

vhs

**Volkshochschule
Eckernförde e.V.**

Sprachen

Gesellschaft

Kultur

Beruf

Gesundheit



PROGRAMM

Herbst 2025 / Frühjahr 2026

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 01.09.2025 – 31.01.2026

Frühjahrssemester 01.02.2026 – 16.07.2026



| | |
|-------------------------------------|----------|
| 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 42 |
| Beruf / Computer | Seite 48 |
| Spezial | Seite 55 |
| - Sportbootführerscheine | |
| - SRC-Sprechfunkzeugnis | |
| VHS Fleckeby | Seite 57 |
| VHS Holtsee | Seite 63 |
| VHS Groß Wittensee | Seite 65 |

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 Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer,

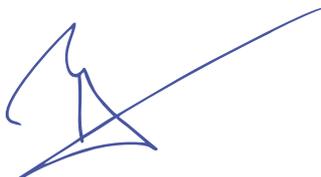
herzlich willkommen zu einem neuen Semester voller spannender Lernmöglichkeiten und inspirierender Begegnungen! Die Volkshochschule Eckernförde ist ein Ort des lebenslangen Lernens, an dem Neugier, Wissensdurst und persönliche Weiterentwicklung im Mittelpunkt stehen. In den vielfältigen Kursen und Veranstaltungen 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



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, 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



Karin Schulz
Beisitzerin



Iris Ploog
Bürgermeisterin und Beisitzerin



Mirja Kraack
Schulsekretärin
und Dozentin



Miriam Batliner



Heike Boller



Martina Brosig



Ellen Buckmiller



Sandra Depenbrock



Tristan Depenbrock



Bella Dialo-Sauerland



Dagmar Friß



Susanne Froese



Karin Gellert



Ulrich George



Hanna Ghoroghy



Bernd Green



Jutta Heilmann



Astrid Heinig



Ulrike Herzog-Appel



Detlev Heuer



Juliane Klocke



Kerstin Korge



Sabine Kuster



Marry Maasz



Anja Martin



Hilke Mausbach



Monika Meier



Christa Mentzel



Tanja Miranda



Dagmar Nicolay



Bianca Pichlmaier



Dr. Facundo Reyna-Muniain



Pia Richter



Miriam Riegler



Anke Röttger



Daiana Sacilotto



Louise Sander-Hansen



Stine Stabel



Philip Town



Sabine Voigt



Wiebke Wild

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 neue
Tanztheaterprojekt
der VHS

Hommage

Aufführung
am **22.11.2025**
um 19 Uhr
in der
Stadthalle im
Rahmen der
„Langen
Nächte“

Leitung
Astrid Heinig



Eintritt frei

Vogelstimmen kennenlernen

NEU

Leitung: Inke Koch

Hemmelmark hat einen großen Reichtum an Vogelarten, der immer wieder beeindruckt. In den Frühlingsmonaten haben wir die Chance, die meisten Arten zu Gehör und zu Gesicht zu bekommen und machen uns deshalb auf einen Spaziergang auf, diese zu entdecken. Es soll aber nicht nur um die Artbestimmung gehen, sondern auch um die Lebensweise der Vögel und ihre erhaltenswerten Lebensräume. Bitte Fernglas und warme Kleidung mitbringen.

Treffpunkt: Böhnrüher Weg/Waabser Chaussee, nahe Zufahrt zum Gut Hemmelmark

Termine im Frühjahr 1 x 2,5 Std

a) Samstag, 18. April 2026, von 06.00 - 8.30 Uhr

b) Samstag, 09. Mai 2026, von 18.30 - 21.00 Uhr

Bitte bei Buchung mit angeben.

1 1 1 F

1 x 2,5 Zeitstunden

14,- €

Samstag 18.04.2026

oder 09.05.2026

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 Vortragskurs, 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.

1 4 1 H

1 x 2 Zeitstunden

16,- €

Freitag

14. November 2025

14.00 - 16.00 Uhr



ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE

www.awr.de

**Ich bin
doch Bio**

... und kein Flohmarkt.

**AWR-
Abfall-ABC**



Falsch entsorgt ist voll daneben! Ob Apfel oder Altöl – finde heraus, was wohin gehört, mit unserem Abfall-ABC! In der AWR-App oder auf www.awr.de/trennen-und-sammeln

Photovoltaikanlagen – Technik, rechtliche Grundlagen und Wirtschaftlichkeit verständlich erklärt

Leitung: Bernd Green

Die Nutzung von Sonnenenergie wird für Privathaushalte und Unternehmen immer attraktiver.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen fundierten Überblick über die technische Funktionsweise von Photovoltaikanlagen, lernen die wichtigsten gesetzlichen Rahmenbedingungen (wie EEG und Fördermöglichkeiten) kennen und erfahren, worauf es bei der Wirtschaftlichkeitsberechnung ankommt. Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, wie sich Investitionen lohnen können und welche Faktoren – wie Ausrichtung und Aufstellwinkel – den Ertrag beeinflussen.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die über die Anschaffung einer PV-Anlage nachdenken oder sich allgemein über aktuelle Entwicklungen informieren möchten. Eine Fragerunde rundet die Veranstaltung ab.

1 4 2 F
2 x 2 Zeitstunden
22,- €

Donnerstag
16. April 2026
18.00 - 20.00 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

17. September 2025
10.00 - 11.30 Uhr

1 5 1 F

8 x 1,5 Zeitstunden
56,- €

Mittwoch

04. Februar 2026
10.00 - 11.30 Uhr

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

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, 11. Oktober 2025 10.00-16.00 Uhr (mit Pause)

4 x Mittwochs: 15.10., 05.11., 12.11., 19.11.2025 von 18.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 22. November 2025 10.00-16.00 Uhr

2 2 1 H

2x5,5Zstd + 4 x1,5 Zstd
80,- €

Samstag

11. Oktober 2025
10.00 - 16.00 Uhr

GREEN  **SCREEN**®

INTERNATIONALES NATURFILMFESTIVAL ECKERNFÖRDE



**DEUTSCHLANDS
GRÖSSTES
NATURFILMFESTIVAL**

Jedes Jahr im
September

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 mithilfe unterschiedlichster 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.

Auf freiwilliger Basis lesen wir uns das Geschriebene gegenseitig vor. So lernen wir den eigenen Stil besser kennen und üben nebenbei, konstruktiv mit eigenen sowie fremden Texten umzugehen. Im Vordergrund stehen Freude am Schreiben und Lust, immer wieder Neues auszuprobieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum wertschätzenden Austausch in einer kleinen Gruppe (acht Teilnehmende) vorhanden sein.

Die beiden Kursreihen können unabhängig voneinander oder fortlaufend besucht werden. Es werden stets frische Impulse angeboten, sodass Menschen mit und ohne Schreiberfahrung auf ihre Kosten kommen werden.

Herbst 2025 ab 15.10.2025

Kursreihe mit 7 Terminen je mittwochs 17.30 bis 19.45 Uhr
15.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2025 / 14.01., 28.01.2026

Frühjahr 2026 ab 11.02.2026

Kursreihe mit 7 Terminen je mittwochs 17.30 bis 19.45 Uhr
11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 15.04., 29.04., 13.05.2026

2 2 3 H

7 x 135 Minuten
74,- €

Mittwoch

15. Oktober 2025
17.30 - 19.45 Uhr

2 2 3 F

7 x 135 Minuten
74,- €

Mittwoch

11. Februar 2026
17.30 - 19.45 Uhr

Mit Schauspielen Körper und Geist trainieren

NEU

Leitung: Wiebke Wild

Schauspielen ist eine optimale Mischung aus Spaß und Herausforderung. Stressfrei und spielerisch trainieren wir wichtige Aspekte, die uns helfen, im Alltag fit und gesund zu sein: Körperbewegungen, Raumwahrnehmung, Stimme, Atmung, Reaktionsfähigkeit und last but not least das Gedächtnis! Im geschützten Bühnenraum dürfen wir uns ausprobieren, mutig sein, wiederholen und scheitern. Manchmal schlüpfen wir dafür sogar in andere Rollen. Wie das geht, zeige ich in diesem Workshop anhand von einfachen Theaterübungen und kurzen Texten. Danach ist der oftmals müde Kopf mit Sicherheit klarer und leichter, der Blick heiter und der Körper erfrischt.

Bei ausreichendem Interesse am Thema ist eine Fortsetzung geplant.

2 4 1 H

1 x 3 Zeitstunden
15,- €

Samstag

11. Oktober 2025
10.00 - 13.00 Uhr





RAUM FÜR WACHSTUM

LERNEN, GRÜNDEN, NETZWERKEN – DIREKT VOR ORT.

Dein Treffpunkt für Wissen, Austausch und unternehmerisches Wachstum in Eckernförde:

- ✓ **Seminare, Workshops & Meetings** ☒ flexibel umsetzbar
- ✓ **Coworking-Arbeitsplätze & Büroräume**
- ✓ **Kostenfreie Vorträge und offene Netzwerkveranstaltungen**
- ✓ **Gründungsberatung für Start-ups & Selbstständige**

Neugierig? Komm einfach vorbei.



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

Eingang Turnhalle / Gymnastikraum / Pestalozzi-Schule

Miriam Batliner





Orientalischer Tanz / Bauchtanz mit Grundkenntnissen

Leitung: Miriam Batliner

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

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

Auch in diesem Kurs wird es eine Choreographie geben.

Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt. Tanzstock. Natürlich tanzen wir auch eine Choreographie.

2 5 2 H

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Freitag

12. September 2025
18.00 - 19.30 Uhr

2 5 2 F

10 x 1,5 Zeitstunden
66,- €

Freitag

06. Februar 2026
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

10. September 2025
18.45 - 20.15 Uhr

2 5 3 F

15 x 1,5 Zeitstunden
99,- €

Mittwoch

04. Februar 2026
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, Bleistift und Radiergummi.

| | |
|-------------------|---------------------|
| 2 7 0 H | Samstag, 22.11.2025 |
| 2 x 6 Zeitstunden | Sonntag, 23.11.2025 |
| 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.

