

**vhs**



**Volkshochschule  
Eckernförde e.V.**

Sprachen

Gesellschaft

Kultur

Beruf

Gesundheit



# PROGRAMM Herbst 2024 / Frühjahr 2025

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. Ein Wechsel der Kursleitung ist möglich.

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 verträsten.

## 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 für berufsbildende Kurse möglich. Diese Ermäßigung kann nur gewährt werden, wenn die minimale Teilnehmerzahl vollzahlender Teilnehmer des Kurses überschritten ist.

**Erstattung der eingezahlten Gebühr erfolgt nur für nicht zustande gekommene Kurse. Rückzahlung der Gebühren nach Kursbeginn ist in keinem Fall möglich.**

## Teilnahmebescheinigungen:

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

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

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

# Inhaltsverzeichnis

## VHS Eckernförde e.V.



**Herbstsemester** 01.09.2024 – 31.01.2025

**Frühjahrssemester** 01.02.2025 – 16.07.2025



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 18
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	Seite 27
Sprachen	Seite 40
Beruf / Computer	Seite 45
Spezial	Seite 51
- Sportbootführerscheine	
- SRC-Sprechfunkzeugnis	
VHS Fleckeby	Seite 54
VHS Holtsee	Seite 60
VHS Groß Wittensee	Seite 62
VHS Rendsburger Ring	Seite 66

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

Herausgeber:

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

Fotos:

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

## Vorwort der Bürgermeisterin der Stadt Eckernförde

*Liebe Bürgerinnen und Bürger,*

herzlich willkommen zu einem neuen Semester voller spannender Lernmöglichkeiten und inspirierender Begegnungen! Die Volkshochschule Eckernförde ist ein Ort des lebenslangen Lernens, an dem Neugier, Wissensdurst und persönliche Weiterentwicklung im Mittelpunkt stehen. In den vielfältigen Kursen und Veranstaltungen haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen zu vertiefen, neue Fähigkeiten zu erlernen und interessante Menschen kennen zu lernen.



Die Volkshochschule ist in Eckernförde mehr als ein Ort des Lernens - sie ist ein Ort des Austausches, der Begegnung und der Inspiration. Hier können Sie Ihre Interessen entdecken, Ihre Talente entfalten und gemeinsam mit anderen Menschen neue Erfahrungen sammeln.

In einer Welt, die sich ständig verändert und in der lebenslanges Lernen immer wichtiger wird, ist die Volkshochschule ein Ort der Beständigkeit, des Wissens und der Gemeinschaft. Sie bietet eine Vielzahl interessanter Kurse und Veranstaltungen, die Sie in diesem neuen Programmheft finden.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches und erfüllendes Semester mit vielen neuen Erkenntnissen, inspirierenden Begegnungen und unvergesslichen Momenten.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'I' and 'P' followed by a long horizontal line.

Iris Ploog  
Bürgermeisterin

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

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



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



**Sabine Möller**  
stellvertretende Vorsitzende  
und Dozentin



**Sabine Manß**  
Schriftführerin und Dozentin



**Karin Schulz**  
Beisitzerin



**Iris Ploog**  
Bürgermeisterin und Beisitzerin



**Mirja Kraack**  
Schulsekretärin  
und Dozentin



**Miriam Batliner**



**Tam Biswas**



**Heike Boller**



**Jürgen Brammer**



**Ellen Buckmiller**



**Sandra Depenbrock**



**Tristan Depenbrock**



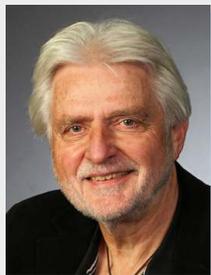
**Bella Dialo-Sauerland**



**Karin Fehlau**



**Karin Gellert**



**Ulrich George**



**Hanna Ghoroghy**



Bernd Green



Elke Hangebrauck



Jutta Heilmann



Astrid Heinig



Ulrike Herzog-Appel



Detlev Heuer



Andrew Jones



Juliane Klocke



Sabine Kuster



Andre Martin



Anja Martin



Marry Maasz



Hilke Mausbach



Monika Meier



Christa Mentzel



Tanja Miranda



Gesine Möbius



Peter-Michael Naß



Dagmar Nicolay



Bianca Pichlmaier



Dr. Facundo Reyna-Muniai



Anke Röttger



Louise Sander-Hansen



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 rufen Sie uns an unter  
**04351-2585!**



## Das ist Sperrmüll und wird mitgenommen:



## Das ist kein Sperrmüll und bleibt stehen:



## Betrug im Internet-für Smartphone, Tablet und PC

**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 Vorkurs, sie brauchen also keine Geräte mitbringen.

- Einführung
- Falsche SMS
- Phishing
- „Ihr Paket kommt an“
- „Hier ist der Microsoft Service“
- Kreditkartenbetrug
- Hacker Angriffe
- Kryptowährungen
- „Soziale Medien“-....was uns noch erwartet
- Falsche E-Mails erkennen
- Gefahren bei Online-Kauf im Internet
- „Sie haben eine Sprachnachricht“
- „Hier spricht die Polizei“
- Kontaktbörsen
- Vorsicht vor Fake-Shops
- Was sind Cookies?
- Anlagebetrug

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.

<b>1 4 1 H</b>	Montag
1 x 2 Zeitstunden	18. November 2024
16,- €	14.00 - 16.00 Uhr



## Ganzheitliches Gedächtnistraining

**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.

**1 5 1 H**

8 x 1,5 Zeitstunden  
56,- €

Mittwoch

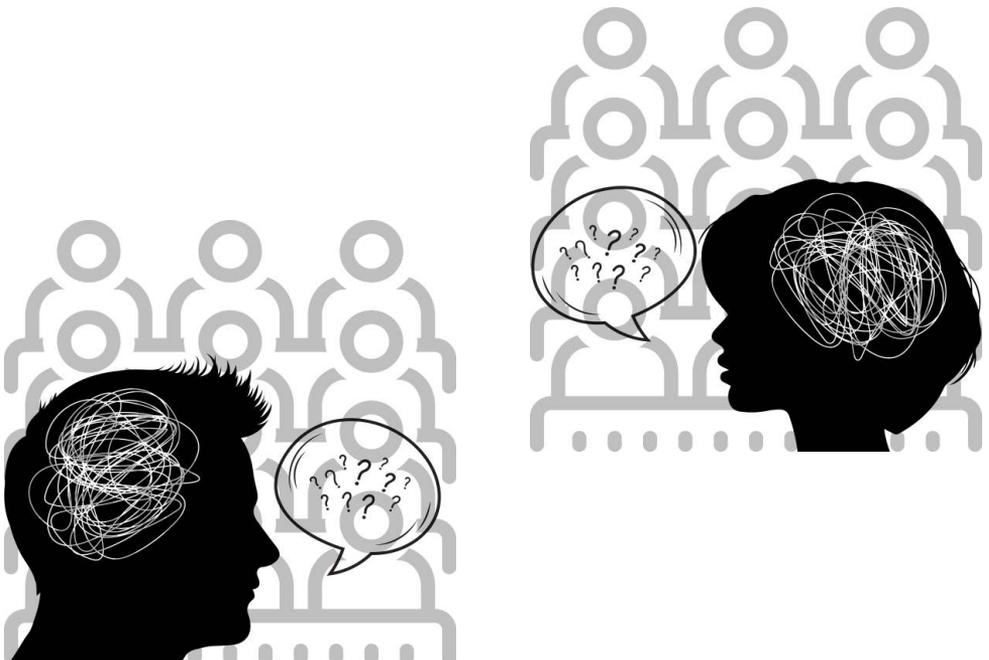
18. September 2024  
10.00 - 11.30 Uhr

**1 5 1 F**

8 x 1,5 Zeitstunden  
56,- €

Mittwoch

05. Februar 2025  
10.00 - 11.30 Uhr



## Argentinische Nacht - Noche Argentina

**NEU**

Leitung: Dr. Facundo Reyna-Muniain

### Entdecken Sie die argentinische Kultur: Eine Reise durch Tango, Musik, Kulinarik und Landschaften

*Descubrir la cultura argentina: un viaje a través del tango, la gastronomía y los paisajes.*

Willkommen zu einer faszinierenden Erkundung der argentinischen Kultur. Diese Veranstaltung bietet eine lebendige Reise durch die beeindruckende Vielfalt Argentiniens, geprägt von seiner einzigartigen Kultur, den dynamischen künstlerischen Ausdrucksformen und den köstlichen Spezialitäten.

Ob erfahrener Reisender, Kulturliebhaber oder einfach nur neugierig auf das Land der Gauchos –

dieser Abend verspricht ein tiefes Eintauchen in das kulturelle Mosaik Argentiniens.

Während des Events wird den Gästen die argentinische Kultur vorgestellt, Jahrhunderte der Tradition, Innovation und des kulturellen Austauschs. Von den sinnlichen Rhythmen des Tangos bis zu den verlockenden Aromen der argentinischen Küche – dieser Abend feiert die einzigartige Mischung der Einflüsse, die die argentinische Identität ausmachen.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend, an dem wir Vorträge hören, argentinische Musik und Tänze erleben, ins Gespräch kommen und kulinarische Spezialitäten genießen werden!

Anmerkungen: Es werden nur kulturelle und keine politische Themen angesprochen!

Die Veranstaltungen ist in der Personenzahl begrenzt, Anmeldung ist unbedingt rechtzeitig notwendig.

191 H

Samstag  
12. Oktober 2024  
19.00 Uhr

10,- €



## Spielend durch das Leben

**NEU**

**Leitung: Elke Hangebrauck**

Das Spiel ist so notwendig für das menschliche Leben wie das Ausruhen.“ (Thomas von Aquin)

Als Kinder haben wir viel gespielt, sind kreativ gewesen und erinnern uns bis heute gern daran. Als Erwachsene sind uns diese Spielzeiten oft verloren gegangen. Manchmal einfach deshalb, weil uns Menschen fehlen, mit denen wir gemeinsam spielen können. In diesem Kurs wollen wir uns Gedanken darüber machen, warum Menschen spielen und wie Spielen unseren Alltag bereichern kann.

Vor allem wollen wir kennen lernen und spielen: neue Spiele und alte Klassiker

Gesellschafts- und Gruppenspiele  
Würfel-, Karten- und viele andere Spiele

Dabei erleben wir, welche Spiele uns und anderen Spaß machen und gut tun und welche unsere Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit erweitern.

