

# Allgemeine Nutzungshinweise

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn mit dem Anmeldeformular aus der Heftmitte (bitte heraustrennen) **schriftlich** an bei der **VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde**.

Weitere Formulare finden Sie im Internet unter [www.felde.de](http://www.felde.de), oder bei der VHS. Die Programmhefte werden zudem wieder an mehreren Stellen ausgelegt.

Bitte beachten Sie: **Wir versenden keine Anmeldebestätigungen!**

Ihre Anmeldung berechtigt automatisch zur Teilnahme. Sollte eine Teilnahme nicht möglich sein, da ein Kurs bereits voll belegt ist oder ausfällt, erhalten Sie selbstverständlich eine Absage. Geben Sie deshalb bei der Anmeldung bitte unbedingt eine Telefonnummer oder Email-Adresse an, unter der Sie zu erreichen sind.

## Abmeldung

Falls Sie von einer Anmeldung vor Beginn eines Kurses zurücktreten wollen oder müssen, bitten wir spätestens eine Woche vor Kursbeginn um Nachricht an die VHS-Leitung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung oder Abwesenheit ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr erhoben.

## Durchführung der Kurse

Die Zahl der Anmeldungen entscheidet darüber, ob ein Kurs durchgeführt wird. In der Regel findet er ab 8 Teilnehmenden statt.

Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen über die Teilnahme. Daher bitte unbedingt rechtzeitig anmelden!

Das Frühjahrs-/Sommersemester beginnt am 01.02.19 und endet am 28.06.19. Während der Schulferien (Osterferien 04.-22.04.19) ist die VHS geschlossen. Bitte beachten Sie jedoch die Ausnahmen.

## Gebühren

Zahlen Sie Ihre VHS-Kursgebühren bequem per Lastschrift. Füllen Sie hierzu bitte das SEPA-Mandatsformular im Anmeldeformular aus. Denken Sie daran, im Formular neben den Daten für den Kontoinhaber auch den Namen des Kursteilnehmers mit anzugeben. Andernfalls ist eine Zuordnung der Verbuchung nicht möglich.

Ausgefallene Unterrichtsstunden werden nachgeholt. Bei notwendigem Abbruch eines Kurses seitens der VHS Felde erfolgt eine anteilige Erstattung. Eine Rückzahlung der Gebühren bei vorzeitigem Abbruch durch einen Teilnehmenden ist ausgeschlossen.

Bei Kursen in extra angemieteten Räumen und bei Kursen mit begrenzter bzw. bei geringerer Teilnehmerzahl ist die Kursgebühr entsprechend erhöht.

## Haftung

Bitte achten Sie auf Ihre Bekleidung, Autoschlüssel, Wertgegenstände. Die VHS übernimmt keine Haftung für Eigentumsverluste, Unfälle oder Sachschäden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

## Bürozeiten:

Sie erreichen uns persönlich Di 10 – 12 und Do 17 – 18 Uhr sowie nach Vereinbarung. Außerhalb der Bürozeiten können Sie auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie zurück. Während der Schulferien ist das Büro nicht besetzt. Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns!



## 1.1 Kamtschatka

### Vulkane – Bären – Wildnis

Wandern im Land der Vulkane

Die säbelförmige Halbinsel Kamtschatka liegt im fernen Osten des Riesenlandes Russland, umgeben von drei Meeren: Beringsee, Pazifik und

Ochotskisches Meer. Kamtschatka ist nicht an das Schienen- und Straßennetz angeschlossen und daher auf dem Landwege mit dem Auto nicht erreichbar.

Geowissenschaftler bezeichnen die Halbinsel als Herz des pazifischen „Ring des Feuer“. Es gibt hier 140 Vulkane, von denen 29 aktiv sind und teilweise zu den unberechenbarsten der Welt gezählt werden.

Bis 1991 war Kamtschatka Sperrgebiet, nicht nur wegen der vielen Bodenschätze, sondern vor allem aus militärisch-strategischen Gründen. Viele Bereiche des Landes sind unerschlossen und schwer erreichbar. Der einzige internationale Flughafen befindet sich in der Nähe der Hauptstadt

Petropavlovsk-Kamtschatski. Nach Vulkanausbrüchen müssen oft Verkehrswege verlegt werden und auch unsere Wanderrouten führten manchmal über recht frische Lavafelder. Die Natur in diesem abgelegenen Winkel der Welt ist atemberaubend schön und unberührt, aber auch sehr rauh und voller Gefahren.

Die Lava ist brüchig und rutschig, überall sind Schnee- und Eislöcher und außerdem gibt es dort ca. 18000 Braunbären. Am Kurilensee soll die größte

Bärendichte der Welt sein. Die Bären sehen zwar süß aus, sind aber sehr gefährlich und es gilt, bei Begegnungen die nötigen Verhaltensregeln genau zu befolgen.

Heiko Klotz hat mit seiner Frau dieses Naturparadies 18 Tage lang erwandert und die Faszination, die dieser besondere Flecken Erde auf ihn ausübte, in Bildern und Filmen festgehalten.

Natürlich durfte auch ein Besuch im berühmten „Tal der Geysire“ nicht fehlen. In diesem erst 1941 entdeckten, 6 km langen Tal gibt es ca. 90 Geysire und unzählige heiße Quellen. Es kocht und brodelt und es bilden sich bizarre Formationen.

Der Vortrag wird diesmal auf einer Groß-Leinwand gezeigt

Fr. 15.03.19

19.00 Uhr

Grundschule Felde

Dorfstr. 93

Gebühr: 6,00 € bar

Heiko Klotz



## 1.2 Australien

Live-Reisebericht mit vielen Bildern

Reiseexperte und Australiener André Pflanz ist wieder einmal in Melsdorf zu Gast, um Interessierte an den Abenteuern teilhaben zu lassen, die er in fernen Ländern erlebt.

Pflanz, der aus Husby bei Flensburg stammt, sucht übrigens auch noch Mitfahrer für seine Traumreisen im kommenden Jahr, bei denen er als Reiseleiter dabei sein wird. Das Ziel dieses Mal, na klar: Australien. Pflanz stellt bei seiner Reisereportage den fünften Kontinent und seine Geheimnisse vor. So geht es mit faszinierenden Bildern in den Zoo ohne Zäune Kangaroo-Insel. Auf der Route stehen auch der Flindersranges-Nationalpark, die Untertagestadt Cooberpedy, das rote Zentrum, sowie das Weltkultur- und Weltnaturerbe Kakadu-Nationalpark am tropischen Top End Australiens. Am Ende seines Vortrags entführt Pflanz an das legendäre Great Barrier Reef, die palmengesäumten Traumstrände und bunte Unterwasserwelt werden jeden Besucher begeistern!

Fr. 08.03.19

19.00 Uhr

Vhs-Räume/

VR Bank

Dorfplatz 1

24109 Melsdorf

Gebühr: 6,00 € bar

André Pflanz

## 1.3 Fledermausexkursion

Aufgrund ihrer nächtlichen Lebensweise sind Fledermäuse für viele Menschen geheimnisvoll und zum Teil sogar beängstigend. Wir wollen uns in der aufkommenden Dämmerung auf die Pirsch begeben und unsere heimischen „Draculas“ und „Batmans“ der Tierwelt ganz aus der Nähe beobachten und belauschen. Was sind das für Jäger der Nacht? Wo leben sie? Was machen sie im Jahresverlauf? Diese und viele andere Fragen zum geheimnisvollen Leben der Fledermäuse wollen wir beantworten. Als besonderes Highlight werden die Ultraschalltöne hörbar und sichtbar gemacht. Geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 6 Jahren.

Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk,

witterungsgerechte Kleidung, Taschenlampe

Bei schlechtem Wetter (Sturm, Regen, Gewitter)

fällt die Veranstaltung aus!

Sa. 18.05.19

20.45 – ca. 22.45 Uhr

Treffpunkt: VHS

Dorfstr. 93

Gebühr: 6,00 €

Iris Pretzlaff



## 1.4 Segeln auf der Kieler Förde

### Gesegelte Stadtrundfahrt

Stechen Sie mit Ihrer Familie oder Freunden in See, um die schönsten Seiten Kiels vom Wasser aus kennen zu lernen. Interessante

Hintergrundinformationen zur maritimen Landeshauptstadt an der Förde inklusive.

Während des Törns lernen Sie nicht nur etwas über Segelstellung, Pinne und Schot, sondern entdecken auch die schönsten Seiten Kiels vom Wasser aus. Sie erfahren, welche Geschichten hinter vielen Gebäuden und traditionsreichen Firmen stecken. Je nach Wind segeln Sie mit der erfahrenen Crew vom Camp aus eine Nord- oder eine Südschleife.

Der Veranstalter ist das Camp 24/7. Bitte beachten Sie die Informationen unter [www.camp-24-7.de](http://www.camp-24-7.de) u.a. Schwimmbadzeichen, mindestens Jahrgang 2015. Die Teilnahmebedingungen müssen akzeptiert werden. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung. Empfehlungen für die Kleidung u.a. finden Sie auch unter den Informationen.

Sa. 08.06.19  
12.30 – 14.30 Uhr  
Kiellinie/  
Reventlouwiese  
Düsternbrooker Weg  
24105 Kiel  
Gebühr: 10,00 €  
Familien 28,00 €  
Camp 24/7

## 1.5 Segeln auf der Kieler Förde

### Gesegelte Stadtrundfahrt

Text siehe oben

Sa. 15.06.19  
12.30 – 14.30 Uhr  
s.o.