Teilnehmer bitte mitbringen:

- Faber-Castell, PITT artist pen black: Typ B und Typ 1,5
oder
- Faber-Castell, 4 PITT artist pens black, Set mit 4 Stiften: S,F,M,B
- Wasser-Pinsel (Brush Pen)(zum Nachfüllen, kleine oder mittlere Pinselstärke)
- gewöhnlicher Feinliner schwarz (ohne Firmenempfehlung)
- genügend glattes Papier DIN A4 zum Üben
- Zeichenblock DIN A4
- Bleistift HB oder weicher
- Radiergummi (darf nicht schmieren)
- Lineal, min 20cm lang
- Falls vorhanden: Füller

Bitte keine helle Kleidung anziehen, wir arbeiten mit Tinte!

Wir freuen uns auf ein kreatives Wochenende!

| | |
|-------------------|---------------------|
| 2 7 1 F | Samstag, 07.03.2026 |
| 2 x 6 Zeitstunden | Sonntag, 08.03.2026 |
| 56,-€ | 13.00 - 19.00 Uhr |



Back to school mit ubiMaster

Gute Neuigkeiten für alle Eltern und Schülerinnen und Schüler:
In unserem kostenfreien MEINKonto SMART ist die
Lernunterstützung & Nachhilfe ubiMaster enthalten:

- Qualifizierte Nachhilfelehrer
- Flexibles Lernen von zu Hause
- Interaktive Lernmaterialien
- kostenlose Nutzung der Inhalte von [kapiert.de](https://www.kapiert.de)
(vom Westermann Schulbuchverlag)
- Moderne Technologie zur Lernverfolgung

Infos unter foerde-sparkasse.de/ubimaster oder mit dem QR-Code



 **Förde
Sparkasse**



Mach Druck – Linolschnitt kompakt

NEU

Leitung: Sandra Depenbrock

Wir schneiden Muster und Motive in Linolplatten und drucken diese - schwarz auf weiß oder kunterbunt auf Papier.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten..

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------------|--|
| 2 7 3 H | Sonntag 23. November 2025 10.00 - 15.00 Uhr | 2 7 3 F | Sonntag 01. Februar 2026 10.00 - 15.00 Uhr |
| 1 x 5 Zeitstunden 34,- € | | 1 x 5 Zeitstunden 34,- € | |

Die verlorene Form – Linolschnitt mit Farben drucken

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.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------------|---|
| 2 7 2 H | Mittwoch 10. September 2025 19.00 - 21.00 Uhr | 2 7 2 F | Mittwoch 18. Februar 2026 19.00 - 21.00 Uhr |
| 6 x 2 Zeitstunden 73,- € | | 6 x 2 Zeitstunden 73,- € | |

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 Aquarellreisekasten (bzw was vorhanden) | 1 x Skizzenblock |
| 1 x Aquarellblock A4, ab 190g/m ² Stärke, glatte Oberfläche | |
| Aquarell-Stifte, falls vorhanden | 1 x Skizzenbuch, falls schon vorhanden |
| ein Sitzkissen zum Zeichnen vor Ort | |

Freuen wir uns auf 2 kreative Zeichen-Tage!

Termin im Herbst: 26.09. und 27.09.2025

Termin im Frühjahr: 08.05. und 09.05.2026

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------------|--|
| 2 7 5 H | Freitag/Samstag 26.09./27.09.2025 14.00 - 19.00 Uhr | 2 7 5 F | Freitag/Samstag 08.05./ 09.05.2026 14.00 - 19.00 Uhr |
| 2 x 5 Zeitstunden 47,- € | | 2 x 5 Zeitstunden 47,- € | |



*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-Aquarell-Malkurs

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

NEU

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 7 H

10 x 2 Zeitstunden
94,- €

Donnerstag

11. September 2025
18.15 - 20.15 Uhr

2 7 7 F

10 x 2 Zeitstunden
94,- €

Donnerstag

12. Februar 2026
18.15 - 20.15 Uhr

Aufbaukurs Aquarell-Malkurs

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die bereits den Grundkurs besucht haben.

2 7 6 H

10 x 2 Zeitstunden
94,- €

Dienstag

09. September 2025
17.30 - 19.30 Uhr

2 7 6 F

10 x 2 Zeitstunden
94,- €

Dienstag

03. Februar 2026
17.30 - 19.30 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



Wir bemalen weißes Porzellan Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Boller

Thema: wir malen, was gefällt!

Für alle, die gerne auf Porzellan malen, bzw. es immer schon einmal versuchen wollen!

Wir treffen uns 14-tägig und haben viel Freude an der Kreativität!

Für Neueinsteiger: jedes glasierte Porzellan ist geeignet. Farben und Öle sind vorhanden.

2 7 8 H
14tägig

Mittwoch
01. Oktober 2025
14.00 - 17.00 Uhr

2 7 8 F
14tägig

Mittwoch
04. Februar 2026
14.00 - 17.00 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.

Innerhalb dieses Kurses findet ein Nähwochenende vom 10.10. - 12.10.25 statt. Nähere Informationen dazu über das Schulbüro oder die Dozentin.

Bitte Nähmaschine mitbringen.

2 9 1 H
10 x 2,5 Zeitstunden
95,- €

Donnerstag
25. September 2025
19.00 - 21.30 Uhr

2 9 1 F
10 x 2,5 Zeitstunden
95,- €

Donnerstag
12. Februar 2026
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.

2 9 2 H
10 x 1,5 Zeitstunden
71,- €

Montag
29. September 2025
18.30 - 20.00 Uhr

2 9 2 F
10 x 1,5 Zeitstunden
71,- €

Montag
02. Februar 2026
18.30 - 20.00 Uhr

Änderungsschneiderei kompakt

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

2 9 3 H
1 x 4,5 Zeitstunden
21,- €

Sonntag
19. Oktober 2025
10.30 - 15.00 Uhr

2 9 3 F
1 x 4,5 Zeitstunden
21,- €

Sonntag
08. Februar 2026
10.30 - 15.00 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: 09.09., 16.09. und 23.09.2025 um 18.00 Uhr

Termine im Frühjahr: 09.06., 16.06. und 23.06.2026 um 19.00 Uhr

3 0 5 H

3 x 1 Zeitstunde
50,- €

Dienstag,
09. September 2025
18.00 - 19.00 Uhr

3 0 5 F

3 x 1 Zeitstunde
50,- €

Dienstag,
09. Juni 2026
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: 10.09., 17.09. und 24.09.2025 um 18.00 Uhr

Termine im Frühjahr: 10.06., 17.06. und 24.06.2026 um 19.00 Uhr

3 0 6 H

3 x 1 Zeitstunde
50,- €

Mittwoch,
10. September 2025
18.00 - 19.00 Uhr

3 0 6 F

3 x 1 Zeitstunde
50,- €

Mittwoch,
10. Juni 2026
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.

| | | | |
|--|---|---|---|
| 3 1 1 H 8 x 75 Minuten 53,- € | Donnerstag 18. September 2025 17.00 - 18.15 Uhr | 3 1 1 F 10 x 75 Minuten 66,- € | Donnerstag 12. Februar 2026 17.00 - 18.15 Uhr |
| 3 1 2 H 8 x 75 Minuten 53,- € | Donnerstag 18. September 2025 18.30 - 19.45 Uhr | 3 1 2 F 10 x 75 Minuten 66,- € | Donnerstag 12. Februar 2026 18.30 - 19.45 Uhr |

Yoga (Hatha-Yoga)

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 im Gymnastikraum (1. Stock) der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

Eingang siehe Foto bei Kursen Orientalischer Tanz.

| | | | |
|---|---|--|---|
| 3 1 3 H 6 x 1,5 Zeitstunden 50,- € | Montag 08. September 2025 16.15 - 17.45 Uhr | 3 1 3 F 11 x 1,5 Zeitstunden 86,- € | Montag 13. April 2026 16.15 - 17.45 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.

| | | | |
|---|---|---|--|
| 3 2 5 H 10 x 60 Minuten 53,- € | Montag 15. September 2025 16.45 - 17.45 Uhr | 3 2 5 F 10 x 60 Minuten 53,- € | Montag 19. Januar 2026 16.45 - 17.45 Uhr |
| 3 2 8 H 10 x 60 Minuten 53,- € | Montag 15. September 2025 18.00 - 19.00 Uhr | 3 2 8 F 10 x 60 Minuten 53,- € | Montag 19. Januar 2026 18.00 - 19.00 Uhr |

Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule statt.

| | | | |
|---|---|---|--|
| 3 2 9 H 10 x 60 Minuten 53,- € | Dienstag 16. September 2025 16.15 - 17.15 Uhr | 3 2 9 5 F 10 x 60 Minuten 53,- € | Dienstag 20. Januar 2026 16.15 - 17.15 Uhr |
| 3 2 6 H 10 x 60 Minuten 53,- € | Dienstag 16. September 2025 17.30 - 18.30 Uhr | 3 2 6 F 10 x 60 Minuten 53,- € | Dienstag 20. Januar 2026 17.30 - 18.30 Uhr |



Waldbaden - Achtsamkeit der Natur

Leitung: Anke Röttger

Der Wald tut gut - zu jeder Jahreszeit, das spüren wir ganz intuitiv. „Waldbaden“ bedeutet hier: Mit allen Sinnen eintauchen in die Atmosphäre des Waldes! Seit die umfänglich positive Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit auch wissenschaftlich nachgewiesen wurde, wird das „Waldbaden“ zunehmend als anerkannte Entspannungsmethode eingesetzt.

