 F**

8 x 45 Minuten  
29,- €

Mittwoch

08. Februar 2023  
16.00 Uhr

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

**Leitung: Christa Mentzel**

Meditation hilft uns aus der Hektik des Alltags auszusteigen und zur Ruhe zu kommen. Die Welt der Klangschalen bietet eine faszinierende und effektive Entspannungsmethode. Sanfte und faszinierende Klänge werden Sie sanft umhüllen. Sie brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Die Klangmeditation dient dem Stressabbau, der Tiefenentspannung und ist eine Wohltat für Körper und Seele. Die sanften Schwingungen aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und können Blockaden lösen. Ich führe Sie gerne in das Vergnügen der Klang-Meditation.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Decke evtl. kl. Kissen.

**3 1 9 H**

8 x 1 Zeitstunde  
39,- €

Freitag

02. September 2022  
18.00 Uhr

**3 1 9 F**

8 x 1 Zeitstunde  
39,- €

Freitag

03. Februar 2023  
18.00 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**

9 x 1 Zeitstunde  
44,- €

Montag

12. September 2022  
17.30 Uhr

**3 2 1 F**

16 x 1 Zeitstunde  
78,- €

Montag

06. Februar 2023  
17.30 Uhr



## Rückenfit „Aufrecht in den Feierabend“

**Leitung: Rene Lochmann**

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

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

<b>3 2 2 H</b> 10 x 1,5 Zeitstunden 74,- €	Donnerstag 15. September 2022 16.00 Uhr	<b>3 2 2 F</b> 10 x 1,5 Zeitstunden 74,- €	Donnerstag 02. Februar 2023 16.00 Uhr
--	---	--	---

## Atmen und sich bewegen ist eins

**NEU**

**Leitung: Erika Rogge-Reichert**

Im Kurs wird ein einfacher Weg zur Herstellung und Bewahrung körperlicher Beweglichkeit im Alltag praktiziert.

Durch gezielte Bewegungen von Gelenken und Muskeln an Schultern, Wirbelsäule, Becken, an Armen und Beinen, werden diese gut durchblutet und aktiv angeregt.

Es entsteht ein Bewegungsfluss: verharrend wie auch fließend durch ein Miteinander mit dem Atmen, denn atmen und sich bewegen ist eins.

Der Kurs findet in der **Gymnastikhalle der Pestalozzi-Schule** statt.

<b>3 2 3 H</b> 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Montag 19. September 2022 16.00 Uhr	<b>3 2 3 F</b> 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Montag 06. Februar 2023 16.00 Uhr
---	---	---	---



## Heilkräuterwanderung

### 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 20 Teilnehmer

**3 3 2 H**

1,5 Zeitstunden  
8,- €

Samstag,  
17. September 2022  
15.00 - 16.30 Uhr

**3 3 2 F**

1,5 Zeitstunden  
8,- €

Samstag,  
13. Mai 2023  
15.00 - 16.30 Uhr

## Naturheilkunde in der Erkältungszeit

### 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. Maximal 15 Teilnehmer.

**3 3 3 H**

2 Zeitstunden  
17,- €

Samstag,  
05. November 2022  
15.00 - 17.00 Uhr

## Basiskurs ätherische Öle

**NEU**

### Leitung: Charlotte Bronst

Was sind ätherische Öle? Was unterscheidet sie von naturidentischen oder synthetischen Ölen? Wie werden sie hergestellt? Welche Wirkung haben sie und wofür kann man sie verwenden? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Phytotherapeutin Charlotte Bronst in einem 1,5 stündigen Kurs. Sie lernen verschiedene Öle und deren Möglichkeiten kennen, darunter auch wie sie wirken und wie man sie einsetzt. Es erwartet Sie viel Hintergrundwissen und ein Duftpotpourri verschiedenster ätherischer Öle. Dieser Basiskurs ist für die folgenden Kurse mit ätherischen Ölen als Grundlage sinnvoll, aber keine Voraussetzung.

**3 3 4 H**

1,5 Zeitstunden  
8,- €

Samstag  
08. Oktober 2022  
15.00 - 16.30 Uhr

## Kosmetik mit ätherischen Ölen

**NEU**

**Leitung: Charlotte Bronst**

Im Basiskurs haben Sie viele verschiedene ätherische Öle und deren Einsatzgebiete kennengelernt. In diesem Folgekurs lernen Sie von der Phytotherapeutin Charlotte Bronst in einem Workshop, wie Sie mit ätherischen Ölen Körperpflegeprodukte wie Badesalz, Cremes oder Massageöle selbst herstellen. Welche Zutaten benötigt man? Welche ätherischen Öle kann man wozu verwenden? Wie sind die Dosierungen der verschiedenen ätherischen Öle für die einzelnen Produkte? Die Kosten von 10€ für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Behältnisse für die hergestellten Produkte können vor Ort bei der Dozentin erworben werden.

<b>3 0 1 H</b>	Samstag
1 x 2 Zeitstunde	19. November 2022
21,- €	15.00 - 17.00 Uhr

## Ätherische Öle zum Verschenken

**NEU**

**Leitung: Charlotte Bronst**

Nicht nur für den Eigenbedarf, auch zum Verschenken eignen sich selbst hergestellte Produkte mit ätherischen Ölen. Zum Beginn der Adventszeit möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben zusammen mit der Phytotherapeutin Charlotte Bronst, kleine Geschenke für Ihre Lieben zu gestalten. Damit nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familie und Freunde in den Genuss ätherischer Öle kommen. Lassen Sie sich überraschen, welche Ideen Frau Bronst mitbringt und was mit ätherischen Ölen alles machbar ist. Die Kosten von 10€ für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Behältnisse für die Geschenke können vor Ort bei der Dozentin erworben werden.

<b>3 3 5 H</b>	Samstag
1 x 2 Zeitstunden	03. Dezember 2022
21,- €	15.00 - 17.00 Uhr

## Gesundheit mit ätherischen Ölen

**NEU**

**Leitung: Charlotte Bronst**

Wie können ätherische Öle uns bei Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen? Nach dem Sie in den vorhergehenden Kursen schon viel über ätherische Öle gelernt haben, geht die Phytotherapeutin Charlotte Bronst in diesem Kurs speziell auf den gesundheitlichen Aspekt ein. Schon bei den Heilpflanzen in der Erkältungszeit spielen ätherische Öle eine Rolle. In diesem Kurs wird nun auf weitere Möglichkeiten eingegangen, wie man mit ätherischen Ölen etwas Gutes für seine Gesundheit tun kann. Ob unterstützend oder therapeutisch hängt von Art und Schwere der Beeinträchtigung ab. Die Kosten von 10€ für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Behältnisse können vor Ort bei der Dozentin erworben werden.

