vhs

Volkshochschule Eckernförde e.V.

PROGRAMM
Herbst 2023 / Frühjahr 2024

In Zusammenarbeit mit:
Volkshochschulen Fleckeby, Groß Wittensee,
Holtsee 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 **n i c h t** 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.

Inhaltsverzeichnis

VHS Eckernförde e.V.

Herbstsemester 01.09.2023 – 31.01.2024

Frühjahrssemester 01.02.2024 – 16.07.2024

Teilnahme - Infos	Seite 2
Vorwort der Stadt Eckernförde	Seite 4
In eigener Sache	Seite 5
Vorstand und Schulsekretärin	Seite 6
Fotos Dozenten VHS Eckernförde e.V.	Seite 7
Politik / Gesellschaft / Umwelt	Seite 11
Kultur / Gestalten	Seite 16
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	Seite 25
Sprachen	Seite 37
Beruf / Computer	Seite 45
Spezial - Sportbootführerscheine - SRC-Sprechfunkzeugnis	Seite 52
VHS Fleckeby	Seite 54
VHS Holtsee	Seite 60
VHS Groß Wittensee	Seite 62
VHS Rendsburger Ring	Seite 66

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Spezial

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, Andrew Jones, PIXABAY, Volkshochschulen Fleckeby, Groß Wittensee und Rendsburg

Vorwort der Bürgermeisterin der Stadt Eckenförde

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

„Bildung beginnt mit Neugierde.“ (Peter Bieri) Und Bildung ist ein lebenslanger Prozess, den die VHS seit 1929 in Eckernförde begleitet. Seitdem bietet die VHS ein immer umfangreicheres und vielfältigeres Veranstaltungsprogramm in den unterschiedlichsten Bereichen an.
So reicht das aktuelle Kursangebot von Politik, Gesellschaft und Umwelt über Kultur und Gestalten, Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Sprachen bis hin zu beruflicher Weiterbildung und Medien. Was für eine Vielfalt!
Dem besonderen Engagement des Volkshochschulteams sowie den Kursleiterinnen und Kursleitern ist es zu verdanken, dass Sie mit dem vorliegenden Programmheft wieder ein spannendes Semester erwartet. Dafür möchte ich an dieser Stelle meinen Dank und meine Anerkennung aussprechen.
Nun liegt es an Ihnen, liebe Leserinnen und Leser des aktuellen Programmheftes, Ihre Wahl zu treffen und sich für die eine oder andere interessante Veranstaltung zu entscheiden. Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen zu lernen und Neues zu entdecken.
Allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern, allen Dozentinnen und Dozenten sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der VHS wünsche ich für das neue Semester gleichermaßen Spaß, Neugier und Erfolg.

Iris Ploog
Bürgermeisterin

AKTUELLES AUF vhs-eckernfoerde.de

Herzlich willkommen ...

... zu den neuen Semestern Ihrer Volkshochschule! Wir präsentieren Ihnen unser aktuelles Programmheft, das eine bunte Vielfalt an spannenden Kursen für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung bereithält. In diesem Vorwort möchten wir Ihnen einen Einblick in einige der zentralen Themen geben, die uns in diesem Semester besonders am Herzen liegen.

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran und hat auch vor unserer Volkshochschule keinen Halt gemacht. Wir freuen uns, Ihnen mit unserer Website eine benutzerfreundliche Plattform bieten zu können, auf der Sie bequem und einfach Ihre gewünschten Kurse auswählen und sich anmelden können. Die Online-Anmeldung ermöglicht es Ihnen, Ihre Teilnahme flexibel zu planen und sorgt für eine effiziente Organisation unserer Angebote. Hier können wir Ihnen auch Kurse und Vorträge anbieten die im gedruckten Programmheft wegen der längeren Vorlaufzeit nicht erfasst werden können. Die zunehmende Zahl elektronischer Anmeldungen zeigt einen deutlichen Aufwärtstrend.

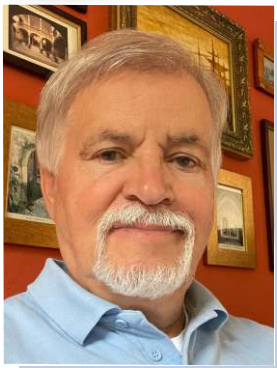
Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Aktualität unserer Kursauswahl. Wir sind bestrebt, Ihnen stets die neuesten Trends und Erkenntnisse in den verschiedensten Bereichen anzubieten. Unser engagiertes Team von Dozentinnen und Dozenten ist stets darum bemüht, das Programm kontinuierlich zu erweitern und auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. So können Sie sicher sein, dass Sie in unseren Kursen stets auf dem aktuellen Stand der Dinge sind.

Leider stehen wir vor der Herausforderung, qualifizierte Dozentinnen und Dozenten für unsere Kurse zu gewinnen. Doch lassen Sie uns versichern, dass wir unermüdlich daran arbeiten, diese Lücken zu schließen. Wir sind stets bestrebt, Ihnen hochqualifizierte Lehrkräfte zu präsentieren, die Sie auf Ihrem Weg begleiten.

Unser Programmheft spiegelt die Vielfalt der Volkshochschule wider. Wir bieten Kurse aus den unterschiedlichsten Bereichen an, sei es Sprachen, Kunst, Kultur, Gesundheit oder berufliche Weiterbildung. Ganz gleich, ob Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse verbessern, Ihre kreativen Talente entfalten oder Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern möchten – bei uns werden Sie sicherlich fündig.

Sie wollen Mitglied der VHS Eckernförde werden?
Dann senden Sie uns eine Mail an **vhs-eckernfoerde@t-online.de**, rufen Sie an **(04351-2585)** oder sprechen Sie uns in der Geschäftstelle an!

Wir sind die Volkshochschule Eckernförde e.V.!



Ralf-Ulrich Wanderer
Leiter & Vorstandsvorsitzender und Dozent

Sabine Möller
stellvertretende Vorsitzende und Dozentin

Brigitte Hartel
Schriftführerin und Dozentin

Karin Schulz
Beisitzerin

Iris Ploog
Bürgermeisterin und Beisitzerin

Mirja Kraack
Schulsekretärin und Dozentin

Sabine Bettzieche

Tam Biswas

Heike Boller

Jürgen Brammer

Charlotte Bronst

Ellen Buckmiller

Bella Dialo-Sauerland

Jutta Dohrn

Karin Fehlau

Heiko Gauert

Karin Gellert

Ulrich George

Hanna Ghoroghy

Bernd Green

Jutta Heilmann

Astrid Heinig

Ulrike Herzog-Appel

Detlev Heuer

Andrew Jones

Juliane Klocke

Sabine Kuster

Anja Martin

Marry Maasz

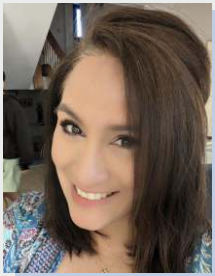
Hilke Mausbach

Monika Meier

Christa Mentzel

Tanja Miranda

Dagmar Nicolay



Bianca Pichlmaier

Anke Röttger

Erika Rogge-Reichelt

Silvia Schrader

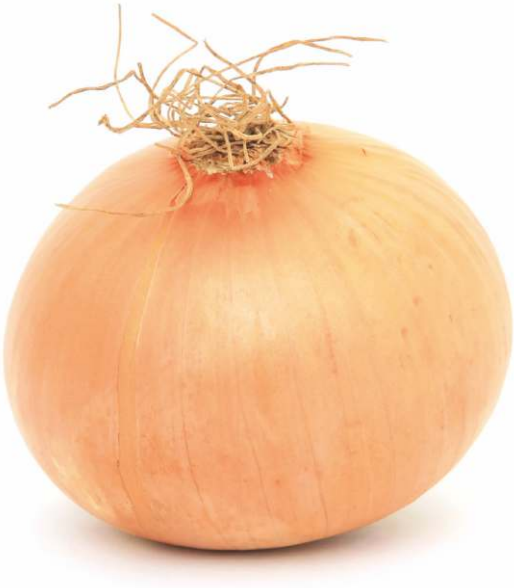
Stine Stabel

Manfred Wachtel

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

AWERLE ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE

Energie aus der Zwiebelschale?



Wie's geht, erklären wir dir!

Kontakt (0 43 31) 345-182 · aw-erle@awr.de

Betrug im Internet-für Smartphone, Tablet und PC NEU

Leitung: Manfred Wachtel

In letzter Zeit nehmen die Betrugsversuche im Internet und auch am Telefon erheblich zu.
Stark betroffen sind Senioren in der Altersgruppe 65 plus.
Der Dozent zeigt ihnen an praktischen Beispielen aktuelle Betrugsversuche und sogenannte „Dauerbrenner", d.h. Betrugsversuche die immer wieder auftauchen und Erfolg haben.
Sie erhalten praktische Tipps wie man sich gegen diese Betrugsversuche schützt.
Der Kurs läuft ab als Vortragskurs, sie brauchen also keine Geräte mitbringen.