Wir testen, welche Spiele sich gut für ältere Menschen und Kinder eignen, welche Spiele sich in der Gruppe, zu viert oder eben auch nur zu zweit spielen lassen und welche Spiele besondere Anlässe wie Familienfeiern und Feste (Geburtstage, Silvester etc.) beleben können.

Angesprochen sind Menschen, die schon immer gerne spielen, aber oft niemanden finden, der diese Leidenschaft teilt. Genauso richtet sich der Kurs aber auch an solche, die das Spielen erstmals oder wieder neu entdecken und sich darauf einlassen wollen, „spielend“ durch das Leben zu gehen.

**2 0 1 H**  
10 x 2 Zeitstunden  
74,- €

Dienstag  
24. September 2024  
10.00 - 12.00 Uhr

**2 0 1 F**  
10 x 2 Zeitstunden  
74,- €

Dienstag  
04. Februar 2025  
10.00 - 12.00 Uhr

## „Schreib das doch mal auf...“- Kurs für biographisches Schreiben

**NEU**

**Leitung: Jutta Heilmann / Ulrich George**

„Schreib das doch mal auf“, sagt die Enkelin zur Oma, bittet der Sohn den Vater. Es ist der Wunsch der nachfolgenden Generation, die eigene Familiengeschichte zu kennen. Er entspringt dem Bedürfnis der Vergewisserung der eigenen Herkunft. Zudem ist es ein Weg, die eigene Geschichte zu ordnen und dem Lebensweg nachzuspüren.

Sie lernen in diesem Kurs Schritte, Ihre Erinnerungen oder 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 bekommen.

„Schreib das doch mal auf“ – machen Sie Ihren Kindern oder sich selbst das Geschenk eigener biographischer Erinnerungen.

Die 6 Termine dieses Kurses:

Samstag, 21. September 2024 10.00-15.30 Uhr

4 x Montags : 30.09., 07.10., 14.10., 04.11.2024 von 18.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 09. November 2024 10.00-15.30 Uhr

**2 2 1 H**  
2x5,5Zstd + 4 x1,5 Zstd  
80,- €

Samstag  
21. September 2024  
10.00 - 15.30 Uhr

**GREEN**  **SCREEN**®  
INTERNATIONALES NATURFILMFESTIVAL ECKERNFÖRDE



**DEUTSCHLANDS  
GRÖSSTES  
NATURFILMFESTIVAL**

Jedes Jahr im  
September

[www.greenscreen-festival.de](http://www.greenscreen-festival.de)

## Es schreibt sich am Schreiben: Die kreative Schreib-Werkstatt zum Dranbleiben

### Leitung: Stine Stabel

In dieser Schreib-Werkstatt treffen uns im zweiwöchentlichen Rhythmus. Eine große Auswahl praktischer Schreibmethoden hilft uns, neue Anregungen zu erhalten, handwerkliche Fähigkeiten weiterzuentwickeln und so mühelos ins Schreiben zu kommen.

Die angeleiteten Schreibübungen sind wahlweise als Aufgabe oder als Inspiration zu verstehen, „Thema verfehlt“ gibt es nicht! Vielmehr wird mit Hilfe unterschiedlichster, teilweise unkonventioneller Impulse – Bilder, Musik, Zitate, Fotos und mehr – die Kreativität zum Fließen gebracht. An jedem Abend nehmen wir eine Anzahl neu verfasster Texte mit, aus denen sich schnell Ideen für weitere Schreibprojekte entwickeln können.

Im Rahmen der kleinen Gruppe lesen wir uns (auf freiwilliger Basis) das Geschriebene gegenseitig vor. So gelingt es uns, den eigenen Stil immer besser kennen zu lernen und konstruktiv mit eigenen sowie fremden Texten umzugehen.

Im Vordergrund stehen Freude am Schreiben und Lust, immer wieder Neues auszuprobieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, doch die Bereitschaft zum wertschätzenden Austausch sollte vorhanden sein.

Schnupper-Reihe und Schreib-Werkstatt können sowohl gemeinsam als auch unabhängig voneinander besucht werden. Es werden stets „frische“ Schreib Anregungen angeboten, sodass Menschen mit und ohne Schreib erfahrung auf ihre Kosten kommen werden.

Zweiwöchentliche Schreibwerkstatt ab 20.11.24

(10 Termine: 20.11., 04.12., 18.12.24

15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04.25)

**2 2 3 F**

10 x 2 Zeitstunden  
94,- €

Mittwoch  
20. November 2024  
17.30 - 19.30 Uhr

## Wort für Wort: Schnupper-Schreib-Werkstatt für Neugierige

### Leitung: Stine Stabel

Die kurze Schreib-Werkstatt bietet an drei Abenden einen Einblick in die vielfältige Welt des kreativen Schreibens. Eine Auswahl verschiedener Schreibmethoden werden vorgestellt und erprobt. Die angeleiteten Impulse dienen dem spielerischen Ausprobieren und Experimentieren mit unterschiedlichen Formen von Poesie bis Prosa. Erlebtes und Erfundenes wird festgehalten, während die inneren Kritiker Pause machen dürfen.

Theoretische Aspekte und Fragen zum Handwerk runden die Werkstatt ab – im Vordergrund stehen das praktische Tun und gegenseitiger konstruktiver Austausch.

Schnupper-Reihe und Schreib-Werkstatt können sowohl gemeinsam als auch unabhängig voneinander besucht werden. Es werden stets „frische“, neue Schreib Anregungen angeboten, sodass Menschen mit und ohne Schreib erfahrung auf ihre Kosten kommen werden.

**2 2 2 H**

3 x 2 Zeitstunden  
28,- €

Mittwoch  
25. September 2024  
17.30 - 19.30 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](http://www.toez.de/anmeldung)



Technik- und Ökologiezentrum Eckernförde • Marienthaler Str. 17  
24340 Eckernförde • Tel.: 04351 735-0 • [info@toez.de](mailto:info@toez.de) • [www.toez.de](http://www.toez.de)



## Orientalischer Tanz

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

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



Mirja Kraack

Mirja Kraack  
[mirja.kraack@freenet.de](mailto:mirja.kraack@freenet.de)

Eingang Turnhalle / Gymnastikraum / Pestalozzi-Schule

Miriam Batliner





## Orientalischer Tanz / Bauchtanz mit Grundkenntnissen

**NEU**

**Leitung: Miriam Batliner**

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

Wir tanzen die erlernten Basisschritte und erweitern das Schritt-Repertoire.

Auch in diesem Kurs wird es eine Choreographie geben.

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

Tanzstock. Natürlich tanzen wir auch eine Choreographie.

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

**2 5 2 F**

10 x 1,5 Zeitstunden

66,- €

Freitag

07. Februar 2025

18.00 - 19.30 Uhr

## Orientalischer Tanz / Bauchtanz für Fortgeschrittene

**Leitung: Mirja Kraack**

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

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

**2 5 3 H**

15 x 1,5 Zeitstunden  
99,- €

Mittwoch

04. September 2024  
18.45 -20.15 Uhr

**2 5 3 F**

15 x 1,5 Zeitstunden  
99,- €

Mittwoch

05. Februar 2025  
18.45 - 20.15 Uhr



In Eckernförde schneiderlein-eck@gmx.de

# Da **S** tapfere Schneiderlein



Ihr Fachgeschäft für Kurzwaren,  
Schnitte & Handarbeitsartikel

*Nähen macht glücklich!*

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

**BIO-Stoffe** aus Jersey

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



*Danke für die Treue.*

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

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



Wir sind  
auch bei Facebook!





## Kalligrafie für Einsteiger

### Leitung: Ralf - Ulrich Wanderer

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind eine Bandzugfeder 3 mm mit Federhalter, ein Lappen oder Küchenpapier, schwarze Tinte (Pelikan), glattes Papier DIN A4 oder DIN A3.

<b>2 7 0 H</b>	Samstag, 09.11.2024
2 x 6 Zeitstunden	Sonntag, 10.11.2024
56,- €	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/](https://vhs-eckernfoerde.de/produkt/handlettering/) ... oder auf Anfrage per Mail.

<b>2 7 1 F</b>	Samstag, 01.03.2025
2 x 6 Zeitstunden	Sonntag, 02.03.2025
56,-€	13.00 - 19.00 Uhr

## Die verlorene Form – Linolschnitt mit Farben drucken

**NEU**

### Leitung: Sandra Depenbrock

In eine Linoleumplatte schneiden wir ein individuelles Motiv.

Davon erstellen wir mehrere Drucke im kleinen Format (DIN A5) und erhalten den sogenannten ersten „Zustand“.

Danach entfernen wir weiteres Material von der Linoleumplatte und drucken diese erneut, mit einer anderen Farbe, auf den bereits bestehenden Druck.

Diesen Vorgang wiederholen wir beliebig oft.

Ob abstrakt oder konkret, das Werk verändert sich mit jedem weiteren Zustand.

In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten

<b>2 7 2 H</b>	Montag
6 x 2 Zeitstunden	04. November 2024
91,- €	19.00 - 21.00 Uhr

<b>2 7 2 F</b>	Montag
6 x 2 Zeitstunden	03. Februar 2025
91,- €	19.00 - 21.00 Uhr



# Fairstehen

**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](https://foerde-sparkasse.de/fair)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Förde Sparkasse**



## Zeichenkurs für Anfänger

**NEU**

### Leitung: Gesine Möbius

Freude am Zeichnen, Mut zur eigenen zeichnerischen Gestaltung. In verschiedenen Übungen werden grundlegende Elemente des Zeichnens erkundet.

Es geht hierbei nicht um das Ergebnis sondern um Anregung einen Weg zur eigenen Ausdrucksform zu suchen und zu entdecken.

Materialliste:

Sketchbook oder Zeichenblock DIN A4 oder A5,

Bleistift 2B, 4B, Spitzer, Zeichenkohle, Knetgummi

Wer mag auch: Grafitstift, Kugelschreiber, Feder, Zeichentusche

Die Übungen bieten Raum für den Einzelnen als Ersterfahrung oder zur Vertiefung der eigenen Erfahrung im Bereich der zeichnerischen Techniken.