<b>3 3 6 F</b>	Samstag
1 x 2 Zeitstunden	11. Februar 2023
21,- €	15.00 - 17.00 Uhr

## Pilzlehrwanderung Frühherbst

**Leitung: Detlev Heuer**

Bei dieser Pilzlehrwanderung wollen wir die wertvollsten Speisepilze und ihre Doppelgänger des Frühherbst in einem Mischwald unserer Region kennenlernen. Themen sind auch Bundesartenschutz, Waldrecht und Pilzvergiftungen.

Treffpunkt ist an einem nahegelegenen Wald Eckernfördes. Dieses Exkursionsgebiet wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Nach der ca. zweistündigen Lehrwanderung erfolgt die Besprechung der Funde am Parkplatz. Gesamtdauer: ungefähr vier Stunden.

Bringen Sie bitte wettergerechte Kleidung mit. Denken Sie auch an den Mücken- und Zeckenschutz. Halten Sie bitte die aktuellen Corona Regeln ein.

Für das Sammeln selbst benötigt jeder einen größeren luftigen Korb und kleinere Behälter für die zerbrechlichen Pilze, ein Messer oder einen stabilen Teelöffel. Auch eine Lupe ist nicht verkehrt. Wegen der Verderblichkeit von Pilzen sind Plastiktüten nicht erlaubt! Das Verlassen der Exkursion ohne Korbkontrolle erfolgt auf eigene Verantwortung!

Jeder bringt bitte seine eigene Verpflegung mit.

Leiter: Detlev Heuer, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. und der Kieler Pilzfreunde e.V.

Max. Teilnehmerzahl : 12

<b>3 5 0 H</b>	Mittwoch
3-4 Zeitstunden	21. September 2022
20,- €	10.00 - 14.00 Uhr

## Pilzlehrwanderung Spätherbst

**Leitung: Detlev Heuer**

Bei dieser Pilzlehrwanderung wollen wir die wertvollsten Speisepilze und ihre Doppelgänger des Spätherbst in einem Nadelwald unserer Region kennenlernen. Themen sind auch Bundesartenschutz, Waldrecht und Pilzvergiftungen.

Treffpunkt ist an einem nahegelegenen Wald Eckernfördes. Dieses Exkursionsgebiet wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Nach der ca. zweistündigen Lehrwanderung erfolgt die Besprechung der Funde am Parkplatz. Gesamtdauer: ungefähr vier Stunden.

Bringen Sie bitte wettergerechte Kleidung mit. Denken Sie auch an den Mücken- und Zeckenschutz. Halten Sie bitte die aktuellen Corona-Regeln ein.

Für das Sammeln selbst benötigt jeder einen größeren luftigen Korb und kleinere Behälter für die zerbrechlichen Pilze, ein Messer oder einen stabilen Teelöffel. Auch eine Lupe ist nicht verkehrt. Wegen der Verderblichkeit von Pilzen sind Plastiktüten nicht erlaubt! Das Verlassen der Exkursion ohne Korbkontrolle erfolgt auf eigene Verantwortung!

Jeder bringt bitte seine eigene Verpflegung mit.

Leiter: Detlev Heuer, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. und der Kieler Pilzfreunde e.V. Max. Teilnehmerzahl: 12

<b>3 5 1 H</b>	Samstag
3 - 4 Zeitstunden	01. Oktober 2022
20,- €	10.00 - 14.00 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 H**

1 x 3 Zeitstunden  
18,- €

Samstag

12. November 2022  
17.00 - 20.00 Uhr

**3 5 2 F**

1 x 3 Zeitstunden  
18,- €

Samstag

04. März 2023  
17.00 - 20.00 Uhr

## Mythen und Irrglaube der Ernährung

**NEU**

**Leitung: Elmar Theis**

Geht es Ihnen auch so? Eigentlich möchten Sie schon länger etwas ändern, wissen aber nicht, wo und wie Sie „Anfangen“ sollen? Man hört und liest heute Dies ... und morgen Das.

Kaum etwas ist so komplex wie unsere tägliche Ernährung, deren Inhaltsstoffe und die daraus resultierenden (Aus-)Wirkungen auf unseren Körper. Dieser Kurs zeigt Ihnen verständlich, wie Sie diesen „Anfangen“ setzten. Dabei widmen wir uns gemeinsam u.a. folgenden Fragestellungen:

- Warum nehme ich nicht ab, obwohl ich wenig esse?
- Gibt es eine „gute“ und/ oder „schlechte“ Ernährung?
- Was sind „gute“ und/ oder „schlechte“ Lebensmittel?
- Welche Nährstoffe benötigt mein Körper und in welcher Menge?
- Zu welcher Uhrzeit ist Essen und Trinken am besten?
- Was passiert in meinem Körper, wenn ich esse und/ oder trinke?
- Woraus besteht mein Körper?
- Wie „funktioniert“ mein Körper?
- Was lehrt uns die menschliche Evolution (Entwicklung des Menschen)?
- Kann „Fast-Food“ gesund sein?
- Was ist „Präventive Ernährung“?
- Warum gibt es Unverträglichkeiten?

Bitte mitbringen: Schreibzubehör und die Neugier, wie Sie zukünftig Ihre Wunschfigur nicht nur in Ihren Träumen, sondern auch in Ihrem Spiegel sehen werden.

**3 5 3 H**

1 x 4 Zeitstunden  
20,- €

Samstag

26. November 2022  
10.00 - 14.00 Uhr

## Welche Diät ist die „Beste“

**NEU**

**Leitung: Elmar Theis**

Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht mindestens eine neue “Wunder-Diät“ in den Medien vorgestellt wird, z.B. „Jetzt noch schnell 4 Kilo in 7 Tagen abnehmen“ oder „Mit diesem Crash-Programm garantiert in 6 Wochen zu Ihrer Wunschfigur“.

Gemeinsam durchleuchten wir in diesem Kurs die mysteriöse Begrifflichkeit DIÄT. Dabei dringen wir in unsere Körperabläufe ein, welche während einer Diät stattfinden und ablaufen; lernen diese einfach und verständlich kennen. Gemeinsam begeben wir uns auf die erfolgreiche Suche nach der wirkungsvollsten und besten Diät, welche dauerhaft und nachhaltig wirken sollte.

Bitte mitbringen: Schreibzubehör und Entdeckergeist für unsere erfolgreiche und gemeinsame Suche.

**3 5 4 F**

1 x 4 Zeitstunden  
20,- €

Samstag

11. Februar 2023  
10.00 - 14.00 Uhr

## Verborgene Schätze

**Leitung: Jörg Sieh-Petersen**

Rote Bete, 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 Bete mit Ihrer erdigen Note, die süßliche Petersilienwurzel und die nussige Pastinake bescheren uns aromatische Geschmackserlebnisse.