- Übersicht verschiedener Betrugsarten
- Falsche E-Mails erkennen
- Falsche SMS
- Phishing
- „Ihr Paket kommt an"
- „Hier ist der Microsoft Service"
- Fahrzeugverkauf im Internet
- Wie kann ich mich schützen?
- Falsche und teure Telefonnummern
- Gefahren bei Online-Kauf im Internet
- „Sie haben eine Sprachnachricht"
- „Hier spricht die Polizei"
- Kontaktbörsen
- Nigeria Connection

Auf Wunsch (bei Anmeldung bitte angeben) erhält der Teilnehmer den gesamten Kurs für Notizen auf Papier ausgedruckt, die Kosten hierfür betragen ca. 9 € und werden am Kurstag mit dem Dozenten abgerechnet.

1 4 1 H 1 x 2 Zeitstunden 16,- €	Montag 20. November 2023 14.00 - 16.00 Uhr	

Ganzheitliches Gedächtnistraining

NEU

Leitung: Dagmar Nicolay

Jeder kennt es: Unser Gedächtnis lässt uns im Alltag gerne mal im Stich.
Dabei liegt der Grund hierfür oftmals nur an unzureichender Konzentration. Die Klagen über Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel nehmen ab dem fünfzigsten Lebensjahr deutlich zu.
Jedoch müssen wir diesen Umstand nicht als unabänderlich hinnehmen, sondern können aktiv etwas dagegen tun. Gemeinsam in der Gruppe macht es Spaß, sich kleinen Herausforderungen in puncto Kopfarbeit zu stellen.

In diesem Kurs möchte ich Ihnen auf unterhaltsame Art und in einer entspannten Atmosphäre wirkungsvolle Methoden zeigen, wie Sie ihr Gehirn bei der Arbeit unterstützen können.
Angeboten werden Wortspielereien, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, kreative Übungen sowie Anregungen für eine gute Koordination. Kleine Bewegungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Das Gedächtnistraining in kleinen Häppchen eignet sich besonders für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase.

151 H 10 x 1,5 Zeitstunden 71,- €	Mittwoch 06. September 2023 10.00 - 11.30 Uhr	**151 F** 10 x 1,5 Zeitstunden 71,- €	Mittwoch 07. Februar 2024 10.00 - 11.30 Uhr

Philosophie für alle

Leitung: Brigitte D. Hartel

Philosophie ist überall: Sie bestimmt unser Denken, unser Handeln und die Art unseres Zusammenlebens. In der Reihe „Philosophie für alle“ begeben wir uns auf die Spuren der Philosophie durch die Geschichte bis in die heutige Zeit. Wir entdecken, wie und wo Philosophie unser aller Leben prägt, und denken darüber nach, ob es auch anders sein könnte – oder vielleicht sogar sollte? Lassen Sie uns gemeinsam philosophieren!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die genauen Themen und Texte können gerne(!) vor Kursbeginn erfragt werden.
Termine im Herbst: 28.09., 12.10., 02.11., 16.11., 30.11. und 14.12.2023
Termine im Frühjahr:15.02.,29.02.,14.03.,28.03.,25.04.und16.05.2024

181 H 6 x 2 Zeitstunden 56,- €	Donnerstag 28. September 2023 15.15 Uhr	**181 F** 6 x 2 Zeitstunden 56,- €	Donnerstag 15. Februar 2024 15.15 Uhr

Literatur zum Vergnügen

NEU

Leitung: Brigitte D. Hartel

Welche Buchliebhaber*in kennt das nicht? Da wurde etwas Schönes gelesen, der Kopf ist voller Gedanken, die geteilt werden wollen – und dann ist niemand da, der zuhören mag. In der neuen Reihe „Literatur zum Vergnügen“ begeben wir uns auf einen Spaziergang durch die Literaturgeschichte, pflücken links und rechts des Weges Erzählungen, Gedichte und andere kurze Texte bekannter Schriftsteller*innen, lesen gemeinsam und teilen dabei vor allem eins: unser Vergnügen an Literatur!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Nähere Auskünfte zu den Texten und Autor*innen können gerne(!) vor Kursbeginn erfragt werden.

Termine im Herbst: 21.09., 05.10.,09.11.und 23.11.2023
Termine im Frühjahr: 08.02., 22.02., 07.03. und 21.03.2024

2 1 1 H 4 x 2 Zeitstunden 38,- €	Donnerstag 21. September 2023 15.15 - 17.15 Uhr	**2 1 1 F** 4 x 2 Zeitstunden 38,- €	Donnerstag 08. Februar 2024 15.15 - 17.15 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, 10. Februar 2024 10.00-15.30 Uhr
4 x Montags : 12.02., 19.02., 26.02., 04.03.2024 von 18.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 09. März 2024 10.00 -15.30 Uhr

		2 2 1 F 2x5,5Zstd + 4 x1,5 Zstd 80,- €	Samstag 10.Februar 2024 10.00 - 15.30 Uhr

Kreatives Schreiben: Der Schnupper-Workshop für Neugierige

NEU

Leitung: Stine Stabel

Wollten Sie immer schon mal ausprobieren, ob das Schreiben etwas für Sie ist? Haben Sie schon öfter mit dem Schreiben angefangen und sind dann steckengeblieben? Möchten Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten kurze Geschichten, Gedichte, Miniaturen verfassen und besprechen?
In diesem kurzen Workshop gehen wir intuitiv, mit viel Fantasie und Freude und vor allem ohne Druck ans Werk. Mit musikalischen Impulsen, Bildern, Zitaten und vielem mehr locken wir die Worte hervor. Neugier genügt!

222 H 1 x 3,5 Zeitstunden 16,- €	Samstag 07. Oktober 2023 14.00 - 17.30 Uhr	

Kreative Schreibwerkstatt: Der Wochenkurs zum Dranbleiben

Leitung: Stine Stabel

Willkommen in der Welt des Kreativen Schreibens.
Mithilfe vielfältiger Methoden und Übungen finden wir Inspiration, sammeln Ideen und bringen Gedanken zu Papier. Auf spielerische Weise entstehen so kurze oder längere Texte, Prosa und Lyrik, leicht, besinnlich oder spannend - 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. Eigene Ideen oder Themenwünsche können jederzeit eingebracht werden.
Für Menschen mit und ohne Schreiberfahrung. Im Vordergrund steht die Freude am Schreiben!
8 Termine, jeweils mittwochs von 17.30 bis 19.30 Uhr
Wochenendkurs und Schreibwerkstatt können sowohl in Kombination als auch unabhängig voneinander besucht werden.

223 H 8 x 2 Zeitstunden 75,- €	Mittwoch 15. November 2023 17.30 Uhr	**223 F** 8 x 2 Zeitstunden 75,- €	Mittwoch 07. Februar 2024 17.30 Uhr

GREEN SCREEN®

17. INTERNATIONALES NATURFILMFESTIVAL ECKERNFÖRDE

DEUTSCHLANDS GRÖSSTES NATURFILMFESTIVAL

Jedes Jahr im September

www.greenscreen-festival.de

© GREEN SCREEN PR / Cristina Krippahl

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, . als Raumwege formen. Beendet werden unsere Stunden immer mit einer Entspannung. Halbkreise usw. als Raumwege formen. Beendet werden unsere Stunden immer mit einer Entspannung,

Mirja Kraack
mirja.kraack@freenet.de

Eingang Turnhalle / Gymnastikraum / Pestalozzi-Schule

Orientalischer Tanz / Bauchtanz für Fortgeschrittene

Leitung: Mirja Kraack

Für alle, die gerne Choreographie tanzen. In diesem Kurs tanzen wir hauptsächlich verschiedene Choreographien, die wir vertiefen und verfeinern wollen. Der Umgang mit Tanzrequisiten wie z.B. Schleier oder Tanzstock sollte bekannt sein. Dieser Kurs eignet sich nicht für Anfänger im orientalischen Tanz!
Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

2 5 3 H 15 x 1,5 Zeitstunden 99,- €	Mittwoch 06. September 2023 18.45 Uhr	**2 5 3 F** 15 x 1,5 Zeitstunden 99,- €	Mittwoch 07. Februar 2024 18.45 Uhr

Technik- und Ökologiezentrum
Eckernförde

KOSTENLOSE VORTRÄGE

FÜR GRÜNDENDE & 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

Technik- und Ökologiezentrum Eckernförde • Marienthaler Str. 17
24340 Eckernförde • **Tel.: 04351 735-0** • **info@toez.de** • **www.toez.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 A 4 oder DIN A 3.

2 7 0 H 2 x 6 Zeitstunden 56,- €	Samstag, 04.11.2023 Sonntag, 05.11.2023 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.
Die mitzubringenden Materialien erfahren Sie auf der Website vhs-eckernfoerde.de/produkt/handlettering oder auf Anfrage per Mail.