<b>2 7 3 H</b>	Mittwoch	<b>2 7 3 F</b>	Mittwoch
10 x 2 Zeitstunden	18. September 2024	10 x 2 Zeitstunden	05. Februar 2025
94,- €	18.00 - 20.00 Uhr	94,- €	18.00 - 20.00 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, 6B), Knet-Radierer, Anspitzer

1 x grauer Filzstift

1 x Fineliner wasserfest (0,3-0,5mm), schwarz

1 x Füller mit Patrone

3 x Wassertankpinsel versch.Gr. SML (1 Paket)

1 x Aquarellreiskasten (bzw was vorhanden)

1 x Skizzenblock

1 x Aquarellblock A4, ab 190g/m<sup>2</sup> Stärke, glatte Oberfläche

Aquarell-Stifte, falls vorhanden

1 x Skizzenbuch, falls schon vorhanden

ein Sitzkissen zum Zeichnen vor Ort

Freuen wir uns auf zwei kreative Zeichen-Tage!

<b>2 7 5 H</b>	Freitag	<b>2 7 5 F</b>	Freitag
2 x 5 Zeitstunden	06. September 2024	2 x 5 Zeitstunden	16. Mai 2025
47,- €	14.00 - 19.00 Uhr	47,- €	14.00 - 19.00 Uhr



*Wir sind  
Eckernfördes Italiener.*

# Al Porto

*Ristorante Pizzeria  
catering-Service*

Frau-Clara-Straße 15

---

Grande  Mercato  
**ANDRONACO**  
dal 1983

 DIRK LETTMANN   
Eckernfördes Supermarkt für italienische Lebensmittel & Weine  
Grande  Mercato

Italienischer Supermarkt & Bistro  
Schulweg 7



## 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

10. September 2024  
17.30 - 19.30 Uhr

**2 7 6 F**

10 x 2 Zeitstunden  
94,- €

Dienstag

11. Februar 2025  
17.30 - 19.30 Uhr

## Wir bemalen weißes Porzellan Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung: Heike Boller**

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

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

25. September 2024  
14.00 - 17.00 Uhr

**2 7 7 F**

8 x 3 Zeitstunden  
121,- €

Mittwoch

12. Februar 2025  
14.00 - 17.00 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

**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 mit z.B. von Goya. Wir benötigen 7 Farben. Damit können wir uns alle Farbnuancen mischen. Blau: Primärblau, Gelb: Zitronengelb und Echtgelb, Rot: Echtröt, 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 Borstenpinsel Größe 12, ein Rundpinsel Größe 6 mit feiner Spitze. Als Malunterlage benötigen wir einen Universaltblock 36 x 48 cm, mindestens 300 g/m<sup>2</sup> (alle Seiten geleimt).

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

<b>2 7 8 H</b>	Donnerstag	<b>2 7 8 F</b>	Donnerstag
10 x 2 Zeitstunden	05. September 2024	10 x 2 Zeitstunden	06. Februar 2025
94,- €	17.30 - 19.30 Uhr	94,- €	17.30 - 19.30 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.

<b>2 9 1 H</b>	Donnerstag	<b>2 9 1 F</b>	Donnerstag
8 x 2,5 Zeitstunden	26. September 2024	10 x 2,5 Zeitstunden	13. Februar 2025
76,- €	19.00 - 21.30 Uhr	95,- €	19.00 - 21.30 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!

<b>2 9 2 H</b>	Montag	<b>2 9 2 F</b>	Montag
10 x 1,5 Zeitstunden	23. September 2024	10 x 1,5 Zeitstunden	27. Januar 2025
71,- €	18.30 - 20.00 Uhr	71,- €	18.30 - 20.00 Uhr

## Änderungsschneiderei kompakt

**NEU**

**Leitung: Tristan Depenbrock**

An diesem Wochenende zeige ich Ihnen, wie Sie mit einigen Handgriffen Ihre Bekleidung optimieren und Ihre Lieblingsstücke passend machen.

Egal ob Länge oder Weite, Loch oder Applikationen, im Schneider-Handwerk gibt es immer eine Möglichkeit die Dinge wieder neu zu beleben. - Der Kursleiter ist Maßschneidermeister und wird Sie fachkundig anleiten. - „Bitte mitbringen: Nähmaschine, Bekleidung zum Ändern, große und kleine Stoffschere, Lineal/Geodreieck, Maßband, Stecknadeln

<b>2 9 3 H</b>	Sonntag	<b>2 9 3 F</b>	Sonntag
1 x 4,5 Zeitstunden	22. September 2024	1 x 4,5 Zeitstunden	09. März 2025
21,- €	10.00 - 14.30 Uhr	21,- €	10.00 - 14.30 Uhr

## Stand up Paddling (SUP)

### Leitung: Tanja Miranda

Stand Up Paddeln (SUP) erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit.

Die Gesundheitsart 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: 03.09., 10.09. und 17.09.2024 um 18.00 Uhr

Termine im Frühjahr: 27.05., 03.06. und 10.06.2025 um 19.00 Uhr

**3 0 5 H**

3 x 1 Zeitstunde  
50,- €

Dienstag,  
03. September 2024  
18.00 - 19.00 Uhr

**3 0 5 F**

3 x 1 Zeitstunde  
50,- €

Dienstag,  
27. Mai 2025  
19.00 - 20.00 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: 04.09., 11.09. und 18.09.2024 um 18.00 Uhr

Termine im Frühjahr: 28.05., 04.06. und 11.06.2025 um 19.00 Uhr

**3 0 6 H**

3 x 1 Zeitstunde  
50,- €

Mittwoch,  
04. September 2024  
18.00 - 19.00 Uhr

**3 0 6 F**

3 x 1 Zeitstunde  
50,- €

Mittwoch,  
28. Mai 2025  
19.00 - 20.00 Uhr

## Yoga

**Leitung: Ulrike Herzog-Appel**

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden und umfasst gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe der Bewegungsfolgen und Atemtechniken wird die Muskulatur trainiert, die Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus kann Yoga die Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Bitte bequeme Kleidung, Socken, leichte Decke und evtl. eine Trinkflasche mitbringen. Der Kurs findet im Gymnastikraum (1. Stock) der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt. Eingang siehe Foto bei Kursen Orientalischer Tanz.

<b>3 1 1 H</b> 8 x 75 Minuten 53,- €	Donnerstag 19. September 2024 17.00 - 18.15 Uhr	<b>3 1 1 F</b> 10 x 75 Minuten 66,- €	Donnerstag 13. Februar 2025 17.00 - 18.15 Uhr
<b>3 1 2 H</b> 8 x 75 Minuten 53,- €	Donnerstag 19. September 2024 18.30 - 19.45 Uhr	<b>3 1 2 F</b> 10 x 75 Minuten 66,- €	Donnerstag 13. Februar 2025 18.30 - 19.45 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.

<b>3 1 0 H</b> 6 x 1,5 Zeitstunden 50,- €	Freitag 06. September 2024 18.00 - 19.30 Uhr	<b>3 1 0 F</b> 9 x 1,5 Zeitstunden 72,- €	Freitag 07. Februar 2025 18.00 - 19.30 Uhr
<b>3 1 3 H</b> 6 x 1,5 Zeitstunden 50,- €	Donnerstag 05. September 2024 16.00 - 17.30 Uhr	<b>3 1 3 F</b> 9 x 1,5 Zeitstunden 72,- €	Donnerstag 06. Februar 2025 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

**Die Kurse finden in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule statt.**

<b>3 2 5 H</b> 10 x 60 Minuten 53,- €	Montag 16. September 2024 16.45 - 17.45 Uhr	<b>3 2 5 F</b> 10 x 60 Minuten 53,- €	Montag 13. Januar 2025 16.45 - 17.45 Uhr
<b>3 2 8 H</b> 10 x 60 Minuten 53,- €	Montag 16. September 2024 18.00 - 19.00 Uhr	<b>3 2 8 F</b> 10 x 60 Minuten 53,- €	Montag 13. Januar 2025 18.00 - 19.00 Uhr

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

<b>3 2 6 H</b> 10 x 60 Minuten 53,- €	Dienstag 17. September 2024 17.30 - 18.30 Uhr	<b>3 2 6 F</b> 10 x 60 Minuten 53,- €	Dienstag 14. Januar 2025 17.30 - 18.30 Uhr
---	---	---	--



## Waldbaden - Achtsamkeit der Natur

**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 Kursbeginn erhalten Sie weitere Hinweise und Angaben zum genauen Treffpunkt.

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

Kurs a) 07.09.2024 oder b) 12.10.2024 um 14.00 Uhr

Kurs c) 10.05.2025 oder d) 25.05.2025 um 14.00 Uhr

Bitte bei Buchung mit angeben

**3 1 4 H**

1 x 3 Zeitstunden  
15,-

Samstag  
07. September 2024  
oder Samstag  
12. Oktober 2024

**3 1 4 F**

1 x 3 Zeitstunden  
15,- €

Samstag  
10. Mai 2025  
oder Sonntag,  
25. Mai 2025



## Gesundheitsförderung mit Progressiver Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

**NEU**

**Leitung: Peter-Michael Naß**

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, das von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen entwickelt wurde. Er wies den Zusammenhang zwischen inneren Erregungszuständen, muskulärer Anspannung und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen nach. Durch PMR lässt sich z. B. überhöhter Blutdruck abbauen. Es hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und kann Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren. Auch bei Spannungskopfschmerz, Ein- und Durchschlafstörungen, Stressbewältigung und bei Angststörungen findet PMR Anwendung.

Wichtig ist das tägliche Üben, um eine langfristige Besserung der Beschwerden zu erzielen. Sie können hier in einem Kurs lernen, den Zustand der Entspannung gezielt selbst herbeizuführen. Dabei üben Sie unter Anleitung, einzelne Muskelgruppen willentlich anzuspannen und dann bewusst zu lockern und zu entspannen.

"Vom Groben ins Feine, von Außen nach Innen".