Pastinaken-Apfel-Suppe, Rote Bete 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 H**

3 Zeitstunden  
28,- €

Donnerstag

27. Oktober 2022  
18.30 - 21.30 Uhr

**3 5 7 F**

3 Zeitstunden  
28,- €

Donnerstag

09. Februar 2023  
18.30 - 21.30 Uhr

## Frühlingserwachen- so schmeckt der Frühling

**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.

<b>3 5 8 F</b>	Donnerstag
3 Zeitstunden	16. März 2023
28,- €	18.30 - 21.30 Uhr

## Teilzeitvegetarier - ohne Fleisch, saisonal kochen und auch für den Fleischliebhaber

**NEU**

**Leitung: Hilke Mausbach**

Vegetarische Genussrezepte ohne Fleischersatzprodukte.

Pasta mit Kürbiscrème, Rosenkohl - Gemüsespieße, Reisaufbau, Linsenragout.... Rezepte, die für sich brillieren und im Alltag kochbar sind.

Ein Kochkurs für Alle, die Ihren Fleischkonsum reduzieren, aber auf Genuss nicht verzichten möchten. Auch Vollzeitvegetarier sind herzlich willkommen.

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.

<b>3 5 9 H</b>	Freitag	<b>3 5 9 F</b>	Freitag
3 Zeitstunden	25. November 2022	3 Zeitstunden	24. März 2023
33,- €	18.00 - 21.00 Uhr	33,- €	18.00 - 21.00 Uhr





## Englisch Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

**Leitung: Jutta Heilmann**

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

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Die Auffrischung von Basisregeln und Vokabular wird ergänzt von leichten Kommunikationsübungen. Verstehen und sprechen steht im Mittelpunkt.

Sie lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen.

**4 6 1 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag,  
06. September 2022  
18.00 Uhr

**4 6 1 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag  
07. Februar 2023  
18.00 Uhr

## English Intermediate and Advanced

**Leitung: Monika Meier**

Wir wollen Gespräche über verschiedenste Themen 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  
83,- €

Dienstag  
13. September 2022  
17.00 Uhr

**4 6 2 F Forts.**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag  
07. Februar 2023  
17.00 Uhr





## Englisch Mittelstufe (B1/B2)

**Leitung: Andrew Jones**

In this English course we will focus on conversational skills. Take a journey around the World as we discuss topics such as travel, society and culture. We will also review basic grammar rules to improve your language knowledge.

**4 6 3 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag

06. September 2022  
16.30 Uhr

**4 6 3 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag

07. Februar 2023  
16.30 Uhr

**4 6 4 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag

06. September 2022  
18.00 Uhr

**4 6 4 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag

07. Februar 2023  
18.00 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 5 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag

13. September 2022  
18.30 Uhr

**4 6 5 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag

07. Februar 2023  
18.30 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](http://www.liesegang.sh)



## 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.

<b>4 8 1 H</b> 2 x 3 Zeitstunden 28,- €	Samstag/Sonntag 24.+25.September 2022 11.00 - 14.15 Uhr	<b>4 8 1 F</b> 2 x 3 Zeitstunden 28,- €	Samstag/ Sonntag 04.+05.März 2023 11.00 - 14.15 Uhr
---	---	---	---

## Französisch Grundstufe A.1

### Leitung: Sabine Möller

Ein sanfter Einstieg in die französische Sprache für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y, A1 ISBN 978-3-06-520176-6

6 Termine: 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12.2022 um 20.00 Uhr

<b>4 8 2 H</b> 6 x 1,5 Zeitstunden 41,-€	Mittwoch, 02. November 2022 20.00 - 21.30 Uhr
--	---

## 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 kennenzulernen.

Lehrbuch: Entre Nous 3, Klett- Verlag, ISBN 973-3-12-530275-4, ab Lektion 5

Fortsetzung ab Lektion 7

<b>4 8 3 H (B1)</b> 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Donnerstag 01. September 2022 10.00 Uhr	<b>4 8 3 F Forts.</b> 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Donnerstag 02. Februar 2023 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 6

<b>4 8 4 H (B1)</b> 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Mittwoch 07. September 2022 18.00 Uhr	<b>4 8 4 F Forts.</b> 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Mittwoch 01. Februar 2023 18.00 Uhr
---	---	---	---



## 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, früher und heute, klingen im Unterricht an.

Hjertelig velkommen!

**4 15 1 H ohne/ger.Vor** Dienstag  
12 x 1 Zeitstunde 04. Oktober 2022  
55,- € 18.00 Uhr

**4 15 1 F Fortsetzung** Dienstag  
12 x 1 Zeitstunde 07. Februar 2023  
55,- € 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, früher wie heute, klingen im Unterricht an.

Hjertelig velkommen!

**4 15 2 H Fortgeschr.** Dienstag  
12 x 1 Zeitstunde 04. Oktober 2022  
55,- € 16.30 Uhr

**4 15 2 F Fortsetzung.** Dienstag  
12 x 1 Zeitstunde 07. Februar 2023  
55,- € 16.30 Uhr



### Porzellanmalen -

Beispiele aus dem Kurs 277 (Seite 19)





Raus aus dem Alltag, wir bieten Ihnen ein vielfältiges Programm an Themen – und Kursreisen, ob Sprach-, Mal-, Wander-, Koch-, Foto- oder Yogareisen, wir finden Ihre Wunschreise. Gerne kümmern wir uns um alles – von der kompetenten und unabhängigen Reiseberatung über DERPART Reise-Experten Tipps und ganz persönlichen Service, den wir Ihnen als inhabergeführtes Reisebüro und Mitglied der DER Touristik bieten können. Also, auf die Koffer, fertig los. Wir freuen uns auf Sie!

Mit **über 450 Reisebüros** ist DERPART einer der führenden Reisevertriebe Deutschlands. Profitieren Sie davon!

Unsere langjährige Erfahrung macht uns zu Ihrem **kompetenten und objektiven Reisepartner**. Jederzeit. Testen Sie uns!

DERPART Eckernförder Reisebüro GmbH & Co. KG  
St.-Nicolai-Str. 29 · 24340 Eckernförde  
t: 04351 / 76760  
eckernfoerde@derpart.com  
<http://www.derpart.com/eckernfoerde>

**DERPART**



## Spanisch für Anfänger

**NEU**

**Leitung: Christina Zielinski**

Lehrbuch: „Caminos hoy“ ISBN 978-3-12-515770-5

Sie möchten in Spanien oder Lateinamerika Urlaub machen?

Dieser Kurs vermittelt Sprachkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen (Restaurant, Bar, Einkaufen usw.) brauchen. Sie lernen in moderatem Tempo. Für absolute Anfänger geeignet.