	2 7 1 F 2 x 6 Zeitstunden 56,-€	Samstag, 10.02.2024 Sonntag, 11.02.2024 13.00 - 19.00 Uhr

In Eckernförde schneiderlein-eck@gmx.de

Das 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

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@gmxde

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

Wir sind auch bei Facebook!

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 07. November 2023 09.00 Uhr	**2 7 3 F Fortsetzung** 10 x 1,5 Zeitstunden 71,- €	Dienstag 06. Februar 2024 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 07. November 2023 10.30 Uhr	**2 7 4 F Fortsetzung** 10 x 1,5 Zeitstunden 71,- €	Dienstag 06. Februar 2024 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.
2 x 5 Zeitstunden bieten uns die Möglichkeit, vor Ort in der Stadt/Hafen zu zeichnen.
Bitte mitbringen:
1 x Bleistift 2B, 4B und 6B, Radierer
1 x Fineliner wasserfest, Füller mit Patrone
1 x Wassertankpinsel
1 x Skizzenblock A5
1 x Aquarellpapier A4, mind. 250g/m² matt/satiniert
1 x Aquarellkasten (mini)
Freuen wir uns auf zwei kreative Zeichen-Tage!
2 Termine im Herbst: 08.09. und 09.09.2023 - 2 Termine im Frühjahr: 24.05. und 25.05.2024

2 7 5 H 2 x 5 Zeitstunden 47,- €	Freitag 08. September 2023 14.00 - 19.00 Uhr	**2 7 5 F** 2 x 5 Zeitstunden 47,- €	Freitag 24. Mai 2024 14.00 - 19.00 Uhr

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

Jetzt mehr erfahren:
foerde-sparkasse.de/fair

Weil's um mehr als Geld geht.

Förde Sparkasse

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 Perspektiven. 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 05. September 2023 17.30 Uhr	**2 7 6 F** 10 x 2 Zeitstunden 94,- €	Dienstag 06. Februar 2024 17.30 Uhr

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

Leitung: Heike Boller

Thema: wir malen, was gefällt! In diesem Kurs können Sie für sich und zum Verschenken jedes Stück weißes Porzellan zum Unikat werden lassen! Seien Sie kreativ und finden Sie die Motive für das Porzellan in ihrem Kopf oder auch auf Vorlagen.

2 7 7 H 8 x 3 Zeitstunden 121,- €	Mittwoch 20. September 2023 14.00 Uhr	**2 7 7 F** 8 x 3 Zeitstunden 121,- €	Mittwoch 07. Februar 2024 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

Acryl-Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene

NEU

Leitung: Silvia Schrader

In diesem Kurs lernen wir die Technik der Acrylmalerei kennen. Wir arbeiten an unserem Bild gegenstandsbezogen, sowie auch experimentell. Dabei können Landschaften, sowie auch freie Farbgestaltungen entstehen. Der Umgang mit der Farbe und auch verschiedene Möglichkeiten des Grundierens werden wir uns im schöpferischen Tun erarbeiten.

Bitte bringen Sie Acrylfarben in guter Qualität mit z.B. von Goya oder Schminke. Wir benötigen 7 Farben. Damit können wir uns alle Farbnuancen mischen. Blau: Primärblau, Gelb: Zitronengelb und Echtgelb, Rot: Echtrot, sowie die Erdtöne: Lichter Ocker und Umbra Natur, sowie Titanweiß. Weiterhin benötigen wir 3 Pinsel speziell für Acrylfarben: Ein größerer Flachpinsel mit langen Borsten Größe 22, ein mittelharter flacher Synthetikpinsel Katzenzunge Größe 12, ein Rundpinsel Größe 6 mit feiner Spitze. Als Malunterlage benötigen wir einen Universalblock 36 x 48 cm, mindestens 300 g/m² (alle Seiten geleimt).

Vor der Anschaffung der benötigten Materialien bitte rückbestätigen, ob der Kurs stattfindet.

278 H 10 x 2 Zeitstunden 94,- €	Donnerstag 07. September 2023 16.30 - 18.30 Uhr	**278 F** 10 x 2 Zeitstunden 94,- €	Donnerstag 29. Februar 2024 16.30 - 18.30 Uhr

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.

291 H 10 x 2,5 Zeitstunden 95,- €	Donnerstag 07. September 2023 19.00 Uhr	**291 F** 10 x 2,5 Zeitstunden 95.- €	Donnerstag 08. Februar 2024 19.00 Uhr

Alles rund ums Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Hanna Ghoroghy

Ob Mütze, Schal oder Dreieckstuch. Diese sind als Anfängerstücke gut geeignet oder von der Socke bis zum Pullover für Fortgeschrittene.
Ich begleite dich durch dein Wunschprojekt.
An die Nadeln, los und FERTIG!

292 H 10 x 1,5 Zeitstunden 71,- €	Mittwoch 27. September 2023 18.30 Uhr	**292 F** 10 x 1,5 Zeitstunden 71,- €	Mittwoch 24. Januar 2024 18.30 Uhr

Stand up Paddling (SUP)

Leitung: Tanja Miranda

Stand Up Paddeln (SUP) erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit.
Die Gesundsportart SUP mit entsprechender Kleidung ist inzwischen ganzjährig möglich und Dank der Aktivierung tiefster Muskelschichten/ Faszien 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. Boards können für den Kurs geliehen werden (Board (ermäßigt 10.00 € pro Termin, in der Kursgebühr enthalten), Paddel, Leash, Restube, Schwimmweste), 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: 05.09., 12.09. und 19.09.2023 um 18.00 Uhr
Termine im Frühjahr: 21.05., 28.05. und 04.06.2024 um 19.00 Uhr

3 0 5 H 3 x 1 Zeitstunde 50,- €	Dienstag, 05. September 2023 18.00 Uhr	**3 0 5 F** 3 x 1 Zeitstunde 50,- €	Dienstag, 21. Mai 2024 19.00 Uhr

Stand up Paddling (SUP) - Fortgeschrittenenkurs

Leitung: Tanja Miranda

Der SUP Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits erfolgreich einen Einsteigerkurs absolviert haben und über einen entsprechenden Nachweis (SUP Lizenz GSUPA/DKV/DWV o.a.) verfügen. Sicheres Schwimmen wird wie bereits im Einsteigerkurs voraus gesetzt.
In drei 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.
Treffpunkt ist Bergstr.8a
Termine im Herbst: 06.09., 13.09. und 20.09.2023 um 18.00 Uhr
Termine im Frühjahr: 22.05., 29.05. und 05.06.2024 um 19.00 Uhr

3 0 6 H 3 x 1 Zeitstunde 50,- €	Mittwoch, 06. September 2023 18.00 Uhr	**3 0 6 F** 3 x 1 Zeitstunde 50,- €	Mittwoch, 22. Mai 2024 19.00 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

Direkta

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.

3 1 1 H 8 x 75 Minuten 53,- €	Donnerstag 14. September 2023 17.00 Uhr	**3 1 1 F** 10 x 75 Minuten 66,- €	Donnerstag 08. Februar 2024 17.00 Uhr
3 1 2 H 8 x 75 Minuten 53,- €	Donnerstag 14 September 2023 18.30 Uhr	**3 1 2 F** 10 x 75 Minuten 66,- €	Donnerstag 08. Februar 2024 18.30 Uhr

Yoga (Hatha-Yoga)

NEU

Leitung: Marry Maasz

Yoga verbindet als ganzheitlicher Weg Körperarbeit mit geistigen Themen und kann so zu einem Zustand von ruhiger Konzentration und Gelassenheit führen, in dem die Lebensenergie fließen kann. Durch achtsames Yoga–Üben in Verbindung mit dem Atem lässt sich die körperliche und innere Balance finden.
Der Unterricht umfasst alle Techniken des Hatha-Yoga:
asana und karana (statische und dynamische Körperübungen), pranayama (Atemübungen), Konzentrationsübungen, kleine Meditationen und Entspannungsphasen.
Die Kursleiterin ist seit 2004 Yoga-Lehrerin BDY/EYU (Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.) und unterrichtet in verschiedenen Gruppen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken, Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke.

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

3 1 3 H 7 x 1,5 Zeitstunden 56,- €	Donnerstag 31. August 2023 16.00 - 17.30 Uhr	**3 1 3 F** 10 x 1,5 Zeitstunden 80,- €	Donnerstag 15.Februar 2024 16.00 - 17.30 Uhr

Pilates und Faszientraining

Leitung: Juliane Klocke

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. In diesem Kursprogramm trainieren wir fließende Bewegungsabläufe.
Unsere Muskulatur wird angeregt zum Loslassen und zur Regeneration.
Durch gezielte Schwung- und Dehnübungen wollen wir unsere Beweglichkeit fördern, Stabilität stärken, Verspannungen lindern und ein insgesamt harmonisches Körpergefühl erreichen.
Fühlen Sie sich herzlich eingeladen diese Abwechslung an Übungen, bekannt aus Yoga & Pilates zu entdecken - ich freue mich auf Euch.
Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen
Der Kurs findet in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule statt.