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie sich diese Natur-Momente zu Ihrer nachhaltigen Regeneration immer wieder selbst erschaffen können: Wir erleben die Schönheit der Landschaft an der Schlei, genießen die Weite und tauchen dann ein in die Wunderwelt des Waldes - Naturerleben pur! Mit wohltuenden Achtsamkeitsübungen, 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 oder Starkregen.

3 1 4 H

1 x 3 Zeitstunden
15,-

Sonntag

12. Oktober 2025
14.00 - 17.00 Uhr

3 1 4 F

1 x 3 Zeitstunden
15,- €

Sonntag,

10. Mai 2026
14.00 - 17.00 Uhr



Übung zur Harmonisierung der Chakren

NEU

Leitung: Sabine Voigt

Unsere 7 Chakren sind Energiezentren, die eine Verbindung zu unseren inneren Organen haben. Bei vollkommener Gesundheit schwingen sie in gleichmäßigem Verhältnis zueinander. Entsteht jedoch eine Dysbalance der Chakren, kann es zu gesundheitlichen Beschwerden kommen. Mit bestimmten yogaähnlichen Übungen und passenden Atemtechniken kann man durch regelmäßiges Praktizieren die Chakren wieder in eine harmonische Balance bringen. - Bitte eine Yogamatte mitbringen!

3 1 5 H

1 x 3 Zeitstunden
15,- €

Sonntag

16. November 2025
11.00 - 14.00 Uhr

3 1 5 F

1 x 3 Zeitstunden
15,- €

Sonntag

15. Februar 2026
11.00 - 14.00 Uhr

Wirbelsäulen - Qigong

NEU

Leitung: Martina Brosig

Qigong ist eine Möglichkeit die eigene Gesundheit zu bewahren und zu vermehren. Diese ganzheitliche Lebenskunst beruht auf dem Jahrtausende alten Wissen der traditionellen chinesischen Medizin. Sie verbindet Atmung, Bewegung und Meditation. In allen Kursen wenden wir eine Bewegungsform, Klopftechniken, Schüttelübungen und Stilles Qigong an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Wer akute Schmerzen hat, sollte dies mit seinem Arzt besprechen.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Die Dozentin ist qualifizierte Qigong-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung.

Die Kurse finden im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule statt.

3 1 6 H

6 x 1,5 Zeitstunden
44,- €

Montag

10. November 2025
16.15 - 17.45 Uhr

3 1 6 F

8 x 1,5 Zeitstunden
59,- €

Montag

02. Februar 2026
16.15 - 17.45 Uhr

Qigong - Dantienübungen

NEU

Leitung: Martina Brosig

Als Dantian werden die drei Hauptenergiezentren im Körper (Bauch, Brust, Kopf) bezeichnet. In dieser Bewegungsfolge werden die drei Dantian gezielt angesprochen. Diese leicht erlernbare Qigongform besteht aus neun Übungen, die ineinander übergehen. Sie sind leicht erlernbar und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Wer akute Schmerzen hat, sollte die Teilnahme mit seinem Arzt besprechen.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Die Dozentin ist qualifizierte Qigong-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung.

Der Wochenendkurs findet in Raum 1 der Volkshochschule statt.

Samstag, 09.05.2026 von 10.00 - 17.00 Uhr, 1 x 6 Stunden (1 Stunde Pause)

Sonntag, 10.05.2026 von 11.00 - 16.00 Uhr, 1 x 4 Stunden (1 Stunde Pause)

3 1 6 1 F

1x6 + 1x4 Zeitstunden
49,- €

Samstag u. Sonntag

09.-10. Mai 2026

Qigong - Meditation in Bewegung

NEU

Leitung: Wiebke Wild

Qigong ist ein sanftes, einfaches Bewegungstraining mit einer ganzheitlichen Wirkung. Die behutsamen, fließenden Übungen aktivieren die Lebenskraft "Qi", entspannen den Körper und zentrieren den Geist. Durch regelmäßiges Üben unterstützen wir unsere Gesundheit, Fitness, Gelassenheit und Lebensfreude.

In diesem Kurs üben wir die grundlegenden Methoden der Regulierung von Körper, Atem und Gedanken und widmen uns ausgewählten Übungen aus dem "Qigong der fünf Elemente/Wandlungsphasen" und dem "Taiji-Qigong."

Wir üben im Stehen. Bei vorliegender Einschränkung kann auch gerne im Sitzen geübt werden. Für guten Bodenkontakt bringen Sie bitte dicke Socken mit.

Einsteiger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters sind in diesem Kurs willkommen.

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

Eingang siehe Foto bei Kursen Orientalischer Tanz.

3 1 7 H
8 x 45 Minuten
29,- €

Mittwoch
24. September 2025
15.15 - 16.00 Uhr

3 1 7 F
8 x 45 Minuten
29,- €

Mittwoch
21. Januar 2026
15.15 - 16.00 Uhr

3 1 8 H
8 x 45 Minuten
29,- €

Mittwoch
24. September 2025
16.15 - 17.00 Uhr

3 1 8 F
8 x 45 Minuten
29,- €

Mittwoch
21. Januar 2026
16.15 - 17.00 Uhr

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

Leitung: Christa Mentzel

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

Ich führe Sie gerne in das Vergnügen der Klang-Meditation.

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

3 1 9 H
10 x 1 Zeitstunde
49,- €

Freitag
12. September 2025
18.00 - 19.00 Uhr

3 1 9 F
10 x 1 Zeitstunde
49,- €

Freitag
06. Februar 2026
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
08. September 2025
17.30 - 18.30 Uhr

3 2 1 F
21 x 1 Zeitstunde
103,- €

Montag
12. Januar 2026
17.30 - 18.30 Uhr

„Fit im Alter“

NEU

Leitung: Pia Richter

Dies ist ein Kurs für ältere Menschen, die Spaß an Bewegung haben, die Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. Wir beginnen mit einem leichten Bewegungsteil, machen weiter mit Kräftigung und Ausdauer und enden mit leichten Dehnungs- und Entspannungsübungen. Stuhlübungen, aber auch spielerische Elemente werden ebenfalls mit eingebaut.

Kommen Sie in Schwung, kräftigen Ihre Muskulatur und tun etwas für die Beweglichkeit von Körper und Geist. - Bitte mitbringen: Yogamatte(wenn vorhanden), Sportschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune. - Der Kurs findet in Raum 1 in der VHS statt.

3 2 2 H

12 x 1 Zeitstunde
59,- €

Montag

15. September 2025
11.15 - 12.15 Uhr

3 2 2 F

12 x 1 Zeitstunde
59,- €

Montag

02. Februar 2026
11.15 - 12.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

NEU

Leitung: Sabine Voigt

Wer kennt das nicht- Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich oder im unteren Rücken! Oder an der Brustwirbelsäule?

Zu wenig Bewegung, Schreibtischarbeit, viel Zeit am Handy, schweres Heben oder körperlich einseitige Belastung z.B. im Beruf lösen Verspannungen, Schmerzen, Fehlhaltungen und Verschleißerscheinungen aus, weil ein muskuläres Ungleichgewicht entsteht.

Doch dem kann man vorbeugen oder die bereits bestehenden Beschwerden lindern. Wir machen gezielte Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur, Mobilisierung, Aspekte aus der Rückenschule zur Verbesserung der Haltung, Tipps zur Selbsthilfe bei besonders akuten Beschwerden und Übungen für zuhause und am Arbeitsplatz.

Dadurch entlasten wir die Wirbelsäule und kommen wieder in eine immer aufrechtere Haltung. - Jede Stunde beenden wir mit verschiedene Entspannungsübungen, so dass jeder Kursteilnehmer seine Lieblingsmethode der Entspannung finden kann.

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

3 2 3 H

10 x 1,5 Zeitstunden
74,- €

Freitag

19. September 2025
15.00 - 16.30 Uhr

3 2 3 F

10 x 1,5 Zeitstunden
74,- €

Freitag

06. Februar 2026
15.00 - 16.30 Uhr

Senioren-gymnastik

NEU

Leitung: Sabine Voigt

Keine Sorge- als Teilnehmer/-in an der Senioren-gymnastik gehören Sie nicht zum alten Eisen - ganz im Gegenteil: Sie können hier mit leichten Übungen Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und ihr Gleichgewicht fördern, wodurch Sie wieder mehr Selbstvertrauen und Freude an der Bewegung bekommen. Vielleicht lindern sich dadurch auch gewisse Beschwerden.

Jeder so, wie er kann - ist hier das Motto. Und in der Gruppe macht es einfach mehr Spaß!

Die Kursleiterin Sabine Voigt hat aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als Sport- und Bewegungstherapeutin immer Alternativen für Übungen bei verschiedenen Handicaps parat. Der Kurs findet in Raum 1 in der VHS statt.