## 1.6 Besuch der Seenotretterstation in Laboe

An diesem Tag ist ein Besuch der Seenotretterstation in Laboe mit Besichtigung des Seenotrettungskreuzers BERLIN geplant.

Neben der Schiffsbesichtigung an Bord des Seenotrettungskreuzers, erwarten Sie eine Führung durch das Infozentrum und ein Filmvortrag mit anschließender Diskussion.

Die Dauer der Veranstaltung wird etwa 1,5 bis 2 Stunden betragen.

(Die Besichtigung des Seenotrettungskreuzers erfolgt vorbehaltlich eines Einsatzes)

Tipp zur Anfahrt: Der Anleger des Fördedampfers befindet sich in Laboe gleich gegenüber der Seenotretterstation.

So. 19.05.19  
14.30 Uhr  
Treffpunkt:  
DGzRS  
Seenotretterstation  
Informationszentrum  
Hafenstr. 4  
24235 Laboe  
Gebühr:  
kostenfrei  
ggf. kleine Spende an  
die Seenotretter



## 1.7 Digitale Selbstverteidigung

Diktatur der Daten - Informationsabend

Im realen Leben ist Privatsphäre eine Selbstverständlichkeit. Im Internet ist es genau umgekehrt. Von jedem Nutzer werden möglichst viele Daten gesammelt und verwertet. Auch kostenlose Apps und Malware wollen Ihre Daten. Wofür? Sie wollen möglichst viel über Sie wissen: z.B. Ihre Interessen, welche Seiten Sie wann besucht haben und was Sie dort gemacht haben. Ihre gesammelten Profile speichern sie, so lange sie wollen, verkaufen und nutzen sie, um möglichst viel Profit aus Ihnen und Ihren Daten zu erzielen.

Die Verbreitung und persönliche Nutzung von Geräten, die mit dem Internet verbunden sind, nimmt immer weiter zu. Nicht nur Computer, Internettelefonie und Smartphone sondern auch Smart-TV, Smart-Home und unsere Bezahlkarten gehören dazu. Die Entwicklung geht weiter zu vernetzten Autos, Uhren, Brillen, Kleidung usw. Alle diese Geräte erfassen, speichern und übermitteln unsere Daten.

Diese Informationsveranstaltung möchte für das Thema weiter sensibilisieren, indem sie das alltägliche Geschäft mit unseren Daten und die Methoden von Datensammlern, Datenhändlern und Kriminellen umreißt sowie Ansätze und einfache Möglichkeiten zum Schutz unserer persönlichen Daten darstellt. Diese schützen zudem auch oft vor Schadsoftware, wie Viren und Trojanern.

## 1.8 Rosenseminar

Damit Rosen uns im Gartenjahr möglichst blühfreudig und gesund begleiten, gibt es viel zu beachten.

Theorie und Praxis gehen dabei Hand in Hand.

Inhalt: Schnitt von Strauch- und Stammrosen, Vorschläge zur Bekämpfung von Schädlingen und Pilzkrankheiten, das Pflanzen von Rosen, Gestaltungsmaßnahmen.

Zum Abschluss dieses Seminares erhalten die Teilnehmenden eine wurzelechte, historische Rose. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und falls vorhanden eine Rosenschere

Fr. 26.04.19

19.00 – 21.00 Uhr

Gemeindezentrum  
Felde,

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Dr. Björn Tylkowski

Sa. 30.03.19

09.30 – 12.30 Uhr

Haidkuhle 14

24582 Bordesholm

Gebühr: 28,00 €

Horst Fräsdorf



### **1.9 Naturkundliche Maiwanderung um den Kleinen Schierensee**

#### **100 Farben Grün, 100 Formen Grün, 100 Jahre Volkshochschule**

Die Farbe Grün begleitet uns auf einer etwa 6 km langen Rundwanderung durch den Schierenseer Wald mit einem Abstecher zu den Muschelbänken am Westensee. Schaffen wir es, unterwegs für jedes VHS-Jahr eine Grünnuance zu finden? Helfen Sie mit: Maigrün, Tannengrün, Moosgrün, Schilfgrün...? Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung, ggf. Notizblock, Fernglas

Mi. 01.05.19  
14.00 – 17.00 Uhr  
Parkplatz Badestelle  
Wrohe, Seeweg 21,  
24259 Wrohe  
Gebühr: 7,50 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach

### **1.10 Wildkräuterspaziergang im Kronshagener Domäental Frühlingskräuter, Frühlingsblumen, Frühlingsgefühle**

Ein Frühlingsspaziergang im Kronshagener Domäental zum Kennenlernen unserer heimischen „Allerweltskräuter“ mit Erläuterungen über ihre Verwendbarkeit für Küche und Hausapotheke, garniert mit Anekdoten, Geschichten und Mythen. Ein Spaziergang zum Aufblühen in der erwachenden Natur.  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung, ggf. Notizblock, Sammelkorbchen,

So. 05.05.19  
14.00 – 16.00 Uhr  
24119 Kronshagen,  
Domäental,  
Wanderer-Parkplatz  
Claus Sinjen Straße  
Gebühr: 5,00 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach

### **1.11 Maiwanderung zum Flemhuder See Knabenkräuter und Mädchenblumen**

Auf dem Gebiet des ehemaligen Flemhuder Sees pflegen Naturschützer die sogenannten „Spülfläche A Süd“. Hinter der gänzlich unromantischen Bezeichnung verbirgt sich inzwischen ein wahres Naturparadies: auf einer bunten Blumenwiese mit Orchideen, Margeriten und Hahnenfuß tanzen Schmetterlinge und Libellen. Dazu bezaubert uns auf der ca. 3 km langen Wanderung eine vielfältige Vogelwelt zum Schauen und Genießen.  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizblock und Fernglas.

Do. 30.05.19  
14.00 - 16.30 Uhr  
Parkplatz Autohaus  
Doose, Klein  
Nordseer Str. 37  
24242 Felde  
Gebühr: 6,50 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach



### **1.12 Panoramablick vom Tüteberg Eine Landschaftsführung**

Bei der „Bergbesteigung“ (88m) erhalten Sie neben weiten Ausblicken auch tiefere Einblicke in Entstehung und Wandel unserer schleswig-holsteinischen Landschaft: von eiszeitlicher Architektur durch Gletscher über historische Kulturlandschaft der adligen Landgüter bis zur modernen Land- und Energiebewirtschaftung. Zum Abschluss besteht die Einkehrmöglichkeit in ein Café.  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizblock und Fernglas.

Sa. 11.05.19  
14.00 - 16.00 Uhr  
Parkplatz Badestelle,  
Am See 1,  
24259 Westensee  
Gebühr: 5,00 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach

### **1.13 Vogelstimmenwanderung zur Landbrücke Westensee/Ahensee**

Der Mai ist der schönste Monat zum Erkunden der Vogelwelt am Westensee. Entlang des Wanderweges an der Eider und den Schilfgebieten von Westensee und Ahensee können wir viele Vogelarten hören und sehen. Mehrere Arten Rohrsänger, Schwirle und Grasmücken erwarten uns hier, mit etwas Glück auch Blaukehlchen, Bekassinen und Bartmeisen.  
Bitte mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung, Notizblock, Fernglas und Vogelbuch (falls vorhanden).

Sa. 25.05.19  
08.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt: am  
Bahnhof Felde  
Gebühr: 9,50 €  
Natascha Gaedecke

### **1.14 Greifvogelekursion zum Westenseer Tüteberg**

Vom Tüteberg haben wir einen wunderbaren Weitblick auf den Westensee und die umliegenden Wälder. Von hier lassen sich mit Fernglas und Fernrohr viele verschiedene Greifvogelarten ausgezeichnet beobachten, darunter Turmfalke, Rotmilan, Seeadler, Mäuse- und Wespenbussard. Nach einer etwa 30-minütigen Wanderung von der Jugendherberge Westensee bleiben wir auf dem höchsten Punkt des Tütebergs lange Zeit stehen und suchen gemeinsam den Himmel nach Greifvögeln ab. Wir lernen, die Greifvögel nach ihren Gefiedermerkmalen, aber auch nach den Flugbildern und charakteristischen Verhaltensweisen zu bestimmen. Nebenbei wird viel Wissenswertes über diese beeindruckenden Vögel erzählt. Bitte mitbringen: warme und wetterfeste Kleidung, evtl. Sitzkissen/ Klapphocker, Notizblock, Fernglas, Kamera und Vogelbuch (falls vorhanden).

Sa. 15.06.19  
10.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz  
Jugendherberge  
Westensee  
Gebühr: 7,50 €  
Natascha Gaedecke



### 2.1 Irischer Abend

#### Irish Folk

#### Live-Musik auf traditionellen Instrumenten

An diesem Abend werden Sie sich im Gemeindezentrum wie im Irish Pub fühlen, wenn Musiker aus der Umgebung mit Gitarre, Geige und weiteren traditionellen irischen Instrumenten irische und schottische Melodien singen und spielen.

Fr. 03.05.19

20.00 Uhr

Gebühr: 5,00 € bar

Gemeindezentrum  
Felde

Raiffeisenstr. 2

Volker Schroeren

### „Was Frauen wirklich wollen!“ –

#### Das Blaulichttheater Kiel erklärt die Welt

Auch im Frühjahr 2019 möchte das Blaulichttheater seinem Publikum in Melsdorf einen hochamüsanten Abend bieten.