3 2 5 H 10 x 75 Minuten 66,- €	Montag 18. September 2023 16.30 Uhr	**3 2 5 F** 10 x 75 Minuten 66,- €	Montag 15. Januar 2024 16.30 Uhr
3 2 6 H 10 x 75 Minuten 66,- €	Dienstag 12. September 2023 17.15 Uhr	**3 2 6 F** 10 x 75 Minuten 66,- €	Dienstag 16.Januar 2024 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!

Ich lade Sie ein auf eine achtsame Wald-Auszeit für Körper, Geist und Seele.
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!
Wir bewegen uns langsam und meist in Stille. 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.
Die Kursleiterin ist zertifiziert für Waldbaden, sowie Natur und Achtsamkeitstraining.
Kurz vor Kursdbeginn erhalten Sie weitere Hinweise und Angaben zum genauen Treffpunkt.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter, Sturm und Starkregen.
Kurs a) 24.09.2023 oder b) 07.10.2023 um 14.00 Uhr
Kurs c) 27.04.2024 oder d) 02.06.2024 um 14.00 Uhr
Bitte bei Buchung mit angeben!

3 1 4 H a oder b 1 x 3 Zeitstunden 15,-	Sonntag 24. September 2023 oder Samstag, 07. Oktober 2023	**3 1 4 F c oder d** 1 x 3 Zeitstunden 15,- €	Samstag 27. April 2024 oder Sonntag, 02.Juni 2024

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 06. September 2023 15.15 Uhr	**3 1 7 F** 8 x 45 Minuten 29,- €	Mittwoch 07. Februar 2024 15.15 Uhr
3 1 8 H 8 x 45 Minuten 29,- €	Mittwoch 06. September 2023 16.00 Uhr	**3 1 8 F** 8 x 45 Minuten 29 ,- €	Mittwoch 07. Februar 2024 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 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Freitag 01. September 2023 18.00 Uhr	**3 1 9 F** 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Freitag 02. Februar 2024 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 11 x 1 Zeitstunde 54,- €	Montag 04. September 2023 17.30 Uhr	**3 2 1 F** 20 x 1 Zeitstunde 98,- €	Montag 15. Januar 2024 17.30 Uhr

Atmen und sich bewegen ist eins

Leitung: Erika Rogge-Reichelt

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. Die Übungen werden im Liegen ausgeführt.
Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

3 2 3 H 6 x 1 Zeitstunde 29,- €	Montag 11. September 2023 16.00 Uhr	**3 2 3 F** 6 x 1 Zeitstunde 29,- €	Montag 05. Februar 2024 16.00 Uhr

Tanz und Ausdruck

NEU

Leitung: Astrid Heinig

Die Dozentin Astrid Heinig ist bekannt durch das Tanztheater Eckernförde. Mit ihren Aufführungen hat sie die kulturelle Landschaft in Eckernförde und Umgebung über viele Jahre erfreut und bereichert. Sie möchte ihre Fähigkeiten und Überzeugung von der heilsamen Kraft des Tanzes in einen Kurs fließen lassen. Dabei bedient sie sich der Bewegungslehre von Rudolf von Laban, des Jazz- und Modern Dance und der Achtsamkeit- und Entspannungsübungen. Die kognitiven Fähigkeiten sollen durch das Einüben von kleinen Schrittkombinationen und Choreographien gefördert werden. Je nach Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmern sind auch kleine Aufführungen in Zukunft denkbar.

Der Kurs beginnt am 04. September um 18 Uhr und findet im Gymnastikraum der Gudewerdtschule statt.

Sie buchen entweder den Basiskurs 3 2 4-1, der über 60 Minuten geht oder den Basiskurs plus Choreographiekurs 3 2 4-2 mit der Dauer von 90 Minuten.

3 2 4-1 H 15 x 1 Zeitstunde 74,- €	Montag, 04. September 2023 18.15 - 19.15 Uhr	**3 2 4-1F** 16 x 1 Zeitstunde 78,- €	Montag, 05. Februar 2024 18.15 - 19.15 Uhr
3 2 4-2 H 15 x 1,5 Zeitstunde 110,- €	Montag, 04. September 2023 18.15 - 19.45 Uhr	**3 2 4-2F** 16 x 1,5 Zeitstunde 118,- €	Montag, 05. Februar 2024 18.15 - 19.45 Uhr

Hoopdance/Hulahoop für Einsteiger*innen

NEU

Leitung: Anja Martin

Hoopdance ist Tanzen mit einem Hulahoop-Reifen. Der Reifen wird nicht nur um die Hüfte geschwungen, sondern kommt auch außerhalb des Körpers in fließenden Bewegungen zum Einsatz und sorgt so für ein intensives Ganzkörpertraining. Hoopdance verbessert die Koordinationsfähigkeit, trainiert die Beweglichkeit, stimuliert die langen Faszienbahnen, verbrennt Fett und macht auch weniger sportbegeisterten Menschen Spaß.

Im Einsteigerkurs starten wir mit den Basics. Jede Woche kommen neue Tricks hinzu. Wir lernen, sie tänzerisch miteinander zu verbinden und üben kleine Choreografien ein.

Anja Martin ist zertifizierte Hoopdance-Trainerin.

Reifen werden gestellt.
Bitte mitbringen: Shirt aus Baumwolle (für die bessere Haftung des Reifens), Sportschuhe, Getränk.

3 2 7 H 15 x 1,5 Zeitstunden 110,- €	Montag 04. September 2023 19.00 - 20.30 Uhr	**3 2 7 F** 15 x 1,5 Zeitstunden 110,- €	Montag 05. Februar 2024 19.00 - 20.30 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
Vorherige Anmeldung ist unbedingt nötig!

	332 F 1,5 Zeitstunden 8,- €	Samstag, 25. Mai 2024 15.00 - 16.30 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.
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.
Maximale Teilnehmerzahl : 12
In den Kursgebühren sind 2,50 € "Betretungsgebühr für Landesforsten" enthalten.

3 5 0 H 3-4 Zeitstunden 22,50 €	Mittwoch 11. Oktober 2023 10.00 - 14.00 Uhr	

Pilzlehrwanderung Spätherbst

Leitung: Detlev Heuer

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

Treffpunkt ist an einem regionalen Wald. 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. 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!

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

Maximale Teilnehmerzahl : 12

3 5 1 H 3 - 4 Zeitstunden 20,- €	Sonntag 29. Oktober 2023 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 und ein Getränk.
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 02. Dezember 2023 17.00 - 20.00 Uhr	**3 5 2 F** 1 x 3 Zeitstunden 18,- €	Samstag 02. März 2024 17.00 - 20.00 Uhr

Wildkräuter in der Küche

NEU

Leitung: Karin Fehlau

Kann man das essen? - Ja, und man kann nicht nur. Geschickt in Speisen verarbeitet können Wildkräuter wie Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann und Knoblauchrauke den Speiseplan sogar bereichern. Wildkräuter schmecken und liefern wertvolle Inhaltsstoffe. In diesem Kurs erkläre ich bei einem Kräuterspaziergang zunächst ausgewählte Wildkräuter in der Natur. Anschließend geht es in die Küche. Gemeinsam wird mit Wildkräutern ein überwiegend vegetarisches Menu gekocht. Dabei liegt der Schwerpunkt auf bio, regional und saisonal.
Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, eine Schürze, ein Getränk und Behälter für Kostproben
Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

		3 5 3 F 1 x 4 Zeitstunden 39,- €	Samstag 27. April 2024 17.00 - 21.00 Uhr

Köstliches aus dem Wok- Ausflug in die Küche Asiens

Leitung: Jörg Sieh-Petersen

Tom Kha Gai Suppe, Frühlingsrolle, Thailändisches Hühnchen, viel knackiges Gemüse, Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Erleben Sie die kulinarische Vielfalt Asiens und verändern Sie ihre Alltagsküche durch ein paar fremde Zutaten. Ein Kurs für jung und alt, Mann und Frau.
Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, eine Schürze, Behälter für Kostproben, ein Getränk und einen Wok, falls vorhanden.
Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.
Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

		3 5 6 F 1 x 3 Zeitstunden 33,- €	Donnerstag 22.Februar 2024, 18.30 - 21.30 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 1 x 3 Zeitstunden 33 ,- €	Donnerstag 21.September 2023 18.30 - 21.30 Uhr	

Churtney & Relish

Leitung: Jörg Sieh-Petersen

Wir kochen heute Chutneys und Relish. Wo ist eigentlich der Unterschied und wozu isst man was? Gemeinsam erstmal alles kochen, dann verkosten wir alle Sorten mit verschiedenen Beilagen wie Käse, Fleisch, Fisch und Brot und nehmen einige/alle Kostproben(bitte kleine Gläser mitbringen), sowie die Rezepte mit nach Hause. Auch toll als kleines Mitbringsel oder Gastgeschenk.