3 2 0 H

10 x 1 Zeitstunde
49,- €

Montag

15. September 2025
10.00 - 11.00 Uhr

3 2 0 F

10 x 1 Zeitstunde
49,- €

Montag

02. Februar 2026
10.00 - 11.00 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

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.

| | | | |
|--|--|--|--|
| 3 2 4-1 H 12 x 1 Zeitstunde 59,- € | Montag, 08. September 2025 18.00 - 19.00 Uhr | 3 2 4-1 F 14 x 1 Zeitstunde 69,- € | Montag, 02. Februar 2026 18.00 - 19.00 Uhr |
| 3 2 4-2 H 14 x 2 Zeitstunde 137,- € | Montag, 08. September 2025 18.00 - 20.00 Uhr | 3 2 4-2 F 16 x 2 Zeitstunde 157,- € | Montag, 02. Februar 2026 18.00 - 10.00 Uhr |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 2 4-3 H 10 x 1 Zeitstunde 49,- € | Freitag, 12. September 2025 16.45 - 17.45 Uhr | 3 2 4-3 F 10 x 1 Zeitstunde 49,- € | Freitag, 06. Februar 2026 16.45 - 17.45 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.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 2 7 H 15 x 1,5 Zeitstunden 110,- € | Montag 08. September 2025 19.00 - 20.30 Uhr | 3 2 7 F 15 x 1,5 Zeitstunden 110,- € | Montag 02. Februar 2026 19.00 - 20.30 Uhr |
|---|---|---|---|

Glücklich sein in 5 Schritten

NEU

Leitung: Susanne Froese

Ein dreiteiliger Abendkurs, der kreative Methoden, Achtsamkeit und Selbstreflexion verbindet – mit dem Ziel, die eigene Lebensfreude (wieder) zu entdecken und zu stärken. Die Teilnehmenden erwartet ein achtsamer, wohltuender Raum mit kleinen Impulsen, Farben, Bewegung, Atem und dem Gefühl: Das Glück liegt in mir. Bitte Malutensilien nach eigener Wahl mitbringen (Farbstifte, Wachsmalstifte oder Aquarellfarben)

3 3 0 H
3 x 1,5 Zeitstunden
22,- €

Donnerstag
09. Oktober 2025
17.00 - 18.30 Uhr

3 3 0 F
3 x 1,5 Zeitstunden
22,- €

Donnerstag
05. Februar 2026
17.00 - 18.30 Uhr

Gewichtsreduktion in 10 Schritten

NEU

Leitung: Sabine Voigt

Man kann nicht von heute auf morgen dem Körper verschiedene Gewohnheiten gleichzeitig entziehen- Sie kennen das bestimmt mit dem Jo-Jo-Effekt nach jeder Diät-eine Weile später hat man mehr Gewicht als vorher.

Aber wie wäre es jede Woche eine Veränderung in Ihren Alltag zu integrieren, diese beizubehalten und dann die nächste?!

Dabei geht es natürlich „auch“ um Ernährungsgewohnheiten, aber das ist lange nicht alles! Zum Abnehmen gehören noch viele andere Bereiche, die wir alle ansprechen werden- u.a. ist auch das Mindset dabei. Es wird also spannend!

Wichtig ist doch zu verstehen, warum man etwas ändern sollte, und wie man das am besten ohne inneren Druck umsetzen kann.

Möchten Sie langfristig Ihre Pfunde purzeln lassen?

3 5 3 H
10 x 1 Zeitstunde
49,- €

Donnerstag
25. September 2025
17.30 - 18.30 Uhr

3 5 3 F
10 x 1 Zeitstunde
49,- €

Donnerstag
05. Februar 2026
17.30 - 18.30 Uhr





Pilzlehrwanderung im Fichtenwald

Leitung: Detlev Heuer

Bei dieser Pilzlehrwanderung wollen wir die wertvollsten Speisepilze und ihre Doppelgänger des Herbstes in einem Nadelwald 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 €

Donnerstag
09. Oktober 2025
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) 18. Oktober 2025 um 10.00 Uhr oder

Termin b) 01. November 2025 um 10.00 Uhr

Bitte bei Buchung mit angeben!!

3 5 1 H

3 - 4 Zeitstunden
22,50 €

Samstag
18. Oktober 2025 oder
Samstag 01. November
2025

„Afrikanischer Zauber“

Leitung: Ramata-Bella Diallo-Sauerland

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

| | |
|-------------------|-------------------|
| 3 5 2 H | Samstag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 22. November 2025 |
| 23,- € | 17.00 - 20.00 Uhr |

La dolce Vita – Italienisch genießen wie in bella Italia (Teil 1)

NEU

Leitung: Dagmar Frieß

Tauchen Sie ein in die aromatische Welt der italienischen Küche! Bei einem geselligen Kochabend mit mediterranem Flair bereiten wir gemeinsam ein saisonales Mehr-Gänge-Menü aus original italienischen Rezepten zu. Dabei erfahren Sie, wie eine ausgewogene und genussvolle Ernährung auf italienische Art aussehen kann – frisch, einfach und alltagstauglich. Gemeinsam schnippeln, rühren, lachen und genießen wir einen Abend wie in Italien. Wer diesen Abend genießt, darf sich im Frühjahr auf neue Rezepte und noch mehr italienisches Lebensgefühl freuen!

Bitte mitbringen: 1 Schürze, 1 scharfes Messer, 1 Getränk, 1–2 kleine Behältnisse (für mögliche Reste) - Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten! Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

| | |
|-------------------|-------------------|
| 3 5 4 H | Donnerstag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 09. Oktober 2025 |
| 38,- € | 18.00 - 21.00 Uhr |

La dolce Vita – Neue italienische Rezepte & frischer Genuss (Teil 2)

NEU

Leitung: Dagmar Frieß

Auch in der kalten Jahreszeit bringt die italienische Küche Wärme, Farbe und Lebensfreude auf den Teller! In diesem zweiten italienischen Kochabend erwarten Sie neue Rezepte, frische Zutaten und altbewährte Techniken. Wie immer kochen wir gemeinsam ein mediterranes Menü, sprechen über ausgewogene Ernährung und genießen am gedeckten Tisch das Ergebnis unserer Arbeit. Dieser Abend ist ideal für alle, die noch einmal in die Welt der italienischen Küche eintauchen möchten – mit neuen Geschmackserlebnissen und vertrauter Atmosphäre. Bitte mitbringen: 1 Schürze, 1 scharfes Messer, 1 Getränk, 1–2 kleine Behältnisse (für mögliche Reste) - Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

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

| | |
|-------------------|-------------------|
| 3 5 5 F | Donnerstag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 26. Februar 2026 |
| 38,- € | 18.00 - 21.00 Uhr |



Köstliches aus dem Wok- Ausflug in die Küche Asiens

Leitung: Jörg Sieh-Petersen

Eierblumensuppe, Frühlingsrolle selbst zum füllen, Thaiändisches 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.

| | |
|-------------------|-------------------|
| 3 5 6 F | Donnerstag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 29. Januar 2026 |
| 38,- € | 18.30 - 21.30 Uhr |

Willkommen in Indien

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 | Donnerstag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 05. Februar 2026 |
| 38,- € | 18.30 - 21.30 Uhr |

Single Kochkurs

NEU

Leitung: Hilke Mausbach

Für mich Alleine kochen? Ach, das lohnt sich doch nicht....

Warum Frau/Mann vielleicht doch ab und zu zum Kochlöffel greifen könnte, das probieren wir an diesem Abend. Spaß, lecker, gesund und günstig sind nur einige Schlagworte, die uns dabei begleiten werden. Wir Singles kochen heute Abend lecker und alltagstauglich mit Kombinationsmöglichkeiten. Frei nach dem Motto: „Der Weg ist das Ziel“

Bitte mitbringen:

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

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 3 5 8 H | Freitag | 3 5 8 F | Freitag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 14. November 2025 | 1 x 3 Zeitstunden | 13. Februar 2026 |
| 38,- € | 18.00 - 21.00 Uhr | 38,- € | 18.00 - 21.00 Uhr |

Back dir dein Brot – echt, ehrlich, selbst gemacht

NEU

Leitung: Dagmar Frieß

Der Duft von frisch gebackenem Brot, das Knacken von Körnern, das gute Gefühl, zu wissen, was drin ist – in diesem Kurs erleben Sie, wie einfach und befriedigend Brotbacken sein kann. - Ernährungsexpertin Dagmar zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Sauerteig ansetzen und pflegen, wie ein schnelles Körnerbrot ganz ohne Hefe gelingt und wie Sie einfache, Brotaufstriche auf Basis von Hülsenfrüchten selbst herstellen. Gemeinsam backen, lernen und genießen – am Ende nehmen Sie nicht nur Wissen und Rezepte mit nach Hause, sondern auch ein kleines Glas aktiven Sauerteig, um direkt weiterzubacken.

Ein Nachmittag für alle, die Brot lieben – und auf echte Zutaten setzen.

Bitte mitbringen: 1 Schürze, 1 Geschirrtuch, eigenes Weckglas (ca. 1 Liter), 1 kleines Gefäß für Reste, evtl. kleiner Beutel für ein Stück Brot, 1 Getränk.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

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

| | |
|-------------------|-------------------|
| 3 5 7 H | Samstag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 15. November 2025 |
| 38,- € | 14.00 - 17.00 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.

| | |
|-------------------|-------------------|
| 3 5 9 H | Freitag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 17. Oktober 2025 |
| 38,- € | 18.00 - 21.00 Uhr |

| | |
|-------------------|-------------------|
| 3 5 9 F | Freitag |
| 1 x 3 Zeitstunden | 17. April 2026 |
| 38,- € | 18.00 - 21.00 Uhr |



Meal Prep mit System – clever vorkochen für dich & deine Liebsten

NEU

Leitung: Dagmar Frieß

Weniger Stress, mehr Struktur, frisches Essen trotz Zeitdruck: In diesem Meal-Prep-Workshop zeigt Ernährungsexpertin Dagmar, wie einfach sich gesunde, vielfältige Mahlzeiten vorbereiten lassen – für Berufstätige, Familien und alle, die sich das Leben leichter machen wollen.

Gemeinsam bereiten wir Grundzutaten und Gerichte vor, die sich nach Bedarf kombinieren, erweitern oder abwandeln lassen. Ob Einzelportion oder Familienessen – dieses System bringt Ordnung und Genuss auf deinen Speiseplan.

Mit Tipps zur Organisation, Lagerung, Rezeptvielfalt und einem Handout für deinen Meal-Prep-Alltag.