Franziska ist Single. Nicht aus Überzeugung, sondern eher aus Ermangelung des vermeintlich Richtigen – wie sie selbst freimütig einräumt. Überhaupt lässt Franziska uns offen teilhaben an ihrem Beziehungsalltag. Und wenn sie mal nicht weiter weiß, gibt es da noch ihre besten Freundinnen, die ihr mit Rat und Tat, aber auch als Kummerkasten zur Seite stehen.

Anders als ihre Mutter, die ihre Tochter schon ganz gern unter der Haube sehen würde. Aber auch Franziska selbst lässt nichts unversucht, um eben dieser Zielsetzung deutlich näherzukommen.

Seien Sie bei den recht ungewöhnlichen Begegnungen mit dabei, im Zuge derer Franziska (und vermutlich auch Sie als Zuschauer) die Frage stellen dürfte, warum gerade sie auf solche Exemplare männlicher Vielfalt treffen muss.

Der vom Autoren-Duo Sabine Misiorny/ Tom Müller geschriebene Zwei-Akter trägt den Zusatz „...und Männer zu wissen glauben!“ und lässt daher auch so manche Stereotype durchblicken. Sie werden schon sehen...

Karten im Vorverkauf bei der vhs Felde

oder Musikhaus Streiber in Kiel (zzgl. VVK-Gebühr)

Die Tickets können auch direkt beim Blaulichttheater

per e-mail ([service@blaulichttheater.de](mailto:service@blaulichttheater.de)) sowie auch

unter der Tel.-Nr. 04305-9916488 vorbestellt werden.

Dort erhalten Sie auch weitere Informationen.

Fr. 17.03.2019

18.00 Uhr

Gebühr: 10,00 bar

Ort: Bürgerhaus  
Melsdorf

Karkkamp 4

keine Anmeldung

Kartenvorverkauf

im vhs-Büro in Felde

während der

Bürozeiten





## a) Instrumentalunterricht

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters  
für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Musikunterricht findet das ganze Jahr durchgehend statt, außer in den Schulferien. Ihre genauen Anfangstermine werden mit der VHS und den Kursleitungen abgestimmt. Sie melden sich zunächst für 10x Unterricht an und können gern im Anschluss verlängern. Die Preise richten sich nach der Dauer pro Unterrichtstag (30, 45 oder 60 Minuten) und der Teilnehmerzahl. Bitte geben Sie Ihre Zeitwünsche und bei Anmeldung zum Gruppenunterricht auch eventuelle Wunschpartner bei der Anmeldung mit an. Die Zeiteinteilung erfolgt dann durch die Kursleiter. Musikalische Vorkenntnisse sind für keines der Instrumente nötig. Alle Instrumentalkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für weitere Informationen, bei Fragen oder wenn Sie kein Instrument besitzen, wenden Sie sich gern an die Kursleiter.

Gebühren für Instrumentalunterricht (in €):

	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
TN	10x	10x	10x
1	130	190	250
2	67	98	130
3	47	67	87
4	36	52	67
5	---	43	55
6	---	36	47

## 2.2 Klavier

**(Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene)**

Einzel- oder Paarunterricht (max.2 TN), mit oder ohne Noten/Vorkenntnisse

Alle können das Instrument erlernen, Erfahrungen sammeln und Grundkenntnisse erwerben. Menschen mit Vorerfahrungen können diese auffrischen, ggf. einen neuen Zugang zum Instrument sowie neue Spielmöglichkeiten mit und ohne Noten entdecken. Der Unterricht geht vom Können und Interesse der Teilnehmer aus (z.B. Liedbegleitung, Blues, Jazz, Rock, Pop oder Klassik).

Beginn nach  
Rücksprache  
Mo.18.00 – 19.30 Uhr  
Di.16.00 – 17.30 Uhr  
Weitere Zeiten mögl.  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
oder Brux  
Gebühr: s. Tabelle  
Stephan Scheja



## 2.3 Gitarre

### (Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene)

Einzel- oder Kleingruppenunterricht (max. 6 TN)

Alle können das Instrument erlernen sowie erste Fähigkeiten in Melodiespiel und Liedbegleitung erwerben. Notenkenntnisse nicht nötig.

Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse auffrischen und weitere Spielmöglichkeiten mit und ohne Noten entdecken. Interessen und Liedwünsche werden berücksichtigt.

Bitte wenden Sie sich zur genauen Terminabstimmung an den Dozenten.

Beginn nach  
Rücksprache  
Mo.18.00 – 19.30 Uhr  
Di.16.00 – 17.30 Uhr  
Weitere Zeiten mögl.  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
oder Brux  
Gebühr: s. Tabelle  
Stephan Scheja

## b) Kunst und kreatives Gestalten

### 2.4 Kunstwerkstatt am Vormittag

#### Zeichnen und Malen im Atelier am Westensee

(max. 8 Teilnehmer; der Kurs ist zur Zeit voll besetzt.

Bei Interesse an einem Platz auf der Warteliste bitte mit dem Kursleiter in Verbindung setzen)

Verschiedene Stilrichtungen und Techniken, s. u. folgende Malkurse

Di. 12.02.19  
10.00 – 12.30 Uhr  
15 x  
Atelier am Westensee  
Wiesenweg 22, Felde  
Gebühr: 150,00 €  
Kay Prinz

### 2.5 Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Dienstag

Für Einsteiger und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs die Möglichkeit, verschiedene Zeichen- und Maltechniken (außer Ölmalerei) zu erlernen oder zu erweitern. Alle Stilrichtungen, alle Mischtechniken sind möglich. In jeder Wasser vermalbaren Technik (z.B. Acryl, Gouache, Dispersion, etc.) kann gearbeitet werden.

Materialempfehlungen:

[www.kay-prinz.de/Kurse/Materialliste](http://www.kay-prinz.de/Kurse/Materialliste)

Di. 12.02.19  
19.00 – 21.00 Uhr  
6 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 36,00 €  
Kay Prinz



## 2.6 Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch

Für Einsteiger und Fortgeschrittene, Text s. o.  
Kunstwerkstatt am Dienstag

Mi. 13.02.19  
19.00 – 21.00 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 90,00 €  
Kay Prinz

## 2.7 Die Stoffwerkstatt... jetzt auch am Samstag

...für alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden!

(...auch für absolute Anfänger und für Kids ab 8 )

Jeder kann gern sein kleines oder auch größeres Projekt von zu Hause mitbringen und mit Spaß am Ausprobieren und am gemeinsamen Inspirieren fertigstellen. Wir werden unseren Ideen freien Raum lassen und feststellen wie unkompliziert und schnell individuelle Werke entstehen können.

Ich freu´ mich auf euch!

Bitte mitbringen: einsatzbereite Nähmaschine (falls vorhanden), Verlängerung, Schere, Stecknadeln, Stoffreste (gerne viele verschiedene), Knöpfe, Borten, Bänder usw.

Sa. 09.03.19 und  
Sa. 23.03.19  
10.00 – 13.00 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 21,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

## 2.8 Die Stoffwerkstatt... jetzt auch am Samstag

Siehe Text oben

Sa. 27.04.19 und  
Sa. 04.05.19  
10.00 – 13.00 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 21,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

## Comiczeichen lernen

ein Kurs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Kursbeschreibung siehe Seite 38



## 2.9 Die Nähmaschine und ich

Dieser beginnt mit einer Einführung in die Nähmaschine und ihrer Funktionen. Vielleicht haben Sie eine Nähmaschine nutzlos rumstehen und wollen dies jetzt ändern? Sie wollen wissen, wie Sie Störungen beheben können, wenn es hakt, sich Fadenschlingen bilden oder der Stoff kräuselt. In diesem Kurs werden Grundlagen vermittelt, Sie werden die Nähmaschine in den Griff bekommen, durch Probenähte und Übungen Spaß entwickeln und sich auch an anspruchsvollere Vorhaben heranzutrauen.

Bitte mitbringen. Nähmaschine (falls vorhanden)  
Schere, Garn, Stoffreste (alte Tischdecke, Laken),  
Lineal oder Maßband, Stecknadeln

Mo. 06.05.19  
19.00 – 20.30 Uhr  
3 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 16,00 €  
Inge Jess

## 2.10 Filz-Workshop

### Leuchtender Blumenstrauß

für Kinder (ab 6 Jahren) und Erwachsene  
Kombiniert mit einer Lichterkette entsteht aus farbenprächtigen Filzblüten eine wunderschöne Beleuchtung.

Es können aber auch andere kleine Filzarbeiten, wie zum Beispiel Armbänder, Ketten, Ohringe, Schlüsselanhänger und Osterdekorationen, wie Eierwärmer, Hühner oder Blumen hergestellt werden. Material wird gestellt. Die Materialkosten betragen maximal 15,- €, inklusive Lichterkette.

Bitte mitbringen: wasserdichtes Tablett o.ä. als Arbeitsunterlage, Handtuch

Sa. 02.03.19  
10.30 – 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 8,00 €  
zzgl. Material  
Maria Moll

## 2.11 Filz-Workshop

Text siehe oben

Sa. 30.03.19  
10.30 – 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 8,00 €  
zzgl. Material  
Maria Moll



## a) Entspannung, Yoga, Tai Chi

### 3.1 Eine Ruheinsel im Alltag

Am Wochenende Innehalten und zur Ruhe kommen mit praktischen Entspannungsübungen. Dieser Samstag holt sie aus dem Alltag, direkt auf ihre Ruheinsel. Mit dem Erlernen und Einüben von einfachen Methoden, wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Meditation, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen werden sie an diesem Tag, Ruhe, Entspannung und Energie für ihren Alltag finden.