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, ein Getränk und Behälter für Kostproben.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

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

3 5 8 H 1 x 3 Zeitstunden 33,- €	Donnerstag 14. September 2023 18.30 - 21.30 Uhr	

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

Leitung: Hilke Mausbach

Vegetarische Genussrezepte ohne Fleischersatzprodukte.
Pasta mit Kürbiscreme, Rosenkohl - Gemüsespieße, Reisauflauf, 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, ein Getränk 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 9 H 1 x 3 Zeitstunden 33,- €	Freitag 15. September 2023 18.00 - 21.00 Uhr	**3 5 9 F** 1 x 3 Zeitstunden 33,- €	Freitag 15. März 2024 18.00 - 21.00 Uhr

Dänisch für Anfänger

NEU

Leitung: Sabine Bettzieche

Lehrbuch: Vi snakker ved!, ISBN: 978191053796
Nach diesem Kurs können Sie nicht nur erfolgreich einen Hotdog am „Pølsevogn“ bestellen, sondern sich vorstellen, nach dem Weg fragen, einkaufen und Sie beherrschen die Aussprache sowie Grundlagen der Grammatik. Landeskunde und Alltagskultur runden den Kurs ab.

4 3 1 H 12 x 1,5 Zeitstunden 83,-€	Mittwoch 06.September 2023 18.00 - 19.30 Uhr	**4 3 1 F Forts.** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,-€	Mittwoch 31. Januar 2024 18.00 - 19.30 Uhr

Englisch für Anfänger (A0/A1)

NEU

Leitung: Tam Biswas

Lehrbuch: Speakout Starter, Pearson Longmann ISBN 13: 978-1292115986
Möchten Sie anfangen Englisch zu lernen? Dann kommen Sie zu unserem neuen Kurs für absolute Anfänger. Unsere Themen umfassen Reisen, Kultur und Alltag. Wir werden Kurzgeschichten, Bilder und Videos verwenden. Wir werden sprechen, lesen und interagieren. Und wir werden Spaß haben!

4 6 1 H 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Dienstag, 05. September 2023 17.30 Uhr	**4 6 1 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Dienstag 06. Februar 2024 17.30 Uhr

Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen

NEU

Leitung: Andrew Jones

Lehrbuch: Essential Grammar in Use, Klett ISBN 978-3-12-535403-6
Haben Sie bereits Grundkenntnisse in Englisch und möchten Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln? Dann sind Sie hier genau richtig! Mit unserem australischen Lehrer festigen und erweitern Sie die vorhandenen Grundkenntnisse und heben ihr Englisch auf die nächste Stufe. Grammatik und Vokabular wird ergänzt durch leichte Konversation.
Verbessern Sie Ihr Englisch mit Leichtigkeit und Spaß!

4 6 6 H 11 x 1,5 Zeitstunden 76,- €	Montag 04. September 2023 17.00 - 18.30 Uhr	**4 6 6 F** 11 x 1,5 Zeitstunden 76,- €	Montag 05. Februar 2024 17.00 - 18.30 Uhr

English Conversation 1 (Intermediate level)

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, and also look at grammar.

4 6 2 H 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Dienstag 12. September 2023 17.00 Uhr	**4 6 2 F Forts.** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Dienstag 06. Februar 2024 17.00 Uhr

English Conversation 2 (Advanced level)

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 12. September 2023 18.30 Uhr	**4 6 5 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Dienstag 06. Februar 2024 18.30 Uhr

Englisch Mittelstufe (B1/B2)

Leitung: Andrew Jones

Lehrbuch: English Grammar in Use, Cambridge ISBN 978-1-108-45765-1
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 05.September 2023 16.30 Uhr	**4 6 3 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Dienstag 06. Februar 2024 16.30 Uhr
4 6 4 H 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Dienstag 05.September 2023 18.00 Uhr	**4 6 4 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Dienstag 06. Februar 2024 18.00 Uhr

Bon voyage!
Wochenendkurs Französisch

Leitung: Sabine Möller

Die Reise ist geplant - nun noch die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen. Häufig wiederkehrende Strukturen und Redewendungen werden trainiert um sich auch sprachlich in den typischen "touristischen" Situationen wohl zu fühlen. Ohne zu viel Grammatik und Theorie.
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrmaterial wird im Unterricht ausgehändigt. Es entstehen Kosten für Kopien.

4 8 1 H 2 x 3 Zeitstunden 28,- €	Samstag/Sonntag 04./05. November 2023 11.00 - 14.15 Uhr	**4 8 1 F** 2 x 3 Zeitstunden 28,- €	Samstag/ Sonntag 04./05.Mai 2024 11.00 - 14.15 Uhr

Französisch Grundstufe (A1)

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

4 8 2 H (A1) 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Mittwoch 06. September 2023 18.00 Uhr	**4 8 2 F Forts.** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Mittwoch 07. Februar 2024 18.00 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 : Perspectives Allez-y! ISBN 978-3-06-520187-2, ab Lektion 2

4 8 3 H (B1) 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Donnerstag 07. September 2023 10.00 Uhr	**4 8 3 F Forts.** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Donnerstag 01. Februar 2024 10.00 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 12 x 1 Zeitstunde 55,- €	Dienstag 10. Oktober 2023 18.00 Uhr	**4 15 1 F Fortsetzung** 12 x 1 Zeitstunde 55,- €	Dienstag 06. Februar 2024 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. 12 x 1 Zeitstunde 55,- €	Dienstag 10. Oktober 2023 16.30 Uhr	**4 15 2 F Fortsetzung.** 12 x 1 Zeitstunde 55,- €	Dienstag 06. Februar 2024 16.30 Uhr

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: Nicholé Velasquez

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 18. September 2023 18.00 Uhr	**4 22 4 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Montag Forts. 05. Februar 2024 18.00 Uhr

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Blanca Pichlmaier

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,- €	Montag 06. November 2023 18.00 - 19.30 Uhr	**4 221 F** 12 x 1,5 Zeitsunden 83,- €	Montag 05. Februar 2024 18.00 - 19.30 Uhr

Spanisch Konversation

Leitung: Blanca Pichlmaier

Sie haben gute Grundkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten diese pflegen und weiter vertiefen? Wenn Sie außerdem mehr über spanischsprachige Kulturen und Lebensphilosophien erfahren möchten, dann sind Sie hier genau richtig. In lockerer Atmosphäre werden wir uns auf Spanisch unterhalten, wobei spontanes Improvisieren im Fokus steht. Wir können anhand aktueller Materialien aus der spanischsprachigen Welt über Land, Leute, Kunst und Kultur sprechen. Das Niveau und die Inhalte werden Ihren Wünschen individuell angepasst. ¡Hasta pronto!
Eine Lektüre wird in der ersten Unterrichtseinheit gemeinsam festgelegt: z.B. Isabella Allende, La isla bajo el mar, ISBN 978-0307476050

4 22 3 H 10 x 1,5 Zeitstunden 69,- €	Donnerstag 09. November 2023 18.30 - 20.00 Uhr	**4 22 3 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	Donnerstag 08. Februar 2024 18.30 - 20.00 Uhr

Plattdüütsch för Anfangers

Leitung: Heiko Gauert

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

4 27 2 H ohne Vork. 10 x 1,5 Zeitstunden 69,- €	Donnerstag 07. September 2023 18.30 Uhr	

Wieder geiht dat mit Plattdüütsch 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.

	4 27 3 F ger. Vork. 10 x 1,5 Zeitstunden 69,- €	Donnerstag 01. Februar 2024 18.30 Uhr

Grundlagenwissen IT-Technik und Kommunikation für Alltag und Beruf

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Die IT- und Kommunikationstechnik reicht heute tief in unser Privat- und Berufsleben hinein. Wer sich nicht damit beschäftigt ist schnell ausgegrenzt.
Wir müssen uns damit beschäftigen. Dieser Kurs erreicht ein umfassendes Grundlagenwissen um „Update" zu sein.
Einige Themen:
- Telekommunikation (Telefon, Fax, Email)
- PC, Tablett, Laptop, Drucker
- 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,- €	Donnerstag 14. September 2023 18.15 Uhr	

Aufbaukurs Tabellenkalkulation mit MS EXCEL

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

MS EXCEL bietet für anspruchsvolle Aufgaben umfangreiche Funktionalitäten. In diesem Kurs werden Sie tiefer in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel eintauchen.
Einige Kursinhalte:
- Aufarbeitung von Praxisfragen der Teilnehmer
- Vertiefung des Grundwissens
- Formeln und Funktionen
- Arbeiten mit Datums- und Zeitangaben
- Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen
- Verwendung von Grafiken und Objekten
- Bedingte Formatierungen u.a.

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

	5 1 3 F 6 x 2 Zeitstunden 67,- €	Donnerstag 08. Februar 2024 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 07. Februar 2024 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 24. April 2024 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 01. November 2023 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 29. November 2023 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.