Bitte mitbringen: 1 Schürze, 1 Geschirrtuch, 1 scharfes Messer, 1 Getränk, 2–3 kleine oder mittelgroße Behälter für Kostproben

3 5 11 F

1 x 3 Zeitstunden
38,- €

Samstag

28. Februar 2026
18.00 - 21.00 Uhr

Süßer Advent – Natürlich naschen zur Weihnachtszeit

NEU

Leitung: Dagmar Frieß

In der Weihnachtsbäckerei geht's auch ohne Industriezucker: In diesem Backkurs entdecken wir die Welt der natürlichen Süße mit Datteln, reifen Bananen & Co.

Gemeinsam backen wir leckere, winterliche Naschereien – ganz ohne Schnickschnack, aber mit vollem Geschmack.

Du bekommst jede Menge Inspiration, ein liebevolles Rezeptheft – und natürlich ein paar feine Kostproben zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: 1 Schürze, 1 Geschirrtuch, 1 kleines Händehandtuch, 1 Teigrolle und 2-3 Plätzchenausstecher, 1 Getränk, 1-2 Gefäße für die Köstlichkeiten

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.

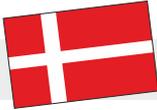
3 5 12 H

1 x 3 Zeitstunden
38,- €

Freitag

28. November 2025
16.00 - 19.00 Uhr





Dänisch



Englisch Sprachen

Dänisch Mittelstufe

Leitung: Louise Sander-Hansen

Lehrbuch: Vi snakker ved! ISBN: 9783191053796

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 Zeitstunde
55,-€

Dienstag

09. September 2025
17.30 - 18.30 Uhr

4 3 1 F Forts.

12 x 1 Zeitstunde
55,-€

Dienstag

03. Februar 2026
17.30 - 18.30 Uhr

Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Louise Sander-Hansen

Lehrbuch: Vi snakker ved! ISBN: 9783191053796

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 2 H

12 x 1 Zeitstunde
55,-€

Dienstag

09. September 2025
16.00 - 17.00 Uhr

4 3 2 F Forts.

12 x 1 Zeitstunde
55,-€

Dienstag

03. Februar 2026
16.00 - 17.00 Uhr

Englisch für Anfänger

NEU

Leitung: Miriam Riegler

Lehrbuch: Go for it! A1, Huebner, ISBN 978-3-19-102938-8

Sie möchten anfangen Englisch zu lernen? Dann sind Sie in diesem neuen Kurs für absolute Anfänger genau richtig.

Wir lernen die Basics wie: jemanden begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen führen und Fragen stellen (z.B. in Geschäften, am Bahnhof und auf dem Flughafen).

Wir werden sprechen, lesen, interagieren und Spaß dabei haben!

In diesem Kurs lernen Sie in einem normalen Lerntempo.

4 6 6 H

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Mittwoch

10. September 2025
17.30 - 19.00 Uhr

4 6 6 F

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Mittwoch

04. Februar 2026
17.30 - 19.00 Uhr

Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Leitung: Kerstin Korge

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

Haben Sie Lust auf englische Witze, Humor und Redewendungen?

Zusammen mit Grundkenntnissen der Grammatik, Landeskunde und Verstehen von englischer Lektüre sind Sie in diesem Kurs richtig.

4 6 7 H

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Donnerstag

11. September 2025
17.30 - 19.00 Uhr

4 6 7 F

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Donnerstag

05. Februar 2026
17.30 - 19.00 Uhr

Bon voyage! Wochenendkurs Französisch

Leitung: Sabine Möller

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

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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

| | | | |
|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 4 8 1 H | Samstag/Sonntag | 4 8 1 F | Samstag / Sonntag |
| 2 x 3 Zeitstunden | 11./12. Oktober 2025 | 2 x 3 Zeitstunden | 25. / 26. April 2026 |
| 28,- € | 11.00 - 14.15 Uhr | 28,- € | 11.00 - 14.15 Uhr |

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 7 (8)

| | | | |
|----------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|
| 4 8 2 H (A1) | Mittwoch | 4 8 2 F Forts. | Mittwoch |
| 12 x 1,5 Zeitstunden | 10. September 2025 | 12 x 1,5 Zeitstunden | 04. Februar 2026 |
| 83,- € | 18.00 - 19.30 Uhr | 83,- € | 18.00 - 19.30 Uhr |

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 8

| | | | |
|----------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|
| 4 8 3 H (B1) | Donnerstag | 4 8 3 F Forts. | Donnerstag |
| 12 x 1,5 Zeitstunden | 11. September 2025 | 12 x 1,5 Zeitstunden | 05. Februar 2026 |
| 83,- € | 10.00 - 11.30 Uhr | 83,- € | 10.00 - 11.30 Uhr |





English Conversation 1 (Intermediate level)

Leitung: Monika Meier

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

| | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------|---|
| 4 6 2 H | Dienstag 30. September 2025 17.00 - 18.30 Uhr | 4 6 2 F | Dienstag 03. Februar 2026 17.00 - 18.30 Uhr |
| 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- € | | 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- € | |

Englisch Mittelstufe 1 (B1/B2)

NEU

Leitung: Philip Town

Lehrbuch: English for Everyone, Practice Book, DK, ISBN 978-0-2413-7975-2 und English for Everyone, Grammar Guide, DK, ISBN 978-0-2412-4236-0

Der Kurs versucht die lange vorher erworbenen Schulkenntnisse zu reaktivieren. Zu diesem Zweck erfolgen eine motivierende Wiederholung der Grundgrammatik und ein Einsatz von witzigen Übungen, die den Erfolg bestätigen. In der zweiten Hälfte werden Songs und kurze Texte eingesetzt, um das Verständnis zu erweitern und das Mitreden zu stimulieren. Diese Auffrischung wird Spaß machen!

| | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------|---|
| 4 6 4 H | Mittwoch 10. September 2025 15.00 - 16.30 Uhr | 4 6 4 F | Mittwoch 04. Februar 2026 15.00 - 16.30 Uhr |
| 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- € | | 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- € | |

Englisch Mittelstufe 2 (B1/B2)

NEU

Leitung: Philip Town

Lehrbuch: English for Everyone, Practice Book, DK, ISBN 978-0-2413-7975-2 und English for Everyone, Grammar Guide, DK, ISBN 978-0-2412-4236-0

Dieser Kurs schließt an den Frühjahrskurs an und beinhaltet weiter eine Grammatikwiederholung, die die erworbenen Fähigkeiten mit neuen Themen und passenden, motivierenden Übungen ergänzt. Die Sitzung befasst sich in der zweiten Hälfte mit Hörverstehensaufgaben (mit Songs und Videosequenzen) und kurzen Texten aus verschiedenen Quellen, die das Verständnis testen und zum Mitreden animieren. Kurzum: der Spaß geht weiter!

| | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------|---|
| 4 6 3 H | Dienstag 09. September 2025 16.30 - 18.00 Uhr | 4 6 3 F | Dienstag 03. Februar 2026 16.30 - 18.00 Uhr |
| 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- € | | 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- € | |

English Conversation 2 (Advanced level)

Leitung: Monika Meier

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

| | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------------|---|
| 4 6 5 H | Dienstag 30. September 2025 18.30 - 20.00 Uhr | 4 6 5 F | Dienstag 03. Februar 2026 18.30 - 20.00 Uhr |
| 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- € | | 12 x 1,5 Zeitstunden 83,- € | |



ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE

www.awr.de

Kinderleichter Umweltschutz mit der AWR

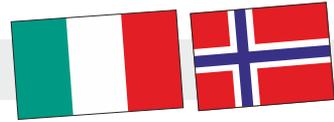
mit dem Wissens- und
Erlebniszentrum AW-Erle



Jetzt Angebote nutzen -
für Eltern und Pädagogen!



aw-erle-umwelt-
bildung/



Italienisch für Anfänger

NEU

Leitung: Daiana Sacilotto

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett • ISBN: 978-3-12-502202-7

Der Kurs eignet sich für Alle, die Italienisch lernen möchten und keine oder sehr geringe Kenntnisse haben. Sie werden die Grundlage der Sprache lernen und sich vorbereiten für Ihre ersten Gespräche in verschiedenen Alltagssituationen.

Fortsetzung des Herbstkurses im Frühjahr • (Lehrbuch: wie oben angegeben)

Wir werden die Sprache weiter üben, mit Einblicken in die italienische Alltagskultur und Gesellschaft.

4 9 1 H

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Mittwoch

10. September 2025
17.00 - 18.30 Uhr

4 9 1 F Fortsetzung

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Mittwoch

04. Februar 2026
17.00 - 18.30 Uhr

Norwegisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: Cornelia Honold

En reise gjennom Norge! Natur, mennesker og kultur! Bli gjerne med! Velkommen!

4 15 1 H ohne/ger.Vor

12 x 1 Zeitstunde
55,- €

Dienstag

07. Oktober 2025
18.00 - 19.00 Uhr

4 15 1 F Fortsetzung

12 x 1 Zeitstunde
55,- €

Dienstag

10. Februar 2026
18.00 - 19.00 Uhr

4 15 2 H Fortgeschr.

12 x 1 Zeitstunde
55,- €

Dienstag

07. Oktober 2025
16.30 - 17.30 Uhr

4 15 2 F Fortsetzung.

12 x 1 Zeitstunde
55,- €

Dienstag

10. Februar 2026
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



Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Blanca Pichlmaier

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

4 22 1 H

10 x 1,5 Zeitstunden
69,- €

Montag

08. September 2025
18.00 - 19.30 Uhr

4 221 F

12 x 1,5 Zeitsunden
83,- €

Montag

02. Februar 2026
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

10 x 1,5 Zeitstunden
69,- €

Dienstag

09. September 2025
18.00 - 19.30 Uhr

4 22 2 F

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Dienstag

03. Februar 2026
18.00 - 19.30 Uhr

Spanisch-Kurs A1.2 - Aufbaukurs für Anfänger mit Grundkenntnissen

Leitung: Dr. Facundo Reyna-Muniain

Lehrbuch: „Caminos hoy A1“ - Hybride Ausgabe allango-Kurs-und Übungsbuch A1 - 978-3-12-515871-9

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse in Spanisch haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Im Kurs A1.2 vertiefen wir die Grundlagen der spanischen Sprache: einfache Grammatikstrukturen, erweiterten Wortschatz und häufige Alltagssituationen. Sie üben das Verstehen und Sprechen, um sich sicherer in einfachen Gesprächen ausdrücken zu können.