**4 22 4 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Montag

05. September 2022  
18.00 Uhr

**4 22 4 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Montag

06. Februar 2023  
18.00 Uhr

## Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

**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 22 1 H**

10 x 1,5 Zeitstunden  
69,- €

Mittwoch

07. September 2022  
17.30 - 19.00 Uhr

**4 22 1 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Mittwoch

01. Februar 2023  
17.30 - 19.00 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 22 2 H**

10 x 1,5 Zeitstunden  
69,- €

Mittwoch

07. September 2022  
16.00 - 17.30 Uhr

**4 22 2 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Mittwoch,

01. Februar 2023  
16.00 - 17.30 Uhr

## Spanisch Konversation

**Leitung: Dr. Monika Guttack**

Sie haben gute Grundkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten die Sprache weiter vertiefen? Wenn Sie außerdem mehr über die spanische Kultur und Lebensphilosophie erfahren möchten, dann sind Sie hier genau richtig. In lockerer Atmosphäre werden wir uns auf Spanisch unterhalten. Dabei ist spontanes Improvisieren wichtiger als grammatische Regeln. Lernen Sie mit einfachen Mitteln viel zu sagen. Zum Beispiel: *Los temas y el vocabulario de este curso son prácticos, actuales e interesantes.* Wir können anhand aktueller Materialien aus der spanischsprachigen Welt über Land und Leute, Kunst und Kultur, Tapas und Traditionen, aber auch über Wirtschaft oder Politik sprechen. Literarische Texte oder eine kleine Lektüre runden das Angebot ab. Das Niveau und die Inhalte werden Ihren Wünschen individuell angepasst. ¡Hasta pronto!

*Lektüre: Sepúlveda, Luis: Historia de una gaviota y del gato que le enseñó a volar ISBN: 978-3-15-009133-3 (Reclam/Rote Reihe)*

**4 22 3 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Donnerstag

01. September 2022  
18.30 - 20.00 Uhr

**4 22 3 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Donnerstag

02. Februar 2023  
18.30 - 20.00 Uhr



*wir sind  
Eckernfördes Italiener.*

# Al Porto

*Ristorante Pizzeria  
Catering-Service*

Frau-Clara-Straße 15

---

# ATavola

*Bistro • Café • Enoteca*

Kieler Straße 78

---

Grande  Mercato  
**ANDRONACO**  
dal 1983

 DIRK LETTMANN 

Eckernfördes Supermarkt für italienische Lebensmittel & Weine

Grande  Mercato

Italienischer Supermarkt & Bistro  
Schulweg 7

---



## Plattdöütsch 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.

<b>4 27 2 H ohne Vork.</b>	Donnerstag
10 x 1,5 Zeitstunden	08. September 2022
69,- €	18.30 Uhr

## Wieder geht dat mit Plattdöütsch för Anfangers

**Leitung: Heiko Gauert**

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde besprochen.

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen des Kurses aus dem Herbstsemester und weitere Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

<b>4 27 3 F ger. Vork.</b>	Donnerstag
10 x 1,5 Zeitstunden	02. Februar 2023
69,- €	18.30 Uhr

## Italienisch für Anfänger

**Leitung: Sabine Groß**

Die Reiselust steigt wieder, Italien steht hoch im Kurs. Sonne, Strand, Kultur und die italienische Küche locken uns in den Süden.

Wir werden authentische Sprachanlässe, Redewendungen und ein wenig Grammatik in lockerer Atmosphäre üben.

<b>4 9 1 H</b>	Donnerstag,
12 x 1,5 Zeitstunden	08. September 2022
83,- €	18.00 Uhr

<b>4 9 1 F</b>	Donnerstag,
12 x 1,5 Zeitstunden	02. Februar 2023
83,- €	18.00 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
- Betriebssysteme
- Office-Anwendungen (Word, Excel, Powerpoint u. a.)
- 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**

10 x 2 Zeitstunden  
98,- €

Mittwoch  
07. September 2022  
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.

**5 1 3 F**

6 x 2 Zeitstunden  
67,- €

Donnerstag  
02. Februar 2023  
18.15 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 4 F**

4 x 2,5 Zeitstunden  
56,- €

Mittwoch  
01. Februar 2023  
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 5 F**

3 x 2,5 Zeitstunden  
42,- €

Mittwoch  
01. März 2023  
18.30 Uhr



## Mein iPad und 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.

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

**5 1 6 H**

4 x 2,5 Zeitstunden  
56,- €

Mittwoch  
26. Oktober 2022  
18.30 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?
- Welches 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 7 H**

3 x 2,5 Zeitstunden  
42,- €

Mittwoch  
23. November 2022  
18.30 Uhr



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

**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! Nicht optimal für Senioren-Handys geeignet.

Termine im Herbst jeweils 3 x 2 Std

Kurs a) Mo. 07.11., Di. 08.11. und Mi. 09.11.2022 jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Kurs b) Mo. 07.11., Di. 08.11. und Mi. 09.11.2022 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

Kurs c) Mo. 14.11., Di. 15.11. und Mi. 16.11.2022 jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Kurs d) Mo. 14.11., Di. 15.11. und Mi. 16.11.2022 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Buchung die entsprechende Kursbezeichnung an!

<b>5 1 8 H (a,b,c oder d)</b>	Montag - Mittwoch
3 x 2 Zeitstunden	07.11. oder 14.11.2022
34,- €	10.00 oder 14.00 Uhr





## Tablet - endlich einfach erklärt (für Android)

### Leitung: Manfred Wachtel

Eine leicht verständliche Einführung für Senioren. Wir besprechen die grundlegenden Funktionen - auch die einfachsten Dinge. Schwerpunkt ist die Sicherheit im Internet mit vielen praktischen Tipps. Da wir in einer kleinen Gruppe arbeiten bleibt genügend Zeit für Fragen aller Art. Am Ende des Kurses werden Sie staunen wie viel Spaß solch ein Tablet macht.

- nur Android Tablet, kein iPad (Apple)

- Huawei Tablets nur, wenn vor 2020 gekauft

- das mitzubringende Tablet sollte nicht älter als 4-5 Jahre sein

Termine: 3 x 2 Std

Mo, 21.11.22 10:00 - 12.00

Di, 22.11.22 10:00 - 12:00

Mi, 23.11.22 10:00 - 12:00

5 1 9 H

3 x 2 Zeitstunden  
34,- €

Montag

21. November 2022  
10.00 - 12.00 Uhr





## Einstieg in die digitale Fotografie

**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 : 26.04.23, 03.05.23 und 10.05.23

**2 1 1 F**

3 x 3 Zeitstunden

42,- €

Mittwoch

26. April 2023,

18.30-21.30 Uhr

## Fotoausflug : Eckernförder Bucht

**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 15.11.2022 18.30 - 20.00 Uhr    Ausflug 19.11.2022 13.00 - 17.00 Uhr

Termine Frühjahr:

- Kennenlernen 09.05.2023 18.30 - 20.00 Uhr    Ausflug 13.05.2023 15.00 - 19.00 Uhr