<b>3 1 5 H</b> 12 x 1,5 Zeitstunden 88,- €	Mittwoch 04. September 2024 17.00 - 18.30 Uhr	<b>3 1 5 F</b> 12 x 1,5 Zeitstunden 88,- €	Mittwoch 05. Februar 2025 17.00 - 18.30 Uhr
--	---	--	---

## Tai Chi / Qi Gong für Anfänger

**Leitung: Jürgen Brammer**

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

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

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

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

<b>3 1 7 H</b> 8 x 45 Minuten 29,- €	Mittwoch 18. September 2024 15.15 - 16.00 Uhr	<b>3 1 7 F</b> 8 x 45 Minuten 29,- €	Mittwoch 05. Februar 2025 15.15 - 16.00 Uhr
<b>3 1 8 H</b> 8 x 45 Minuten 29,- €	Mittwoch 18. September 2024 16.00 - 16.45 Uhr	<b>3 1 8 F</b> 8 x 45 Minuten 29,- €	Mittwoch 05. Februar 2025 16.00 - 16.45 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

06. September 2024  
18.00 - 19.00 Uhr

**3 1 9 F**

10 x 1 Zeitstunde  
49,- €

Freitag

07. Februar 2025  
18.00 - 19.00 Uhr

## Fitness-Gymnastik

### Leitung: Karin Gellert

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

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

**3 2 1 H**

12 x 1 Zeitstunde  
59,- €

Montag

02. September 2024  
17.30 - 18.30 Uhr

**3 2 1 F**

19 x 1 Zeitstunde  
93,- €

Montag

03. Februar 2025  
17.30 - 18.30 Uhr



## Tanz und Ausdruck

### 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 findet statt im Gymnastikraum der Gudewerdschule.

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 120 Minuten.

<b>3 2 4-2 H</b> 15 x 2 Zeitstunden 147,- €	Montag, 02. September 2024 18.00 - 20.00 Uhr	<b>3 2 4-2F</b> 16 x 2 Zeitstunden 157,- €	Montag, 03. Februar 2025 18.00 - 20.00 Uhr
<b>3 2 4-3 H</b> 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Freitag, 13. September 2024 16.45 - 17.45 Uhr	<b>3 2 4-3 F</b> 10 x 1 Zeitstunde 49,- €	Freitag, 07. Februar 2025 16.45 - 17.45 Uhr
<b>3 2 4-1 H</b> 12 x 1 Zeitstunde 59,- €	Montag, 23. September 2024 18.00 - 19.00 Uhr	<b>3 2 4-1F</b> 16 x 1 Zeitstunde 78,- €	Montag, 03. Februar 2025 18.00 - 19.00 Uhr

## Hoopdance/Hulahoop für Einsteiger\*innen

### Leitung: Anja Martin

Hoopdance ist Tanzen mit einem Hula Hoop 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 Geschmeidigkeit und mehr Flexibilität im ganzen Körper.

Hoopdance verbessert die Koordinationsfähigkeit, trainiert die Beweglichkeit, stimuliert die langen Fasziennbahnen und macht sowohl sportlichen, als auch weniger sportbegeisterten Menschen richtig viel Spaß. Hoopdance ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

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.

Am Ende jeder Stunde gibt es die Gelegenheit, eine Videozusammenfassung der erlernten Tricks mit dem Smartphone aufzunehmen.

Die Dozentin ist zertifizierte Hoopdance-Trainerin.

Reifen werden gestellt.

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

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

<b>3 2 7 H</b> 15 x 1,5 Zeitstunden 110,- €	Montag 02. September 2024 19.00 - 20.30 Uhr	<b>3 2 7 F</b> 15 x 1,5 Zeitstunden 110,- €	Montag 03. Februar 2025 19.00 - 20.30 Uhr
---	---	---	---

## Pilzlehrwanderung im Fichtenwald

**Leitung: Detlev Heuer**

Bei dieser Pilzlehrwanderung wollen wir die wertvollsten Speisepilze und ihre Doppelgänger des Herbstes in einem Fichtenwald unserer Region kennen lernen. 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

**3 5 0 H**

3-4 Zeitstunden  
22,50 €

Mittwoch  
16. Oktober 2024  
10.00 - 14. 00 Uhr

## Pilzlehrwanderung im Mischwald

**Leitung: Detlev Heuer**

Bei dieser Pilzlehrwanderung wollen wir die wertvollsten Speisepilze und ihre Doppelgänger des Herbstes in einem Mischwald unserer Region kennen lernen. 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

Termin a) 19.Oktober 2024 um 10.00 Uhr oder

Termin b) 03. November 2024 um 10.00 Uhr

Bitte bei Buchung mit angeben!!

**3 5 1 H**

3 - 4 Zeitstunden  
22,50 €

Samstag  
19. Oktober 2024  
oder Sonntag  
03. November 2024

## „Afrikanischer Zauber“

### Leitung: Ramata-Bella Diallo-Sauerland

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

<b>3 5 2 H</b>	Samstag 23. November 2024 1 x 3 Zeitstunden 23,- €	<b>3 5 2 F</b>	Samstag 01. März 2025 1 x 3 Zeitstunden 23,- €
----------------	---	----------------	---

## Wildkräuter in der Küche

### 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 Knoblauchsrauke den Speiseplan sogar bereichern. Wildkräuter schmecken und liefern wertvolle Inhaltsstoffe. In diesem Kurs erkläre ich zunächst ausgewählte Wildkräuter in der Natur. Dann wird gemeinsam geerntet. Anschließend geht es in die Küche, wo wir mit den Wildkräutern Speisen herstellen. 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. Termine: a) 04. April 2025 oder b) 09.05.2025 bitte bei Buchung mit angeben. Treffpunkt ist um 15 Uhr in Holzdorf zum Ernten und ab 17.30 Uhr zum Kochen in der Schulküche in Eckernförde

<b>3 5 3 F</b>	Freitag 04. 04. oder 09.05.25 1 x 4 Zeitstunden 44,- €
----------------	---

## Die mediterrane Küche - vielfältig, bunt und gesund

**NEU**

### Leitung: Jörg Sieh-Petersen

Viel frisches Gemüse, Fisch und Olivenöl – das sind die Zutaten, die Gerichte aus dem Mittelmeerraum so köstlich machen. Ofentortilla, Hähnchenkeulen mit Thymian, Runzelige Kartoffeln (Kanarische Art), Mojo, Mariniertes Gemüse, Focaccia mit Ziegenkäse und Zucchini, Fisch usw. je nach Teilnehmer Anzahl. 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.

<b>3 5 4 H</b>	Donnerstag 10. Oktober 2024, 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.-Vegetarisch

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.

<b>3 5 5 H</b>	Donnerstag
1 x 3 Zeitstunden	19. September 2024
38,- €	18.30 - 21.30 Uhr

## Köstliches aus dem Wok- Ausflug in die Küche Asiens

### Leitung: Jörg Sieh-Petersen

Eierblumensuppe, Frühlingsrolle selbst zum füllen, Thailändisches Hühnchen, Kartoffel-Fisch-Curry, Broccoli mit Austernsauce, viel knackiges Gemüse, Reis, Nudeln.

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. Wok, falls vorhanden, bitte mitbringen.

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, eine Schürze, Behälter für Kostproben und ein Getränk.

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.

<b>3 5 6 F</b>	Donnerstag
1 x 3 Zeitstunden	20. Februar 2025,
38,- €	18.30 - 21.30 Uhr

## Verborgene Schätze

### Leitung: Jörg Sieh-Petersen

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

Egal ob als Suppe, im Ofen gebacken oder in der Pfanne gebraten. Die Rote Beete mit Ihrer erdigen Note, die süßliche Petersilienwurzel und die nussige Pastinake beschenken uns aromatische Geschmackserlebnisse. Pastinaken-Apfel-Suppe, Rote Beete Rösti, Spaghetti mit Petersilien-Carbonara oder auch Topinambur-Gratin sind hier nur einige Vorschläge für den Kochabend, der neugierig macht.- Vegetarisch

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.

<b>3 5 7 H</b>	Donnerstag
1 x 3 Zeitstunden	26. September 2024
38,- €	18.30 - 21.30 Uhr

## Ein-Topf geht um die Welt

**NEU**

### Leitung: Hilke Mausbach

Eintopf - Suppe - One Pot - Was wäre die Küche ohne traditionelle Gerichte aus der Heimat, aber auch aus der Welt, die den Weg in einen Topf finden. Vom Labskaus, zum Ratatouille bis zur berühmten "Silvestersuppe" Mulligatawny ist für jeden etwas dabei. Einfach, lecker und mit wenig Geschirr, zaubern wir Lieblingstöpfe, die wir bestimmt gerne noch einmal Zuhause machen werden. 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. Termine: a) Donnerstag, 17. Oktober 2024 oder b) Freitag, 18. Oktober 2024 Bitte bei der Buchung a) oder b) angeben

<b>3 5 8 H</b>	Donnerstag/Freitag
1 x 3 Zeitstunden	17.10. oder 18.10.2024
38,- €	18.00 - 21.00 Uhr

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

### Leitung: Hilke Mausbach

Vegetarische Genussrezepte ohne Fleischersatzprodukte. Pasta mit Kürbiscrème, 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. Termine: a) Donnerstag, 23. Januar 2025 oder b) Freitag, 24. Januar 2025 Bitte bei der Buchung a) oder b) angeben

<b>3 5 9 F</b>	Donnerstag/Freitag
1 x 3 Zeitstunden	23.01. oder 24.01.25
38,- €	18.00 - 21.00 Uhr



## Willkommen in Indien

**NEU**

**Leitung: Jörg Sieh-Petersen**

In der indischen Küche wird eine Vielzahl aromatischer Gewürze eingesetzt. Typische Gewürze sind u.a. Kardamom, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Bockshornklee, Ingwer, Zimt und Nelken.

Eine kleine Auswahl typisch indischer Gerichte soll Ihnen die kulinarische Vielfalt dieses außergewöhnlichen und facettenreichen Landes näherbringen:

Lamm-Kebab, Kartoffeln Bombay, Naanbrot, Raita, Mango Chutney, Linsencurry, usw. nach Teilnehmer Anzahl. 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 10 F**

1 x 3 Zeitstunden  
38,- €

**Donnerstag**

27. Februar 2025  
18.30 - 21.30 Uhr





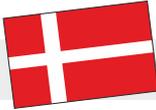
Raus aus dem Alltag, wir bieten Ihnen ein vielfältiges Programm an Themen – und Kursreisen, ob Sprach-, Mal-, Wander-, Koch-, Foto- oder Yogareisen, wir finden Ihre Wunschreise. Gerne kümmern wir uns um alles – von der kompetenten und unabhängigen Reiseberatung über DERPART Reise-Experten Tipps und ganz 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**



Dänisch



Englisch Sprachen

## Dänisch für Anfänger

**NEU**

**Leitung: Louise Sander-Hansen**

Hej og velkommen. Sie sind gerne in Dänemark oder haben Kinder / Enkel in der dänischen Schule hier in Eckernförde? Vielleicht haben Sie auch einfach so Lust, die dänische Sprache besser kennen zu lernen? Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmende ohne, mit geringen oder vielleicht etwas eingerosteten Kenntnissen. Dabei liegt der Fokus auf dem mündlichen Ausdruck. Die Aussprache liegt vielleicht nicht allen auf der Zunge, aber gemeinsam versuchen wir, da spielerisch ranzugehen. Die Themenschwerpunkte werden soweit möglich nach den Wünschen der Teilnehmenden gestaltet. Ich freue mich darauf, Ihnen meine schöne Muttersprache näherzubringen. Vel mødt!