Dieser Tag ist für alle geeignet, die in Ruhe und mit Entspannung an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decken, Kissen, etwas zum trinken und einen Pausensnack.

So. 16.03.19  
13.00 – 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 20,00 €  
Tanja Langer

### 3.2 Zeit der Stille –

#### Stressbewältigung im Alltag durch Meditation

Zur Ruhe kommen – gelassener werden – Stress besser wegstecken – ein Anhalten des eigenen Hamsterrades – im Augenblick leben – achtsam durch den Tag schreiten – den Blick nach innen wenden – sich selbst erkennen – den Sinn des Lebens suchen - Das sind einige Wünsche von Menschen, die sich auf den Meditationsweg begeben.

Von Meditation können sowohl Gesunde als auch Kranke profitieren. Es gibt Untersuchungen, die darauf hinweisen, dass Meditation und Achtsamkeitstraining eine positive Wirkung selbst bei Kranken, Schmerz-, Burnout - Patienten oder Depressionen haben kann. Hier im Kurs gibt es für Sie eine Gelegenheit, bewusst anzuhalten, ganz im Hier und Jetzt zu sein!

Der Übungsweg lehnt sich an die Methodik der Zen-Meditation an. Wir sitzen gemeinsam in Stille und schaffen Platz für Achtsamkeit im alltäglichen Leben. Je nach Belieben und körperlicher Verfassung sitzen Sie auf einem Kissen, Bänkchen oder auf einem Stuhl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschuhe, Decke oder Matte als Unterlage, eventuell Meditationskissen oder –bänkchen.

Mo. 04.02.19  
19.00 – 20.30 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 69,00 €  
O. Engelhard



### 3.3 Schnuppersonntag Meditation

Schnuppern Sie doch einmal bei uns herein!  
Neben dem Informationsgewinn haben Sie hier die Möglichkeit, Meditation sowohl im Sitzen als auch im Gehen auszuprobieren. Nach dem Sonntag gibt es für Sie die Gelegenheit, in den Montagskurs einzusteigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschuhe, Decke oder Matte als Unterlage, eventuell Meditationskissen oder -bänkchen sowie etwas Ess- und Trinkbares zur eigenen Stärkung in der Pause.  
Ein Meditationskissen kann gestellt werden.

So. 03.02.19  
10.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 10,00 €  
O. Engelhard

### 3.4 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein leicht zu erlernendes, anerkanntes und wirksames Entspannungsverfahren. Im Verlauf der 4 Kursabende lernen Sie, eigene Verspannungen zu erkennen und diese durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen aufzulösen. Durch das angeleitete Entspannen im Kurs sowie das selbständige Üben zu Hause vertiefen Sie die Übungen nachhaltig. Die Übungen werden durch Körperreisen, Atemübungen, Traumreisen und Autogenes Training ergänzt, so dass Sie einige Entspannungsverfahren kennenlernen können und jeder einzelne Abend erholsam für Sie sein wird. Verspannungen und andere typische stressbedingte Beschwerden und Schmerzen können mit dieser Methode positiv beeinflusst werden. Auch die Grundlagen der Stressentstehung und das Erkennen eigener Stresssymptome werden erlernt. Die Übungen finden im Liegen und im Sitzen statt  
Inklusive ausführlichem Skript für das Üben zu Hause..  
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte (falls vorhanden), Kissen oder Nackenrolle und eine warme Decke.

Di. 26.02.19  
16.30 – 17.30 Uhr  
4 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 14,00 €  
HP Christine Friedrich



## 3.5 Schnupperkurs Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein altes chinesisches Bewegungssystem, dessen Geschichte sich bis in die Tang Dynastie ( 618 - 907 n. Chr. ) zurückverfolgen lässt. Die bekannteste Übung des Tai Chi Chuan ist die "Form", ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird. Tai Chi Chuan ist heute eine ganzheitliche Gesundheits- und Entspannungsübung, die hilft Stress abzubauen, die langsamen und fließenden Bewegungen stärken den Körper und helfen, unsere Mitte wiederzufinden.  
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Sportschuhe mit dünner Sohle

Mo. 04.02.19  
18.30 – 20.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 5,00 €  
Karlo Vollbrecht

## 3.6 Tai Chi Chuan

### für Anfänger, Wiederholer und Wiedereinsteiger

TAI CHI CHUAN ist eine Methode, „mit leerer Faust gemäß Yin & Yang zu agieren“, ist im Ausdruck zentriert, aufrecht, leicht, sanft und fließend. Die Gelenke, wie „Perlen an einer Schnur“ verbunden, erlauben Bewegung ohne Anstrengung, getragen von der Körpermitte und belebt durch den Atem. Die traditionellen Formen des Tai Chi Chuan machen diese Bewegungskunst in seiner ganzen Tiefe erfahrbar.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (dicke Socken), lockere, bequeme Kleidung

Mo.11.02.19  
18.30 – 19.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 30,00 €  
Karlo Vollbrecht

## 3.7 Tai Chi Chuan

### für Fortgeschrittene, Wiederholer und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Text siehe oben

Mo. 11.02.19  
19.15 – 20.45 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 58,00 €  
Karlo Vollbrecht



## Yoga

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir verschiedene Yogastile bei verschiedenen Lehrkräften an:

Es gibt einen sprachlich begleiteten sehr ruhigen, meditativen Stil (Yoga I und Yoga II), sowie ruhiges, energetisierendes Kundalini-Yoga. Hatha-Yoga ist ein eher gymnastisches, sportlicher ausgerichtetes Yoga, zu dem jedoch auch Atemübungen und meditative Entspannungsphasen gehören

### 3.8 Yoga I

Für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

Yoga fördert ein inneres Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Seele als Basis der Gesundheit. Wache Beobachtung und Achtsamkeit führen in wohlthuende Stille und wecken das Wesentliche in uns: Innere Ruhe und Lebensfreude. Atem und Körperbewegungen erfolgen langsam und aufmerksam unter ständiger Selbstbeobachtung. Eine Aktivierung der Spannkraft aus der inneren Tiefe bei gleichmäßiger, vollständiger Atmung bewirkt das Erleben von Entspannung und Gelassenheit. In erlebter Stille lösen sich Selbstentfremdung, Verkrampfungen, Fehlhaltungen und übermäßige geistige Aktivität zugunsten einer ganzheitlichen Lebensweise auf.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung (z.B. Jogginganzug), Wollsocken, Wolldecken bzw. Matte und Wolldecke

Im Falle einer Schwangerschaft setzen Sie sich bitte vor der Anmeldung mit der Kursleiterin in Verbindung!

Do. 21.02.19  
17.30 – 19.30 Uhr  
13 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 82,00 €  
Sibylle Jasper-  
Tönnies

### 3.9 Yoga II

Text s.o.

Für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

Do. 21.02.19  
19.45 – 22.00 Uhr  
13 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 82,00 €  
Sibylle Jasper-  
Tönnies





## Hatha-Yoga

Für Anfänger/innen, Neueinsteiger/innen und Fortgeschrittene  
Es werden Yogastellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayamas) und Meditations- sowie Entspannungstechniken vermittelt, die Körper, Geist und Seele harmonisieren. Schwerpunkt ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur, die Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers sowie die Regeneration des Energiehaushaltes. Auch die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit wird geschult, was zusammen mit gezielter Entspannung zu gesteigertem Wohlbefinden führen kann.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte o. a. Unterlage, Decke, Yogakissen (soweit vorhanden)

### 3.10 Hatha-Yoga am Vormittag

Für einen erfrischenden Start in den Tag und in die Woche!

Mo. 25.02.19

10.45 – 12.15 Uhr

13 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 63,00 €

Eva Holtey-Weber

### 3.11 Hatha-Yoga am Vormittag

Kursbeschreibungen siehe oben

Do. 07.03.19

10.00 - 11.30 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 49,00 €

Birgit Jung

### 3.12 Hatha-Yoga

Kursbeschreibungen siehe oben

Mi. 13.02.19

19.15 – 20.45 Uhr

16 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 77,00 €

Birgit Jung



## Yoga mit Meune

Yoga ist ein wunderbar ganzheitliches System und eignet sich für alle Lebensphasen. Der Kurs vermittelt bewusst ausgeführte Bewegungsübungen, Gelenk-, Drüsen- und Balanceübungen sowie gehaltene Stellungen (Asanas). Diese sorgen für mehr Beweglichkeit für mehr Standhaftigkeit und Selbstsicherheit. Verspannungen können wahrgenommen und bewusst und aktiv gelöst werden. Umkehrstellungen sorgen für einen klaren Kopf und schärfen die Sinne.

Bewusst ausgeführte Kräftigungsübungen sorgen für einen optimalen Muskelaufbau. Achtsamkeits-, Konzentrations-, und Meditationsübungen sorgen für innere Ruhe und Gelassenheit. Verschiedene Atemtechniken helfen bei den Übungen, befähigen uns, die Energien dahin zu leiten, wo sie benötigt werden und erleichtern das Ankommen im Hier und Jetzt.

Die Übungen entwickeln eine optimale innere wie äußere Haltung, steigern die Lebensqualität, geben einen optimalen Energieschub sowie genügend innere Ruhe, um den Alltag zu meistern.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagtauglichen Übungssystem sind.