**2 1 2 H**

5,5 Zeitstunden

26,- €

Dienstag u. Samstag

15. und 19. November  
2022

**2 1 2 F**

5,5 Zeitstunden

26,- €

Dienstag u. Samstag

09. und 13. Mai 2023



## Fotoausflug: Hamburg Speicherstadt bei Nacht

**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 beherrschen.

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 Frühjahr 2023:

07.02.2023 (18.30-20.00 Uhr) und  
11.02.2023 (16.00 - 23.00 Uhr)

**2 1 3 F**

8,5 Zeitstunden  
40,- €

Dienstag u. Samstag  
07.u.11.Februar 2023,  
18.30 Uhr

## 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**

6 x 1,5 Zeitstunden  
50,- €

Donnerstag  
08. September 2022  
18.00 - 19.30 Uhr



## 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 2,5 Zeitstunden  
42,- €

Donnerstag  
03. November 2022  
18.30 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 € 298,-, zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.  
 plus Prüfgebühr: € 145,39, zahlbar bei Prüfung  
 plus Lehrmaterial: Buch € 34,90, Karte € 19,-, naut. Besteck € 25,-, Bögen € 22,90,  
 zahlbar an Dozenten

<b>5 5 1 H</b>	Montag, 24. Oktober 2022 19.00 - 22.00 Uhr	<b>5 5 1 F</b>	Montag 16. Januar 2023 19.00 - 22.00 Uhr
7 x 3 Zeitstunden 298,- €		7 x 3 Zeitstunden 298,- €	

## 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

		<b>5 5 2 F</b>	Montag Anfang März 2023 19.00 Uhr
		3 x 2 Zeitstunden 99,- €	



## SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

**Leitung: Jürgen Biermann**

Samstag, 12.11.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 13.11.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 26.11.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 27.11.2022 Prüfung

**rechtzeitige Anmeldung bis 02.11.2022**

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

Prüfungsgebühr ca. 127,88 €, zahlbar bei Prüfung

<b>5 5 3 H</b>	Samstag
3 x 6 Zeitstunden	12. November 2022
215,- €	10.00 - 16.00 Uhr

**Leitung: Jürgen Biermann**

Samstag, 14.01.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 15.01.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 28.01.2023, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 29.01.2023 Prüfung

**rechtzeitige Anmeldung bis 05.01.2023**

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

Prüfungsgebühr ca. 127,88 €, zahlbar bei Prüfung

<b>5 5 4 F</b>	Samstag
3 x 6 Zeitstunden	14. Januar 2023
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. 2022 – DEZ./Jan. 2022/2023

Frühjahrssemester JAN./Febr. 2023 – Juni 2023

Die Herbstkurse werden in der Regel im Frühjahrsemester fortgesetzt.

## Leitung:

Dr. Rolf Wenzel  
Bramberg 2c  
24357 Fleckeby

TEL

MOB 0170 3856636

MAIL [info@vhs-fleckeby.de](mailto:info@vhs-fleckeby.de)

WEB [www.vhs-fleckeby.de](http://www.vhs-fleckeby.de)

## Stellvertr. Leitung:

Joachim Schwarzer  
Auf der Höhe 2  
24357 Fleckeby

04354 996020

0172 2118417

[redaktion@vhs-fleckeby.de](mailto: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 erneut 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 **Schüler-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 & Kontakt: [info@vhs-fleckeby.de](mailto:info@vhs-fleckeby.de); Tel. 01703856636 oder 04354-1240

Der Kommunalen Campus ist als jeweils zwei- bis dreistündige Seminarreihe in Zusammenarbeit mit dem Fleckebyer Kulturverein KulturFleck e.V angelegt. Er findet immer statt an einem Freitag ab 19 Uhr entweder in der Hargesvogtei Fleckeby (Am Holm 2) oder als etwas kleiner konzipierte Gesprächsreihe im neuen Kulturhaus (Schustergang 2). 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 behandelt im Kulturhaus voraussichtlich am Freitag, 9. September 2022, das Thema: „Recht und Gerechtigkeit. Warum Regeln im Rechtsstaat so wichtig sind.“ mit Günter Böttcher, Richter a.D. am Oberverwaltungsgericht Schleswig. Am 23. September wird der Heilpraktiker Nils Hanebeck darlegen, wie die klassische chinesische Naturphilosophie die westliche Medizin ergänzen und bereichern kann. Weitere Themen sind in Vorbereitung, u.a. „Gesellschaft und Religion“, „Automobilindustrie im Wandel. Ein Insider berichtet“, „Herausforderung Energiekrise“, „Aktuelle Reportagen aus der Ukraine“ und u.a. in diesem Kontext „Die Krise der regelbasierten internationalen Ordnung“. In Ergänzung des Kommunalen Campus vom 24. Juni 2022 zur Schlei werden wir voraussichtlich im Mai 2023 eine zweistündige Exkursion per Fischerkahn auf der Schlei anbieten.

Details zu Inhalten und Terminen werden im Schlei-Kurier und auf der Homepage der VHS ([www.vhs-fleckeby.de](http://www.vhs-fleckeby.de)) in der Regel spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn veröffentlicht.

**Zeit:** Freitag von 19:00-21/22:00 Uhr.

**Kosten:** 5,00 Euro je Veranstaltung

**Ort:** Fleckeby, Hargesvogtei oben oder Kulturhaus

# Kommunale Volkshochschule Fleckeby II

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

## 2.00 Kultur - Gestalten I

### 2.1 Experimentelle Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Marianne Harms-Metzger

**Anmeldung und Kontakt:** 04351-726460

Wir gestalten mit verschiedenen Malmitteln - Farben wie Acryl, Pigment, Dispersion, Materialmix - auf Leinwand, Hartfaser oder Pappe und finden den Zugang zur eigenen Kreativität.

Gegenständlich oder abstrakt: Sie finden, was zu Ihnen passt. Anregungen, Tipps und Tricks helfen dabei. Material mitbringen. - begrenzte Teilnehmerzahl -

**Zeit:** ab 24.10.2022; danach jeweils am Montag, 16:00-18:00 Uhr

**Ort:** Atelier Barkelsby

**Kosten:** 5,00 Euro je Veranstaltung

### 2.2 Figürliches Modellieren mit Ton

**Leitung:** Birgit Lindemann

**Anmeldung und Kontakt:** lindemann@fine-art-hamburg.de; Tel.: 04355 989647

Die Verwirklichung eigener Ideen auf der Basis von Beobachtung nach der Natur steht im Mittelpunkt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Anmeldung und Kontakt: lindemann@fine-art-hamburg.de; Tel.: 04355 989647

#### 2.2.1 Fortlaufender Kurs

**Zeit:** ab 6. September 2022 jeweils Dienstags, 9:30-12:00 Uhr  
(Fortsetzung im 2. Schulhalbjahr ab 17. Januar 2023)  
Einstieg jederzeit möglich, aber begrenzte Anzahl von Teilnehmer\*innen