**4 3 1 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,-€

Mittwoch

11. September 2024  
17.30 - 19.00 Uhr

**4 3 1 F Forts.**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,-€

Mittwoch

05. Februar 2025  
17.30 - 19.00 Uhr

## Englisch für Anfänger

**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 7 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Donnerstag

05. September 2024  
17.30 - 19.00 Uhr

**4 6 7 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Donnerstag

06. Februar 2025  
17.30 - 19.00 Uhr

## Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen A1

**Leitung: Tam Biswas**

Lehrbuch: Speakout Starter, Pearson Longmann ISBN 13: 978-1292115986

Dies ist ein Mittel-A1-Kurs und steht allen offen, die über einige Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen, z. B. über ihren Wohnort, ihre Arbeit, Uhrzeiten, Farben, Zahlen, Speisen und Getränke usw. sprechen/schreiben können. Durch regelmäßige Sprech- und Leseübungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprache aufzufrischen und neue Grammatik und Vokabeln in einem unterhaltsamen und entspannten Kurs zu lernen. We look forward to seeing you there!

**4 6 1 H**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag,

03. September 2024  
17.30 - 19.00 Uhr

**4 6 1 F**

12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag

04. Februar 2025  
17.30 - 19.00 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.

<b>4 6 2 H</b>	Dienstag
12 x 1,5 Zeitstunden	03. September 2024
83,- €	17.00 - 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.

<b>4 6 3 H</b>	Dienstag
12 x 1,5 Zeitstunden	03. September 2024
83,- €	16.30 - 18.00 Uhr

<b>4 6 3 F</b>	Dienstag
12 x 1,5 Zeitstunden	04. Februar 2025
83,- €	16.30 - 18.00 Uhr

<b>4 6 4 H</b>	Dienstag
12 x 1,5 Zeitstunden	03. September 2024
83,- €	18.00 - 19.30 Uhr

<b>4 6 4 F</b>	Dienstag
12 x 1,5 Zeitstunden	04. Februar 2025
83,- €	18.00 - 19.30 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.

<b>4 6 5 H</b>	Dienstag
12 x 1,5 Zeitstunden	03. September 2024
83,- €	18.30 - 20.00 Uhr

## Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen

**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!

<b>4 6 6 H</b>	Montag
11 x 1,5 Zeitstunden	02. September 2024
76,- €	17.00 - 18.30 Uhr

<b>4 6 6 F</b>	Montag
11 x 1,5 Zeitstunden	03. Februar 2025
76,- €	17.00 - 18.30 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.

<b>4 8 1 H</b>	Samstag/Sonntag 12./13. Oktober 2024 11.00 - 14.15 Uhr	<b>4 8 1 F</b>	Samstag/ Sonntag 05./06. April 2025 11.00 - 14.15 Uhr
2 x 3 Zeitstunden 28,- €		2 x 3 Zeitstunden 28,- €	

## Französisch Grundstufe (A1)

### Leitung: Sabine Möller

Dieser Kurs eignet sich für Lernende, die sich sprachlich auf Alltagssituationen in Frankreich vorbereiten wollen. Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!  
Lehrbuch: Perspectives Allez-y, A1 ISBN 978-3-06-520176-6 ab Unité 4

<b>4 8 2 H (A1)</b>	Mittwoch 04. September 2024 18.00 - 19.30 Uhr	<b>4 8 2 F Forts.</b>	Mittwoch 05. Februar 2025 18.00 - 19.30 Uhr
12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €		12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	

## Französisch am Vormittag (B1)

### Leitung: Sabine Möller

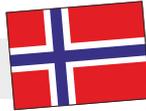
Ein Lehrbuch mit interessanten Texten und lebendigen Dialogen bietet Möglichkeiten zum Üben von Kommunikation, Wortschatz und Grammatik.

Zusätzlich lesen wir eine Lektüre oder auch Aktuelles und Informatives zu Frankreich.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! ISBN 978-3-06-520187-2, ab Unité 5

<b>4 8 3 H (B1)</b>	Donnerstag 05. September 2024 10.00 - 11.30 Uhr	<b>4 8 3 F Forts.</b>	Donnerstag 06. Februar 2025 10.00 - 11.30 Uhr
12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €		12 x 1,5 Zeitstunden 83,- €	





## Norwegisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

### Leitung: Cornelia Honold

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde abgesprochen.

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

Hjertelig velkommen!

**4 15 1 H ohne/ger.Vor** Dienstag  
12 x 1 Zeitstunde  
55,- €  
01. Oktober 2024  
18.00 - 19.00 Uhr

**4 15 1 F Fortsetzung** Dienstag  
12 x 1 Zeitstunde  
55,- €  
04. Februar 2025  
18.00 - 19.00 Uhr

## Norwegisch für Fortgeschrittene

### Leitung: Cornelia Honold

Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

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

Hjertelig velkommen!

**4 15 2 H Fortgeschr.** Dienstag  
12 x 1 Zeitstunde  
55,- €  
01. Oktober 2024  
16.30 - 17.30 Uhr

**4 15 2 F Fortsetzung.** Dienstag  
12 x 1 Zeitstunde  
55,- €  
04. Februar 2025  
16.30 - 17.30 Uhr

## Bücher, Schreibwaren und Tickets!

Wir haben  
die besten  
Plätze!

**LIESEGANG**



**BUCHHANDLUNG · SCHREIBWAREN · TICKETKONTOR**

Eckernförde · Kieler Straße 19 · Telefon 04351 8985280  
... oder online unter [www.liesegang.sh](http://www.liesegang.sh)



## 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**  
12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Montag  
09. September 2024  
18.00 - 19.30 Uhr

**4 221 F**  
12 x 1,5 Zeitsunden  
83,- €

Montag  
03. Februar 2025  
18.00 - 19.30 Uhr

## Spanisch Mittelstufe

**Leitung: Blanca Pichlmaier**

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

**4 22 2 H**  
12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag  
10. September 2024  
18.00 - 19.30 Uhr

**4 22 2 F**  
12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Dienstag  
04. Februar 2025  
18.00 - 19.30 Uhr

## Spanisch für Anfänger

**Leitung: Dr Facundo Reyna-Muniain**

Lehrbuch: „Caminos hoy“ ISBN 978-3-12-515770-5 ab 1. Lektion

Möchten Sie in den Ferien nach Spanien oder Lateinamerika reisen?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die notwendigen Sprachkenntnisse für alltägliche Situationen (Restaurant, Bar, Einkaufen, etc.). Sie lernen in einem moderaten Tempo.

Geeignet für Anfänger ohne Kenntnisse.

**4 22 4 H**  
12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Freitag  
04. Oktober 2024  
19.00 - 20.30 Uhr

**4 22 4 F**  
12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Freitag Fortsetzung  
07. Februar 2025  
19.00 - 20.30 Uhr

## Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen-A1.2 Fortsetzung des Frühjahrskurs

**Leitung: Dr Facundo Reyna-Muniain**

Lehrbuch: „Caminos hoy“ ISBN 978-3-12-515770-5 ab Lektion 7

Möchten Sie in den Ferien nach Spanien oder Lateinamerika reisen?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die notwendigen Sprachkenntnisse für alltägliche Situationen (Restaurant, Bar, Einkaufen, etc.). Sie lernen in einem moderaten Tempo. Geeignet für

Anfänger mit Grundkenntnissen.

**4 22 3 H**  
12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Freitag  
04. Oktober 2024  
17.30 - 19.00 Uhr

**4 22 3 F**  
12 x 1,5 Zeitstunden  
83,- €

Freitag  
07. Februar 2025  
17.30 - 19.00 Uhr



## Grundlagenwissen IT-Technik und Kommunikation für Alltag und Beruf

**Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer**

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

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

Einige Themen:

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

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

**5 1 1 H**

10 x 2 Zeitstunden  
98,- €

Donnerstag

12. September 2024  
18.15 - 20.15 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

27. März 2025  
18.15 - 20.15 Uhr



## Apple Mac für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Leitung: Bernd Green

Willkommen in der Welt der Mac-Computer! Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Mac besser kennenlernen und effektiver nutzen möchten. Ob Sie neu in der Welt der Apple-Produkte sind oder bereits einige Erfahrungen gesammelt haben, dieser Kurs bietet eine strukturierte Einführung in die Grundlagen und fortgeschrittenen Funktionen eines Mac-Computers.

In diesem Kurs werden Sie lernen:

- Die grundlegende Bedienung des Mac-Betriebssystems (macOS)
- Das Verwalten von Dateien und Ordnern
- Die Nutzung von Safari für das Surfen im Internet
- Das Einrichten und Verwalten von E-Mails
- Die Verwendung von Multimedia-Anwendungen wie Fotos, Musik und Videos
- Tipps und Tricks zur effizienten Nutzung Ihres Macs im Alltag

Der Kurs wird praxisorientiert gestaltet und bietet ausreichend Raum für Fragen und individuelle Unterstützung. Bringen Sie gerne Ihren eigenen Mac mit, damit Sie das Gelernte direkt anwenden können.

Entdecken Sie, wie ein Mac Ihr digitales Leben vereinfachen kann, und werden Sie mit Leichtigkeit zum Profi in der Nutzung Ihres Computers!

#### HINWEIS:

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

5 1 4 F

5 x 2,5 Zeitstunden  
70,- €

Mittwoch

12. Februar 2025  
18.30 - 21.00 Uhr

## iPad leicht gemacht: Ein Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Leitung: Bernd Green

iPad leicht gemacht: Ein Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des iPads! Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr iPad besser kennen lernen und optimal nutzen möchten. Egal, ob Sie gerade erst begonnen haben, oder bereits einige Erfahrung gesammelt haben. Dieser Kurs bietet eine strukturierte Einführung in die Grundlagen und fortgeschrittene Funktionen des iPads.