- Bedienelemente (Smart Icons)
- Anmelden bei Google (Warum anmelden?)
- SIM-Karte (Mobilfunknetz/ Mobile Daten/ Verträge)
- WLAN (Drahtlosnetz im Haus, Sicherheit)
- Einrichten des Smartphones (Einstellungen)
- Datensicherung / SW Updates (warum und wie)
- Smartphone eventuell defekt? (Tipps und Tricks)
- Apps (Installieren, Verschieben, Löschen)
- Internet (Suche im Internet, Betrug im Internet)
- Kontakte (Adressen und Telefonnummern)
- WhatsApp (als Beispiel eines Messenger Dienstes)
- Fotos / Kamera (Tipps und Übungen)
- Navigation (alternative zum eingebauten Navi?)

Dieser Kurs ist nur für Android-Smartphones geeignet. Bitte bringen sie ihr eigenes Gerät mit! Nicht für Senioren-Handys geeignet.
Termine im Herbst jeweils 3 x 2 Std
Kurs a) Mo. 06.11., Di. 07.11. und Mi. 08.11.2023 jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr
Kurs b) Mo. 06.11., Di. 07.11. und Mi. 08.11.2023 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

Kurs c) Mo. 13.11., Di.14.11. und Mi. 15.11.2023 jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr
Kurs d) Mo. 13.11., Di.14.11. und Mi. 15.11.2023 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Buchung die entsprechende Kursbezeichnung an!

5 1 8 H (a,b,c oder d) 3 x 2 Zeitstunden 34,- €	Montag - Mittwoch 06.11. oder 13.11.2023 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,	20.11.23	10:00 - 12.00
Di,	21.11.23	10:00 - 12:00
Mi,	22.11.23	10:00 - 12:00

5 1 9 H 3 x 2 Zeitstunden 34,- €	Montag 20. November 2023, 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 : 22.05.24, 29.05.24 und 05.06.24

	2 11 2 F 3 x 3 Zeitstunden 42,- €	Mittwoch 22. Mai 2024, 18.30-21.30 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 02. November 2023 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 Erziehungsberechtigen
- Kopie des KFZ-Führerscheins / oder
- amtliches Führungszeugnis
- Paßbild

Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Seeschifffahrtsstraßen (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 Seeschifffahrtsstraßen – Ordnung.

Kursgebühr für Theorie und Praxis € 298,-, zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.
plus Prüfgebühr: € 147,31, zahlbar bei Prüfung
plus Lehrmaterial: Buch € 34,90, Karte € 19,-, naut. Besteck € 25,-, Bögen € 22,90, zahlbar an Dozenten

5 5 1 H 7 x 3 Zeitstunden 298,- €	Montag, 09.Oktober 2023 19.00 - 22.00 Uhr	**5 5 1 F** 7 x 3 Zeitstunden 298,- €	Montag 15.Januar 2024 19.00 - 22.00 Uhr

Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Binnenschifffahrtsstraßen (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 Binnenschifffahrtsstraßen 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 82,36 €, zahlbar bei Prüfung

		5 5 2 F 3 x 2 Zeitstunden 99,- €	Montag Anfang März 2024 19.00 Uhr

SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung:Jürgen Biermann

Samstag, 11.11.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 12.11.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 25.11.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 26.11.2023 Prüfung
rechtzeitige Anmeldung bis 01.11.2023
Kursgebühr 215,- € incl. Lehrmaterial zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.
Prüfungsgebühr ca. 127,88 €, zahlbar bei Prüfung

5 5 3 H 3 x 6 Zeitstunden 215,- €	Samstag 11. November 2023 10.00 - 16.00 Uhr	

Leitung:Jürgen Biermann

Samstag, 13.01.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 14.01.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 27.01.2024, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 28.01.2024 Prüfung
rechtzeitige Anmeldung bis 08.01.2024
Kursgebühr 215,- € incl. Lehrmaterial zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.
Prüfungsgebühr ca. 127,88 €, zahlbar bei Prüfung

	5 5 4 F 3 x 6 Zeitstunden 215,- €	Samstag 13. Januar 2024 10.00 - 16.00 Uhr

Kommunale Volkshochschule Fleckeby

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

Herbstsemester: Aug./SEP. 2023 – DEZ./Jan. 2023/2024
Frühjahrssemester JAN./Febr. 2024 – Juni 2024
Die Herbstkurse werden in der Regel im Frühjahrsemester fortgesetzt.

	Leitung:	**Redaktion Schlei-Kurier:**
	Dr. Rolf Wenzel	Achim Messerschmidt
	Fahrensberg 1a	Bramber
	24357 Fleckeby	24357 Fleckeby
MOB	0170 3856636	0172 2373551
MAIL	info@vhs-fleckeby.de	redaktion@vhs-fleckeby.de
WEB	www.vhs-fleckeby.de	

Allgemeine Hinweise:

Die Kursbeschreibungen finden Sie auch auf unserer Homepage und in der Septemberausgabe 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!
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 unter Vorbehalt der noch ausstehenden Beschlussfassung des Schulverbands in der Regel bei einer Beteiligung von mindestens 8 Teilnehmern je Kurs. Bei geringeren Teilnehmerzahlen sind Sondervereinbarungen möglich.
Haftung: Die VHS haftet nicht für Schäden (z. B. Personen- und Sachschäden, Eigentumsverluste usw.), die den Teilnehmern bei Veranstaltungen der VHS entstehen.
Die VHS Fleckeby bietet wegen der landesweiten Neuregelung zur Nachmittagsbetreuung in Grundschulen keine spezielle Schüler-VHS mehr an. Bei Bedarf können außerhalb der vorgegebenen Betreuungszeiten Sonderregelungen getroffen werden.

1.00 GESELLSCHAFT - POLITIK - UMWELT

1.1 Zeitfragen

Leitung: **Dr. Rolf Wenzel**
Anmeldung & Kontakt: info@vhs-fleckeby.de; Tel. 01703856636

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

Zeit: Freitag von 19:00-21/22:00 Uhr.
Kosten: 5,00 Euro je Veranstaltung
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei 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: Tel. 04351-726460, Mail: kunst_mhm@yahoo.de
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!
Zeit: jeweils am Montag, ab 30.10.2023; 16:00-18:00 Uhr
Kosten: bei 5 Teilnehmer/innen 90,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Atelier Barkelsby, Böhnreher Weg 37

2.2 Figürliches Modellieren mit Ton

Leitung: Birgit Lindemann
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
Leider stehen Ort, Zeit und Kosten bei Drucklegung dieses Programmheftes noch nicht fest. Diese Daten werden im Schlei-Kurier und auf der Homepage der VHS (www.vhs-fleckeby.de) voraussichtlich im September/Oktober 2023 veröffentlicht.

2.3 Zeichnen und Malen nach der Natur für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Edelgard Hajek
Anmeldung und Kontakt: edelgardhajek@hotmail.de; Tel.: 04354 8927
Wie schule ich mein Auge und setze das Betrachtete technisch-künstlerisch um? Man geht so auch auf die Entdeckung bislang ungeahnter eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten!
Zeit: ab 12. September 2023 jeweils am Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Kosten: 40,00 Euro für 8 Termine á 90 Minuten
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei 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 12. September 2023 jeweils am Dienstag, 18.30-20.00 Uhr
Kosten: 40,00 Euro für 8 Termine á 90 Minuten
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei unten Kunstraum

2.00 Kultur - Gestalten II

2.5 Plastisches Gestalten mit Speckstein und Alabaster für Erwachsene

Leitung: Wilfried Hewel (Bildhauer und Kunstpädagoge)
Anmeldung und Kontakt: maiannas@yahoo.de; Tel. 04353 99 88 93
Die Welt der Formen entdecken! Lernen Sie die Grundlagen der Bildhauerei kennen und erfahren sie den Umgang mit Hammer und Meißel.
Zeit: ab Dienstag, 12. September 2023, jeweils 17.30-19.00 Uhr
Kosten: 60,00 Euro zuzüglich Materialkosten für 8 Termine
Ort: Grundschule Fleckeby, Am Holm 2

2.6 Singkreis Damen

Leitung: Heike Boyens
Anmeldung und Kontakt: 0157-50454814
Frauen singen – mit Spaß, gesundem Ehrgeiz und Freude an Tönen.
Interessentinnen können nach Rücksprache jederzeit einsteigen.
Zeit: ab 11. Sept. 2023 jeweils am Montag, 19:15-20:45 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Fleckeby, Kulturhaus, Schustergang 2

2.7 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.
Voraussichtlich wird der Kurs erst ab Februar 2024 stattfinden können.