**Ort:** Atelier in der Carlshöhe 60 (begrenzte Teilnehmerzahl)

**Kosten:** jeweils 5 Veranstaltungen 70 Euro  
(plus Materialgeld je nach Verbrauch)

#### 2.2.2 Wochenendkurse

**2.2.2.1 Figürliches Modellieren** 30. September/1./2. Oktober 2022  
(Fortsetzung im 2. Schulhalbjahr  
27./28./29. Januar 2023)

**2.2.2.2 Körperhaltungen** 4./5./6. November 2022  
(Fortsetzung im 2. Schulhalbjahr  
3./4./5. März 2023)

**2.2.2.3 Das Portrait** 2./3./4. Dezember 2022  
(Fortsetzung im 2. Schulhalbjahr  
9./10./11. Juni 2023)

**2.2.2.3 Tierplastiken** nur im 2. Schulhalbjahr 7./ 8./ 9. Juli 2023  
**Zeit:** jeweils Freitag 18.00-20.00, Samstag 10:00-13:00  
und 14:00-16:00 Uhr und Sonntag 10:00-13:00 Uhr  
**Ort:** Atelierhaus 60, Carlshöhe, Flensburger Str. 60,  
24340 Eckernförde (begrenzte Teilnehmerzahl)

# Kommunale Volkshochschule Fleckeby III

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

## 2.00 Kultur - Gestalten II

### 2.2.2 Langes Modellierwochenende

Figürliches Modellieren nach eigenen Vorstellungen

**Leitung:** Birgit Lindemann  
**Anmeldung und Kontakt:** lindemann@fine-art-hamburg.de; Tel.: 04355 989647  
**Zeit:** Freitag, 29. April 2023, Samstag, 30. April 2023, und Sonntag, 1. Mai 2023, jeweils von 10:00 Uhr-13:00 Uhr und 14:30-16:30 Uhr

**Ort:** Atelierhaus 60, Carlshöhe, Flensburger Str. 60  
24340 Eckernförde (begrenzte Teilnehmerzahl)

**Kosten:** 95,00 Euro plus Materialgeld je nach Verbrauch

### 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

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!

- *Bezüglich coronabedingter Absprachen bitten wir dringend um Rücksprache mit der Dozentin.* -

**Zeit:** ab 14. September 2022 jeweils am Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr  
(Fortsetzung im 2. Schulhalbjahr ab 11. Januar 2023)

**Kosten:** 36,00 Euro für 8 Termine á 90 Minuten

**Ort:** Fleckeby, Hardsvogtei unten Kunstraum

### 2.4 Plastisches Gestalten mit Speckstein und Alabaster für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

**Leitung:** Wilfried Hewel (Bildhauer und Kunstpädagoge)

**Anmeldung und Kontakt:** maiannas@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 Handschnitzmesser und in weicherem Gestein mit Hammer und Meißel als kleine Reliefs wie etwa Fische usw.

Werkzeuge werden gestellt.

**Zeit:** ab 10.08.2021 jeweils am Dienstag, 15.00-16.30 Uhr

**Kosten:** 60,00 Euro zuzüglich Materialkosten für acht Termine

**Ort:** Werkstatt Fleckeby, Am Südring 54 (Halle Nissen)

### 2.5 Gitarrenkurs für Anfänger

**Leitung:** 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 30. August 2022, jeweils am Dienstag, 16:30-17:30 Uhr

**Ort:** Kosel, Alte Schule

**Kosten:** 36,00 Euro für acht Veranstaltungen plus Lehrmaterial

### 2.6 Singkreis Damen

**Leitung:** Heike Boyens

**Anmeldung und Kontakt:** 04354 809410

**Zeit:** jeweils am Montag, 19:00-21:00 Uhr

**Ort:** Fleckeby, Kulturhaus, Schustergang 2

# 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

**Leitung:** Bernhard Wendt

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

In Fortsetzung der letzten Seminare werden voraussichtlich ab Mitte September Weine passend zum Herbst und Winter vorgestellt. Die Termine werden rechtzeitig im Schlei-Kurier und auf der Homepage der VHS ([www.vhs-fleckeby.de](http://www.vhs-fleckeby.de)) in der Regel spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn veröffentlicht.

**Zeit:** Donnerstag, 19:30-21:30 Uhr

**Kosten:** Umlage je nach Wein- und Speisensortiment sowie Teilnehmerzahl

**Ort:** Fleckeby, Kulturhaus, Schustergang 2

## 3.00 Gesundheit/Sport I

### 3.1 Sanftes Hatha-Yoga Kurs 1

**Leitung:** Kirsten Delling

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

Es geht vor allem um Körperwahrnehmung, Entspannung und Achtsamkeit. Sanfte Körperübungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Körperwahrnehmung. Vermittelt werden Grundlagen der klassischen Körperhaltungen (asanas). Wir üben uns im Gleichgewicht und schaffen durch Bewusstsein in den Bewegungen in Verbindung mit dem Atem eine Konzentration, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen kann.

**Zeit:** ab 17. August 2022 jeweils am Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

**Material:** Yogamatte, Wolldecke o.ä.

**Kosten:** jeweils 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Fleckeby, Hardsvogtei oben

### 3.2. Hatha Yoga Kurs 2

**Leitung:** Jana-Marie Brandhorst

**Anmeldung und Kontakt:** Tel. 015511 5657662

(Der Kurs ist voraussichtlich bereits voll belegt).

Wir öffnen über Bewegungsabläufe, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation unseren Geist.

**Material:** Yogamatte, Wolldecke o.ä.

**Zeit:** ab 15. August 2022 jeweils am Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

**Ort:** Fleckeby, Hardsvogtei oben

**Kosten:** 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

### 3.3. Hatha Yoga Kurs 3

**Leitung:** Katja Sommer

**Anmeldung und Kontakt:** katja\_sommer@t-online.de; Tel. 0151-59124867

Durch den Wechsel aus An- und Entspannung in Verbindung mit der Atmung werden Stress und Müdigkeit abgebaut. Die Muskeln und Knochen werden gekräftigt, Bänder und Faszien gedehnt, der Kreislauf und Stoffwechsel angeregt, indem die Yogastellungen mal aktiv und auch passiv gehalten werden. Einfließen werden Yoga-Atemtechniken und mentale Visualisierungen mit unterschiedlichen gesundheitsförderlichen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Teil jeder Yogastunde sind eine Anfangs- und Endentspannung, die den Geist zur Ruhe bringen und die achtsame Wahrnehmung des Körpers schulen. Die körperliche Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist, zwischen den Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen problemlos wechseln zu können. Eine Yogamatte, ein Sitzkissen, eine Decke und bequeme Kleidung sollen von den Teilnehmer\*innen mitgebracht werden.