Der Kurs ist ideal für alle, die nach einem Einstiegs- oder Anfängerkurs ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Lernen Sie in einer freundlichen und motivierenden Gruppenatmosphäre und machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Spanischreise!

4 22 4 H

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Freitag

05. September 2025
19.00 - 20.30 Uhr

4 22 4 F

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Freitag Fortsetzung

06. Februar 2026
19.00 - 20.30 Uhr

Spanischkurs A2

Leitung: Dr. Facundo Reyna-Muniain

Lehrbuch: Aula Internacional Plus A2“, Klett ISBN 978-3125158191

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache (Niveau A1 abgeschlossen). Im Kurs werden die vorhandenen Sprachkenntnisse systematisch erweitert und gefestigt. - Ziel ist es, einfache Gespräche über vertraute Themen zu führen, Informationen auszutauschen und grundlegende sprachliche Mittel im Alltag sicher anzuwenden. - Inhalte: • Vertiefung der Grammatik (z.B. Vergangenheitszeiten, Pronomen) • Erweiterung des Wortschatzes (Alltag, Reisen, Einkaufen, Freizeit) • Hörverstehen und Leseverstehen • Mündliche Kommunikation und schriftliche Ausdrucksfähigkeit • Landeskunde und kulturelle Aspekte.

4 22 3 H

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Freitag

05. September 2025
17.30 - 19.00 Uhr

4 22 3 F

12 x 1,5 Zeitstunden
83,- €

Freitag

06. Februar 2026
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, Tablet, 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. Es stehen Geräte zur Verfügung, ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.

5 1 1 H

10 x 2 Zeitstunden
98,- €

Mittwoch

24. September 2025
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 in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel eintauchen.

Einige Kursinhalte:

- 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.

-Aufarbeitung von Praxisfragen der Teilnehmer

5 1 3 F

6 x 2 Zeitstunden
67,- €

Mittwoch

11. Februar 2026
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 | Donnerstag |
| 5 x 2,5 Zeitstunden | 05. Februar 2026 |
| 70,- € | 18.00 - 20.30 Uhr |

Künstliche Intelligenz verstehen und im Alltag nutzen

NEU

Leitung: Bernd Green

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – doch wie funktioniert sie eigentlich? Und wie kann man sie sinnvoll nutzen?

In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen verständlichen Überblick über die Grundlagen von KI, neuronalen Netzen und ihrer spannenden Entwicklung. Anschließend lernen Sie, wie moderne KI-Tools wie ChatGPT und NotebookLM im Alltag unterstützen können – beim Schreiben, Lernen, Organisieren oder kreativen Arbeiten.

Mit praktischen Übungen und vielen Alltagstipps machen wir Sie fit für den sicheren und kreativen Umgang mit künstlicher Intelligenz.

**Bitte bringen Sie ab dem zweiten Abend einen eigenen Laptop mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

| | |
|---------------------|-------------------|
| 5 1 5 F | Donnerstag |
| 3 x 2,5 Zeitstunden | 15. Januar 2026 |
| 42,- € | 18.00 - 20.30 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,- €

Donnerstag
13. November 2025
18.00 - 20.30 Uhr





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

Leitung: Manfred Wachtel

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

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

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

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

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

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

Auf Wunsch (bei Anmeldung bitte angeben) erhält der Teilnehmer den gesamten Kurs für Notizen auf Papier ausgedruckt, die Kosten hierfür betragen ca. 12 € und werden am Kurstag mit dem Dozenten abgerechnet.

Termine im Herbst jeweils 3 x 2 Std bitte bei Buchung mit angeben

Kurs a) Mo. 03.11., Di. 04.11. und Mi. 05.11.2025 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

Kurs b) Mo. 10.11., Di. 11.11. und Mi. 12.11.2025 jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Kurs c) Mo. 10.11., Di. 11.11. und Mi. 12.11.2025 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

5 1 8 H (a,b oder c)

3 x 2 Zeitstunden
34,- €

Montag - Mittwoch
03.11. oder 10.11.2025
10.00 oder 14.00 Uhr





Smartphone Fortsetzung

(nur Android wie z.B. Samsung, Huawei, Sony, LG- kein iPhone)

NEU

Leitung: Manfred Wachtel

Aufgrund der stets wiederkehrenden Frage nach einem Folgekurs für den bekannten Smartphonekurs bietet der Dozent jetzt einen Folgekurs an: "Smartphone-Kurs Teil 2" mit folgenden Inhalten:

- Einkauf Apps - was sie wissen sollten
- Bezahlen mit dem Smartphone - wie sicher ist das?
- App kann nicht installiert werden - und nun?
- Podcast - was ist das?
- Arzt-Termine jetzt online buchen
- Hört mein Handy mit?
- Immer mehr Postfilialen werden geschlossen - welche Lösungen gibt es?
- Vergessen sie Passwörter - jetzt kommt Passkey
- Google Lens - einfach genial
- Künstliche Intelligenz - schon ausprobiert?
- Welche Fragen haben sie?

5 2 0 H

1 x 2 Zeitstunden
11,- €

Montag

24. November 2025,
10.00 - 12.00 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. 12 € und werden am Kurstag mit dem Dozenten abgerechnet.

Termine: 3 x 2 Std

| | |
|--------------|---------------|
| Mo, 24.11.25 | 14:00 - 16:00 |
| Di, 25.11.25 | 14:00 - 16:00 |
| Mi, 26.11.25 | 14:00 - 16:00 |

5 1 9 H

3 x 2 Zeitstunden
34,- €

Montag
24. November 2025,
14.00 - 16.00 Uhr

Online - Banking Grundlagen

NEU

Leitung: Manfred Wachtel

Einführung in das Online-Banking

- Brauche ich das - und kann ich das auch?
- Wie finde ich die richtige Bank?
- Wer hilft mir?
- Welche Geräte sind notwendig?
- Das Elend mit den Passwörtern
- Was ist das Zwei-Wege-Verfahren?
- Wie sichere ich meine "Digitale Haustür" ab?
- Wie schütze ich mich vor Betrug?
- Welche Kosten erwarten mich?
- Vor- und Nachteile von Online-Bezahldiensten
- Wie erfolgt die Anmeldung zum Online-Banking?

Es wird vorausgesetzt, das die Teilnehmer bereits Erfahrungen mit Smartphone, Tablet oder PC haben.

Der Dozent bietet an, den gesamten Kurs (z.B. für Notizen) auf Papier ausgedruckt als sogenanntes Handout gegen Erstattung der Druckkosten vor Kursbeginn zu bestellen. Die Druckkosten liegen bei 8,- € und sind beim Dozenten direkt am ersten Kurstag zu zahlen.

Termine: 2 x 2 Std

| | |
|--------------|---------------|
| Di, 25.11.25 | 10:00 - 12:00 |
| Mi, 26.11.25 | 10:00 - 12:00 |

5 1 7 H

2 x 2 Zeitstunden
22,- €

Dienstag
25. November 2025,
10.00 - 12.00 Uhr



Einstieg in die digitale Fotografie

Leitung: Bernd Green

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

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

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

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

Termine : 21.05.26, 28.05.26 und 04.06.26

2 11 2 F

3 x 3 Zeitstunden

42,- €

Donnerstag

21. Mai 2026,

18.00 - 21.00Uhr

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

02. Oktober 2025

18.00 - 21.00 Uhr



Für Sportbootführerscheine gilt:

B1- Prüfungsvoraussetzung ist das vollendete 16. Lebensjahr

Benötigte Unterlagen:

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

Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Seeschiffahrtsstraßen (SBF See)

Leitung: Jürgen Biermann

Lektüre: Graf/Steinicke// Bark // Overschmidt

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

Kursgebühr für Theorie und Praxis 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

5 5 1 H

7 x 3 Zeitstunden
298,- €

Montag

06. Oktober 2025
19.00 - 22.00 Uhr

5 5 1 F

7 x 3 Zeitstunden
298,- €

Montag

12. Januar 2026
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

5 5 2 F

3 x 2 Zeitstunden
99,- €

Montag

09. März 2026
19.00 - 21.00 Uhr



SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung: Jürgen Biermann

| | | |
|---------|------------|-------------------|
| Samstag | 15.11.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr |
| Sonntag | 16.11.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr |
| Samstag | 29.11.2025 | 10.00 – 16.00 Uhr |
| Sonntag | 30.11.2025 | Prüfung |

rechtzeitige Anmeldung bis 01.11.2025

Kursgebühr 215,- € incl. Lehrmaterial zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.
Prüfungsgebühr ca. 127,88 €, zahlbar bei Prüfung

| | |
|-------------------|-------------------|
| 5 5 3 H | Samstag |
| 3 x 6 Zeitstunden | 15. November 2025 |
| 215,- € | 10.00 - 16.00 Uhr |

Leitung: Jürgen Biermann

| | | |
|---------|------------|-------------------|
| Samstag | 10.01.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr |
| Sonntag | 11.01.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr |
| Samstag | 24.01.2026 | 10.00 – 16.00 Uhr |
| Sonntag | 25.01.2026 | Prüfung |

rechtzeitige Anmeldung bis Ende Dezember 2025

Kursgebühr 215,- € incl. Lehrmaterial zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.
Prüfungsgebühr ca. 127,88 €, zahlbar bei Prüfung

| | |
|-------------------|-------------------|
| 5 5 4 F | Samstag |
| 3 x 6 Zeitstunden | 10. Januar 2026 |
| 215,- € | 10.00 - 16.00 Uhr |



Kommunale Volkshochschule Fleckeby

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

Herbstsemester: SEP. 2025 – DEZ./JAN. 2025/2026,

Frühjahrssemester JAN./FEB. 2026 – Juni 2026

Die Herbstkurse werden in der Regel im Frühjahrssemester fortgesetzt.