2.7 Kulturgut Wein

Leitung: Bernhard Wendt
Anmeldung und Kontakt: wendt@la-meziere-weg.de; Tel. 04354 1361
Es werden preiswerte Weiß- und Rotweine aus aller Welt passend zu vielerlei Gelegenheiten vorgestellt.
Zeit: 1. Termin am Mittwoch, 27. September 2023, 19:30-21:30 Uhr.
Weitere Termine werden rechtzeitig im Schlei-Kurier und auf der Homepage der VHS Fleckeby (www.vhs-fleckeby.de) in der Regel spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn veröffentlicht.
Kosten: Umlage je nach Wein- und Speisensortiment sowie Teilnehmerzahl
Ort: Fleckeby, Kulturhaus, Schustergang 2

3.00 Gesundheit/Sport I

3.1 Sanftes Hatha-Yoga

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 6. September 2023 jeweils am Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.
Kosten: jeweils 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben

3.2. Hatha Yoga

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 7. September 2023 jeweils am Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

3.3 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 bewusstseinserweiternde Übung als auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens bis hin zur Gesundung. Die aktuelle Hirnforschung hat festgestellt, dass der Alterungsprozess verlangsamt und Stress abgebaut wird. Zur eigentlichen Meditation bringen Sie bitte eine Wolldecke und ein Sitzkissen o.ä. mit. Wichtig ist, dass das Sitzen für Sie bequem und angenehm wird!
Zeit: ab 5. September 2023, jeweils Dienstag, 19:30-21:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben

Kommunale Volkshochschule Fleckeby V

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

3.00 Gesundheit/Sport II

3.3 „Bewegung beginnt im Kopf“ - Vitalität und Wohlbefinden nach der Feldenkrais-Methode

Leitung: **Christiane Srugies**
Anmeldung und Kontakt: christiane@srugies.de
Rückenschmerzen, Verspannung im Nacken, Kiefer usw.? Durch die Wahrnehmung sanft ausgeführter Bewegungen können Sie einen Zugewinn an ganzheitlicher - schmerzfreierer Beweglichkeit, Spannungs- und Stressabbau, Vitalität und Wohlbefinden und vieles mehr erfahren. Jede Person probiert im Rahmen ihrer Möglichkeiten ganz einfache und leichte Bewegungen aus. Die Bewegungsabläufe sind ohne Anstrengung und leistungsfrei. Es gibt kein Richtig oder Falsch in der Ausführung. Die Übungen finden je nach persönlichen Voraussetzungen im Liegen oder Sitzen statt. Also nur Mut, egal wie alt Sie sind oder mit welchen körperlichen Beeinträchtigungen Sie zu tun haben.
Hinweis: Bei eingeschränkter Hörfähigkeit bitten wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen.
Zeit: ab 4. September 2023 jeweils am Montag, 18:00-19:30 Uhr
Material: Matte, Wolldecke o.ä.
Kosten: jeweils 50,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben

4.00 Sprachen I

4.1 Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

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 4. September 2023, jeweils am Montag, 17:00-18:00 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 4. September 2023, jeweils am Montag, 18:00-19:00 Uhr
Kursgebühr: 40,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Kosel. Alte Schule

4.3 Dänisch für Fortgeschrittene B“

Leitung: Leslie Hougard
Anmeldung und Kontakt: hougaard1@godmail.dk; Tel. 04354-1075 oder 04354-996858
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 14. September 2023, jeweils am Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben

Kommunale Volkshochschule Fleckeby VI
der Gemeinden Fleckeby, Güby, 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. Februar 2024 jeweils am Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Grundschule VHS-Raum EG
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

5.00 Digitale Datenverarbeitung, Kommunikation und Filmkunst 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 Fleckebys. Einer der Höhepunkte ist das Filmtraining mit einer Drohne. Ein Laptop kann notfalls zur Verfügung gestellt werden.
Die Kursgröße ist in der Regel auf 2-3 Personen begrenzt.

Zeit: ab 11. September 2023, jeweils am Montag, 17:30-19:00 Uhr und nach Vereinbarung
Ort: Kulturhaus, Schustergang 2
Kosten: 80,00 Euro für 10 Veranstaltungen

5.2 Grundkenntnisse und erweiterte Möglichkeiten des Apple Tablets

Leitung: Georg Kallsen
Anmeldung und Kontakt: georgkallsen@posteo.de bzw. 0175-2929825

Dieser Kurs soll in die Nutzung des Tablets einführen und Grundkenntnisse vertiefen. Darüber hinaus werden aber auch die erweiterten, vielfältigen Möglichkeiten desTablets vermittelt. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen beschränkt. Tablets sind mitzubringen.

Zeit: ab 22.11.2023, jeweils am Mittwoch 18:30-20:00 Uhr
Kosten: abhängig von der Teilnehmerzahl
Ort: Fleckeby, voraussichtlich Sozialstation, Schmiederedder 7

Kommunale Volkshochschule Holtsee

Leitung: Gudrun Wanner
Ekbarg 9
24363 Holtsee
Tel.: 0 43 57 / 567
Mail: vhs@holtsee.de

Stellvertr. Leitung: Susanne Schütt
Waldblick 3
24363 Holtsee
Tel.: 0 43 57 / 1030

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Anmeldungen sind unbedingt telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsführung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich. **Der Veranstaltungsort** des Kurses wird im Programmheft bekanntgegeben. **Die Kursgebühr** ist in voller Höhe 1 Woche vor Kursbeginn auf das **Konto der Kommunalen VHS Holtsee (unter genauer Angabe des Kurses)** zu überweisen und der Beleg am ersten Kurstermin vorzulegen.

! NEUE KONTOVERBINDUNG: **Kommunale VHS Holtsee**
Förde Sparkasse
Konto-Nr. 1400068241
BLZ 210 501 70

Die Kursgebühren gelten in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Über Ausnahmen entscheidet die VHS-Leitung. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl erhöht sich die Kursgebühr anteilig. Der Rücktritt von VHS-Kursen muss spätestens 2 Tage vor Beginn des ersten Veranstaltungstermins, telefonisch, per Mail oder persönlich bei der Geschäftsführung der VHS erfolgen.
Eine Haftung für Schäden, die bei Veranstaltungen der Volkshochschule entstehen, besteht nicht .

1. ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben!

Leitung:	**Britta Levien**	**10 Abende:**	**€ 45.--**
Beginn:	**Donnerstag 31.8.2023**	**Zeit:**	**19.30 – 20.30 Uhr**
Ort:	**Turnhalle Holtsee**		

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

2. Autogenes Training

Leitung:	**Larissa Wanner**	**10 x 45 Minuten**	**€ 45,--**
Beginn :	**Montag 4.9.2023**	**Zeit :**	**17.00 Uhr**
Ort:	**Grundschule Holtsee**		

Beim autogenen Training versetzen wir und durch Selbstbeeinflussung in einen Zustand der Entspannung. Es hilft der Stressbewältigung und wirkt sich positiv auf alle körperlichen Ebenen aus. In einem einstündigenWorkshop werden die Grundlagen des autogenen Trainings näher gebracht und direkt in die Praxis umgesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Bitte mitbringen: eine Sportmatte, eine Decke und bequeme Kleidung

3. Teilzeitvegetarier – ohne Fleisch, saisonal kochen

Leitung : **Hilke Mausbach** **1 Nachmittag: 16.9.2023**
Kosten **€ 33,-- (beinhaltet bereits die Kochumlage)**
Zeit: **15 bis 18 Uhr** **Ort:** **Alte Schule Holtsee**

Vegetarische Genussrezepte ohne Fleischersatzprodukte. Rezepte, die für sich brillieren und im Alltag kochbar sind. Ein Kochkurs für alle, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, aber auf Genuss nicht verzichten möchten. Weil das Thema so aktuell ist, bieten wir den Kurs nochmal an.
Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben.

4. Yin Yoga und mehr

Leitung: **Sibylle Reichmann** **10 Abende:** **€ 60,--**
Beginn : **Dienstag 12.9.2023** **Zeit:** **17.30–18.30 und 18.45 – 19.45 Uhr**
Ort : **Grundschule Holtsee**

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich Im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum zu entspannen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen. Yin Yoga eignet sich somit als Ausgleich um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Yin Yoga kann nicht mit künstlichen Hüft –oder Kniegelenken ausgeübt werden.
Maximale Teilnehmerzahl : 10
Bitte mitbringen: warme Decke, Isomatte und bequeme Kleidung.

5. Hatha Yoga

Leitung: **Larissa Wanner** **10 Abende** **€ 60,--**
Beginn: **Montag 4.9.2023** **Zeit :** **18.00 – 19.00 Uhr**
Ort: **Grundschule Holtsee**

Innerhalb des einstündigen Kurses sorgen wir mittels verschiedener körperlicher Übungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation fürdas Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Die dynamischen Übungen in Kombination mit Entspannung führen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung des gesamten Körpers. Am Ende sorgt eine Abschlussentspannung für ganzheitliches Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: eine Isomatte, eine warme Decke und bequeme Kleidung.