**Zeit:** ab Freitag, 19. August 2022, 10:30-12:00 Uhr

**Ort:** Fleckeby, Hardsvogtei oben

**Kosten:** 40,00 Euro für 8 Veranstaltungen

# Kommunale Volkshochschule Fleckeby V

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

## 3.00 Gesundheit/Sport II

### 3.4 Meditation

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

**Anmeldung und Kontakt:** nicht erforderlich 04354 2833665

Anmeldung: nicht erforderlich; Kontakt: 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 bewussteinserweiternde Übung als auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens bis hin zur Gesundheit. 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 16. August 2022, jeweils Dienstag, 19:30-21:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

**Ort:** Fleckeby, Hardsesvogtei oben

## 4.00 Sprachen I

### 4.1 Französisch für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Antje Georgelin

**Anmeldung und Kontakt:** gantje62@gmail.com;

Tel. 0171-7559840 oder 04351 767050

Lehrbuch: Langenscheid, „Französisch mit System. Das praktische Lehrbuch“ ab Lektion 10  
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 5. September 2022, jeweils am Montag, 16:30-17:30 Uhr

**Kosten:** 40,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Kosel. Alte Schule

### 4.2 Französisch für Fortgeschrittene

**Leitung:** Antje Georgelin

**Anmeldung und Kontakt:** gantje62@gmail.com; 0171-7559840 oder 04351 767050

Wir vertiefen unsere Kenntnisse und üben die lockere Konversation.

**Zeit:** ab 5. September 2022, jeweils am Montag, 17:30-18:30 Uhr

**Ort:** Kosel. Alte Schule

**Kursgebühr:** 40,00 Euro für 10 Veranstaltungen

### 4.3 Dänisch für Anfänger

**Leitung:** Leslie Hougaard

**Anmeldung und Kontakt:** hougard1@godmail.dk; 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 8. September 2022, jeweils am Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

**Ort:** Fleckeby, Hardsesvogtei oben

**Kosten:** 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

# Kommunale Volkshochschule Fleckeby VI

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

## 4.00 Sprachen II

### 4.4 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.

Anmeldung und Kontakt: philiptown@hotmail.com; Tel. 04351-83894

**Zeit:** ab 7. September 2022 jeweils am Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

**Ort:** Fleckeby, Hardsvovgtei oben

**Kosten:** 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

## 5.00 Digitale Datenverarbeitung und Kommunikation I

### 5.1 Filmwerkstatt und digitale Kommunikation: Neue Wege zum Erkunden der Welt!

**Leitung:** Ramyar Rouhi

**Anmeldung und Kontakt:** Tel. 0174-3087381

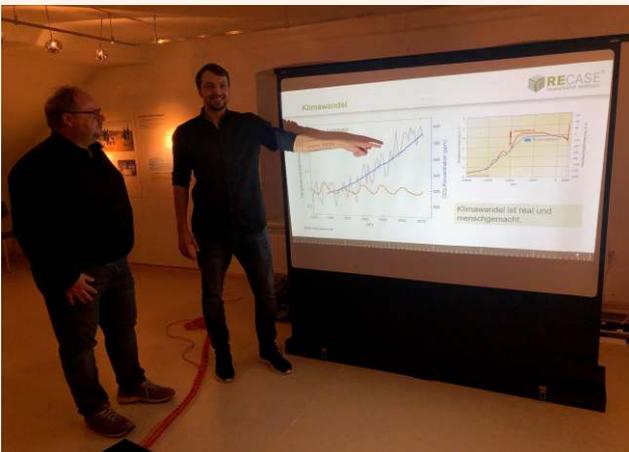
Im Fleckebyer Kulturhaus haben wir eine moderne Anlage für digitale Kommunikation und Verarbeitung eingerichtet. Dies eröffnet auch ganz neue Wege, uns mit den digitalen Möglichkeiten und Herausforderungen der Gegenwart auseinanderzusetzen. Nicht nur das Einfangen von Urlaubserinnerungen und die filmische Entdeckung der eigenen Umgebung werden zum kreativen Spaß, sondern auch die Chancen und Risiken weiterer digitaler Kommunikation einschließlich des souveränen Umgangs mit Smartphone und Tablet. Der Kurs findet nicht nur im Kulturhaus statt, sondern führt auch in die Umgebung Fleckeby's. Einer der Höhepunkte ist das Filmtraining mit einer Drohne. Ein Laptop kann notfalls zur Verfügung gestellt werden.

Die Kursgröße ist in der Regel auf 2 Personen begrenzt.

**Zeit:** ab 12.09.2022, jeweils am Montag,  
17:30-19:00 Uhr und nach Vereinbarung

**Ort:** Kulturhaus, Schustergang 2

**Kosten:** 80,00 Euro für 10 Veranstaltungen



# Kommunale Volkshochschule Fleckeby VII

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

## 5.00 Digitale Datenverarbeitung und Kommunikation II

### 5.2 Grundkenntnisse und erweiterte Möglichkeiten des Apple Tablets

**Leitung:** Georg Kallsen  
**Anmeldung und Kontakt:** info@vhs-fleckeby.de, redaktion@vhs-fleckeby.de;  
Tel. 0172-2118417

In Zusammenarbeit mit dem Amt Schlei-Ostsee bietet die VHS Fleckeby diesen zusätzlichen Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse an. Darüber hinaus werden aber auch die erweiterten, vielfältigen Möglichkeiten des Tablets vermittelt. Dieser Kurs soll den Mandatsträgern der Amtsgemeinden, jedoch nicht nur diesen, Gelegenheit geben, sich im Gebrauch ihrer Tablets zu vervollkommen. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen beschränkt. Bei Bedarf werden weitere Kurse angeboten. Tablets sind mitzubringen.

**Zeit:** voraussichtlich ab 26. Oktober 2022,  
jeweils am Mittwoch 19:00-20:30 Uhr  
**Kosten:** 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen  
**Ort:** Fleckeby, Sozialstation, Schmiederredder 7

## 6.00 Schüler-VHS

### 6.1 Plastisches Gestalten mit Speckstein und Alabaster

**Leitung:** Wilfred Hewel (Bildhauer und Kunstpädagoge“  
**Anmeldung und Kontakt:** maiannas@yahoo.de; Tel. 04353-99 8893  
Inhalte siehe oben unter 2.4.  
**Zeit:** voraussichtlich ab 15.08.2022  
jeweils am Montag, 14:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 6,00 €/120 Min. zuzüglich Materialkosten.  
**Ort:** Werkraum Grundschule, Am Holm 2, 24357 Fleckeby

### 6.2 Fashion & Deko

**Leitung:** Helga Trull  
**Anmeldung und Kontakt:** trullchristian74@gmail.com; Tel. 04353-1273  
Mit viel Phantasie und zunehmendem Geschick in der Auswahl und Bearbeitung unterschiedlicher Stoffe verwirklichen wir unsere Ideen.  
**Zeit:** ab 17.08.2022 jeweils am Mittwoch, 14:00-15:30 Uhr  
**Ort:** Fleckeby, Kunstraum Hardsesvogtei  
**Kosten:** 4,50 €/90 Min.