Leitung:

Dr. Rolf Wenzel
Fahrensberg 1a
24357 Fleckeby

MOB 0170 3856636

MAIL info@vhs-fleckeby.de

WEB www.vhs-fleckeby.de

Redaktion Schlei-Kurier:

Achim Messerschmidt
Bramberg 2e
24357 Fleckeby

0172 2373551

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; Tel. 01703856636

Der Kommunale 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 (KulturFleck e.V., Schustergang 2). Behandelt werden aktuelle Fragen aus Politik/Geschichte, Wirtschaft und Gesellschaft in ihrem jeweiligen zeitgeschichtlichen Kontext. Einführungsreferate verschiedener Referenten regen zu faktenorientierten Diskussionen an. In der zweiten Septemberhälfte nach der Sommerpause werden wir uns zunächst voraussichtlich mit dem Projekt „Osterwall“, also dem östlichen Gegenstück zum Danewerk beschäftigen. Themen und Termine werden im Schlei-Kurier und auf der Homepage der VHS (www.vhs-fleckeby.de) spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn veröffentlicht. Hinzu kommen Ankündigen bei Instagram und Facebook und analog per Plakat.

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

Kosten: siehe jeweils Vorankündigung

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



Kommunale Volkshochschule Fleckeby II

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

1.00 GESELLSCHAFT - POLITIK - UMWELT II

1.2 Historisch-politische Exkursionen nach Berlin und London

Leitung: Dr. Rolf Wenzel

Anmeldung und Kontakt: info@vhs-fleckeby.de; Tel. 0170-3856636

Die VHS-Fleckeby plant ergänzend zum Kommunalen Campus im Schuljahr 2025/26 zwei historisch-politische Exkursionen: zum einen nach Berlin (Bundestag etc.) und zum anderen nach London (Houses of Parliament etc.) mit entsprechenden Vorbereitungsseminaren. Ob und in welcher Form diese Planung umgesetzt werden kann, hängt von der Nachfrage und den terminlichen Möglichkeiten ab. Erst danach kann auch die Kostenfrage geklärt werden. Die Gruppengröße sollte 15 Personen nicht überschreiten.

Anmeldung und Kontakt für Interessenten: info@vhs-fleckeby.de; Tel. 0170-3856636

2.00 Kultur - Gestalten

2.1 Experimentelle Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene

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 sowie Fortgeschrittene gedacht. Material bitte mitbringen.

Zeit: stand bei Druck des Programmhefts noch nicht fest

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

Ort: Atelier Barkelsby, Böhnreher Weg 37

Folgekurs ab Januar 2026

2.2 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 künstlerisch mit unterschiedlichen Techniken um?

Zeit: ab 9. September 2025 jeweils am Dienstag, 16.30-18.30 Uhr

Kosten: 60,00 Euro für 10 Termine á 90 Minuten

Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Hardsesvogtei unten Kunstraum

Folgekurs ab Februar 2026

2.3 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: durchgehend immer am Montag, 19:15 -20:45 Uhr

Kosten: (um eine Spende für das Kulturhaus wird gebeten)

Ort: Fleckeby, Kulturhaus (Valentinerhaus), Schustergang 2

3.00 Gesundheit/Sport I

3.1 Sanftes Hatha-Yoga Kurs 1

Leitung: Kirsten Delling

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

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

Zeit: ab 10. September 2025 jeweils am Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr

Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.

Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Fleckeby, Hardsesvogtei oben

Folgkurs ab Februar 2026

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 10. September 2025 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, Hardsesvogtei oben

Folgkurs ab Februar 2026

3.3 Hatha Yoga

Leitung: Jana-Marie Brandhorst

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 11. September 2025 jeweils am Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.

Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Fleckeby, Hardsesvogtei oben

Folgkurs ab Februar 2026



3.00 Gesundheit/Sport II

3.4.1 Meditation, was ist das und was kann es bewirken?

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

Zeit: 9. September 2025, 19:30 Uhr

Kosten: kostenfrei

Ort: Fleckeby, Hardsesvogtei oben

3.4.2 Gemeinsame Meditation

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

Anmeldung und Kontakt: nicht erforderlich; Kontakt: Tel. 04354-2833665

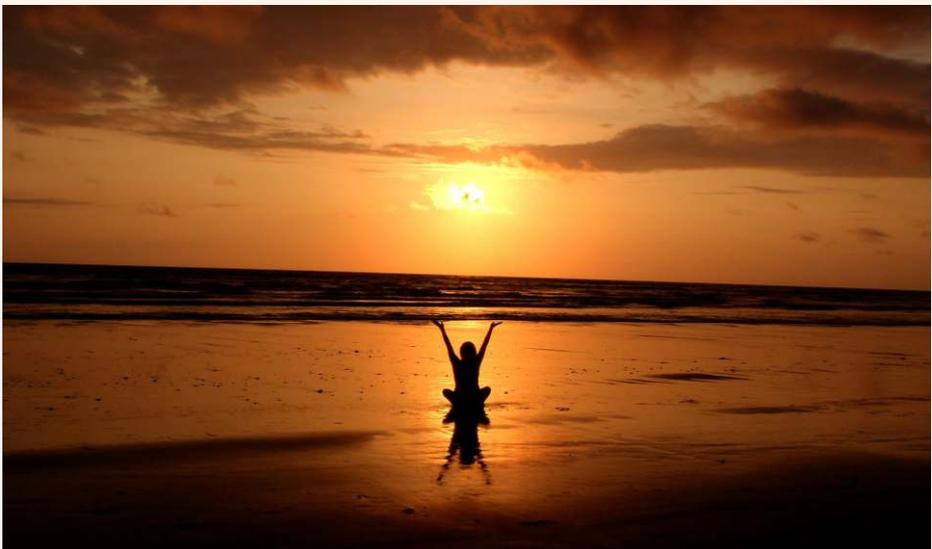
Hast Du auch das Gefühl, dass Dich der Alltag stresst und Du mehr Zeit für Dich selbst benötigst? Möchtest Du auch etwas für Deine Gesundheit tun: das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System stärken oder den Alterungsprozess verlangsamen? Oder möchtest Du besser schlafen? Und Deine Konzentrationsfähigkeit darf einen Anschub erfahren? Dann kann die Meditation eine gute Lösung für Dich sein! Egal ob Du Anfänger oder bereits erfahren bist – dieser Kurs ist für jeden geeignet. - Bringe bitte eine Wolldecke und ein Sitzkissen o.ä. mit. Wichtig ist, dass das Sitzen für Dich bequem und angenehm wird!

Zeit: 16. September 2025, jeweils Dienstag, 19:30-21:30 Uhr

Kosten: kostenfrei

Ort: Fleckeby, Hardsesvogtei oben

Folgekurs ab 2026



4.00 Sprachen

4.1 Französisch für Anfänger

Leitung: Dorothee Gräfin Knyphausen
Anmeldung und Kontakt: info@vhs-fleckeby.de; Tel. 0170-3856636
Zeit: ab 16. September 2025, jeweils dienstags, 19:00-20:00 Uhr
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Folgekurs ab Februar 2026

4.2 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Dorothee Gräfin Knyphausen
Anmeldung und Kontakt: info@vhs-fleckeby.de; Tel. 0170-3856636
Zeit: ab 16. September 2025, jeweils dienstags, 19:00-20:00 Uhr
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Folgekurs ab Februar 2026

4.3 Dänisch für Fortgeschrittene und Anfänger mit Vorkenntnissen

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 2. Oktober 2025, jeweils am Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
Kosten: 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Folgekurs ab Februar 2026

4.4 „Konversationskurs Englisch“ für Fortgeschrittene

Leitung: Philip Town
Anmeldung und Kontakt: philiptown@hotmail.com; Tel. 04351-83894
„Sprache kommt von Sprechen“! Der Kurs richtet sich in diesem Sinne an all diejenigen, die zumindest Anfangskenntnisse im Englischen haben und diese mit Hilfe eines Muttersprachlers im lockeren Gespräch anwenden und vertiefen wollen. Philip Town verleiht diesem Kurs mit leiser angelsächsischer Ironie die besondere Würze.
Zeit: voraussichtlich ab 5. November 2025
jeweils am Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Kosten: 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Folgekurs 2026 nach Vereinbarung

4.5 „Konversationskurs Englisch“ für Anfänger

Leitung: Heimo Braun
Anmeldung und Kontakt: heimo.braun@louisenlund.de; Tel. 04354-999584
Zeit: stand bei Druck des Programmhefts noch nicht fest
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Kosten: 30,00 Euro für 10 Veranstaltungen für jeweils 45 Minuten
Folgekurs ab Februar 2026

5.00 Digitale Datenverarbeitung, Kommunikation und Filmkunst

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 15. September 2025,
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 2026

5.2 Soziale Netze und Künstliche Intelligenz: Wie nutze ich diese sinnvoll und vermeide Gefahren?

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 11. September 2025, 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.