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem:

- Die grundlegende Bedienung des iPads
- Das Einrichten und Verwalten von Apps
- Die Nutzung von Safari für das Surfen im Internet
- Den Umgang mit E-Mails und Nachrichten
- Die Verwendung von Multimedia-Funktionen wie Fotos, Musik und Videos
- Tipps und Tricks zur effizienten Nutzung Ihres iPads im Alltag

Der Kurs wird praxisorientiert gestaltet und bietet ausreichend Raum für Fragen und individuelle Unterstützung. Bringen Sie gerne Ihr eigenes iPad mit, damit Sie das Gelernte direkt anwenden können.

Erfahren Sie, wie das iPad Ihr Leben bereichern kann und lassen Sie sich von seinen vielfältigen Möglichkeiten begeistern!

5 1 5 F

4 x 2,5 Zeitstunden  
56,- €

Mittwoch

15. Januar 2025  
18.30 - 21.00 Uhr



## iPhone leicht gemacht: Ein Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Leitung: Bernd Green**

Willkommen zur ultimativen iPhone-Erfahrung! Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr iPhone besser kennen lernen und sein volles Potenzial ausschöpfen möchten. Egal, ob Sie ein Neuling in der Welt der Smartphones sind oder bereits Erfahrung mit dem iPhone haben, dieser Kurs bietet eine strukturierte Einführung in die Grundlagen und fortgeschrittenen Funktionen Ihres iPhones.

In diesem Kurs werden Sie lernen:

- Die grundlegende Bedienung des iPhones und seines Betriebssystems (iOS)
- Das Einrichten und Verwalten von Apps
- Die Verwendung von Safari für das Surfen im Internet
- Das Organisieren von Kontakten, Terminen und Aufgaben mit der Kalender- und Erinnerungs-App
- Die Nutzung von Multimedia-Funktionen wie Fotos, Musik und Videos
- Tipps und Tricks zur effizienten Nutzung Ihres iPhones im Alltag Siri und anderen praktischen Funktionen

Der Kurs wird praxisorientiert gestaltet und bietet ausreichend Raum für Fragen und individuelle Unterstützung. Bringen Sie gerne Ihr eigenes iPhone mit, damit Sie das Gelernte direkt anwenden können.

Lassen Sie sich von den unzähligen Möglichkeiten Ihres iPhones inspirieren und werden Sie zum Experten seines Gebrauchs!

**5 1 6 H**

5 x 2,5 Zeitstunden  
70,- €

Mittwoch  
06. November 2024  
18.30 - 21.00 Uhr

## Workshop für Instagram-Anfänger

**NEU**

**Leitung: Andre Martin**

Seien Sie dabei und lernen Sie alles über Instagram in unserem Workshop für Einsteiger. Entdecken Sie die Welt des beliebten sozialen Netzwerks und setzen Sie die ersten Schritte in der digitalen Landschaft.

Themen, die behandelt werden:

- Erstellen eines Instagram-Kontos
- Optimierung von Profil und Bio
- Verwendung von Hashtags und Geotags
- Erstellung ansprechender Beiträge
- Umgang mit Stories und Highlights
- Interaktion und Engagement mit Followern
- Tipps zur Steigerung der Reichweite

Unser Dozent wird Sie Schritt für Schritt durch die Plattform führen und Ihnen wertvolles Wissen für einen erfolgreichen Start auf Instagram vermitteln.

**5 1 7 H**

4 x 1,5 Zeitstunden  
34,- €

Donnerstag  
05. September 2024  
17.30 - 19.00 Uhr

**5 1 7 F**

4 x 1,5 Zeitstunden  
34,- €

Donnerstag  
06. März 2025  
17.30 - 19.00 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.

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.

Termine im Herbst jeweils 3 x 2 Std

Kurs a) Mo. 04.11., Di. 05.11. und Mi. 06.11.2024 jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Kurs b) Mo. 04.11., Di. 05.11. und Mi. 06.11.2024 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

Kurs c) Mo. 11.11., Di.12.11. und Mi. 13.11.2024 jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Kurs d) Mo. 11.11., Di.12.11. und Mi. 13.11.2024 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

<b>5 1 8 H (a,b,c oder d)</b>	Montag - Mittwoch
3 x 2 Zeitstunden	04.11. oder 11.11.2024
34,- €	10.00 oder 14.00 Uhr





## Tablet - endlich einfach erklärt (für Android)

### Leitung: Manfred Wachtel

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

- nur Android Tablet, kein iPad (Apple)
- Huawei Tablets nur, wenn vor 2020 gekauft

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

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.

Termine: 3 x 2 Std

Mo, 18.11.24 10:00 - 12:00

Di, 19.11.24 10:00 - 12:00

Mi, 20.11.24 10:00 - 12:00

**5 1 9 H**

3 x 2 Zeitstunden  
34,- €

Montag  
18. November 2024,  
10.00 - 12.00 Uhr



## Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

**NEU**

### Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Dieser Kurs führt ein in die digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop. Photoshop bietet umfangreiche Möglichkeiten und zahlreiche Werkzeuge, mit denen verblüffende Effekte erzielt werden können. Es werden Bilder am PC und Laptop optimiert, angepasst, aber auch vollkommen neu erstellt. Es werden auch ähnliche kostenlose Programme vorgestellt. Sie können Ihren eigenen Windows-Laptop mitbringen, es stehen aber auch Geräte zur Verfügung. Der Umgang mit Windows sollte bekannt sein.

**5 3 2 F**

6 x 2 Zeitstunden  
67,- €

Donnerstag  
13. Februar 2025  
18.15 - 20.15 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 : 06.05.25, 13.05.25 und 20.05.25

2 11 2 F

3 x 3 Zeitstunden

42,- €

Mittwoch

07. Mai 2025,

18.30 - 21.30Uhr

## Workshop - Eigenes Fotobuch erstellen

### Leitung: Bernd Green

In diesem Kurs entstehen mit einer erprobten kostenlosen Gestaltungssoftware Bildbände, die private Erlebnisse, Urlaubsreisen oder Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Daher sind Fotobücher auch ein ideales und sehr persönliches Geschenk.

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

Der Kurs besteht aus 3 Terminen:

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

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

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

Beim dritten Termin erfolgt eine letzte Kontrolle sowie das Hochladen des Fotobuches per Internet an „CEWE“. Hier erhalten die Kursteilnehmer einen Gutschein der Firma „CEWE“ im Wert von 21,95 €, mit dem sich die Kursteilnehmer ihr erstes Fotobuch vergünstigt bestellen können.

Hinweis:

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit !

5 3 3 H

3 x 3 Zeitstunden

50,- €

Donnerstag

07. November 2024

18.30 - 21.30 Uhr



## Für Sportbootführerscheine gilt:

B1-Prüfungsvoraussetzung ist das vollendete 16. Lebensjahr

Benötigte Unterlagen:

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

## Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Seeschiffahrtsstraßen (SBF See)

**Leitung: Jürgen Biermann**

Lektüre: Graf/Steinicke// Bark // Overschmidt

Der amtliche Sportbootführerschein See ist vorgeschrieben für die Führung aller Segel- und Motorfahrzeuge mit mehr als **11,03 KW (15 PS)** Motorleistung im Geltungsbereich der Seeschiffahrtsstraßen – Ordnung.

Kursgebühr für Theorie und Praxis € 298,-, zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.  
plus Prüfgebühr: € 147,31, zahlbar bei Prüfung  
plus Lehrmaterial: Buch € 39,90, Karte € 20,-, naut. Besteck € 25,-, Bögen € 24,90,  
zahlbar an Dozenten

<b>5 5 1 H</b>	Montag	<b>5 5 1 F</b>	Montag
7 x 3 Zeitstunden	07. Oktober 2024	7 x 3 Zeitstunden	20. Januar 2025
298,- €	19.00 - 22.00 Uhr	298,- €	19.00 - 22.00 Uhr

## Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Binnenschiffahrtsstraßen (SBF Binnen)

**Leitung: Jürgen Biermann**

Lektüre: Overschmidt / Gliewe:

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

Für Inhaber des Sportbootführerscheins See.

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

Lehrbuch 29,90 €, zahlbar an Dozenten

Prüfgebühr 82,36 €, zahlbar bei Prüfung

<b>5 5 2 F</b>	Montag
3 x 2 Zeitstunden	Anfang März 2025
99,- €	19.00 - 21.00 Uhr



## SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

**Leitung: Jürgen Biermann**

Samstag, 09.11.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 23.11.2024, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 24.11.2024 Prüfung

**rechtzeitige Anmeldung bis 01.11.2024**

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

09. November 2024  
10.00 - 16.00 Uhr

**Leitung: Jürgen Biermann**

Samstag, 08.02.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 09.02.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 22.02.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 23.02.2025 Prüfung

**rechtzeitige Anmeldung bis 29.01.2025**

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

08. Februar 2025  
10.00 - 16.00 Uhr



musicalpeople IN CONCERT

# Musical goes Christmas

MIT DEN ORIGINAL-STARS DER MUSICALS

## 21.+22. Dezember 2024

20 Uhr 16 Uhr

STADTHALLE  
ECKERNFÖRDE



X-MAS-Songs

VON:

Michael Bublé  
Maria Carey  
Chris Rea  
Wham  
Leonhard Cohen  
Céline Dion  
Phil Collins  
u.v.m.



# presented by



## music events

GERRIT BRAUMEISTER

# Tickets bei music-events.net

und allen bekannten Vorverkaufsstellen  
mit CTS / Eventim



# Farbe trifft Beats

Freitag/Samstag  
7. / 8. Nov. 24

20 Uhr - max. 20 P.  
Infos/Tickets  
music-events.net  
Clubraum  
Land in Sicht  
Eckernförde  
powered by



## ACRYL-POURING WORKSHOP MIT LIVE-DJ

# Kommunale Volkshochschule Fleckeby

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

Herbstsemester: SEPTEMBER, 2024 – DEZEMBER/JANUAR 2024/2025

Frühjahrssemester JANUAR/FEBRUAR 2025 – JUNI 2025

Die Herbstkurse werden in der Regel im Frühjahrsemester fortgesetzt.