**Weitere Angebote  
(Kochen, Plattdүүtsch)  
sind geplant.**



## Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

Anschrift: Dorfstr. 42, 24361 Groß Wittensee  
Leiterin: Maike Pentzin, pentzin@arcor.de  
**Veranstaltungsort** auf Anfrage  
**ANMELDUNGEN** bei der stellvertretenden Leiterin:  
**- Bitte nicht bei der Kursleitung! -**  
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.

### Es gelten die aktuellen Hygieneregeln des Landes.

**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

Weitere Kurse, Vorträge und Fahrten werden durch Aushang, Homepage und die Presse bekannt gegeben. Wir freuen uns aber auch über ihre Anregungen und Ihre Mitarbeit. Wir werden versuchen, Ihren Wünschen nachzukommen.

**Datenschutz** - Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage  
[www.vhs-grosswittensee.npage.de](http://www.vhs-grosswittensee.npage.de)

### Wellness – sanfte Gymnastik für den ganzen Körper

#### **Leitung: Petra Hansen-Tietze**

Für Anfänger und Fortgeschrittene, gerne auch mit Partner. Dehnung, Lockerung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule nach modernen Erkenntnissen der Sportmedizin. Fördern der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Trainieren der Beckenbodenmuskulatur, Pilates-Basisübungen und vieles mehr. Am Ende jeder Stunde findet eine 15-minütige Entspannung (progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen) statt.

Bitte mitbringen: kleine Decke und kleines Kissen.

10 Abende: 40 €

Beginn: **Mi., 7. Sept. 2022, 18:00 Uhr**  
Grundschule Groß Wittensee  
Fortsetzung Januar 2023

### Funktionsgymnastik für Frauen

#### **Leitung: Elsbeth Hermann**

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

10 Abende: 40 €

Beginn: **Di., 6. Sept. 2022, 19:15 Uhr,**  
Grundschule Groß Wittensee,  
Fortsetzung Januar 2023

## 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. Aquarell. Bitte mitbringen: (Bleistifte H2, HB, B2, Radiergummi, Zeichenblock A3 o. A4), Thema dieses Semesters: Kleines groß zeichnen: Vom Ameisenbläuling bis zur Zwergmaus - andere Themen/Techniken auf Anfrage.

10 Abende: 45 € (Überweisen) - Materialkosten 2 € bar  
Beginn: **Mi., 14. Sept. 2022, 19.15 – 20.45 Uhr**

Fortsetzung Januar 2023

Veranstaltungsort: „De ole Kass“

## 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: max. 8 Teilnehmer/innen

Beginn: **So. 9. Oktober 2022 13:30 – 17:00 Uhr**  
45,- € pro Person

Veranstaltungsort: Ort wird noch bekanntgegeben

## 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.

Beginn: **Sa., 12. Nov. 2022, 10:00 – 15:00 Uhr**

Kosten: 25 € + 6 € Material (bar)

Veranstaltungsort: „De ole Kass“,

## Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee III

### Nähtreff am Wittensee



#### Leitung: Gesche Hambach - Schneidermeisterin

Sie fangen gerade mit dem Nähen an? Sie sind schon erfahren und benötigen nur noch ein paar Profitipps? Sie möchten gerne in netter Gemeinschaft nähen? Sie brauchen neue Ideen? Dann kommen Sie zu unserem regelmäßigen Nähtreff. Alle Teilnehmenden werden bei ihren individuellen Projekten mit fachkundiger Hilfe unterstützt. Bitte mitbringen:

Nähmaschine, (Nähmaschinen-)nadeln, Scheren Stoffschere, Nahtrenner, Maßband, Schneiderkreide, Stift usw., ggf. Schnitte und Schnittpapier, sowie alle Materialien, die für das jeweilige Nähprojekt benötigt werden (z. B. Stoffe, Einlagen, Reißverschlüsse, Knöpfe, Gummis, Verzierungen etc.)

max. 8 Teilnehmer/innen

15,- € pro Termin

Beginn:

**Fr. 16.9./28.10./18.11. + 9.12.2022**

jeweils 17:30 – 20:00 Uhr,

Veranstaltungsort: „De ole Kass“

### Hütis digitale Werkstatt: Ausflug in die digitale Welt

#### Leitung: Andreas Kroggel

Bei dem Kurs wird in angenehmer Atmosphäre der Einstieg in den Umgang mit dem Smartphone/Tablet (Betriebssystem Android) vermittelt. Ziel des Kurses ist, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die digitale Welt in verständlicher Form näherzubringen. Gerne können eigene Smartphone- oder Tablet-Geräte mitgebracht werden, um das Gezeigte direkt umzusetzen. Auch Übungsgeräte sind bei Bedarf verfügbar. Neben den Grundfunktionen der Geräte stehen insbesondere die Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden im Focus.

max. 8 Teilnehmer/innen,

das Angebot ist kostenfrei

Beginn:

**Do. 22. Sept., 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr**

**8 Termine**

Veranstaltungsort: „De ole Kass“

### Kräuterführung - „So schmeckt der Herbst!“

#### Leitung: Telse Katrin Polenski

Pflanzen in Knicks, am Bach und See, Früchte des Herbstes. Wir bestimmen, erschmecken und erschnuppern die Pflanzenwelt am Wittensee. Sie lernen die Pflanzen zu erkennen und etwas zur Geschichte, Heilkraft und Verwendung in Küche und Haushalt. Bitte festes Schuhwerk anziehen und gegen Zecken vorsorgen!

Termin:

**Sa., 3. Sept. 2022, 10:00 bis ca. 12:00 Uhr**

Treffpunkt:

Parkplatz bei der Badestelle Habyer Str. -  
außerhalb von Groß Wittensee

Kosten:

8,- € / Kinder 3,- € bar,

Anmeldung unter: [telse@polenski.de](mailto:telse@polenski.de), 04356/1617

### 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
- ✓ Computer und Internet

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

**Tel. 04331 2088 - 0**

**Cornelia Bade** (Alphabetisierung)

**Claas Peters & Nadja Hahn** (Regionales Grundbildungszentrum)

GRUBIZ – Regionales Grundbildungszentrum Rendsburg



Untereiderstr. 13  
24768 Rendsburg

bade-governale@vhs-rendsburg.de  
peters@vhs-rendsburg.de  
hahn@vhs-rendsburg.de

Die Kurse sind kostenfrei!

- Sie interessieren sich für Maßnahmen, Projekte und Kurse zur  
Vorbereitung auf Schulabschlüsse und den Berufseinstieg?

Ihre Ansprechpartnerin:

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



**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



**VOLKSHOCHSCHULE**.....

.....

.....



**VOLKSHOCHSCHULE**.....

.....

.....