6. Bastelworkshop für weihnachtliche Grußkarten und Geschenkverpackungen

Leitung: **Bente Lahann** **1 Nachmittag** **€ 10,-- + Materialkosten**
Beginn: **Samstag 4.11.2023** **Zeit:** **14.00 – 17.00 Uhr**
Ort: **Alte Schule**

Weihnachtliche Grußkarten und Geschenkverpackungen werden unter Anleitung und mit Hilfe der Kursleiterin gebastelt und gestaltet. So tstehen individuelle Einzelstücke und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Unser Programm finden Sie auch auf unserer Internetseite: www.holtsee.de

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

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

Allgemeine Hinweise

Anmeldungen bitte schriftlich, telefonisch oder persönlich an die VHS. Melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an, damit wir Ihnen rechtzeitig mitteilen können, ob der Kurs in der angegebenen Form durchgeführt werden kann.
Veranstaltungsort ist, sofern nichts Anderes angegeben, die Schule am Wittensee.
Kursgebühren gelten in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Sie sind bei Beginn des Kurses auf folgendes Konto zu überweisen:

Amtskasse Wittensee / Förde Sparkasse
IBAN : DE 62 2105 0170 1400 0683 32
SWIFT-BIG: NOLADE 21 KIE

Bitte geben Sie bei ihrer Zahlung die Volkshochschule Groß Wittensee und den Kurs an. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs nur mit erhöhten Kursgebühren durchgeführt werden. Die Kursgebühr kann nicht bar an die Kursleiterinnen entrichtet werden.
Lehr- und Materialkosten sind in den Kursgebühren nicht enthalten.
Weitere Kurse, Vorträge und Fahrten werden durch Aushang und die Presse bekannt gegeben. Wir freuen uns aber auch über ihre Anregungen und Ihre Mitarbeit und werden versuchen, Ihren Wünschen nachzukommen.
Informationen zu unseren Frühjahrskursen ab Januar 2024 finden Sie zeitnah auf unserer Homepage
Datenschutz - Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage
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 € (überweisen)
10 Abende: 40 €
Beginn: **Mi., 13.9. 2023, 18:00 Uhr**
Grundschule Groß Wittensee

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 € (überweisen)
Beginn: : **Di., 5. Sept. 2023, 19:15 Uhr**
Grundschule Groß Wittensee,

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee I

Rücken plus!

Leitung: Paula Zobott
Hier lernen Sie Funktionen, Beweglichkeit, Koordination und die Kraft Ihrer Bewegungs- und Haltemuskulatur aufrecht zu erhalten und zu verbessern. Die Übungen gehen über eine reine Rückenschule hinaus, da der gesamte Bewegungsapparat angesprochen wird. Ziel ist es, Ihre Befindlichkeit zu verbessern. Freude und Spaß bei der gemeinsamen Bewegung kommen dabei nicht zu kurz. Frau Zobott freut sich auf Ihre Teilnahme.
Bitte ein großes Handtuch / Decke mitbringen.

10 Abende:	45 € (überweisen)
Beginn:	Do., 7.9. 2023, 18:30 Uhr, Grundschule Groß Wittensee

Freihandzeichnen

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Telse Katrin Polenski
Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum wird bei mir alles schief? Warum gelingt eine Zeichnung nicht so, wie ich es mir vorstelle? 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, Buntstiften, Fineliner, Pastell o. Aquarell. Bitte mitbringen: (Bleistifte H2, HB, B2, Radiergummi, Zeichenblock A3 o. A4), Thema dieses Semesters: Mit der Feder Zeichnen; 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“

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee II

Herbst- Winterworkshop – Fühlen – Sehen – Malen

Leitung: Petra -Feilke

An vier Malmontagen kannst Du verschiedene Gestaltungsmittel mit Acrylfarben kennenlernen und ausprobieren. (jeweils ca. 2 Stunden. Einzelne Termine oder als Gesamtkurs buchbar.
Mindestteilnehmerzahl: 3
Es fallen Materialkosten für Leinwände und Aquarellpapier an. Andere Materialien sind frei.

Kosten:	22€ als Einzeltermin, 85€ als Gesamtkurs
1. Montag: 20.11.2023	Farbspiele (Acrylfarben pastös oder lasierend verwenden)
2. Montag: 27.11.2023	Kontrastspiele (Farbkontraste und ihre Wirkung)
3. Montag: 11.12.2023	Strukturspiele (Strukturpaste, Sand, Glasscherben u.a.)
4. Montag: (Termin steht noch nicht fest)	Freie Gestaltung auf Papier, Holz, Leinwand
Jeweils	18:00 bis 20:00 Uhr
Veranstaltungsort:	„De ole Kass“

Kreativ mit Papier und Pappe

Leitung: Petra Moritz
Wir bauen Aufbewahrungsmappen, entwerfen und bauen Schachteln. Es entstehen individuelle und handgefertigte Gebrauchsgegenstände, mit denen man sich selbst oder anderen eine Freude bereiten kann. Hier kannst Du auch lernen kaputte Bücher zu restaurieren.
Bitte mitbringen: festes, hübsches Geschenkpapier.

	Sa., 11. Nov. 2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Kosten:	25 Euro + 6 Euro Material (bar) – max. 8 Teilnehmer
Veranstaltungsort:	„De ole Kass“

Afrikanisches Trommeln von 14 bis 99 Jahren

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 Grundschläge 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

Pro Workshop	45,- € pro Person
	Sa., 7.10.2023 11:00 – 17:00 Uhr
	Sa., 4.11.2023 11:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Groß Wittensee - Grundschule Groß Wittensee

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, Nahttrenner, 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
Fr. 22.9., 13.10., 17.11., 8.12.2023,
jeweils 17:30 – 20:00 Uhr,
Veranstaltungsort: „De ole Kass“

Leitung: Telse Katrin Polenski
Wir erkunden den Rundwanderweg um das Seemoor bei Damendorf, schauen, was im Oktober so wächst und reift, so kreucht und fleucht. Nebenbei erfahren Sie etwas über die Geschichte des Ortes und den „Mann von Damendorf“, den spektakulären Moorleichenfund von 1900.
So. 15. Oktober. 10:00 – ca. 12:00 /12:30 Uhr
Treffpunkt: 24361 Damendorf,
Parkplatz neben der Feuerwehr am Kirchenweg
Das Angebot ist kostenfrei -
Anmeldung: telse@polenski.de, Tel.: 04356/161717

Lebendiger Adventskalender Groß Wittensee

Geselliges Beisammensein vor der Olen Kass bei Musik und Punsch mit und ohne Schuss.
Der Termin steht noch nicht fest.
Schauen Sie zeitnah auf die Homepage der VHS!
Veranstaltungsort: „De ole Kass“,
Gemeinschaftshaus
Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

SCHULABSCHLÜSSE

ESA & MSA

ESA Vorbereitungslehrgang auf den Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss

Dieser Lehrgang bereitet Sie auf die externe Prüfung zum ESA vor.

Für Kundinnen und Kunden des Jobcenters oder der Arbeitsagentur ist ggf. eine **Vollförderung** über den **Bildungsgutschein** möglich.

Zeit: 28.08.23-12.07.24

Ort: Bürgerzentrum Büdelsdorf, Am Markt 2

Unterrichtszeit: Mo.-Fr. 8.30-11.45 Uhr

MSA Vorbereitungslehrgang auf den Mittleren Schulabschluss

Dieser Lehrgang bereitet Sie auf die externe Prüfung zum Mittleren Schulabschluss vor.

Beginn: 28.08.2023, ein späterer Einstieg ist möglich
Ende: Juni 2024 mit der Prüfung des zuständigen Schulamtes

Gebühr: monatlich 120 € plus einmalig für Lehrmittel und Kopien 100 €

Ort: Bürgerzentrum Büdelsdorf, Am Markt 2

Unterrichtszeit: Mo.-Fr., 17.00-20.15 Uhr

Anmeldung und Beratung nur persönlich bei Nadezda Franke nach Terminvereinbarung unter Telefon: 04331 2088-39 oder Mail: franke@vhs-rendsburg.de.

vhs Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.

Anmeldung:

Kurs.....Nr. .....

Vor- und Zuname .....

Anschrift .....

Email.....

Telefon ..... Mobil .....

Koch-Kurse, EDV-Kurse, Wochenend-Kurse und Sportbootführerschein-Kurse müssen 14 Tage vor Beginn gezahlt werden.

Bankverbindungen Förde-Sparkasse:

VHS Eckernförde IBAN: DE72 2105 0170 1000 2005 90

VHS Fleckeby IBAN: DE78 2105 0170 0000 6310 02

VHS Groß Wittensee IBAN: DE62 2105 0170 1400 0683 32

VHS Holtsee IBAN: DE94 2105 0170 1400 0682 41

Anmeldung:

Kurs.....Nr. .....

Vor- und Zuname .....

Anschrift .....

Email.....

Telefon ..... Mobil .....

Koch-Kurse, EDV-Kurse, Wochenend-Kurse und Sportbootführerschein-Kurse müssen 14 Tage vor Beginn gezahlt werden.

Bankverbindungen Förde-Sparkasse:

VHS Eckernförde IBAN: DE72 2105 0170 1000 2005 90

VHS Fleckeby IBAN: DE78 2105 0170 0000 6310 02

VHS Groß Wittensee IBAN: DE62 2105 0170 1400 0683 32

VHS Holtsee IBAN: DE94 2105 0170 1400 0682 41

VOLKSHOCHSCHULE.....

.....

....

VOLKSHOCHSCHULE.....

.....

....