## Leitung:

Dr. Rolf Wenzel  
Fahrensberg 1a  
24357 Fleckeby

MOB 0170 3856636

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

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

## Redaktion Schlei-Kurier:

Achim Messerschmidt  
Bramberg 2e  
24357 Fleckeby

0172 2373551

[redaktion@vhs-fleckeby.de](mailto:redaktion@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 in der Regel bei einer Beteiligung von 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](mailto:info@vhs-fleckeby.de); Tel. 01703856636

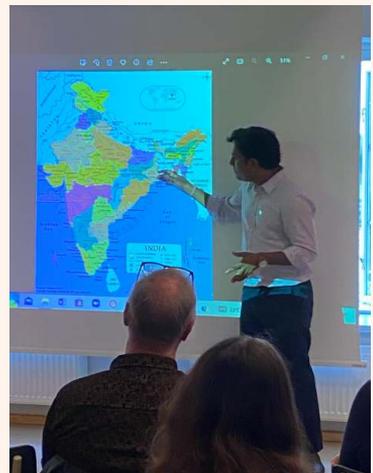
Der Kommunalen Campus ist als jeweils zwei- bis dreistündige Seminarreihe in Zusammenarbeit mit dem Fleckebyer Kulturverein KulturFleck e.V angelegt. Er findet immer statt an einem Freitag ab 19 Uhr entweder in der Hardsesvogtei Fleckeby (Am Holm 2) oder als etwas kleiner konzipierte Gesprächsreihe im neuen Kulturhaus (Schustergang 2). Behandelt werden aktuelle Fragen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft in ihrem jeweiligen zeitgeschichtlichen Kontext. Einführungsreferate verschiedener Referenten regen zu faktenorientierten Diskussionen an. Die beiden nächsten Termine nach der Sommerpause sind am 13. September (Thema: "Politik und Öffentlichkeit") und am 20. September (Thema: "Wie von der Insel Pellworm aus Klimapolitik verändert wurde")

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

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

**Kosten:** siehe jeweils Vorankündigung

**Ort:** Fleckeby, Am Holm 2, Hardsesvogtei oben bzw. Kulturhaus (Valentinerhaus),



# 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. Gegenständig oder abstrakt: Sie finden, was zu Ihnen passt. Anregungen, Tipps und Tricks helfen dabei. Material mitbringen!

**Zeit:** jeweils am Montag, ab 8.10.2024; 16:00-18:00 Uhr

**Kosten:** bei 5 Teilnehmer/innen 90,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Atelier Barkelsby, Böhnreher Weg 37

Folgekurs ab Januar 2025

### 2.2 Acrylmalkurs

**Leitung:** Marianne Harms-Metzger

**Anmeldung und Kontakt:** Tel. 04351-726460, Mail: kunst\_mhm@yahoo.de

Auf der Basis der Acryltechnik setzen wir uns mit dem Thema Farbe und ihre Mischungen auseinander. Wir werden dies über Themen wie Florales, Fauna, Stilleben, Landschaft u.v.m. praktisch umsetzen. Die Wahl wird individuell sein. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittenen gedacht. Material bitte mitbringen.

**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](http://www.vhs-fleckeby.de)) voraussichtlich im September/Oktober 2023 veröffentlicht.

**Zeit:** jeweils am Dienstag, ab 7.10.2024; 9:45-11:45 Uhr

**Kosten:** bei 5 Teilnehmer/innen 90,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Atelier Barkelsby, Böhnreher Weg 37

Folgekurs ab Januar 2025

### 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 10. September 2024 jeweils am Dienstag, 18.30-20.00 Uhr

**Kosten:** 60,00 Euro für 8 Termine à 90 Minuten

**Ort:** Fleckeby, Am Holm 2, Hardsesvogtei unten Kunstraum

Folgekurs ab Februar 2025

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

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

**Anmeldung und Kontakt:** 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, 10. September 2024, jeweils 15.00 - 16.00 Uhr

**Kosten:** 30,00 Euro Euro zuzüglich Materialkosten für 8 Termine

**Ort:** Herweg 9 (Carport Sönke Nissen), 24357 Fleckeby

Folgekurs ab Februar 2025

# Kommunale Volkshochschule Fleckeby III

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

## 2.00 Kultur - Gestalten II

### 2.5 Mit Spaß und Stimme – Gesang, Rhythmus und Bewegung für Frauen

**Leitung:** Heike Boyens

**Anmeldung und Kontakt:** sneyob@gmx.de; Tel.: 0157 5045 4814

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Singen, ein- und mehrstimmig. Und da Singen immer mit dem ganzen Körper geschieht, gehört die Bewegung, der Rhythmus dazu. Ach ja, und ganz wichtig: Wir wollen ohne Leistungsdruck einfach Spaß miteinander haben.

**Zeit:** immer am Montag, 19:15 -20:45 Uhr

**Zeit:** immer am Montag, 19:15 -20:45 Uhr

**Ort:** Fleckeby, Kulturhaus (Valentinerhaus), Schustergang 2

**Kostenfrei** (Um eine Spende für das Kulturhaus wird gebeten)

## 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 11. September 2024 jeweils am Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr; Gegebenenfalls kann noch ein weiterer Kurs eingerichtet werden.

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

**Kosten:** jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Fleckeby, Hardsvogtei oben

Folgkurs ab Februar 2025

### 3.2. Hatha Yoga

**Leitung:** Kirsten Delling

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

(Der Kurs ist voraussichtlich bereits voll belegt).

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 12. September 2024 jeweils am Mittwoch, 10:30-12:00 Uhr; Gegebenenfalls kann noch ein weiterer Kurs eingerichtet werden.

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

**Kosten:** jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Fleckeby, Hardsvogtei oben

Folgkurs ab Februar 2025

# Kommunale Volkshochschule Fleckeby IV

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

## 3.00 Gesundheit/Sport I

### 3.3 Hatha Yoga

**Leitung:** Jana-Marie Brandhorst

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

Anmeldung und Kontakt: Tel. 01511-5657662 (Der Kurs ist voraussichtlich bereits voll belegt).

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

**Zeit:** ab 12. September 2024 jeweils Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

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

**Kosten:** jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Fleckeby, Hardsesvogtei oben

Folgekurs ab Februar 2025

### 3.4 Meditation

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

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

Meditation (vom lateinischen meditatio = nachdenken, nachsinnen) beschreibt das Beruhigen und Sammeln des Geistes durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen. In vielen Kulturen und Religionen hat sie einen wichtigen Raum eingenommen. So gilt die Meditation sowohl als grundlegende bewusstseinsweiternde 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 10. September 2024, jeweils Dienstag, 19:30-21:30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

**Ort:** Fleckeby, Hardsesvogtei oben

Folgekurs ab Februar 2025

### 3.5 „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 9. September 2024 jeweils am Montag, 18:00-19:30 Uhr

**Material:** Matte, Wolldecke o.ä.

**Kosten:** jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Fleckeby, Hardsesvogtei oben

Folgekurs ab 2025

# Kommunale Volkshochschule Fleckeby V

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

## 4.00 Sprachen I

### 4.1 Französisch für Anfänger 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 2. September 2024, jeweils am Montag, 17:00-18:00 Uhr  
**Kosten:** 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen

**Ort:** Kosel, Alte Schule

Folgekurs ab Februar 2025

### 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 9. September 2024, jeweils am Montag, 18:00-19:00 Uhr

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

**Ort:** Kosel. Alte Schule

Folgekurs ab Februar 2025

### 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 12. September 2024, jeweils am Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

**Ort:** Fleckeby, Hardsesvogtei oben

**Kosten:** 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

### 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:** voraussichtlich ab 8. November 2024 jeweils am Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

**Ort:** Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts

**Kosten:** 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Folgekurs nach Vereinbarung

## Kommunale Volkshochschule Fleckeby VI

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

### 4.00 Sprachen II

#### 4.5 Konversationskurs Englisch für Anfänger

**Leitung:** NN  
**Anmeldung und Kontakt:** vorläufig: info@vhs-fleckeby.de; Tel. 0170-3856636  
**Zeit & Ort:** stehen bei Redaktionsschluss dieser Broschüre noch nicht fest  
**Kosten:** 60,00 Euro für 90 Minuten  
Bekanntgabe in der Septemberausgabe des Schlei-Kuriers und ab September auch auf der Homepage der VHS (www.vhs-fleckeby.de)

### 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:** rouhiramyar@gmail.com; Tel. 0174-3087381  
Im Fleckebyer Kulturhaus haben wir eine moderne Anlage für digitale Kommunikation und Verarbeitung eingerichtet. Dies eröffnet auch ganz neue Wege, uns mit den digitalen Möglichkeiten und Herausforderungen der Gegenwart auseinanderzusetzen. Nicht nur das Einfangen von Urlaubserinnerungen und die filmische Entdeckung der eigenen Umgebung werden zum kreativen Spaß, sondern auch die Chancen und Risiken weiterer digitaler Kommunikation einschließlich des souveränen Umgangs mit Smartphone und Tablet. Der Kurs findet nicht nur im Kulturhaus statt, sondern führt auch in die Umgebung Fleckeby's. Einer der Höhepunkte ist das Filmtraining mit einer Drohne. Ein Laptop kann notfalls zur Verfügung gestellt werden.  
Die Kursgröße ist in der Regel auf 2-3 Personen begrenzt.  
**Zeit:** ab 9. September 2024, jeweils am Montag, 17:30-19:00 Uhr und nach Vereinbarung  
**Ort:** Kulturhaus (Valentinerhaus), Schustergang 2  
**Kosten:** 80,00 Euro für 10 Veranstaltungen  
Folgekurs ab Februar 2025

#### 5.2 Soziale Netze: Wie nutze ich diese sinnvoll

**Leitung:** Ramyar Rouhi  
**Anmeldung und Kontakt:** rouhiramyar@gmail.com; Tel. 0174-3087381  
Dieser Kurs soll sowohl die Möglichkeiten als auch die Gefahren der Nutzung sozialer Netze thematisieren und zugleich die Funktionsweise von Algorithmen zu verstehen helfen. Tablets bzw. Smartphones sind mitzubringen.  
**Zeit:** ab 12.09.2024, jeweils am Donnerstag, 17:30-19:00 Uhr  
**Kosten:** 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen  
**Ort:** Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts



**Leitung:** Gudrun Wanner  
Ekbarq 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 eine 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**  
**IBAN DE94 2105 0170 1400 0682 41**

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.

## 1. ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben!

**Leitung:** Britta Levien **10 Abende:** € 40,-  
**Beginn:** Donnerstag 5.9.2024 **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 Trainingsprogramm bei dem der Spaß miteinander im Vordergrund steht!

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

## 2. Afrikanisches Trommeln

**Leitung:** Volker und Ilona Berger **ein Nachmittag** € 45,-  
**Beginn:** Samstag 23.11.2024 **Zeit:** 14:00 – 18:00 Uhr  
**Ort:** Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee

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.