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

1. ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben

| | | | |
|-----------------|------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Leitung: | Britta Levien | 10 Abende: | € 32,- |
| Beginn: | Donnerstag, 18.9.2025 | 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. Yin Yoga und mehr

| | | | |
|-----------------|--|-------------------|--|
| Leitung: | Sibylle Reichmann | 10 Abende: | € 63,- |
| Beginn: | Dienstag 9.9.2025 | Zeit: | 17.30 – 18.30 und 18.45 – 19.45 Uhr |
| Ort: | Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee, Dorfstr. 14, 24363 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

3. Hatha Yoga

Leitung: Larissa Wanner **10 Abende:** € 63,-
Beginn: Montag 15.9.2025 **Zeit:** 17:00 – 18:00 + 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee
 Dorfstr. 14, 24363 Holtsee

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

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: eine Isomatte, eine warme Decke und bequeme Kleidung

4. Bastelworkshop Weihnachten

Leitung: Bente Lahann **1 Nachmittag = € 10,- + Materialkosten**
Beginn: Samstag 22.11.25 **Zeit:** 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Alte Schule, Dorfstr.12, 24363 Holtsee

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.

5. Smartphonekurs für Senioren

Leitung: Andreas Kroggel **8 Vormittage:** € 65,-
Beginn: Mittwoch 17.9.2025 **Zeit:** 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Alte Schule, Dorfstr.12, 24363 Holtsee

Sie möchten sich besser mit Ihrem Android Smartphone auskennen? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, was Ihr Smartphone außer telefonieren noch alles kann. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

6. Pilzlehrwanderung

Leitung: Pilzsachverständiger Detlev Heuer **1 Vormittag:** 20 € für Erwachsene
 18 € für Kinder
Termin: Mittwoch 22.10.2025 **Zeit:** 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: wird noch bekanntgegeben

Wir wollen die wertvollsten Speisepilze des Herbstes und ihre Doppelgänger kennen lernen. Themen sind auch Bundesartenschutz, Waldrecht und Pilzvergiftungen.

Für das Sammeln selbst benötigt jeder einen 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 geeignet.

Hinweis: Die Teilnahme ist für Erwachsene und Kinder ab acht Jahren möglich. Bitte keine Hunde mitbringen. Das Verlassen der Exkursion ohne Korbkontrolle erfolgt auf eigene Verantwortung! Bei Starkregen, vorübergehender extremer Trockenheit oder ab Windstärke 7 muss die Exkursion leider ausfallen und die Kosten werden erstattet.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Unser Programm finden Sie auch im Internet: 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

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

Leiterin: Maike Pentzin, vhs-wittensee@gmx.de

ANMELDUNGEN Tel: 0176/96 78 75 77,
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 2026 finden Sie zeitnah auf unserer Homepage.

Datenschutz - Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-grosswittensee.npage.de



Maike Pentzin beendet im Dezember 2025 ihre Arbeit als Leiterin der VHS Groß Wittensee und bedankt sich an dieser Stelle bei allen Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Zusammenarbeit und bei allen Kursbesucherinnen und Kursbesuchern für ihre rege Teilnahme!

Aktiv bleiben mit Kundalin Yoga



Leitung: Katja Neas, zertifizierte Yogalehrerin

Der Kurs eignet sich 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, Mantren, Atemübungen und Entspannung an. Yoga kann die Körperwahrnehmung verbessern, sowie die Selbstwahrnehmung schulen.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

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

10 Abende: 60 € (überweisen) max. 10 Teilnehmende

Beginn: Mo., 15. Sep. 2025, 18:30 Uhr, 90 Min.

Ort: Grundschule Groß Wittensee

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee I

Neu: Yoga auf dem Stuhl für 50+



Leitung: Katja Neas, zertifizierte Yogalehrerin

Sanftes Yoga im Alter? Yoga bei eingeschränkter Beweglichkeit? Auf jeden Fall!

Yoga auf dem Stuhl ist ideal für AnfängerInnen im mittleren und höheren Alter. Es kann helfen, die innere Balance wiederherzustellen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern. Dieser Yoga-Praxiskurs zeigt leichte Bewegungsabfolgen in verschiedenen Varianten auf dem Stuhl. So wird die Beweglichkeit und Koordination verbessert. Auch die eigene Kraft und Ausdauer kann gesteigert werden.

Wir benutzen den Atem, Mantras und kleine Meditationen und Achtsamkeitsübungen, um uns besser zu fokussieren und zu entspannen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Strickjacke, Anti-Rutschsocken o.ä. für den stabilen Stand, stilles Wasser, kleine Decke.

10 Termine

60 € (überweisen). Max. 10 Teilnehmende

Beginn:

Mo., 15. Sep. 2025, 9:30 Uhr, 90 Min.

Ort:

„De Ole Kass“

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. 16. Sep. 2025, 19:15 Uhr, 60 Min.

Ort:

Grundschule Groß Wittensee,



Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee I

Workshop Yoga
Kleine Auszeit aus
dem Alltag
...Deine Yogazeit...



Leitung: Katja Neas, zertifizierte Yogalehrerin

Du bist eingeladen, dir selbst die Zeit zu schenken und tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen.

Durch verschiedene Yogaübungen besteht die Möglichkeit, die Körperwahrnehmung zu vertiefen, Verspannungen aufzulösen, Gelassenheit und ein neues Glücks,- und Körpergefühl zu entwickeln.

Entspannung bedeutet, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Wenn Körper und Geist lange überreizt wurden, ist es sinnvoll ihnen Werkzeuge anzubieten, um wieder mehr entspannen zu können, loszulassen und aufzutanken.

Hier eignen sich Übungen aus dem dynamischen Kundaliniyoga in Verbindung mit Atemübungen, sowie sanfte Dehnungsübungen aus dem Yin Yoga, kleine Meditationen in Stille mit und ohne Manträn u.v.m. Aufeinander abgestimmte Yogaübungen leiten Dich zu einer tiefen Schlussspannung. Diese „Werkzeuge“ kannst Du dann selbst in Deinem Alltag nutzen.

Geeignet für EinsteigerInnen und Geübte, normale Fitness.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Block oder Meditations,- bzw Sitzkissen, Decke, Wasser, (Yoga)-Matte.

Pro Workshop 45 € (bitte in bar bezahlen)

Beginn: **Sa. 13. Sep. + Sa. 29. Nov. 2025,**

11:00 – 14:00

Ort: „De Ole Kass“

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)

Beginn: **17. Sep. 2025, 17:45 Uhr,** 60 Min.

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: 60 € (überweisen)

Beginn: **Do. 4. Sep. 2025, 18:30 Uhr,** 60 Min.

Ort: Grundschule Groß Wittensee

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee II

Hüttis 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. 18. Sep. 2025, 9.30 Uhr, 90 Min.

Ort:

„De ole Kass“

Projektchor Wittensee Herbstsingen zwischen Sommer und Herbstferien über die VHS Wittensee



Leitung Daniella Russek

Gesellige Singabende aus Spaß an der Musik für Jedermann, gemeinsam mit anderen aus Wittensee und Umgebung. Fröhliches Miteinander in der dunklen Jahreszeit. Einfach, weil es Freude bereitet und guttut. Wir freuen uns auf bekannte und unbekannte Gesichter. Neue SängerInnen können gern jederzeit kostenfrei „zum Schnuppern“ kommen. Das Chorprojekt ist auf 3 Probestermine zu je 2 Std. festgesetzt, danach wird weiter geschaut, ob wir eine „Weihnachtsrunde“ planen können.

Ein späterer Einstieg ist ggf. auch möglich, dazu bitte mit Frau Russek Kontakt aufnehmen.

3 Termine, 24 € (bar, zum 1. Probesternin mitbringen)

Mittwochs 17. Sep. + 1. Okt. + 15. Okt. 2025, 18.30 Uhr, 2 Std.

Ort: Kapelle in Groß Wittensee

Anmeldung: 0179-4574851 oder danielaolga@gmx.de

Weitere Termine auf der HomePage der VHS, sobald bekannt.

Maltreff der VHS Groß Wittensee



Die VHS lädt herzlich ein zum offenen Maltreff für alle Interessierten und Malbegeisterten.

Auch ohne Kursleitung möchten wir uns treffen zum gemeinsamen Zeichnen und Malen in der Olen Kass. (Malutensilien, Motive usw. eigenverantwortlich)

Auch über eine neue Kursleitung würden wir uns riesig freuen, falls sich jemand findet und angesprochen fühlt.

Anmeldung, Fragen, weitere Vorschläge und Ideen gern an susanne@wredemeier.de

Quereinstieg jederzeit möglich, einfach kurz melden vorher, (damit dann auch jemand da ist)

Beginn: **Mi. 10. Sep. 2025 um 19.00 Uhr**

dann wöchentlich mittwochs 19:00 bis 20:30Uhr

Ort:

„De ole Kass“



Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee III

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. 8. Nov. 2025, 10-15 Uhr

Kosten:

25 Euro + 6 Euro Material (bar)

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

Kosten:

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

Termin:

Fr. 19. Sep., 17. Okt, 14. Nov., 5. Dez. 2025,

jeweils 17:30 – 20:00 Uhr

Ort:

„De ole Kass“

Repair Café - Reparieren statt wegwerfen



Leitung: Wolfgang Prahl, 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 oder die Kosten gegen Beleg erstattet werden).

Termin:

Jeden dritten Samstag im Monat

15:00 bis 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 18.08.2025,
Uhrzeit: Mo.-Fr., 08.30-11.45 Uhr
Ort: Bürgerzentrum Büdelsdorf

Anmeldung bei:
Egzona Alija
Tel.: 04331 2088-27/-55
Mail: alija@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 08.09.2025. Die Prüfungen finden zwischen Februar und Juni/Juli 2026 statt.

Uhrzeit: Mo.-Fr., 17.00-20.15 Uhr
Ort: Bürgerzentrum Büdelsdorf
Gebühr: monatlich 200 €

Anmeldung bei:
Egzona Alija
Tel.: 04331 2088-27/-55
Mail: alija@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.....

.....

.....