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (am besten nach dem Zwiebelprinzip), eine Yogamatte bzw. andere geeignete Unterlage, eventuell eine Decke, sowie ein Sitzkissen (es geht auch eine zusammengelegte Decke für Übungen im Sitzen).

### 3.13 Yoga mit Meune

Mo. 04.02.19  
17.15 – 18.45 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 58,00 €  
Meune Lehmann

### 3.14 Yoga mit Meune

Der Kurs ist derzeit voll belegt,

Mo. 04.02.19  
19.00 – 20.30 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 58,00 €  
Meune Lehmann

## Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr 2019

**Bitte das Seitenblatt aus dem Programmheft herauslösen  
oder von der Internetseite [www.felde.de](http://www.felde.de) / VHS / Kursanmeldung herunterladen  
ausdrucken, ausfüllen und senden an: VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde**

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
1.1	Kamtschatka	6,00 €	
1.2	Australien	6,00 €	
1.3	Fledermausexkursion	6,00 €	
1.4	Segeln auf der Kieler Förde	10,00 €	
1.5	Segeln auf der Kieler Förde	10,00 €	
1.6	Besichtigung Seenotretter	kostenfrei	
1.7	Digitale Selbstverteidigung	6,00 €	
1.8	Rosenseminar	28,00 €	
1.9	Naturkundliche Maiwanderung Kleiner Schierensee	7,50 €	
1.10	Wildkräuterspaziergang im Domänental	5,00 €	
1.11	Maiwanderung zum Flemhuder See	6,50 €	
1.12	Panoramablick vom Tüteberg	5,00 €	
1.13	Vogelstimmenwanderung Westensee/ Ahrensee	9,50 €	
1.14	Greifvogelexkursion	7,50 €	
2.1	Irischer Abend	5,00 €	
2.2	Klavier	s. Tabelle	
2.3	Gitarre	s. Tabelle	
2.4	Kunstwerkstatt am Vormittag	150,00 €	
2.5	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Dienstag	36,00 €	
2.6	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch	90,00 €	
2.7	Die Stoffwerkstatt am Samstag	21,00 €	
2.8	Die Stoffwerkstatt am Samstag	21,00 €	
2.9	Die Nähmaschine und ich	16,00 €	
2.10	Filz-Workshop	8,00 €	
2.11	Filz-Workshop	8,00 €	
3.1	Eine Ruheinsel im Alltag	20,00 €	
3.2	Zeit der Stille	69,00 €	
3.3	Schnupperpersonntag Meditation	10,00 €	
3.4	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	14,00 €	
3.5	Schnupperkurs Tai Chi Chuan	5,00 €	
3.6	Tai Chi Chuan Anfänger	30,00 €	
3.7	Tai Chi Chuan	58,00 €	
3.8	Yoga I	82,00 €	
3.9	Yoga II	82,00 €	
3.10	Hatha-Yoga am Vormittag	63,00 €	
3.11	Hatha-Yoga am Vormittag	49,00 €	
3.12	Hatha-Yoga	77,00 €	
3.13	Hatha-Yoga mit Meune	58,00 €	
3.14	Hatha-Yoga mit Meune	58,00 €	
3.15	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.16	Pilates - Anfänger II	35,00 €	
3.17	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	

## Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr 2019

Bitte das Seitenblatt aus dem Programmheft herauslösen

oder von der Internetseite [www.felde.de](http://www.felde.de) / VHS / Kursanmeldung heruntergeladen  
ausdrucken, ausfüllen und senden an: VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde

**Es können mehrere Kurse ausgewählt werden!**

**Die verbindliche Anmeldung der angekreuzten Kurse gilt für folgende Person  
(nur eine Person pro Formular):**

(die mit \* gekennzeichneten Felder benötigen wir für Ihre Kursanmeldung, die weiteren  
Angaben sind freiwillig)

Name\*: \_\_\_\_\_ Vorname\*: \_\_\_\_\_

Straße/ Hausnr.\*: \_\_\_\_\_

PLZ/ Ort\*: \_\_\_\_\_

Um Ihnen zeitnah aktuelle Hinweise und eventuelle Änderungen zu den gebuchten Kursen  
mitteilen zu können, sowie für eventuelle Rückfragen, teilen Sie uns bitte eine Telefonnummer  
und Mailadresse mit:

Vorwahl/ Tel. Nr: \_\_\_\_\_

Handynr: \_\_\_\_\_

E-Mail Adresse: \_\_\_\_\_

### Datenschutzrechtlicher Hinweis:

Die zur Kursabwicklung nötigen personenbezogenen Daten werden elektronisch gespeichert.  
Bitte beachten Sie die datenschutzrechtlichen Hinweise.

Mit der Übermittlung von Newslettern und anderen Informationen der VHS Felde an meine  
Email-Adresse, erkläre ich mich einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit textlich  
gegenüber der VHS Felde widerrufen werden\*.

### Unterschrift Kursteilnehmer/-in

bzw. Erziehungsberechtigte/r \_\_\_\_\_

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist spätestens 1 Woche vor Kursbeginn schriftlich zu erklären.

### Zahlen Sie Ihre VHS Kursgebühren bequem per Lastschrift.

Seit dem 1. Februar 2014 gelten neue Regeln im Zahlungsverkehr mit dem Euro. Grund ist der  
SEPA-Standard. Bitte erteilen Sie uns hierzu das sogenannte SEPA-Lastschriftmandat, eine vom  
Kontoinhaber unterschriebene Ermächtigung zum Einzug der Kursgebühren im SEPA-  
Lastschriftverfahren. Mit dem SEPA-Mandat ermächtigen Sie uns - bis auf Widerruf - Ihre zu  
entrichtenden Kursgebühren bei Ihrer Bank zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Das SEPA-  
Mandat gilt für alle von Ihnen gebuchten VHS-Kurse, die nicht bar bezahlt werden (Umlagen für  
Verbrauchsmittel u.ä. werden meist im Kurs bar bezahlt!).

Nach 3 Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat.

**SEPA Mandat liegt bereits vor**  
Bitte nur ankreuzen, wenn ein Mandat schon erteilt wurde.



**Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr 2019**  
**Kurslisten zum Ankreuzen für die verbindliche Anmeldung**  
**Bitte Kurse durch Ankreuzen buchen!**

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
3.18	Pilates – Fortgeschrittene	35,00 €	
3.19	Pilates - Ü 65	35,00 €	
3.20	Pilates – Anfänger	35,00 €	
3.21	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.22	Pilates Beckenboden	42,00 €	
3.23	Rückhalt	42,00 €	
3.24	Rückenschule	28,00 €	
3.25	Gymnastik am Vormittag	28,00 €	
3.26	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.27	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.28	Vortrag Homöopathie	3,50 €	
3.29	Vortrag Hochsensitivität	6,00 €	
3.30	Ich bin, was ich denke...	11,00 €	
3.40	Einpfannen	9,00 €	
3.41	Australische Küche	9,00 €	
3.42	Rezepte aus dem alten Ro,	9,00 €	
3.43	Salate	9,00 €	
3.44	Ananas, Orange, Mango & Co.	9,00 €	
3.45	Crashkurs Kochen	9,00 €	
3.46	Party-Buffer	9,00 €	
4.1	Englisch (von A1 zu A2)	63,00 €	
4.2	English in everyday situations	53,00 €	
4.3	Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger	34,00 €	
4.4	Französisch mit Vorkenntnissen	34,00 €	
4.5	Französisch für Fortgeschrittene	53,00 €	
4.6	Spanisch für Anfänger	58,00 €	
4.7	Spanisch mit fortgeschrittenen Kenntnissen	78,00 €	
4.8	Spanisch leichte Konversation	48,00 €	
4.9	Spanisch für Fortgeschrittene	68,00 €	
4.10	Dänisch (A1.3)	68,00 €	
4.11	Schwedisch für Anfänger	24,00 €	
4.12	Schwedisch für Fortgeschrittene	24,00 €	
5.1	Grundlagen am PC für Anfänger	39,00 €	
5.2	Grundlagen am PC für Fortgeschrittene	39,00 €	
5.3	Excel-Workshop	35,00 €	
0.1	Ferienstpaß in der Stoffwerkstatt	40,00 €	
0.2	Einmal Tierpfleger sein	42,00 €	
0.3	Dance up	48,00 €	
0.4	Dance up	48,00 €	
0.5	Dance up	48,00 €	
0.6	Papa, koch mit mir	7,00 €	
0.7	Comiczichnen lernen	14,00 €	



## Klassisches Pilates

Pilates ist ein speziell aufgebautes Trainingsprogramm nach den 18 klassischen Grundübungen von Joseph Pilates (Fortgeschrittene 26 Übungen). In den Übungen findet besonders das muskuläre Gleichgewicht eine tragende Rolle, um Dysbalancen zu beheben. Innerhalb der Übungen wird immer auf das Gleichgewicht von Kräftigung und Dehnung geachtet und auch die Atmung fließt mit ein. Dieses Training führt zu Kraft, Koordination und Flexibilität im Alltag und zur Verbesserung der physischen Ressourcen wie Körperbewußtsein, Konzentration und Entspannungsfähigkeit. Pilates kann von jeder Altersgruppe ausgeführt werden. Kurse im Jahr fortlaufend, ggf. können sich feste Gruppen entwickeln.

Alle Kurse auch für Männer!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 kl. Handtuch, Gymnastikmatte o. ä.

### 3.15 Pilates - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens drei aufeinanderfolgenden Kursen  
Kurs derzeit voll belegt.