## 3. Kochkurs „Unterirdische Schätze“

**Leitung :** Hilke Mausbach **ein Nachmittag**  
**Kosten** € 37,- ( beinhaltet bereits die Kochumlage )  
**Zeit:** 9.11.2024 - 15.00 - 18.00 Uhr **Ort:** Alte Schule  
**Holtsee**

Wurzelgemüse, rote Bete, Topinambur, Süßkartoffeln... aber auch der bekannteste Vertreter... die Kartoffel: Wir verpacken nährstoffreiches Gemüse für den Winter in neue Rezepte.

**Bitte mitbringen:** ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben

## 4. Yin Yoga und mehr

**Leitung:** Sibylle Reichmann **10 Abende: € 60,-**  
**Beginn :** Dienstag 3.9.2024 **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. Bastelworkshop Weihnachten

**Leitung:** Bente Lahann **1 Nachmittag € 10,- + Materialkosten**  
**Beginn:** Samstag 16.11.2024 **Zeit:** 14.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Alte Schule

Grußkarten und Geschenkverpackungen werden unter Anleitung und mit Hilfe der Kursleiterin gebastelt und gestaltet. So entstehen individuelle Einzelstücke und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.**

Unser Programm finden Sie auch im Internet:  
**[www.holtsee.de](http://www.holtsee.de)**

Vielleicht haben Sie am Programm der Kommunalen Volkshochschule Groß Wittensee ebenfalls Interesse?

Dann schauen Sie rein:

**<https://vhs-grosswittensee.hpage.com>**

## Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee



### Allgemeine Hinweise

**Anschritt:** Kommunale Volkshochschule  
Groß Wittensee  
Dorfstr. 42, 24361 Groß Wittensee  
<https://vhs-grosswittensee.hpage.com/>

**Leiterin:** Maike Pentzin, [vhs-wittensee@gmx.de](mailto:vhs-wittensee@gmx.de)

**ANMELDUNGEN** bei der stellvertretenden Leiterin:  
Telse Polenski  
Tel: 04351 / 477 81 08, [vhs-wittensee@gmx.de](mailto:vhs-wittensee@gmx.de)

**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** wird bei den jeweils unter dem Veranstaltungspunkt genannt.

**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 2025 finden Sie zeitnah auf unserer Homepage.

Datenschutz - Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage

**[www.vhs-grosswittensee.npage.de](http://www.vhs-grosswittensee.npage.de)**

**Neu:  
Aktiv bleiben  
mit Yoga**

**Leitung: Katja Neas, zertifizierte Yogalehrerin**

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

In diesem Kurs üben wir verschiedene Bewegungsabläufe und Körperhaltungen des Yin-Yoga sowie Kundalini-Yoga. Durch beide Yogastile kann das Wohlbefinden gesteigert werden. Durch sanfte, meditative als auch dynamische und kräftigende Übungsreihen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Daran schließen Meditationen, Mantras, Atemübungen und Entspannung. Yoga kann eine Körperwahrnehmung verbessern, sowie die Selbstwahrnehmung schulen.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Mit Unterstützung von Hilfsmitteln wird der Einstieg in die Yogaübungen erleichtert. Dazu zählen Kissen, Gurte, Yogablöcke (in begrenzter Anzahl vorhanden). Übungen auf dem Stuhl sind auch möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Socken, Sitzkissen, kleines Kissen, Trinkwasser.

10 Abende: 45 € (überweisen) max. 10 Teilnehmende

Beginn:

**Mo., 9. Sept. 2024, 18:30 – 19:30 Uhr**

Ort:

Grundschule Groß Wittensee

## Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee I

### 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., 11.9.2024, 18:00 Uhr**

### 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., 3.9.2024, 19:15 Uhr**

Ort: Grundschule Groß Wittensee,

### 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., 10.10.2024, 18:30 Uhr**

Ort: Grundschule Groß Wittensee

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

**Leitung: Andreas Kroggel**

Für Senioren

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

8 Termine

50 €

Beginn: **Do. 19.9.2024, 9.30 bis 11.00 Uhr**

Ort: „De ole Kass“

## Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee II

Der Projektchor  
geht in die Herbstrunde!

**Leitung Daniella Russek**

Gesellige Singabende aus Spaß an der Musik für Jedermann – gemeinsam mit Anderen aus Wittensee und Umgebung. Einfach weil es Freude macht und guttut. Wir freuen uns auf neue Gesichter. Neue Sängerinnen können gerne jederzeit kostenlos „zum Schnuppern“ kommen. Das Chorprojekt ist auf 5 Probestermine zu 2 Stunden festgesetzt, danach wird je nach Lust und Laune weitergeschaut. Je nach Anfrag kommen ggf. noch eine Generalprope/Auftritt dazu .

5 Termine zu 2 Std.

Kosten: zum 1. Probestermin 40 € (für 10 Zeitstunden) in einem Umschlag mit Namen mitbringen

Späterer Einstieg möglich nach Absprache mit der Chorleitung  
Anmeldung unter 0179-457 48 51 oder danielaolga@gmx.de

Termine:

**Mi. 4.Sept., 18. Sept., 29. Sept.,**

**9. Okt., 6. Nov. 2024, 18:30 bis 20:30 Uhr**

Ort:

„De ole Kass“

Das besondere Event:

Es ist ein Freies Singen im Advent mit Daniela Russek in Planung. Ort und Termin stehen noch nicht fest. Schauen Sie im Herbst auf unsere Homepage oder auf unseren Aushang in der Dorfstr.42!

Schlagzeug-  
Basic-Workshop  
von 6 bis 99 Jahren

**Leitung: Benjamin Herzog, Schlagzeuglehrer**

In meinem Schlagzeug-Basic-Workshop lernt ihr die Grundlagen des Schlagzeugspiels kennen, die Techniken, die Noten und verschiedene Stile. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihr könnt einfach ausprobieren und auch Rudiments also Übungen machen wie den Grundbeat, Paradiddle, Triolen, Break, Fill und auch zur Musik neben Fragen stellen. Es gibt einen Ablauf, bei dem jeder zu Geltung kommt und das Schlagzeug spielen wird. Es steht ein Schlagzeug zur Verfügung und wer eigene Sticks hat, kann sie mitbringen. Informationen über Schlagzeuge, Schlagzeuger und Schlagzeugunterricht und weiteres können gerne gegeben werden.

Teilnehmerbegrenzung:

max. 5 Teilnehmer/innen

Kosten:

45 € pro Person, bar

Termin:

So., 10.11.2024, 11:00 – 16:00 Uhr

Ort:

Grundschule Groß Wittensee

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.

Termin:

**Sa. 9.11. 2024, 10:00 – 15:00 Uhr**

Kosten:

**bar 25 Euro + 6 Euro Material –**

**max. 8 Teilnehmer**

Ort:

„De ole Kass“

### 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.)

Kosten: 15,-€ bar pro Termin - max. 8 Teilnehmer/innen

Termin: **Fr. 13.09.24, 11.10.24, 22.11.24, 13.12.2024,**

**17.01.25 + 14.02.25**

**jeweils 17:30 – 20:00 Uhr,**

Ort: „De ole Kass“

### Repair Café - Reparieren statt wegwerfen

#### Leitung: Wolfgang Prah, Elektroinstallateurmeister ...

... aus Groß Wittensee im Ruhestand, weiß, wie und möchte sein Wissen ehrenamtlich der Allgemeinheit zur Verfügung stellen.

Eine Selbsthilfwerkstatt zur Reparatur defekter Alltags- und Gebrauchsgegenstände. Das Repair-Café soll mehr sein als nur eine Annahmestelle, wie sie jeder Elektro-Supermarkt anbietet. Neben dem Nachhaltigkeitsgedanken soll es nach Möglichkeit sozialer Treffpunkt für Menschen aus unterschiedlichsten Zusammenhängen sein. Während der Öffnungszeiten wird es deshalb ein kleines Verpflegungsangebot geben, meist in Form von Kaffee und Kuchen. Auch wer nichts zu reparieren, dafür aber Lust auf eine schöne Tasse Kaffee hat oder gern auch eigene Fähigkeiten einbringen möchte, ist beim Repair Café herzlich willkommen.

Werkzeug und etwas Grundmaterial für Reparaturen sind vorhanden, zum Beispiel für elektrische Geräte, Möbel, Fahrräder, Spielzeug und mehr. Die Reparatur geschieht grundsätzlich kostenfrei. Ein stets hungriges Sparschwein freut sich allerdings über Spenden (Notwendige Ersatzteile für die Reparatur müssen entweder selbst gekauft werden oder die Kosten müssen gegen Beleg erstattet werden).

Termin: **Sa. 21. Sept., 18. Okt., 16. Nov. und**

**21. Dez 2024 – 15:00 – 17:00 Uhr**

Ort: „De ole Kass“



# SCHULABSCHLÜSSE

## ESA & MSA



### **ESA: Vorbereitungslehrgang auf den Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss**

Dieser Lehrgang für Erwachsene bereitet Sie auf die Prüfungen zum ESA vor.

Eine Vollförderung ist über den Bildungsgutschein möglich. Bitte sprechen Sie uns oder Ihren Berater beim Jobcenter oder der Arbeitsagentur darauf an.

Der Lehrgang beginnt am 02.09.2024,  
Uhrzeit: Mo.-Fr., 08.30-11.45 Uhr  
Ort: Bürgerzentrum Büdelsdorf

Anmeldung bei:  
Ina Schadowski  
Tel.: 04331 2088-55  
Mail: [schadowski@vhs-rendsburg.de](mailto:schadowski@vhs-rendsburg.de)

### **MSA: Vorbereitungslehrgang auf den mittleren Schulabschluss**

Dieser Lehrgang für Erwachsene bereitet Sie auf die Prüfungen zum MSA vor.

Der Lehrgang beginnt am 02.09.2024. Die Prüfungen finden zwischen Februar und Juni/ Juli 2025 statt.

Uhrzeit: Mo.-Fr., 17.00-20.15 Uhr  
Ort: Bürgerzentrum Büdelsdorf  
Gebühr: monatlich 120 € plus einmalig 100 € für Lehrmittel und Kopien.

Anmeldung bei:  
Ina Schadowski  
Tel.: 04331 2088-55.  
Mail: [schadowski@vhs-rendsburg.de](mailto:schadowski@vhs-rendsburg.de)



**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**.....

.....

.....