Mo. 18.02.19  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.16 Pilates – Anfänger II

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens einem Pilateskurs

Di. 19.02.19  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.17 Pilates - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Kursen

Di. 19.02.19  
19.00 – 20.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann



### 3.18 Pilates - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens vier aufeinanderfolgenden Kursen

Mi. 20.02.19  
08.30 – 09.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.19 Pilates - Ü 65

Dieser Pilateskurs richtet sich speziell an Personen ab 65 Jahren.  
Individuelle gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen werden besonders berücksichtigt und sind daher kein Problem bei der Kursteilnahme.  
Nur noch wenige Plätze

Mi. 20.02.19  
09.35 – 10.35 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.20 Pilates – Anfänger

Mi. 20.02.19  
17.00 – 18.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.21 Pilates – Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Kursen

Mi. 20.02.19  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann





### 3.22 Pilates – Beckenboden

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching miteinander verbindet. Die Zentrierung (Powerhouse) erfolgt mithilfe der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur und den Muskeln des Beckenbodens. Wir kombinieren die klassischen Pilatesübungen, die langsam und konzentriert ausgeführt werden, mit Kraft- und Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden. Abwechslungsreich und effektiv!  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, lockere Sportkleidung und ein Handtuch

Do. 28.02.19  
16.30 – 17.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 42,00 €  
Susanne Becker

### 3.23 Rückhalt

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir die Muskeln, Faszien und knöcherne Strukturen. Wir stärken, dehnen und beanspruchen unseren Körper, der für vielseitiges Bewegen geschaffen ist, und so aus Verspannungen und Schmerzen heraus kommen kann. Den Körper wahrzunehmen und zu entspannen begleitet das Üben.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, lockere Sportkleidung und ein Handtuch

Do. 28.02.19  
17.30 – 18.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 42,00 €  
Susanne Becker

### 3.24 Rückenschule

#### am Abend - Ganzheitliche Rückenschule

Wirbelsäulenschulung in Theorie und Praxis, Dehnungs- und Lockerungsübungen, Entspannungstechniken für Erholung und ein positives Körpergefühl.  
Fortlaufender Kurs,  
Abendkurs derzeit voll belegt  
Warteliste nach Rücksprache

Di. 05.02.19  
20.15 – 21.15 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 28,00 €  
Inke Reinecker

### 3.25 Gymnastik am Vormittag

Fit am Vormittag  
Funktionsgymnastik, Rückenschule,  
Fitness- und Mobilisationstraining  
sowie jede Menge Spaß

Mi. 27.02.19  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x  
Sporthalle Westensee  
Gebühr: 28,00 €  
Inke Reinecker



### 3.26 Gymnastik am Vormittag

Leichte Kräftigungs- und Dehnübungen, Mobilisation der Wirbelsäule, Grundlagen der Rückenschule und Entspannungsübungen mit viel Spaß und Musik bestimmen unsere Gymnastikstunden.

Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung und eine Matte o.ä.

Mi. 06.03.19  
08.30 – 09.30 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 27,00 €  
Elli Tietz

### 3.27 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben

Die Teilnahme an diesem Kurs ist bei Bedarf auch im Sitzen möglich!

Mi. 06.03.19  
09.40 – 10.40 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 27,00 €  
Elli Tietz

## c) Vorträge, Informationen

### 3.28 Vortrag Homöopathie

#### Was ist dran – was ist drin?

Ein Vortrag über die Möglichkeiten und Grenzen der Homöopathie mit Beispielen zum Thema Heuschnupfen, der im Frühjahr viele Menschen plagt. Was ist eigentlich Homöopathie und welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es? Und kann das überhaupt wirken? Mit Interessantem aus der Praxis und Forschung werden diese Aspekte erläutert und diskutiert.

Sa. 09.03.19  
11.00 – 12.00 Uhr  
1 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 3,50 €  
HP Christine Friedrich



### 3.29 Vortrag Hochsensitivität

#### Ich bin in Ordnung, wie ich bin...

...genauso sollte sich jeder Mensch empfinden. Doch viele hochsensitive Menschen fühlen sich kein bisschen so. Nach derzeitigen Stand der Wissenschaft scheinen etwa 20% aller Menschen genetisch bedingt eine stärkere Reizwahrnehmung als der Durchschnitt zu haben und sind dadurch intensiver mit deren Verarbeitung beschäftigt. Hochsensitive Menschen registrieren mit sehr feinen Antennen meist unbewusst auf alles, was um sie herum geschieht. Vielleicht sind Sie selbst, ihr Kind oder ihr Partner hochsensitiv oder sie möchten einfach gern etwas über dieses Thema erfahren. In dieser Veranstaltung werden umfassende Informationen zum Thema gegeben und es werden Merkmale besprochen, woran eine eventuelle Hochsensitivität erkannt werden kann.

Im Anschluss bietet die Dozentin mit langjähriger sozialpädagogischer Erfahrung, Raum für Fragen, kritische Reflektion und Diskussion.

Bei weiterführendem Interesse besteht die Möglichkeit einen Gesprächskreis zu bilden.

Do. 28.03.19

18.30 – ca. 20.30 Uhr

1 x

VHS, Dorfstr. 93

Gebühr: 6,00 €

Heike Maaß

### 3.30 Ich bin, was ich denke ...

Kennen Sie das auch: „Irgendwie gelingt mir nicht, was ich mir vornehme.“ Warum schaffen andere es besser, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen?

Manchmal sind es negative Zuschreibungen von anderen, z.B. unseren Lehrern oder Kollegen, die wir verinnerlicht haben, manchmal sind es Pauschalurteile, die Menschen in Ihrer Kindheit und Jugend zu hören bekommen haben. Wichtig ist, sich nicht davon herunterziehen zu lassen und deshalb gar nicht mehr zu versuchen, seinen Vorstellungen und Träumen näher zu kommen.

Ein erster Schritt kann also sein, sich von solchen negativen Gedankenmustern zu trennen oder mindestens innerlich zu distanzieren. Im nächsten Schritt können Sie damit beginnen, Ihre Gedanken zu verändern, um damit Ihr Fühlen, Denken und Handeln in eine positive Richtung zu lenken. Wir arbeiten dabei mit Autosuggestion und Glaubenssätzen.

Do. 14. und 21.03.19

18.30 – 20.00 Uhr

2 x

VHS, Dorfstr. 93

Gebühr: 11,00 €

Heike Maaß



**Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den Kochkursen an, ob Sie Unverträglichkeiten oder Allergien haben oder ob Sie Vegetarier sind, so kann dies bei der Rezeptauswahl berücksichtigt werden.  
Bitte denken Sie an den Kochabenden an die Lebensmittelumlage.**

### 3.40 Einpfannen

Heute Abend kochen wir schnelle, verblüffende, einfache, besondere, leckere Rezepte für die wir IM PRINZIP nur ein Pfanne, Messer, Brett, Schüssel, Kochlöffel und Phantasie brauchen  
Bitte mitbringen: **eine große Pfanne**, scharfes Messer, Trockentuch, Getränk und Restebehälter

Di. 26.02.19  
18.30 – 21.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 10,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.41 Australische Küche

Die australische Küche durchlebt in den letzten 20 Jahren einen inneren strukturellen Wandel, weg vom traditionellen hin zur Offenheit des Multikulturismus. Asiatische und Europäische Einflüsse treffen auf australische Zutaten und polynesischen Gewürze. Kanguru, Lachs, Lamm! Auf der Suche nach ihren Wurzeln hat sich die australische Küche viel von der restlichen Welt übernommen. Versuchen wir eine kulinarische Reise durch den roten Kontinent, der nicht nur wegen seiner Tierwelt zu einem der beliebtesten Fernreiseziele der Deutschen geworden ist.  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 26.03.19  
18.30 – 21.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 12,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.42 Rezepte aus dem alten Rom

Nach antiken Rezepten zu kochen, hat den Hauch von Abenteuer an sich; es liegt nicht nur auf der Linie des heutigen Interesses für fremdes, ja exotisches Essen, sondern entspricht darüber hinaus dem aktuellen Trend zum Nachvollziehen des Alltags früherer Zeiten. Ein spannendes kulinarisches und geruchliches Erlebnis, auch ohne Feuerstelle im Erdloch. Und so kurz nach Ostern dürfte es doppeltinteressant sein.  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 23.04.19  
18.30 – 21.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 12,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp



### 3.43 Salate

Wunderbare, leckere, leichte Salate mit und ohne Fleisch und Kombinationen die einen auf den ersten Blick nicht einfallen würden. Einfach mal überraschen lassen und die nächsten Gäste mit besonderen Salaten faszinieren.  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 21.05.19  
18.30 – 21.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 10,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.44 Ananas, Orange, Mango & Co.

Tolle, sommerliche Rezepte mit reifen, süßen Südfrüchten – lecker und voller Überraschungen !  
Einer meiner Lieblingsabende!!  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 25.06.19  
18.30 – 21.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 10,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.45 Crashkurs Kochen

Was bedeutet eigentlich blanchieren und bardieren und wie bereitet man eine Mehlschwitze zu?  
Dieser Kurs richtet sich an alle Einsteiger, die gern ihre Kochkenntnisse erweitern möchten. Wir werden leckere Kleinigkeiten ausprobieren und dabei auch einige Zubereitungstechniken kennenlernen.  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Restebehälter

Fr. 26.04.19  
18.00 – 21.00 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 8,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

### 3.46 Party-Bufferf

Wenn Freunde zur Party kommen oder man zum nächsten Fest eine Kleinigkeit für das Buffet beisteuern möchte, sind Frikadellen, Käseigel und einfache Schnittchen nicht mehr angesagt. Wir wollen sowohl ausgefallene Kleinigkeiten als auch raffinierte Ofengerichte und Salate ausprobieren, aber auch die Schnittchen von einst modern aufpeppen.  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Restebehälter

Fr. 24.05.19  
18.00 – 21.00 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl.: 8,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann



Zur leichteren Einordnung der Kurse gibt es Niveauangaben (von A1: Anfänger bis C2: etwa muttersprachlich)

## 4.1 Englisch (von A1 zu A2)

Die Teilnehmer\*innen in diesem Englischkurs schließen in diesem Semester den A1-Kurs ab und beginnen mit dem A2-Niveau. Sie können z.B. über sich, ihre Familien und ihre Hobbies berichten, Termine vereinbaren, Abfahrtszeiten erfragen, übers Wohnen sprechen, den Weg erfragen und einkaufen. Wer einsteigen möchte, sollte daher gern solche Grundkenntnisse mitbringen bzw. bereit sein, die Lektionen 1-8 Lehrbuch Great! A1 nachzulernen. Im Laufe des Kurses wird zusätzlich das Lehrbuch Great! A2 gebraucht. Wir gehen kleinschrittig voran, damit die neuen Sprachkenntnisse allen auch Freude machen können.

Lehrbuch: Great! A1; Great! A2

Mi. 13.02.19  
18.15 – 19.45 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 63,00 €  
Beate Henke

## 4.2 English in everyday situations

### Konversationskurs mit Vorkenntnissen ab A2

Unsere Dozentin freut sich auf Teilnehmer/innen, die Lust haben, ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und anzuwenden. Im Mittelpunkt steht das gesprochene Englisch in Alltagssituationen. Ein bisschen Grammatik, Übungen zum Lese- und Hörverständnis und das Schreiben einfacher Texte sind ebenfalls dabei. Freude am Sprechen und keine Angst vor Fehlern sind am wichtigsten. Individuelle Anregungen und Wünsche werden gerne berücksichtigt.

Do. 28.02.19  
18.00 – 19.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 53,00 €  
Caitlyn Ross

## Deutschkurse

Wir bieten Deutschkurse an. Bei Fragen wenden Sie sich an uns, wir informieren Sie gern über unser Angebot.



## 4.3 Französisch

### für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Sie haben schon einen ersten Einblick in die schöne französische Sprache erhalten. Sie können sich begrüßen und vorstellen, ein bisschen über Vorlieben sprechen oder etwas im Restaurant bestellen.

Vielleicht haben sie vor vielen Jahren auch ein wenig Französisch in der Schule gelernt und möchten es wieder auffrischen. Dieser Kurs bietet einen entspannten (Wieder)einstieg in die Sprache und Einblicke in die französische Kultur. Auch ein gemeinsames Boulespiel kann gern dazu gehören. Bienvenue à tous!

Lehrbuch: Perspectives A1-Cornelsen

ISBN: 978-3-06-520159-9

Mo. 25.02.19

19.00 – 20.00 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 34,00 €

Charlotte Bousquet

## 4.4 Französisch

### mit Vorkenntnissen ab etwa B1

Et la journée se termine en français!

C'est avec plaisir que nous voulons nous retrouver pour parler, lire, écouter, regarder et parfois écrire en français. Nous n'échapperons pas à la révision de quelques points grammaticaux pour améliorer ou retrouver notre expression orale, mais en s'entraînant et dans la bonne humeur.

Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen.

Mo. 25.02.19

18.00 – 19.00 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 34,00 €

Charlotte Bousquet

## 4.5 Französisch für Fortgeschrittene

### (B1 - C1)

Aimez-vous la France? Venez donc vous joindre à notre petit groupe sympathique pour discuter de thèmes actuels et de littérature. Entre autres nous améliorons notre compréhension orale et enrichissons notre vocabulaire tout en révisant quelques points grammaticaux. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: Edito B1 (Klett)

Mi. 20.02.19

10.00 – 11.30 Uhr

11 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 53,00 €

Evelyne Martin



## 4.6 Spanisch für Anfänger (A1)

Wer sich für diese temperamentvolle Sprache interessiert, möchte vielleicht auch gern auf ein wenig mehr Basiswissen zurückgreifen, was über „cerveza“, „vino tinto“, „playa“ und „paella“ hinausgeht. In diesem Kurs versuchen wir, uns mit der spanischen Sprache vertraut zu machen. Es ist spannend und macht ganz viel Spaß! Vamos!

Lehrbuch: „El curso en vivo“ A1 (Langenscheid)

Do. 28.02.19  
19.00 – 20.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 58,00 €  
Maren Smolka

## 4.7 Spanisch mit fortgeschrittenen Kenntnissen A2

Es macht Spaß sich in jeder neuen Unterrichtseinheit auf neue Herausforderungen einzustellen und zu merken, dass es voran geht und dass die Kenntnisse es zulassen, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Dieser Kurs ist stressfrei, dafür wird herzlich gelacht und jeder, der mit uns in die faszinierende Welt der spanischen Kultur und Sprache eintauchen möchte, ist herzlich willkommen.

Wir lernen mit „El curso en vivo“ A2 und befinden uns bei der Lektion 5

Adelante y bienvenidos!

Lehrbuch: „El curso en vivo“ A2 (Langenscheidt)

Mi. 14.02.19  
19.00 – 20.30 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 78,00 €  
Maren Smolka

## 4.8 leichte Konversation auf Spanisch

Wer über Basiswissen in dieser schönen Sprache verfügt, wem auch schon eine Vergangenheitsform vertraut ist, hat vielleicht Lust, sich in einfacher Konversation zu versuchen. Anhand von Alltagssituationen oder auch von unkomplizierten Texten über die spanische Lebensart versuchen wir Unsicherheiten beim Sprechen ab- und das Vertrauen in unsere Kenntnisse aufzubauen. Fragen zur Grammatik werden auf Wunsch gern erörtert und nehmen dafür das Lehrbuch „El curso en vivo“ A1 zur Hilfe.

Lehrbuch: „El curso en vivo“ A1 (Langenscheidt)

Do. 21.02.19  
10.00 – 11.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 48,00 €  
Maren Smolka





### 4.9 Spanisch für Fortgeschrittene

Haben Sie bereits Vorkenntnisse A2/B1 und möchten diese festigen, erweitern und in einer entspannten Atmosphäre weiterlernen? Dann sind Sie bei uns richtig.

Fortsetzung aus dem letzten Semester und für Quer-/Wiedereinsteiger/innen.

Continuamos! Aber natürlich auch wieder mit viel Spaß.

Lehrbuch: Con gusto, B1, ab Lektion 6-7

Mo. 25.02.19

18.00 – 19.30 Uhr

14 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 68,00 €

Lourdes Camacho de Sowa

### 4.10 Dänisch (A1.3)

So langsam flutscht die dänische Aussprache schon ganz gut. Wir können vieles verstehen und selbst ausdrücken. Nun soll es mit der Vergangenheit weitergehen, damit wir bald auch vom letzten Urlaub oder gestern Abend berichten können. Weiter mit Spiel und Spaß.

Buch: Vi snakkes ved (aktuell oder ältere Version)  
Hueber Verlag, ca. ab Lektion 7

Di. 12.02.19

19.45 – 21.15 Uhr

14 x

VHS Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 68,00 €

Inga Mahlke

### 4.11 Schwedisch für Anfänger (A1)

Sie haben Lust die schwedische Sprache zu lernen? In diesem Schnupperkurs geht es um die ersten Grundlagen und um Hilfreiches für Ihren Aufenthalt in Schweden.

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Di. 05.03.19

17.15 – 18.45 Uhr

5 x

VHS Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 24,00 €

N.N.

### 4.12 Schwedisch mit Vorkenntnissen, ca. ab B1

Gillar du Sverige? Har du lust att prata svenska? Då är du välkommen att delta i vår lilla kurs! Vi diskuterar kring olika teman, arbetar med texter, repeterar grammatik, förbättrar uttalet...

Och vi har kul! Alla är välkomna!

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Di. 05.03.19

18.45 – 20.15 Uhr

5 x

VHS Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 24,00 €

N.N.



## 5.1 Grundlagen am PC

### für Anfänger; auch für Senioren, ganz entspannt

- Grundeinstellungen und Problemlösungen am PC
- Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 7
- Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word
- Arbeiten mit Grafikprogrammen, Powerpoint, Excel
- Erstellen einer Email-Adresse und sicheres „Bewegen“ im Internet u.a.!

Wie umfassend die einzelnen Themen erarbeitet werden und ob ggf. weitere Themen hinzukommen, entscheiden die Kursteilnehmer/innen gemeinsam.

**Achtung: Vorberechnung am Mo, 25.02.19 um 17.00 Uhr**

Mo. 04.03.19

17.00 – 18.30 Uhr

6 x

Grundschule Felde

Gebühr: 39,00 €

Jens Lersmacher

## 5.2 Grundlagen am PC

### für Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem letzten Semester oder Einsteiger mit Vorkenntnissen.

Arbeiten mit Wechseldatenträgern (USB-Stick, Digitalkamera, MP3-Player etc.), Bearbeiten von Photos (Einstieg über iPhotoPlus) und Weiterverwendung dieser Bilder, Vertiefen der Themenbereiche aus dem Anfängerkurs

**Achtung: Vorberechnung am Mo, 25.02.19 um 17.00 Uhr**

Di. 05.03.19

17.00 – 18.30 Uhr

6 x

Grundschule Felde

Gebühr: 39,00 €

Jens Lersmacher

## 5.3 Excel Grundlagen

### für den täglichen Gebrauch

### für Beruf, Schule, Hobby, Vereine, kleine Betriebe

Immer wieder nerven Fehlermeldungen in Excel, auch wenn es nur kleine, selbst erstellte Tabellen sind. Die Kursinhalte richten sich nach den Fragestellungen der Teilnehmer. Anhand eines mit den Teilnehmern vereinbarten Projektes sollen verschiedene Methoden und Lösungen in Excel erarbeitet werden. Dabei werden auch nützliche Tipps und Kniffe gezeigt, die das Arbeiten mit Excel erleichtern. Die eigene Anwendung steht im Vordergrund, weshalb auch jeder Teilnehmer seinen eigenen Laptop mitbringen sollte (damit fühlt man sich wie zuhause!).

Mögliche Inhalte: Aufbau von Berechnungen; Verknüpfen von verschiedenen Tabellen; Aufbau von Listen für spätere Auswertungen; grafische Darstellung von Ergebnissen; ....

Voraussetzung: grundlegende PC-Kenntnisse

Mo. 18.02.19

19.30 – 21.00 Uhr

5 x

VHS, Dorfstr. 93

Gebühr: 35,00 €

Niels Clausen

## Junge vhs – Kinderkurse

### 0.1 Ferienspaß in der Stoffwerkstatt

#### ... für kreative Kids ab 8

... auch in den Ferien wollen wir zusammen kreativ sein und unseren Ideen freien Lauf lassen. Dabei können Beanie-Mützen, Kuschel(tier)kissen, kleine Taschen, Utensilos, Brillen/Handyets, kultige Sportbeutel und noch vieles mehr entstehen. Wir werden uns gegenseitig inspirieren und dabei viel Spaß haben! Also los, (Jungs und Mädchen) seid dabei!!!

Bitte mitbringen: Schere, Stoffreste, Bänder, Stecknadeln, Knöpfe, falls vorhanden auch gern die eigene Nähmaschine mitbringen!

Mo.– Do.

08.04.- 11.04.19,  
jeweils von  
09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 40,00 €  
Katja Jeschke

### 0.2 Einmal Tierpfleger sein

#### Tierparkerlebnistage

Für Kinder ab 5 Jahren

Einmal Tierpfleger/in sein und hinter die Kulissen im Tierpark schauen! Spannend, witzig und kindgerecht lernen die Kids die großen und kleinen Tiere der Arche Warder kennen. Der Kontakt mit den Tieren weckt die Wissbegierde und den Forscherdrang der Kinder – sie lernen etwas über das Verhalten der Tiere, ihren Körperbau, ihre Sinne und erfahren, wie ihr eigenes Leben mit dem der Nutztiere verknüpft ist. Ob Pferde, Ziegen, Esel, Schweine, Schafe oder Hühner. Die Kinder erfahren, warum Hühner beim Schlafen nicht von der Stange fallen, wieso Schafe im Regen auch ohne Regenjacke geschützt sind und wo Schweine gerne gekraut werden. An 5 Samstagen trifft sich die Gruppe von 14-16 Uhr, um die Tiere des Tierparks kennen zu lernen und mit anderen Kindern zusammen in der Natur unterwegs zu sein.

Die Tierpark Erlebnistage möchten Kindern eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen und sie in den jahreszeitlichen Verlauf des Tierparks mit einbinden. Bitte mitbringen: einen kleinen Imbiss und ein Getränk! Eltern können Ihre Kinder für 10,- € pro Person und Termin gern begleiten.

Sa. 27.04.19,  
14.00 – 16.00 Uhr  
5 x, weitere Termine:  
11.05./ 25.05./08.06.  
und 22.06.19  
Tierpark Arche  
Warder,  
Langwedeler Weg 11,  
24646 Warder  
Gebühr: 42,00 €, inkl.  
Materialkosten  
Stefanie Klingel

## Junge vhs – Kinderkurse

### 0.3 Dance up für Kinder

#### Für Kinder von 6 – 8 Jahren

In diesem Kurs lernst Du kleine Schritt- und Tanzkombinationen aus versch. Tanzstilen wie Videoclip-Dance, Afro, Jazz, Modern oder Charleston und Musicedance kennen. Wir werden zu Popsongs, afrikanischen Rhythmen, klassischen Musikstücken sowie zu Swing- und Musical-Melodien tanzen. Weitere Schwerpunkte sind eine individuelle Körperschulung (Haltung und Beweglichkeit) sowie die Verbesserung des Tanzausdrucks und der individuellen Ausstrahlung. Also dann Dance up, ich freue mich auf Dich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-/Gymnastikschuhe, Getränk

Mi. 13.02.19  
14.15 – 15.00 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 5  
Gebühr: 48,00 €  
Corinna Lankuttis

### 0.4 Dance up für Kinder

#### Für Kinder von 8 – 10 Jahren

Text: siehe oben Kurs

Mi. 13.02.19  
15.00 – 16.00 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 5  
Gebühr: 48,00 €  
Corinna Lankuttis

### 0.5 Dance up für Kinder

#### Für Kinder ab 11 Jahren

Text: siehe oben Kurs

Mi. 13.02.19  
16.00 – 17.00 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 5  
Gebühr: 48,00 €  
Corinna Lankuttis

### 0.6 Papa, koch mit mir

Für Kinder ab 8 Jahren

Jedes Team „Vater und Kind“ kocht ein einfaches Gericht nach Rezeptvorgabe. Anschließend essen wir gemeinsam.

Ungeübte sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schneidemesser, Schürze, Geschirrtuch, Getränk, ggf. Restebehälter

Sa. 18.05.19  
16.15 – 18.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 7,00 € p.P.  
zzgl. 6,00 €  
Umlage p.P.  
Elke Käding

## Junge vhs - Kinderkurse

### 0.7 Comiczeichnen lernen

für Kinder ab 10 Jahren und für Erwachsene  
Gezeichnete Bilder sprechen eine eigene Sprache.  
Der Kieler Illustrator und Comiczeichner „Thoddy“  
zeigt, wie man seine eigene Comicfigur erschafft und  
verrät einige Tricks, wie man seine Figur zum „Leben“  
erweckt.

Hierbei kommt es am Ende nicht so sehr auf  
Perfektion an, sondern es geht in erster Linie um den  
Spaß am Zeichnen. Und wie einem das Zeichnen im  
Alltag helfen kann, erfährt man auch noch nebenbei.  
Es können max. 12 Personen ab 10 Jahren  
teilnehmen, daher nur mit Anmeldung.  
Wer bereits Erfahrungen mit Comiczeichnen gemacht  
hat, darf seine Werke gerne mitbringen.  
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, 1 Fineliner  
schwarz (ca. 0,5 bis 0,8 mm)

Sa. 22.06.19  
11.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 2  
Gebühr: 14,00 €  
Thorsten Hadel

Viele Veranstaltungen,  
die für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen  
geeignet sind, finden Sie auch in anderen Programmbereichen.

Zum Beispiel  
die Naturführungen,  
Kreativangebote,  
Musik  
und mehr!

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an

**Kursanmeldungen bitte schriftlich  
an die VHS Felde  
Dorfstr. 93, 24242 Felde**

**Informationen unter  
Tel.: 04340-4008010**

Bei speziellen Fragen können Sie sich auch an unsere Dozentinnen und Dozenten wenden.

**Telefonliste VHS Dozentinnen und Dozenten:**

Gudrun Aschenbach	04347/9545
Kerstin Buschmann	04305/1288
Lourdes Camacho de Sowa	0431/333495
Christine Friedrich	04340/403122
Beate Henke	04340/403178
Sibylle Jasper-Tönnies	04871/4591
Birgit Jung	0431/98377094
Meune Lehmann	04392/5738
Jens Lersmacher	0157/72902341
Inga Mahlke	04340/1293
Evelyne Martin	04340/587
Kay Prinz	04340/1677
Inke Reinecker	04392/2998
Stephan Scheja	04305/991250
Maren Smolka	04340/8413
Karlo Vollbrecht	04331/949988
André Weidtkamp	0162/3315118

Nutzen Sie das Anmeldeformular aus der Programmheftmitte.

Sie finden das Anmeldeformular auch direkt in der VHS

oder auf der Internetseite unter [www.felde.de/VHS](http://www.felde.de/VHS)

Kursanmeldungen bitte schriftlich mit dem Anmeldeformular an die VHS Felde.

Bürozeiten: Dienstag von 10 – 12 Uhr und Donnerstag von 17 – 18 Uhr  
sowie nach Vereinbarung.

Gern können Sie auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen  
oder Sie schreiben uns an [vhs-felde@gmx.de](mailto:vhs-felde@gmx.de)

Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns!

**Ihr VHS Team  
Andrea Multerer und Doris Löttsch**

## **Datenschutzbestimmungen**

### **1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**

Die VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist als Einrichtung der Gemeinde Felde Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### **2. Kursanmeldung**

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### **3. Newsletter**

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### **4. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer und/oder E-Mailadresse, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Teilsprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

### **5. Kontaktaufnahme**

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an die Gemeinde Felde.

---

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule der Gemeinde Felde

Dorfstraße 93

24242 Felde

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung