

# Programm Frühjahr/Sommer 2026



**FREESE Holz**  
Natürlich mit Holz seit 1824!

# Holzfachhandel



Carports



Fenster & Türen



Terrassen



Bauholz



Holzböden



Farben

**Beratung und Verkauf:** Kieler Straße 35, 24582 Bordesholm

04322 69020

info@freese-holz.de

www.freese-holz.de

Hier direkt online bestellen

und liefern lassen!

[www.shop-holz.de](http://www.shop-holz.de)



Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## Editorial

### Herzlich Willkommen zum Frühjahrssemester 2026

der Volkshochschulen Flintbek e.V. und Bordesholm-Wattenbek

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir freuen uns sehr, Ihnen unser neues Programm für das Frühjahrssemester 2026 präsentieren zu dürfen. Auch in diesem Semester haben wir wieder ein vielseitiges, aktuelles und inspirierendes Kursangebot für Sie zusammengestellt und laden Sie herzlich ein, darin zu stöbern und Neues zu entdecken.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt im Mai auf dem Thema Natur: In Flintbek laden wir im Rahmen eines Aktionsmonats zu Naturspaziergängen in die Welt der Pilze, zum Zeichnen mit dem Skizzentbuch in der Natur sowie zu einer Kunstexkursion in die wilde Natur ein. Auch in Bordesholm steht der Mai ganz im Zeichen des Naturerlebens – mit Angeboten wie „Imkerei im Wandel“ und einer Moorführung durch das Kaltenhofer Moor. Der beliebte Kurs „Einführung in den Obstbaumschnitt“ ergänzt das Programm erneut.

Sehr gefragt und daher wieder im Angebot ist die Betriebsbesichtigung bei Brotjanker aus Flintbek sowie der Atelierbesuch bei Hanne Nagel-Axelsen in Kleinflethbek.

Neben bewährten Formaten freuen wir uns über zahlreiche neue Kurse: In Flintbek bereichern unter anderem Shodō – japanische Kalligrafie, ein Nähkurs für Kinder, ein Choreografie-Workshop im Orientalischen Tanz sowie „Lachyoga trifft Tanzen“ unser Programm. In Bordesholm gibt es ebenfalls viele neue Impulse, darunter „Astronomie verstehen“, ein Grundlagenkurs zu Aktien und Fonds sowie der besondere Kochkurs „Cuciniamo insieme!“, der ganz auf Italienisch stattfindet. Neu startet außerdem Arabisch für Anfänger\*innen.

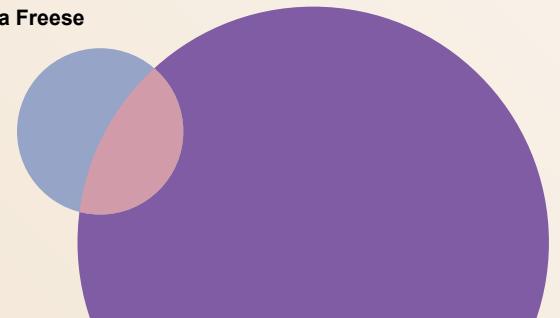
Der Bereich Digitalisierung und Medienbildung wurde deutlich ausgebaut: In Bordesholm werden unter anderem Kurse zu „KI verständlich erklärt“, Bildbearbeitung mit Canva und Videoerstellung mit dem Smartphone angeboten. Auch Sprachinteressierte kommen auf ihre Kosten – mit neuen Englischkursen sowie Englischangeboten für Kinder in Bordesholm und bewährten Spanisch-, Schwedisch-, Dänisch- und Englischkursen in Flintbek

Die Kurse der vhs Bordesholm-Wattenbek finden Sie ab Seite 68, die Angebote der vhs Flintbek e.V. ab Seite 10 in diesem Programmheft. Anmeldungen sind jederzeit möglich – bequem online, per E-Mail, telefonisch oder persönlich in unseren Büros.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen und gemeinsam ein anregendes und bereicherndes Frühjahrssemester zu erleben. Wenn Sie Kurzwünsche haben oder sich als Kursleitung einbringen möchten, sprechen Sie uns gern an. Ein herzlicher Dank gilt allen Kooperationspartnern und Unterstützenden.

Mit freundlichen Grüßen

Alina von Glischinski und Thea Freese



## DAS TEAM



### Volkshochschule Flintbek e.V.

Haus der Volkshochschule  
Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek  
Tel.: 04347 / 4845  
E-Mail: leitung@vhs-flintbek.de  
Homepage: www.vhs-flintbek.de



### Bankverbindung

VHS Flintbek e.V.  
Bordesholmer Sparkasse  
IBAN: DE12 2105 1275 0021 0018 80  
SWIFT-BIC: NOLADE21BOR  
Die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen.

### Bürozeiten

Dienstag 9:30-11:30 Uhr  
Donnerstag 9:30-11:30 Uhr  
In den Schulferien bleibt das Büro geschlossen.

## DAS TEAM



### Volkshochschule Bordesholm-Wattenbek

Mühlenstr. 7 • 24582 Bordesholm  
Tel: 04322 695 -148  
E-Mail: vhs@bordesholm.de  
Web: www.vhs-bordesholm-wattenbek.de



### Anmeldung

Marcel Biedermann  
Tel: 04322 695 -148  
vhs@bordesholm.de

### Öffnungszeiten im Rathaus, Zi. E1 (EG):

Mo. 08:00-12:00 Uhr  
Di. 14:00-18:00 Uhr  
Do. 07:30-12:00 Uhr

### Bankverbindung

VHS Amt Bordesholm-Wattenbek  
Bordesholmer Sparkasse  
IBAN: DE39 2105 1275 0000 0070 05  
SWIFT-BIC: NOLADE21BOR

## Programmbereich

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.  
Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## Programmbereich

### 1. Programmbereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ „VHS: Demokratische Orte des Lernens“

Flintbek S. 10 – 15 Bordesholm: S. 68 – 79

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

### 2. Programmbereich „Kulturelle Bildung“ „Kultur macht stark!“

Flintbek S. 16 – 27 Bordesholm: S. 80 – 87

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

### 3. Programmbereich „Gesundheitsbildung“ „VHS macht gesünder!“

Flintbek S. 28 – 51 Bordesholm: S. 88 – 109

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

### 4. Programmbereich „Sprachen“ „In der Welt zu Hause“

Flintbek S. 52 – 59 Bordesholm: S. 110 – 117

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### 5. Programmbereich „Arbeit – Beruf“ „Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

Flintbek S. 60 – 63 Bordesholm: S. 118 – 120

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“ „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.

## Programmbereich

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

### 6. Programmbereich „Junge VHS“ „Lebenslanges Lernen von Anfang an – Lernen für die Welt von morgen“

Flintbek S. 64 – 67    Bordesholm: S. 121 – 123

Das Programmangebot Junge vhs richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander. Über die unterschiedlichen fachlichen Lernziele hinaus lernen sie, ihren Lernprozess selbstverantwortlich zu gestalten, erweitern frühzeitig das schulische

erworbane Wissen und schaffen eine Grundlage für lebenslanges Lernen. Außerschulische Bildung unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und bereitet Kinder und Jugendliche auf gesellschaftliche Partizipation vor.

Durch ihre Angebotsvielfalt können Volkshochschulen gemeinsam mit Schulen, Jugendämtern, Jugendeinrichtungen und Jugendhilfeträgern ein abgestimmtes Bildungsprogramm für gemeinsam benannte Zielgruppen entwickeln und gezielt junge Menschen ansprechen.

Vor allem diejenigen, die vom Bildungssystem nur unzureichend profitieren können, werden von den Volkshochschulen wieder für die Teilhabe am Lern- und Bildungsprozess gewonnen.

Die Junge vhs bereitet darüber hinaus Jugendliche auf den Berufseinstieg und den Lebensalltag nach der Schule vor.

## 7. Wichtige Informationen

Dozentenliste, Veranstaltungsorte,  
AGBs, Ermäßigungen und  
Anmeldeformulare  
für Bordesholm ab S. 126

Dozentenliste, Veranstaltungsorte,  
AGBs, Anmeldeformulare und  
Bankeinzugformular  
für Flintbek ab S. 124

Gemeinsame  
Datenschutzerklärung S. 128

## Unsere App **meineVBB**



### App-Vorteile

- ✓ Immer über alle aktuellen VBB-Veranstaltungen und Nachrichten informiert werden
- ✓ Einfacher Zugriff auf alle VBB-Kundenportale
- ✓ Unterwegs immer den kürzesten Weg zu einer VBB E-Auto- oder Fahrrad-Ladesäule und Hotspots finden
- ✓ Über Störungen proaktiv benachrichtigt werden
- ✓ Mehr über Förderungen aus dem Kundenbonusprogramm erfahren und direkt digital beantragen



**Jetzt herunterladen!**





## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261 107**

Michaela Rausch

VHS Flintbek

So, 08.02.26  
11:00 – 13:30 Uhr

Kursgebühr: 14,00 €

### Augenöffner

**NEU** Naturspaziergang in die geheimnisvolle Welt der Winter-Pilze

Pilze im Winter? Oh ja, denn Pilze haben ganzjährig Saison! Eine Zeit für Erwachsene, die ein wenig den Alltag von sich abschütteln und in der Natur Entspannung finden wollen, die Neugier und Staunen in sich wecken, einen Hauch von Abenteuer erleben und einen unbefangenen Einblick in die Welt der Pilze bekommen wollen.

Bitte tragt festes Schuhwerk! Wir werden die Wege auch verlassen. Alles, was wir für unsere Entdeckungen benötigen, habe ich dabei. D.h. ihr braucht KEINE Körbe, denn wir machen keine Speisepilzsammlung.

Ich bin Michaela Rausch, seit Sept. 24 Pilzcoach der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und damit ganz offiziell Botschafterin für das Reich der Pilze und ihre Bedeutung in den Ökosystemen.

Diese Veranstaltung richtet sich an Erwachsene – Hunde sind nicht erlaubt. Bitte beachtet, dass die Veranstaltung nicht barrierefrei ist. Der Treffpunkt der Veranstaltung wird einige Tage vorher bekanntgegeben und wird sich im Umkreis von ca. 10 km von Flintbek befinden. Bei starkem Regen oder Sturm behalten wir uns vor, die Veranstaltung kurzfristig abzusagen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 14,00 €, ab 6 TN: 18,00 €.

**261 107-1**

Michaela Rausch

VHS Flintbek

So, 19.04.26  
11:00 – 13:30 Uhr

Kursgebühr: 14,00 €

### Augenöffner

**NEU** Naturspaziergang in Feld, Wald und Flur

Wir wollen hinaus in den erwachenden Frühling, zu sich öffnenden Knospen, sprühenden Kräutern, vielen kleinen Blüten, Frühlingspilzen und krabbelnden, summenden Insekten. Diesen Frühling wollen wir mit allen Sinnen entdecken und wahrnehmen!

Eine Zeit für Erwachsene, die ein wenig den Alltag von sich abschütteln, in der Natur Entspannung finden, Neugier und Staunen in sich wecken wollen. Bitte tragt festes Schuhwerk! Wir werden die Wege auch verlassen.

Wer möchte, kann ein Sammelkörbchen für Frühlings-Wildkräuter mitnehmen.

Auch mit Wildkräutern und unserer heimischen Pflanzenwelt kenne ich mich gut aus. Unbändige Neugier, ein weites Herz, ein wacher Blick und riesengroßes Staunen für die Wunder im Kleinen und Unscheinbaren direkt vor der Haustür sind das, was mich antreibt und was ich dir gerne zeigen möchte.

Diese Veranstaltung richtet sich an Erwachsene – Hunde sind nicht erlaubt. Bitte beachtet, dass die Veranstaltung nicht barrierefrei ist. Der Treffpunkt der Veranstaltung wird einige Tage vorher bekanntgegeben und wird sich im Umkreis von ca. 10 km von Flintbek befinden. Bei starkem Regen oder Sturm behalten wir uns vor, die Veranstaltung kurzfristig abzusagen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 14,00 €, ab 6 TN: 18,00 €.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261 109**

Brotjanker

Eckernförder Str. 313,  
24119 Kronshagen

Mi, 04.03.26  
15:00 – 16:30 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €



### Brotjanker Betriebsbesichtigung und Brottasting

Beim 1,5-stündigen Tasting bei Brotjanker bekommen die Gäste einen exklusiven Einblick in unsere kleine, handwerkliche Backstube. Dort zeigen wir, wie unsere Brote mit viel Liebe und natürlichen Zutaten entstehen.

Im Anschluss erzählen wir mehr über unsere nachhaltige Unternehmensphilosophie und unser Engagement für regionale und umweltfreundliche Produktion.

Natürlich darf auch ausgiebig probiert werden: Alle unsere Brotsorten stehen zum Verkosten bereit. Das Tasting bietet eine genussvolle Mischung aus Wissen, Handwerk und Geschmack.



**Filiale Kronshagen**

 Eckernförder Straße 313  
24119 Kronshagen  
  
 0431 88866120  
 info@brotjanker.de  
  

**Öffnungszeiten**

Montag:	Geschlossen
Dienstag:	10:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch:	10:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag:	10:00 - 18:00 Uhr
Freitag:	10:00 - 18:00 Uhr
Samstag:	Geschlossen
Sonntag:	Geschlossen

**Filiale Flintbek**

 Dorfstr. 26  
24220 Flintbek  
  
 04347 9043095  
 info@brotjanker.de  
  

**Öffnungszeiten**

Montag:	Geschlossen
Dienstag:	12:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch:	12:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag:	12:00 - 18:00 Uhr
Freitag:	12:00 - 18:00 Uhr
Samstag:	Geschlossen
Sonntag:	Geschlossen



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

**261 149**  
DRK

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

So, 08.03.26  
09:00 – 16:45 Uhr

Kursgebühr: 50,00 €

### Erste Hilfe Lehrgang – in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Rendsburg-Eckernförde e. V.

Egal, ob im Straßenverkehr, in der Schule, auf der Arbeit oder zu Hause, Unfälle ereignen sich in vielen verschiedenen Alltagssituationen. Allen Betroffenen eines Unfalles ist eines gemeinsam: sie brauchen Ihre Erste Hilfe! In diesem Lehrgang erhalten Sie theoretische Grundlagen und lernen an zahlreichen praktischen Fallbeispielen, wie Sie schnell und effektiv erste Hilfe leisten können. Die Themen reichen von Eigenschutz und Absichern von Unfällen, lebensrettenden Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung, Wundversorgung bis hin zum Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Verätzungen oder Vergiftungen.

Der Kurs gilt auch als Erste Hilfe Ausbildung für Führerscheinwerbende und betriebliche Ersthelfende, bitte treten Sie in dem Fall vorher mit uns in Kontakt.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und rutschsichere Schuhe mit, außerdem einen Imbiss.

**261 199**

Annika Paulsen

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Do, 26.02.26  
10:00 – 12:00 Uhr

Kursgebühr:  
kostenlos

### Kontaktbörse für Senioren

#### Freunde finden mal anders

Sie haben schon immer gerne neue Menschen kennengelernt, sind gerade erst hergezogen, haben Lust etwas Neues auszuprobieren, suchen Personen für bestimmte Unternehmungen oder mit ähnlichen Interessen?

Dann melden Sie sich beim „kontakte knüpfen mal anders“ für Senioren und Seniorinnen an.

Bei diesem Treffen werden kurze Unterhaltungen mit wechselnden Gesprächspartnern geführt. Dieses erleichtert die Kontaktaufnahme und bringt Spaß!



Eiderkamp 1- 24220 Flintbek  
[www.eiderapotheke.de](http://www.eiderapotheke.de)  
[info@eiderapotheke.de](mailto:info@eiderapotheke.de)  
04347 9339

Wir berate Sie  
gerne!



Öffnungszeiten:  
Montag- Freitag  
08:00- 19.00Uhr  
Samstag  
08:00 Uhr- 16:00Uhr

Vorbestellen  
per App  
„Meine Apotheke“



Einfach scannen und los gehts!  
+49 151 4668932

**dau** all you can heat®

**WIR STEIGEN IHNEN AUFS DACH**

**UND IHR HAUS STEIGT IM WERT.**

FACH BETRIEB  
WÄRME PUMPE

Folgen Sie uns auf Social Media!

f o t

Dau Heizungs- & Sanitärtechnik GmbH & Co. KG, Konrad-Zuse-Ring 24, 24220 Flintbek  
Telefon: 04347 - 99 59 00, E-Mail: [info@dau-f Flintbek.de](mailto:info@dau-f Flintbek.de), Web: [www.dau-f Flintbek.de](http://www.dau-f Flintbek.de)



# Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261 254**

Katja Brockmöller

VHS Flintbek,  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

So, 10.05.26  
10:00 – 13:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 €

## Was ist wilde Natur?

Natur- und Kunstexkursion am Eiderwanderweg in Flintbek

Schwerpunkt Bäume und Pflanzen

Im Zentrum der Exkursion steht die Achtsamkeit in der Natur. Wir werden Natur hören, fühlen und beobachten. Wie sieht das Wilde der Natur aus? Eindrücke werden gezeichnet, Pflanzen bestimmt.

Bitte Sitzkissen mitbringen und feste Schuhe tragen.

Damit die ExkursionsteilnehmerInnen an beiden Veranstaltungen (261 254-1) teilnehmen können, sind die Veranstaltungen nicht vollständig identisch.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 8,00 €, ab 6 TN: 10,00 €.

**261 254-1**

Katja Brockmöller

VHS Flintbek,  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

So, 24.05.26  
10:00 – 13:00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 €

## Was ist wilde Natur?

Natur- und Kunstexkursion am Eiderwanderweg in Flintbek

Schwerpunkt Tiere und Landschaft

Im Zentrum der Exkursion steht die Achtsamkeit in der Natur. Wir werden Natur hören, fühlen und beobachten. Wie sieht das Wilde der Natur aus? Eindrücke werden gezeichnet, Pflanzen oder Tiere bestimmt.

Bitte Sitzkissen mitbringen und feste Schuhe tragen.

Damit die ExkursionsteilnehmerInnen an beiden Veranstaltungen (261 254) teilnehmen können, sind die Veranstaltungen nicht vollständig identisch.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 8,00 €, ab 6 TN: 10,00 €.

**261 255**

Michaela Rausch

VHS Flintbek,  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Sa, 09.05.26  
11:00 – 14:00 Uhr

Kursgebühr: 8,50 €

## Augenöffner – Naturspaziergang

raus aus dem Alltag, mitten rein in den Frühling

Wir wollen mit wachen Sinnen hinaus gehen und die Natur erleben, sehen was da keimt und sprießt und blüht, krabbelt, summt und brummt - das ganze bunte Leben hautnah erleben! Den Frühlingspilzen, den heimischen Wildblumen und kraftvollen Kräutern gilt dabei unsere besondere Aufmerksamkeit.

Bitte tragt festes Schuhwerk! Wir werden die Wege auch verlassen. Ich empfehle auch bei warmem Wetter wegen der Mücken und Zecken lange Ärmel und Hosenbeine. Alles, was wir für unsere Entdeckungen benötigen, habe ich dabei. D.h. ihr braucht KEINE Körbe, denn wir machen keine Speisepilzsammlung. Diese Veranstaltung richtet sich an Erwachsene - Hunde sind nicht erlaubt. Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung nicht barrierefrei ist.

Der Treffpunkt der Veranstaltung wird einige Tage vorher bekanntgegeben und wird sich im Umkreis von ca. 10 km von Flintbek befinden. Bei starkem Regen oder Sturm behalten wir uns vor, die Veranstaltung kurzfristig abzusagen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 8,50 €, ab 6 TN: 10,00 €.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

# Politik, Gesellschaft, Umwelt



## AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS

der heimischen Tier- und Pflanzenwelt

[www.aktion-naturerlebnis.de](http://www.aktion-naturerlebnis.de)



Diese Angebote (261 254–261 256-1) sind Teil des Aktionsmonats „Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ und werden gefördert vom Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume des Landes Schleswig-Holstein.

## Mit dem Skizzenbuch unterwegs in der Natur

Filigrane Zweige, sich entfaltende Blätter, interessante Knospen oder Blüten. Einzelne Pflanzen oder Pflanzengruppen, Knicks oder ganze Landschaften. Zeichnen ist eine wunderbare Methode, sich in die Betrachtung der Natur zu versenken, zur Ruhe zu kommen und dabei Feinheiten und Besonderheiten zu entdecken, die einem bei oberflächlicherem Schauen möglicherweise entgangen wären. Zu Beginn des Kurses gibt es ein paar Anregungen zu möglichen Herangehensweisen - und dann wird das gezeichnet, was uns anspricht und was wir genauer untersuchen wollen. Wir gehen spazieren und halten unterwegs zum Zeichnen an. Ziel ist die individuelle Begegnung mit der Natur und genaues Hinschauen – das Skizzenbuch ist dabei Hilfsmittel und inspirierende Begleitung. Wollten Sie das nicht immer schon mal ausprobieren?

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen eingeladen.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage (Angelhocker, Kissen, Isomatte o.ä.), Skizzenbuch (oder Zeichenblock und Unterlage), Zeichenmaterial nach Wunsch, z.B. Bleistifte, Buntstifte, Aquarellstifte, Fine-liner, Filzstifte o.ä.



Treffpunkt: Böhnhusen – genauer Ort wird noch bekannt gegeben. Bei starkem Regen oder Unwetter fällt die Exkursion aus.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 4,00 €,  
ab 6 TN: 5,00 €.

**261 256**

Andrea Giesenagen

Böhnhusen

Sa, 30.05.26  
11:00 – 13:00 Uhr

**261 256-1**

Mi, 20.05.26  
18:00 – 20:00 Uhr

Kursgebühr: 4,00 €



## Kultur, Gestalten

### 261 198 Nähwerkstatt

Jeder, der Lust hat zu nähen, ist herzlich eingeladen vorbeizuschauen. Das Treffen wird von Perwin Joli, einer syrischen Flüchtlingsfrau, geleitet. Frau Joli war in Syrien Hauswirtschaftslehrerin und steht Ihnen mit Rat und Tat bei Fragen zur Seite.

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

jeden Fr.  
15:00 – 18:00 Uhr

Kursgebühr:  
kostenlos

Es stehen acht Nähmaschinen zur Verfügung. Eigene Maschinen dürfen gerne mitgebracht werden, bitte dann auch ein Verlängerungskabel mitbringen. Auch Stoffe und Zubehör sollten möglichst mitgebracht werden, da unser Vorrat und die Lagermöglichkeiten begrenzt sind.

Eine Kooperation mit dem Freundeskreis Flüchtlinge

### 261 200 Atelierbesuch bei Hanne Nagel-Axelsen

In mehr als 60 Jahren hat die Malerin Hanne Nagel-Axelsen, die mit ihrem Mann, dem Maler Peter Nagel, in Kleinflintbek lebt und arbeitet, ein beeindruckendes künstlerisches Werk geschaffen.

Kleinflintbeker Str. 24,  
24220 Flintbek

Fr, 20.02.26  
16:00 – 17:30 Uhr

Kursgebühr: 9,00 €



Beim Besuch in ihrem Atelier haben wir die Gelegenheit, einen Einblick in ihre Arbeitsweise zu bekommen und ihre fantasievolle Bildsprache kennenzulernen, in der stilisierte Tierfiguren eine ganz besondere Rolle spielen.

### 261 201 Die unstillbare Lust am Lesen

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Leseabend, an dem wir neue und wiederentdeckte Bücher vorstellen.

Gemeindesaal,  
Ev. GmZ., Dorfstr. 5–7,  
24220 Flintbek

Do, 23.04.26  
19:00 – 21:00 Uhr

Kursgebühr:  
kostenlos



### Shodo – japanische Kalligraphie

Shodo ist eine japanische Schreibkunst. Mit Pinsel und Tinte werden japanische Schriftzeichen auf Spezialpapier (Hanshi) gezeichnet. In diesem Kurs lernen wir nicht nur, wie man diese Schriftzeichen schreibt, sondern auch die ihnen zugrunde liegende Kultur und Philosophie (zum Beispiel, warum in Japan chinesische Schriftzeichen -Kanji- verwendet werden).



Die Utensilien werden in der ersten Stunde erklärt. Es ist nicht notwendig, sie im Voraus vorzubereiten. Das benötigte Material kann anschließend selbst oder über die Dozentin gekauft werden

Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf. Tintenflecken auf der Kleidung lassen sich nicht auswaschen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 32,00 €, ab 6 TN: 42,00 €



### BÜCHERSTUBE FLINTBEK

Inh. Gouillon-Flock-Overmeyer GbR  
Rosenberg 22  
24220 Flintbek  
Fon: 04347 3945 (auch WhatsApp und Signal)  
info@lese-meer.de

Mo-Fr: 9-18.00 Uhr · Sa: 9-14.00 Uhr

**WIR LIEBEN BÜCHER!**



## Kultur, Gestalten

**261 202-1**

Yukie Zumtobel



### Shodo – japanische Kalligraphie

Shodo ist eine japanische Schreibkunst. Mit Pinsel und Tinte werden japanische Schriftzeichen auf Spezialpapier (Hanshi) gezeichnet. In diesem Kurs lernen wir nicht nur, wie man diese Schriftzeichen schreibt, sondern auch die ihnen zugrunde liegende Kultur und Philosophie (zum Beispiel, warum in Japan chinesische Schriftzeichen -Kanji- verwendet werden).

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Di, 14.04.–02.06.26  
10:00 – 11:00 Uhr  
7 Termine

Kursgebühr: 32,00 €

Die Utensilien werden in der ersten Stunde erklärt. Es ist nicht notwendig, sie im Voraus vorzubereiten. Das benötigte Material kann anschließend selbst oder über die Dozentin gekauft werden.

Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf. Tintenflecken auf der Kleidung lassen sich nicht auswaschen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 32,00 €, ab 6 TN: 42,00 €

**261 221**

Christine Neumann

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Do, 05.02.–19.03.26  
15:30 – 18:30 Uhr  
4 Termine

Kursgebühr: 52,00 €

### Patchwork ohne Nähmaschine

In dem Kurs werden wir uns nochmals dem Thema „Weben mit Stoffstreifen“ widmen. Es können Platzsets, Taschensattel oder Bekleidungselemente gestaltet werden. Auf Wunsch einiger KursteilnehmerInnen werden wir parallel auch noch mal eine Hahn-Applikation gestalten.

Ich gebe meine Erfahrungen weiter und gehe auf jeden Teilnehmer/ jede Teilnehmerin individuell ein. Wünsche der TeilnehmerInnen werden gern berücksichtigt. Auch AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Ich verspreche entspannte, erfolgreiche und gesellige Treffen. Und: es sieht schwerer aus als es ist.



Mit zu bringen sind die eigenen Nähwerkzeuge und Baumwoll- und Patchworkstoffe. Für den Start werde ich alles Notwendige zur Nutzung mitbringen.

Der Kurs findet alle 2 Wochen statt.

Rückfragen zum VHS-Kurs gem telefonisch unter 0172 3401359.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Kultur, Gestalten

**261 252**

Rosita Sengpiel

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Di, 14.04.–19.05.26  
18:00 – 20:15 Uhr  
6 Termine

Kursgebühr: 78,00 €

### Kunstwerkstatt am Dienstag

Freie Malerei

In diesem Kurs können Sie frei mit einer eigenen Bildidee beginnen oder sich von Beispielen inspirieren lassen.

Das Kennenlernen von unterschiedlichen Farben und Werkzeugen in der Kombination mit selbstgemachten Strukturpasten, das Experimentieren mit Wellpappe, Seidenpapier und bedruckten Papieren und das Spielen mit Rost lassen ganz neue Einblicke in die Malerei entstehen.

Die Präsentation von Künstlerinnen und Künstlern und das Gespräch über Kunststile vertiefen und veranschaulichen den individuellen kreativen Prozess.

Der Abend endet dann mit einer gemeinsamen Bildbesprechung.

Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit und / oder stimmen sich für die erste Stunde mit der Kursleiterin ab. Material ( außer Leinwand ) kann auch gegen Entgelt zur Verfügung gestellt werden.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 6 TN: 78,00 €,  
ab 4 TN: 117,00 €.



The poster features a dark blue background with large, colorful abstract shapes in orange, green, and blue. The text "Lange Nacht der DEMOKRATIE" is written in a stylized, lowercase font, with "DEMOKRATIE" being the most prominent word. Below it, "IN SCHLESWIG-HOLSTEIN" is written in a smaller, uppercase font. At the bottom, the website "www.lndd.sh" is listed. A yellow circle on the right contains the date "02. OKTOBER 2026". Logos for "Landesbeauftragter für Polizei Schleswig-Holstein", "vhs Schleswig-Holstein", "Sparkasse Schleswig-Holstein", and "NDR Schleswig-Holstein" are at the bottom.



## Kultur, Gestalten

**261 257**

Katja Brockmöller

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Sa, 21.03.26  
15:00 – 17:00 Uhr

Kursgebühr: 8,50 €

NEU

### Osterpostkarten malen und zeichnen

In diesem Wochenendworkshop wollen wir in aller Gemütlichkeit Postkarten mit Ostermotiven malen und zeichnen. Wir verwenden überwiegend Aquarellfarben, damit wir auch eine Zeichnung colorieren können. Dies ist besonders hübsch bei Darstellungen von Kaninchen, Hasen und Vögeln sowie Frühlingsblumen. Der Workshop ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Die Dozentin bringt unbehandelte Aquarellpostkarten mit.

Bitte mitbringen: Bleistift, Fineliner, Aquarellfarben, Skizzenpapier.

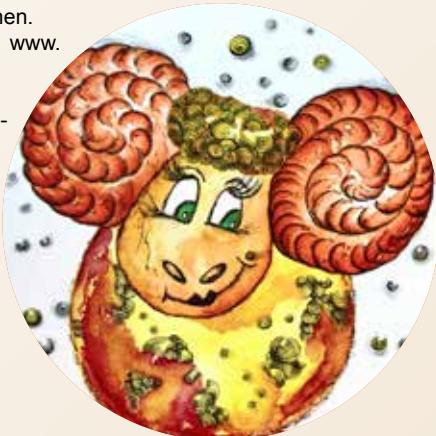
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 8,50 €, ab 6 TN: 11,00 €.



### Aquarell trifft Fineliner

Entspannen und abschalten – raus aus dem Alltagsstress, rein in die eigene Kreativität. Mit viel Spaß malen wir ein fröhliches Tier – nicht perfekt, aber witzig. Verbunden mit einer kleinen Materialkunde werden Grundlagen der Aquarellmalerei und eine meditative Zeichentechnik vermittelt. Es sind weder Vorkenntnisse noch ein besonderes Zeichentalent nötig – jede/r kann zeichnen.

Mehr Informationen zur Dozentin auf: [www.kirschart.de](http://www.kirschart.de)



Bitte mitbringen: Aquarellfarben (kleines Sortiment von 12 Farben ist ausreichend), ein Aquarellpinsel (Rundpinsel 6 bis 8 mm - mittlere Größe), Küchenrolle, ein Knetradierer, ein Wasserglas.

Materialkosten (5,- €) für Zeichenpapier und weitere Stifte sind in den Kursgebühren enthalten.

Gestaffelte Kursgebühr:  
bei 6 TN: 32,00 €, bei 4 TN: 46,00 €.

**261 259**

Dörte Kirschnick

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Sa, 18.04.26  
11:00 – 15:00 Uhr

Kursgebühr: 25,00 €

NEU

### Ornamentik – dem Muster auf der Spur

Entspannen und abschalten – raus aus dem Alltagsstress, rein in die eigene Kreativität. Mit den Techniken des meditativen Zeichnens (Zendoodle/Mandala) kann man zur inneren Ruhe finden. Abstrakte und realistische Muster werden mit dem Fineliner oder Bleistift zu Papier gebracht – Strich für Strich die Seele baumeln lassen. Es sind weder Vorkenntnisse noch ein besonderes Zeichentalent nötig – jede/r kann zeichnen. Infos zur Dozentin: [www.kirschart.de](http://www.kirschart.de)

Bitte mitbringen: Bleistift Stärke 4B, Knetradierer. Zeichenpapier und weitere Stifte werden von der Dozentin gestellt, die Materialkosten (5,- €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Gestaffelte Kursgebühr: bei 8 TN: 25,00 €, ab 6 TN: 31,00 €.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.



## Kultur, Gestalten



### Töpferkurs in der Flintbeker Schule – Wegbeschreibung

Die Töpferkurse der Volkshochschule Flintbek finden im Werkraum der Schule am Eiderwald in der Brückenstraße 24 statt. Zugang über den Schulhof der Grundschule hinten rechts. Links neben dem Eingang zur Turnhalle befindet sich die Tür, die zum Werkraum führt. Dort werden Sie von der Dozentin erwartet.

Bitte beachten Sie, dass der Schulhof nicht mit dem Auto befahren werden darf und das Parken dort nicht erlaubt ist! Bitte parken Sie auf dem Busparkplatz am Lassenweg. Vom Eiderkamp in Höhe der Ampel führt eine Treppe auf den Schulhof.

### Töpfern für Erwachsene

Schöne Figuren für den Garten oder die Fensterbank – Schüsseln, Schalen, Kräuterschilder, Kerzenhalter – Ihrer Kreativität werden keine Grenzen gesetzt. Das Ergebnis können Sie fertig mit nach Hause nehmen, denn die getöpferten Werke werden vor Ort gebrannt und glasiert.

Bitte mitbringen: Holzbrett (nicht zu klein!), Handtuch, Messer, Nudelholz. Zzgl. ca. 5 € Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar an die Dozentin.

Bitte merken Sie sich den Abholtag  
der Töpferarbeiten vor: 01.04.2026



**261 261**

Ute Thiem

Schule am  
Eiderwald,  
Werkraum,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Mi, 28.01.–18.03.26  
19:00 – 21:00 Uhr  
8 Termine

Kursgebühr: 52,00 €



DER LANDESVEREIN  
FÜR MENSCHEN MIT MENSCHEN



Eiderheim | Wohn und Werkstätten

An der Bahn 100 | 24220 Flintbek

Tel. 04347 907-0 | Fax 04347 907-260

eiderheim@landesverein.de | landesverein.de/eiderheim



### Stärke durch Vielfalt

Das Eiderheim hält für Menschen mit Behinderung knapp 300 Arbeitsplätze und mehr als 100 Plätze in den Wohnstätten vor. Wir bieten Unterstützung in den Bereichen Arbeit, Wohnen und Ambulante Betreuung.

Vom individuellen Einzelprodukt bis zur Serienfertigung: Die Fertigkeiten unserer Beschäftigten, moderne Maschinen und eine umfassende Ausstattung garantieren die hohe Qualität unserer Leistungen und Produkte. Präzises und termingenaues Arbeiten ist für uns selbstverständlich.

#### Ihr steuerlicher Vorteil als Gewerbebetrieb:

Die Werkstatt ist nach § 225 SGB IX anerkannt. Dadurch können nach § 223 des SGB IX 50% der erbrachten Arbeitsleistung mit der zu entrichtenden Ausgleichsabgabe verrechnet werden.



## Kultur, Gestalten

**261 262**

Andrea Giesenhagen

Schule am Eiderwald,  
Werkraum,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Di, 14.04.–26.05.26  
18:00 – 20:00 Uhr  
6 Termine

Kursgebühr: 52,00 €

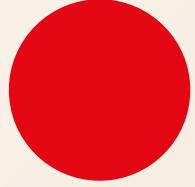
### Töpfern: Figuren & Gefäße modellieren

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die Lust haben, aus Ton Figuren oder Gefäße zu formen. Bei Interesse gibt es Anregungen und Unterstützung. Es kann aber auch frei nach eigenen Ideen gearbeitet werden. Nach dem Kurs können die Figuren vor Ort gebrannt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Messer, Modellierholz & Nudelholz, wenn vorhanden. Zzgl. ca. 5 € Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar an die Dozentin.

**Bitte merken Sie sich den Abholtag der Töpferarbeiten vor: 02.06.2026**

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 52,00 €, ab 6 TN: 69,50 €.



**261 269**

Stefan Anders

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Di, 28.04.–28.07.26  
19:15 - 21:15 Uhr  
8 Termine

Kursgebühr: 49,50 €

### Von der Idee zum präsentierten Bild

#### Fotoausstellung mit Exkursion

In diesem Kurs werden wir am Eröffnungsabend ein gemeinsames Thema für die Ausstellung finden und klären, wohin die Fotoexkursion uns führt. Vorkenntnisse im grundsätzlichen Umgang mit der Digitalkamera sind von Vorteil in der Bildbearbeitung sind sie nicht unbedingt erforderlich. Für die Fotos geeignete Kameras sind hochauflösende Kompakt- oder Bridgekameras, sowie Spiegelreflexkameras.

Des Weiteren werden an diesem Abend Fragen zu Kameratechnik und Bildgestaltung geklärt. Auf der Exkursion werden wir das Besprochene ins Thema umsetzen. An den folgenden Abenden werden wir die Fotos für die Ausstellung auswählen und am Computer mit Photoshop Elements bearbeiten und für die gemeinsame Ausstellung vorbereiten. Am vorletzten Abend werden die auf Leinen ausgedruckten Bilder von den TeilnehmerInnen auf Keilrahmen aufgezogen.

Am letzten Termin hängen wir gemeinsam die Bilder in den Ausstellungsräumen des Bürger- und Sportzentrums Flintbek auf.

Sie benötigen: Digitale Kamera (möglichst mit Handbuch), Stativ (wenn vorhanden), Laptop für die Bildbearbeitung. Falls ein Laptop gestellt werden muss, bitte vorher mit dem Dozenten absprechen. Wenn vorhanden: Tacker, kleinen Hammer, Decke (Unterlage für die Bilder), Zollstock, Stift.

Zusätzliche Materialkosten ca. 30,00 € pro Foto 60x40 cm - auf Keilrahmen inkl. Aufhängung. Der letzte Termin wird kurzfristig im laufenden Kurs bekanntgegeben.

Das Thema der Ausstellung, die Exkursionstage und Besprechungsabende werden am ersten Abend besprochen.

Gestaffelte Teilnahmegebühr: bis 8 TN: 49,50 €, bis 5 TN: 59,50 €.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Kultur, Gestalten

**261 270**

Stefan Anders

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Di, 03.03.–24.03.26  
19:15 - 21:15 Uhr  
7 Termine

Kursgebühr: 49,50 €

### Der fotografische Blick

#### Mit der Kamera auf Motivsuche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren, aber Hilfe bei der Motivgestaltung benötigen. Hauptbestandteil des Kurses sind die Exkursionen, auf denen das praktische Ausprobieren im Vordergrund steht. Von der Motivsuche über die Motivgestaltung bis hin zu Tipps und Tricks zum kreativen Einbinden von Hilfsmitteln werden die Kenntnisse und Fähigkeiten zu den Einstellungsmöglichkeiten der Kamera wie Blende – Verschlusszeit – ISO und Brennweite ausgebaut. Grundlegende Kenntnisse der eigenen Kamera sind von Vorteil.

Die Exkursionstage werden am ersten Abend besprochen.

Die Kurstage für Nachbesprechungen finden dienstags im Gebäude der VHS statt, die Exkursionen werden am Wochenende stattfinden

Gestaffelte Teilnahmegebühr: bis 8 TN: 49,50 €, bis 5 TN: 59,50 €.

### Fototreff in Flintbek

#### jeden 2. Mittwoch im Monat!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren, wobei es keine Rolle spielt, ob digital oder analog, mit Kompakt-, Bridge- oder Spiegelreflexkameras fotografiert wird. Es soll der Spaß an der Fotografie gemeinsam erlebt werden. Geeignet ist dieser Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, da wir Fragen rund um die Fotografie, die die TeilnehmerInnen haben, an den Abenden klären und besprechen.

Hauptbestandteil des Kurses ist die Bildbesprechung, um den Blick für Motive und Bildgestaltung zu schärfen. Dazu sind 1 bis 2 Fotos als Papierabzug in der Größe 30x20 cm mitzubringen.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Gestaffelte Kursgebühr: bis 12 TN: 46,70 €, bis 5 TN: 77,00 €.

**ELEKTROTECHNIK** **Jörg Günther**

Nachtkoppel 6 · 24220 Flintbek · Tel.: 0 43 47-809 22 33

Mobil: 0 15 20/19 03 252 · Fax: 0 43 47-809 22 44

email: elektrotechnik@jorg-guenther.de · www.elektrotechnik.jorg-guenther.de

- Elektroinstallation
- Beleuchtungstechnik
- Sat-Anlagen / BK-Anlagen
- E-Check / Gerätecheck DGUV V3
- Elektromobilität
- KNX Gebäudesystemtechnik



## Kultur, Gestalten

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Di, 03.03.–24.03.26  
19:15 - 21:15 Uhr  
7 Termine

Kursgebühr: 49,50 €

Bürger- und  
Sportzentrum  
Dorfstraße 39  
24220 Flintbek

Mi, 11.02.–12.08.26  
19:15 - 21:15 Uhr  
7 Termine

Kursgebühr: 46,70 €



# Kultur, Gestalten

**261 281**

Christoph Kirchofer

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mo, 02.02.–04.05.26  
16:30 - 18:00 Uhr  
12 Termine

Kursgebühr: 78,00 €

## Musik mit Schwung und Spaß

### – Gitarre und Gesang

Gespielt werden Oldies der 60er und 70er Jahre. Aber auch alle anderen Musikwünsche werden gerne erfüllt.

Einfache Akkorde wie Am, C, D, E, G und F sollten flüssig gewechselt werden können.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Gestaffelte Kursgebühr:

ab 8 TN: 78,00 €, bei 6 TN: 104,00 €.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.



## Gebührenordnung für den Instrumentalunterricht

Einzelunterricht	30 Minuten	59,00 € monatlich
------------------	------------	-------------------

Einzelunterricht	45 Minuten	87,00 € monatlich
------------------	------------	-------------------

Zweierteam	45 Minuten	46,00 € monatlich
------------	------------	-------------------

### Infos zum Unterricht

Die Unterrichtsvereinbarung wird für ein Semester (sechs Monate) geschlossen. Das Semester beginnt jeweils am 01. September und am 01. März. Auch im laufenden Semester ist eventuell ein Einstieg möglich.

Der Unterricht findet teils in den Räumen der VHS statt, teils zu Hause oder bei den DozentInnen. Im Zuge der Anmeldung werden Unterrichtszeit und Ort mit der Dozentin / dem Dozenten vereinbart. Ein Leihinstrument kann nach Rücksprache mit der Dozentin / dem Dozenten eventuell gestellt werden.

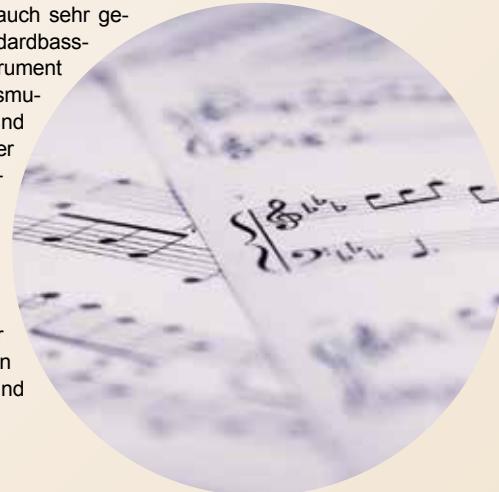
Andreas Paul

Kursgebühr:  
Gebühren gemäß  
Gebührenordnung

## Akkordeon

Das Akkordeon ist außerordentlich vielseitig und einsetzbar für alle musikalischen Stilrichtungen. Neben Volksmusik kann man auch sehr gut Klassik, Jazz, Swing und sogar Rock- und Popmusik spielen. Eine große dynamische Bandbreite zeichnet dieses Instrument aus: man

kann es sehr virtuos und auch sehr gefühlvoll spielen. Das Standardbass-Akkordeon ist als Soloinstrument und beim Gemeinschaftsmusizieren in der Volks- und Laienmusik vieler Länder zu Hause. Das Einzelton-Akkordeon gestattet durch ein zusätzliches Manual polyphones Spiel beider Hände. Das moderne Akkordeon mit Melodie- und Standardbass bietet mehr Freiheit im musikalischen Ausdruck, in der Technik und in der Literaturauswahl.



Almut Bantel

Kursgebühr:  
Gebühren gemäß  
Gebührenordnung



## Blockflöte

Flötenmusik war schon bei den Spielleuten im Mittelalter beliebt und hatte eine Blütezeit im Barock. Nach einem Dornröschenschlaf von rund 150 Jahren hat die „flauto dolce“ seither wieder einen etablierten Platz sowohl in der Klassik als auch im Jazz und Pop. Der Unterricht kann ab dem Alter von fünf Jahren beginnen. Nach zwei bis vier Jahren wird der Unterricht durch das Erlernen der Altblockflöte ergänzt. Danach sind die SchülerInnen in der Lage, alle Instrumente der Blockflötenfamilie (Soprano, Sopran, Alt, Tenor, Bass) zu spielen. Ältere SchülerInnen und Erwachsene, die den dunkleren Klang der Altföte bevorzugen, können direkt mit diesem Instrument beginnen.

## E-Gitarre

Einzelunterricht oder Unterricht in der 2-er Gruppe für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Der Unterricht führt in die üblichen Techniken der E-Gitarre (Solo + Rhythmus) ein. Berücksichtigt werden alle Stilrichtungen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch von Vorteil. Gearbeitet wird auf der Basis des Lehrbuchs von Andreas Scheinhütte „Schule der Rockgitarre“. Instrumente und Verstärker müssen mitgebracht werden.



Wir sind Ihr vielseitiger Segelmacher  
und fertigen Segel und Planen jeder Art.

**Flexibel. Zuverlässig. Meisterbetrieb.**



**SEGEL- / WASSERSPORT  
PERSENNINGE / SPRAYHOODS  
ZELTE + PLANEN  
SONNENSEGEL  
INDUSTRIELOSUNGEN  
SPEZIALANFERTIGUNGEN**

Zelt-Haase | Karl-H. Haase GmbH  
Wulfsbrook 13 | 24113 Kiel | T: 0431 68 15 27 | info@zelt-haase.de | [www.zelt-haase.de](http://www.zelt-haase.de)



# Kultur, Gestalten

Engel von Bülow

Kursgebühr:  
Gebühren gemäß  
Gebührenordnung

## Cello

Das Violoncello oder Cello ist in fast jeder musikalischen Stilrichtung zu Hause. Sowohl in der klassischen wie auch der Unterhaltungsmusik sind Celli als Solo- oder Continuoinstrumente im Streichquartett oder im großen Orchester zu finden.

Für Kinder wie für Erwachsene ist es wohl das Instrument der Geigenfamilie, das im Anfangsstadium am leichtesten zu erlernen ist. Schon mit 5 – 6 Jahren kann der Unterricht auf einem kleinen Instrument begonnen werden. Sinnvoll ist in den meisten Fällen ein Beginn mit 7 – 8 Jahren, aber auch Erwachsene können in späteren Jahren mit dem Unterricht beginnen.

Rudolf Hendrich

Kursgebühr:  
Gebühren gemäß  
Gebührenordnung

## Gitarre

Der Beginn im Gitarrenspiel berücksichtigt Alter, körperliche Konstitution und die individuellen musikalischen Neigungen der TeilnehmerInnen.

AnfängerInnen können Melodiespiel, Liedbegleitung, Noten- und Rhythmuslehre sowie kleine Musikstücke vorwiegend im Einzelunterricht und in kleinen Gruppen (2 – 3 TN) erlernen. Für Fortgeschrittene wird Sololiteratur von Renaissance bis Moderne angeboten.

Andreas Paul

Kursgebühr:  
Gebühren gemäß  
Gebührenordnung

## Keyboard

Auf jede/n SchülerIn abgestimmt wird sowohl das „fingered chord“ System mit kompletter Akkordbegleitung als auch das „single chord“ System mit vereinfachter Begleitung unterrichtet. Keyboards besitzen im Vergleich zum Klavier verschiedene Zusatzfunktionen, die je nach Anwendervorgabe und Preislage des Keyboards stark variieren können. Dazu gehören z. B. die synthetische Erzeugung von realen Instrumentenklängen und ausgewählter elektronischer Synthesizer-Klänge sowie steuerbare Begleitung durch Schlagzeug- und Instrumentenklänge.

Almut Bantel

Kursgebühr:  
Gebühren gemäß  
Gebührenordnung

## Klavier

Klavierspielen trainiert die Intelligenz, hält beweglich, koordiniert Hände und Füße, sensibilisiert die Sinne, weckt und befriedigt Emotionen, fördert das Selbstbewusstsein. Das alles sind Vorteile, die sowohl Kindern und Jugendlichen als auch Erwachsenen jeden Alters zugute kommen. Der Unterricht wendet sich deshalb an SchülerInnen aller Altersgruppen. Durch die Vielseitigkeit des Instrumentes und der Klavierliteratur werden auch im Unterricht vielseitigste Stilrichtungen aufgegriffen.



# Kultur, Gestalten



**roma**

ROLLLÄDEN  
RAFFSTOREN  
TEXTILSCREENS

**ROMA Textilscreens**  
Zukunftssichere  
Energie für Ihr  
Zuhause

**GÜTH**

Hamburger Landstr. 101  
24113 Molfsee  
Telefon (04 31) 65 19 42  
Telefon (04 31) 65 06 00  
[info@gueth-molfsee.de](mailto:info@gueth-molfsee.de)  
[www.gueth-molfsee.de](http://www.gueth-molfsee.de)



**Rollladen · Jalousien · Markisen**  
Sonnen- und Wetterschutztechnik OHG im „Kutschenhaus“ Molfsee

Wohnen beginnt vor dem Fenster.

[www.roma.de](http://www.roma.de)



## Gesundheit

**261 300**  
Christin Ohage



### Schnupperworkshop – Line Dance für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem Tanzpartner / der Tanzpartnerin umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne PartnerIn zu sowohl Western- und Country-Musik als auch Oldies und aktuellen Charts. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe und hält Gehirn und Körper fit.

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Sa, 14.02.–28.02.26  
17:30 – 19:30 Uhr  
3 Termine

Kursgebühr: 28,00 €

Dieser Workshop ist zum Reinschnuppern für AnfängerInnen oder „mal wieder tanzen“ für fortgeschrittene AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen. Vielleicht als Familienevent, gemeinsame Unternehmung mit Freunden oder man lernt neue nette Leute kennen, die genauso Spaß an Musik und Tanzen haben.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Bitte bequeme, saubere Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 28,00 €, ab 6 TN: 38,00 €.

**261 301**  
Christiane Müller

### Line Dance

Improver

Du hast Lust auf Tanzen aber keinen Tanzpartner?

Dann ist Line Dance in Flintbek genau das Richtige!

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Mi, 04.02.–01.07.26  
19:00 – 20:30 Uhr  
18 Termine

Kursgebühr: 117,00 €

Wir tanzen, jeder für sich, in Reihen nach eingübten Choreografien. Musikalisch sind wir sehr vielfältig unterwegs, überwiegend werden Tänze zu aktuellen Songs vermittelt, aber auch zu Oldies oder Countrysongs.

Empfohlen wird bequeme Freizeitkleidung mit Schuhen ohne, bzw. mit wenig Profil.

**Ihr Floristikpartner mit den guten Kleen**

Blumen Wohlers · Kätnerskamp 29 · 24220 Flintbek · Tel. 0 43 47 / 70 84 84  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00 – 18.00 Uhr · Sa. 8.00 – 13.30 Uhr · So. geschlossen

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Gesundheit

**261 304**  
Ines Koch

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Mo, 09.02.–27.04.26  
19:00 – 20:00 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 45,50 €

### Line Dance Fortgeschrittene

Liebe Line Dance Freunde, ich bin die neue Übungsleiterin für diesen Kurs und suche tanzbegeisterte Menschen jeden Alters, die Lust haben sich mit mir und uns weiterzuentwickeln.

Wer schon viele Line Dance Schritte kennt, diese gerne vertiefen und auf neue Tänze anwenden möchte, ist hier richtig. Wir tanzen eine Auswahl von interessanten, aber nicht zu schwierigen Tänzen.

Ich tanze gerne zu Country Music, aber auch Irish Folk und etliche neue und alte Songs aus den Charts kommen zum Einsatz.

Mit bequemer Freizeitkleidung sowie Line Dance- oder Turnschuhen ausgestattet, kann es dann losgehen.

Ich freue mich auf die neue Tanzgemeinschaft.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 45,50 €, ab 6 TN: 61,00 €

### Fit mit Line Dance

Für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Hier steht Line Dance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Wir erarbeiten verschiedene Tänze zu unterschiedlichen Tanzstilen und Musikrichtungen. Es macht gute Laune, ist für AnfängerInnen geeignet und fordert gleichzeitig unseren Kopf und Körper.

Bringt bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 32,00 €, ab 6 TN: 41,00 €

**261 305**  
Jennifer Koch

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Do, 05.02.–12.03.26  
18:00 – 19:00 Uhr  
6 Termine

Kursgebühr: 32,00 €

### Fit mit Line Dance

Für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Hier steht Line Dance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Wir erarbeiten verschiedene Tänze zu unterschiedlichen Tanzstilen und Musikrichtungen. Es macht gute Laune, ist für AnfängerInnen geeignet und fordert gleichzeitig unseren Kopf und Körper.

Bringt bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 43,00 €, ab 6 TN: 54,00 €

**261 305-1**  
Jennifer Koch

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Do, 16.04.–11.06.26  
18:00 – 19:00 Uhr  
8 Termine

Kursgebühr: 43,00 €



## Gesellschaft

261 304

Ines Koch

Mo, 09.02.–27.04.26  
19:00 – 20:00 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 45,50 €



## Gesundheit

### 261 306 AROHA

Jennifer Koch

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Do, 05.02.–12.03.26  
19:15 – 20:15 Uhr  
6 Termine

Kursgebühr: 32,00 €

#### ausdrucksstark, kraftvoll, energiegeladen

AROHA ist ein ausdrucksstarkes Körpertraining, inspiriert vom Haka der Maori, verbunden mit kraftvollen Elementen aus dem Kung Fu und fließenden Bewegungen des Taiji. Begleitet von motivierender Musik im  $\frac{3}{4}$ -Takt entsteht ein energiegeladener Bewegungsfluss, der Körper und Seele gleichermaßen anspricht.

Das Training kräftigt gezielt Beine, Gesäß und Bauch, ist gelenkschonend und für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Loslassen wird nicht nur der Körper aktiviert - auch dein inneres Gleichgewicht kommt in Bewegung.

Lass dich mitreißen - AROHA tut gut und gibt dir neue Energie!

Bringt bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 32,00 €, ab 6 TN: 41,00 €.

### 261 306-1 AROHA

Jennifer Koch

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Do, 16.04.–11.06.26  
19:15 – 20:15 Uhr  
8 Termine

Kursgebühr: 43,00 €

#### ausdrucksstark, kraftvoll, energiegeladen

AROHA ist ein ausdrucksstarkes Körpertraining, inspiriert vom Haka der Maori, verbunden mit kraftvollen Elementen aus dem Kung Fu und fließenden Bewegungen des Taiji. Begleitet von motivierender Musik im  $\frac{3}{4}$ -Takt entsteht ein energiegeladener Bewegungsfluss, der Körper und Seele gleichermaßen anspricht.

Das Training kräftigt gezielt Beine, Gesäß und Bauch, ist gelenkschonend und für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Loslassen wird nicht nur der Körper aktiviert - auch dein inneres Gleichgewicht kommt in Bewegung.

Lass dich mitreißen - AROHA tut gut und gibt dir neue Energie!

Bringt bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 43,00 €, ab 6 TN: 54,00 €.



## Gesundheit

### 261 307 Tanz-Fitness

Lile Bauer

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Fr, 27.02.–12.06.26  
17:00 – 18:15 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 57,00 €

#### Tanz-Fitness

Tanzen und Bewegung machen dir Spaß und du wolltest schon immer mit Leichtigkeit fitter und beweglicher werden. Dann bist du bei uns richtig. In unserem Tanz-Fitness-Kurs bewegen wir uns nach Musik im Einklang mit dem Rhythmus des Körpers. Wir nutzen die Elemente aus Tanz, Yoga, Pilates und verbinden diese mit Fitnessübungen.

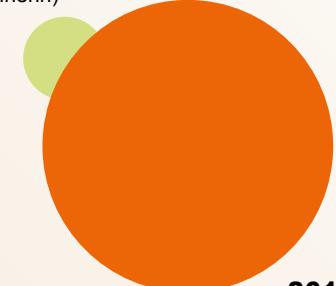
Dabei lernen wir unseren Körper besser wahrzunehmen und zu zentrieren, bauen Muskeln auf und verbessern die Ausdauer.

Ziehe dir bequeme Sportkleidung an, bring gute Laune und eine Matte mit und freue dich etwas Neues auszuprobieren!

Ich freue mich auf dich!  
Lile Bauer (ausgebildete Fitness- und Yoga-Trainerin)

Kein Kurs am 20.03.26

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 57,00 €, ab 6 TN: 76,00 €.



### Pilates

Pilates ist eine sehr effektive Methode, den ganzen Körper zu beeinflussen. Sie bietet Krafttraining, Beweglichkeit, Balance, Atemverbesserung und Haltung. Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Durch das bewusste Wahrnehmen des Körpers bei den Übungssequenzen entstehen außerdem eine bessere Beweglichkeit und eine gute Balance im Körper. Die Übungen werden von entsprechender Atmung begleitet, die eine Körperforschung erleichtern oder erschweren kann.



Ziehe dir bequeme Kleidung an, bringe dir eine Yogamatte und eine Decke mit und freue dich, dir etwas Gutes zu tun!

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 63,00 €, ab 6 TN: 84,00 €.



## GESELLSCHAFT



## KULTUR



## GESUNDHEIT



## SPRACHEN



## ARBEIT / BERUF



## JUNGE VHS



## INFORMATION



## Gesundheit

### Wegbeschreibung zum Raum „Eider“ im Souterrain

Seniorenwohnanlage Mühlenhof, Flintbek

Die meisten VHS-Gesundheitskurse finden in der **Seniorenwohnanlage „Mühlenhof“ in Flintbek**, im Raum „Eider“ im Souterrain statt (Adresse: Mühlenhof 1, 24220 Flintbek).

Parkplätze befinden sich entlang der Straße bzw. am Ende der Sackgasse (Wendehammer). Vom Wendehammer aus führt ein kleiner Fußweg zur Gebäuderückseite / Eingang Souterrain. Im Souterrain befindet sich der Raum „Eider“, in dem Sie von der Dozentin/dem Dozenten erwartet werden. Bitte ziehen Sie Ihre Straßenschuhe vor dem Kursraum aus, vielen Dank!

**261 310**

Heike Rose

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Mo, 02.02.–15.06.26  
17:30 – 18:30 Uhr

**261 311**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Gesundheitszustand verbessern wollen, egal in welchem Alter.

Mo, 02.02.–15.06.26  
18:45 – 19:45 Uhr

17 Termine

Kursgebühr: 75,00 €

**261 312**

Lile Bauer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Di, 10.02.–09.06.26  
17:00 – 18:15 Uhr

**261 313**

Ziehe dir bequeme Kleidung an, bringe dir eine Yogamatte und eine Decke mit und freue dich, dir etwas Gutes zu tun!

Di, 10.02.–09.06.26  
18:30 – 19:45 Uhr

14 Termine  
Kursgebühr: 80,00 €

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.



## Gesundheit

### Fröhlich in Bewegung

Lach-Yoga trifft Tanz

Entdecken Sie in unserem Kurs „Lach-Yoga und Tanz“ eine wunderbare Kombination aus Spaß, Bewegung und Wohlbefinden. Beim Lach-Yoga brauchen Sie keinen Witz, nur Ihre Lachmuskel und eine offene Haltung. Die Übungen fördern Ihr Gleichgewicht, steigern die Lebensfreude und helfen, Stress abzubauen.

Nach den Lachübungen laden wir Sie ein, mit fröhlicher Musik in Bewegung zu kommen. Im zweiten Teil erwartet Sie ein energiegeladener Tanzkurs. Getanzt wird zu bekannten Hits mit einfachen Schritten. Die Bewegungen sind aktiv, dynamisch und machen richtig gute Laune. Die Musik trägt durch den Kurs, der Körper kommt in Schwung und das gemeinsame Tanzen sorgt für eine ausgelassene Stimmung. Lachen, Schwitzen und Bewegung gehören hier ganz selbstverständlich dazu.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die Freude an Bewegung haben, neue Energie tanken möchten und Spaß in Gemeinschaft suchen. Lassen Sie sich von der positiven Stimmung anstecken und erleben Sie, wie Körper und Geist in Einklang kommen.

An diesem Tag erwarten Sie unterschiedliche Elemente von sehr aktiv bis ruhig, inklusive Bewegung, Tanz und Entspannung. Besonders für den Tanz Teil empfiehlt sich entsprechende Kleidung und geeignetes Schuhwerk. Für die Meditation denken Sie bitte an wärmere Kleidung. Bitte bringen Sie außerdem ausreichend zu trinken mit.

**Anmeldeschluss ist der 15.03.2026**

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 17,50 €, ab 6 TN: 22,00 €

**261 315**

Jennifer Koch

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

So, 22.03.26  
15:00 – 18:00 Uhr

Kursgebühr: 17,50 €



GESELLSCHAFT

KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT / BERUF

JUNGE VHS

INFORMATION

### Orientalischer Tanz

für AnfängerInnen (Choreografie-Workshop)

Der sogenannte Bauchtanz ist ein besonders vielseitiger Stil, der für weiche, fließende und rhythmische Bewegungen bekannt ist. In diesem Workshop arbeiten wir die Grundtechniken heraus und lernen eine Choreografie, die diese Elemente aufgreift und integriert.

Ziehe bequeme, enganliegende Kleidung an und bringe etwas zu trinken mit.

**Anmeldeschluss ist der 04.04.2026.**

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 17,50 €, ab 6 TN: 22,00 €

**261 316**

Jennifer Koch

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Sa, 18.04.26  
15:00 – 18:00 Uhr

Kursgebühr: 17,50 €



## Gesundheit

GESELLSCHAFT

KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT / BERUF

JUNGE VHS

INFORMATION



### Workshop

#### Körperwahrnehmung und Atemtechniken

**261 317**  
Jennifer Koch

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerkamp 5,  
24220 Flintbek

So, 19.04.26  
15:30 – 18:30 Uhr

Kursgebühr: 17,50 €

In diesem Workshop geht es darum, das eigene Körpererfühl zu stärken und den Atem bewusster einzusetzen. Die Teilnehmenden lernen verschiedene sanfte Übungen kennen, die im Alltag zu mehr Ruhe, Stabilität und Wohlbefinden beitragen können. Gleichzeitig erfahren sie, wie Körperwahrnehmung und Atemtechniken helfen können, Anspannung zu lösen und innere Balance zu fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziehe bequeme, enganliegende Kleidung an und bringe etwas zu trinken mit.

**Anmeldeschluss ist der 12.04.2026.**

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 17,50 €, ab 6 TN: 22,00 €.

**261 318**  
Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Di, 03.02.–16.06.26  
08:45 – 09:45 Uhr

### Senior-Fit-Kurs am Dienstag

In diesem Kurs lernen wir das Wunderwerk unseres Körpers sehr gut kennen. Mit vielfältigen Übungen erhalten wir die Muskeln und Gelenke mit allen dazugehörigen Anteilen beweglich und sorgen dafür, bis ins hohe Alter unseren Lebensalltag selbst und bewusst bewältigen zu können. Faszientraining, Gleichgewichtsübungen, Atemtechniken, Kraft- und Entspannungstraining sind nur ein paar der Kursinhalte. Es gibt noch so viel mehr, womit wir uns fit und gesund erhalten können. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen auf der Matte mit vielen verschiedenen und anregenden Kleingeräten. Abwechslung ist garantiert - und Freude an der Bewegung auch.

**261 319**  
Di, 03.02.–16.06.26  
10:00 – 11:00 Uhr

20 Termine  
Kursgebühr: 88,00 €

Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 88,00 €, bei 6 TN: 117,00 €.

**261 318-1**  
Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Di, 23.06.–25.08.26  
08:45 – 09:45 Uhr

### Senior-Fit-Kurs am Dienstag

#### Sommerkurs

In diesem Kurs lernen wir das Wunderwerk unseres Körpers sehr gut kennen. Mit vielfältigen Übungen erhalten wir die Muskeln und Gelenke mit allen dazugehörigen Anteilen beweglich und sorgen dafür, bis ins hohe Alter unseren Lebensalltag selbst und bewusst bewältigen zu können. Faszientraining, Gleichgewichtsübungen, Atemtechniken, Kraft- und Entspannungstraining sind nur ein paar der Kursinhalte. Es gibt noch so viel mehr, womit wir uns fit und gesund erhalten können. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen auf der Matte mit vielen verschiedenen und anregenden Kleingeräten. Abwechslung ist garantiert - und Freude an der Bewegung auch.

**261 319-1**  
Di, 23.06.–25.08.26  
10:00 – 11:00 Uhr

10 Termine  
Kursgebühr: 46,00 €

Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 46,00 €, bei 6 TN: 61,00 €.



#### Einlagen nach Maß:

- Orthopädische Einlagen n. Maß  
(Handcrafted by OSN)

#### Kompressionstherapie:

- Kompressionsstrumpfversorgung n. Maß
- Lymphologische Kompressionsbekleidung n. Maß

#### Bandagen & Orthesen für:

- Fuß
- Knie
- Rumpf
- Hand / Arm / Schulter
- Hals

#### Sanitätshausartikel:

- Faszienrollen
- Therabänder
- Handstöcke
- Gehhilfen
- Unterarm-Gehstützen
- Greifhilfen
- Anziehhilfen

#### Wir beraten Sie gern:

**Böhnhusener Weg 2**  
**24220 Flintbek**  
Tel.: 0 43 47 / 80 90 89  
Fax: 0 43 47 / 80 91 55

**Ulzburger Str. 131**  
**22850 Norderstedt**  
Tel.: 0 40 / 309 89 777  
Fax: 0 40 / 309 89 778



## Gesundheit

**261 320**

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Mi, 04.02.–17.06.26  
08:40 – 09:55 Uhr  
20 Termine

Kursgebühr: 111,00 €



### Rücken-Fit-Kurs am Mittwoch

In unserem Alltag bewegen wir uns nicht gleichmäßig und oft zu wenig. Eine Seite ist immer stärker gefordert als die andere. Langes Sitzen fordert den Körper heraus.

Das führt leicht zu Verspannungen, Unbeweglichkeit und Schmerzen. Daraus folgt meist eine Bewegungseinschränkung und das Ganze beginnt von vorne.

Diesen Teufelskreis durchbrechen wir mit gezielter Gymnastik für den ganzen Körper, mit Stabilitätsübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining und vielen anderen Elementen des Gesundheitssports.

Wir üben im Stehen und auf der Matte mit unterschiedlichen Hilfsmitteln. Sanft, aber sehr wirksam.

Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 111,00 €, bei 6 TN: 148,00 €.

**261 320-1**

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Mi, 24.06.–26.08.26  
08:40 – 09:55 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 56,00 €

### Rücken-Fit-Kurs am Mittwoch

#### Sommerkurs

In unserem Alltag bewegen wir uns nicht gleichmäßig und oft zu wenig. Eine Seite ist immer stärker gefordert als die andere. Langes Sitzen fordert den Körper heraus.

Das führt leicht zu Verspannungen, Unbeweglichkeit und Schmerzen. Daraus folgt meist eine Bewegungseinschränkung und das Ganze beginnt von vorne.

Diesen Teufelskreis durchbrechen wir mit gezielter Gymnastik für den ganzen Körper, mit Stabilitätsübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining und vielen anderen Elementen des Gesundheitssports.

Wir üben im Stehen und auf der Matte mit unterschiedlichen Hilfsmitteln. Sanft, aber sehr wirksam.

Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 56,00 €, bei 6 TN: 74,00 €.

## Gesundheit

**261 321**

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Mi, 04.02.–17.06.26  
10:15 – 11:15 Uhr  
20 Termine

Kursgebühr: 88,00 €

### Stuhlgymnastik

Mit sorgsamen Gymnastikübungen wollen wir unseren Körper beweglich und stabil bis ins hohe Alter erhalten.

Bei Bewegungseinschränkungen unterstützt der Stuhl als Sitz- und Trainingsmöglichkeit die Arbeit. Zusätzlich verwenden wir vielfältige Hilfsmittel, erfahren hilfreiche Informationen und Übungen, die zu Hause mehr Beweglichkeit im Alltag ermöglichen.

Mit viel Spaß und guter Laune, Musik und einem achtsamen Umgang miteinander sorgen wir für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Die abschließende Entspannung wird im Sitzen oder Liegen angeboten. Falls Sie sich dabei dann doch lieber hinlegen möchten, benötigen Sie eine eigene Matte.

Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Handtuch, etwas zu trinken, evtl. Gymnastikmatte. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 88,00 €, bei 6 TN: 117,00 €.

### Stuhlgymnastik

#### Sommerkurs

Mit sorgsamen Gymnastikübungen wollen wir unseren Körper beweglich und stabil bis ins hohe Alter erhalten.

Bei Bewegungseinschränkungen unterstützt der Stuhl als Sitz- und Trainingsmöglichkeit die Arbeit. Zusätzlich verwenden wir vielfältige Hilfsmittel, erfahren hilfreiche Informationen und Übungen, die zu Hause mehr Beweglichkeit im Alltag ermöglichen.

Mit viel Spaß und guter Laune, Musik und einem achtsamen Umgang miteinander sorgen wir für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Die abschließende Entspannung wird im Sitzen oder Liegen angeboten. Falls Sie sich dabei dann doch lieber hinlegen möchten, benötigen Sie eine eigene Matte.

Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Handtuch, etwas zu trinken, evtl. Gymnastikmatte. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 46,00 €,  
bei 6 TN: 61,00 €.



## Gesellschaft

**261 321**

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Mi, 04.02.–17.06.26  
10:15 – 11:15 Uhr  
20 Termine

Kursgebühr: 88,00 €



## Gesellschaft

**261 321-1**

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Mi, 24.06.–26.08.26  
10:15 – 11:15 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 46,00 €



## Gesellschaft



## Gesundheit

**261 322**

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Do, 05.02.–18.06.26  
17:30 – 18:45 Uhr  
19 Termine

Kursgebühr: 104,00 €

### Rücken-Fit-Kurs am Donnerstagabend

In unserem Alltag bewegen wir uns nicht gleichmäßig und oft zu wenig.

Eine Seite ist immer stärker gefordert als die Andere. Langes Sitzen fordert den Körper heraus. Das führt leicht zu Verspannungen, Unbeweglichkeit und Schmerzen. Daraus folgt meist eine Bewegungseinschränkung und das Ganze beginnt von vorne.

Diesen Teufelskreis durchbrechen wir mit gezielter Gymnastik für den ganzen Körper, mit Stabilitätsübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining und vielen anderen Elementen des Gesundheitssports.

Wir üben im Stehen und auf der Matte mit unterschiedlichen Hilfsmitteln.  
Sanft, aber sehr wirksam.

Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 104,00 €,  
bei 6 TN: 139,00 €.



**261 323**

Iris Priemer

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Do, 05.02.–18.06.26  
09:00 – 10:00 Uhr  
19 Termine

Kursgebühr: 85,00 €

### Senior-Fit-Kurs am Donnerstagsvormittag

In diesem Kurs lernen wir das Wunderwerk unseres Körpers sehr gut kennen. Mit vielfältigen Übungen erhalten wir die Muskeln und Gelenke mit allen dazugehörigen Anteilen beweglich und sorgen dafür, bis ins hohe Alter unser Lebensalltag selbst und bewusst bewältigen zu können. Faszientraining, Gleichgewichtsübungen, Atemtechniken, Kraft- und Entspannungstraining sind nur ein paar der Kursinhalte. Es gibt noch so viel mehr, womit wir uns fit und gesund erhalten können. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen auf der Matte mit vielen verschiedenen und anregenden Kleingeräten. Abwechslung ist garantiert - und Freude an der Bewegung auch.

Bitte klären Sie die Teilnahme vor Beginn ärztlich ab. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, etwas zu trinken. Kommen Sie bitte in Sportkleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 85,00 €, bei 6 TN: 113,00 €.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.



## Gesundheit

**261 324**

Susanne  
Schneppen-Behrens

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Mo, 02.02.–23.03.26  
09:30 – 11:00 Uhr  
8 Termine

Kursgebühr: 63,50 €

### Qi Gong – Entspannung für Körper und Geist für AnfängerInnen

Sie verlieren Ihr Wohlbefinden manchmal aus dem Blick? Ihr Alltag entkräftet Sie? Sie fühlen sich rastlos? Sie möchten sich entspannen, neue Energie schöpfen? Stark und gesund sein - dafür wollen Sie selbst etwas tun? Dann kann Qi Gong Sie bereichern. Es belebt Ihre Energie. Es kräftigt Ihren Körper. Qi Gong wird als Stilles Qi Gong und als Qi Gong in Bewegung praktiziert. In meinen Kursen konzentrieren wir uns auf das bewegte Qi Gong. Es ist leicht zu lernen und für EinsteigerInnen bestens geeignet.

Hauptsächlich üben wir die 18 Bewegungen. Sie entwickelten sich Ende des letzten Jahrhunderts aus den tausendfältigen traditionellen Formen. Unter den weitverbreiteten Qi Gong-Formen gehören die 18 Übungen zu den beliebtesten. Diese einfachen Bewegungen sprechen alle Körperfälle an. Deren bildhafte Namen illustrieren die Grundaspekte des Qi Gong und helfen, den Geist zu beruhigen. Entspannt und ruhig harmonisieren sich Atem, Bewegung und Vorstellungskraft. Wer Qi Gong übt, lernt, mit einem Gedanken 1000 andere beiseitezuschließen.

Kommen Sie bitte in lockerer, bequemer Kleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs. Bringen Sie dicke Socken oder leichte Sportschuhe/Gymnastikschuhe, eine Decke und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 63,50 €, bei 6 TN: 85,50 €,  
bei 4 TN: 128,00 €.



### Qi Gong – Entspannung für Körper und Geist Folgekurs für AnfängerInnen & Fortgeschritten

Dieser Kurs richtet sich an Qi Gong Interessierte, die bereits einen AnfängerInnen-Kurs mitgemacht haben, auch wenn er schon etwas länger zurück liegt.

Sie können hier Ihre Erfahrungen vertiefen und vervollständigen.

Wir beschäftigen uns weiter mit den 18 Bewegungen, kleinen Atemmeditationen und erlernen weitere Übungssequenzen auch aus dem Stillen Qi Gong.

Kommen Sie bitte in lockerer, bequemer Kleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs. Bringen Sie dicke Socken oder leichte Sportschuhe/Gymnastikschuhe, eine Decke und etwas zu trinken mit.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 67,00 €, bei 6 TN: 89,00 €, bei 4 TN: 133,00 €.



## Gesellschaft

**261 325**

Susanne  
Schneppen-Behrens

Seniorenwohnanlage:  
Souterrain,  
Mühlenhof 1,  
24220 Flintbek

Fr, 06.02.–08.05.26  
09:30 – 11:00 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 67,00 €





## Gesundheit



## Gesundheit

**261 327**

Roswitha Dreßler

### Feldenkrais

#### Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode gilt heute als eine der differenziertesten, ganzheitlichen Methoden, um körperliche und geistige Funktionen zu verbessern. Feldenkrais-Stunden sind Variationen über Bewegungsthemen. Sie helfen, die eigenen Bewegungs- und Handlungsmuster wahrzunehmen und angenehmere Alternativen zu entdecken. Bewegungen zu verbessern bedeutet auch, mit weniger Verspannungen im Alltag zu leben - eine Erleichterung und Bereicherung für Menschen in jedem Lebensalter und jeder körperlichen Verfassung.

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mo, 02.02.–23.03.26  
17:45 – 18:45 Uhr  
8 Termine

Kursgebühr: 38,00 €

Bitte bringen Sie eine Decke/Matte und viel Lust auf neue Entdeckungen mit. Kommen Sie bitte in warmer und bequemer Kleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs, es besteht keine Umkleidemöglichkeit.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 38,00 €, ab 6 TN: 49,50 €.

**261 327-1**

Roswitha Dreßler

### Feldenkrais

#### Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode gilt heute als eine der differenziertesten, ganzheitlichen Methoden, um körperliche und geistige Funktionen zu verbessern. Feldenkrais-Stunden sind Variationen über Bewegungsthemen. Sie helfen, die eigenen Bewegungs- und Handlungsmuster wahrzunehmen und angenehmere Alternativen zu entdecken. Bewegungen zu verbessern bedeutet auch, mit weniger Verspannungen im Alltag zu leben - eine Erleichterung und Bereicherung für Menschen in jedem Lebensalter und jeder körperlichen Verfassung.

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mo, 20.04.–22.06.266  
17:45 – 18:45 Uhr  
9 Termine

Kursgebühr: 41,00 €

Bitte bringen Sie eine Decke/Matte und viel Lust auf neue Entdeckungen mit. Kommen Sie bitte in warmer und bequemer Kleidung unmittelbar vor Kursbeginn zum Kurs, es besteht keine Umkleidemöglichkeit.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 41,00 €, ab 6 TN: 54,00 €.

**Brose**  
GmbH

**Kfz-Meisterbetrieb**

... Ihr Partner rund ums Auto

- Kfz-Reparatur
- Kfz-Elektrik/Elektronik
- HU (mit integrierter AU)  
In Zusammenarbeit mit autorisierten Prüforganisationen

Montag – Freitag 8:00 – 17:00 Uhr  
Dorfstr. 21 • 24220 Flintbek • Tel. 0 43 47 / 27 00 • info@brose-kfz.de • www.brose-kfz.de

Meisterhaft  
auto reparatur



### Füße, Knie und Hüfte

#### Auf der Basis der Feldenkrais Methode

Unsere Füße tragen uns im Laufe unseres Lebens durch die Welt und die Hüftgelenke spielen eine herausragende Rolle für unsere Aufrichtung. Ihre Kraft und Beweglichkeit beeinflussen maßgeblich, wie wir stehen und gehen. Koordination und Beweglichkeit unserer Füße und Hüften wirken sich auf uns als Ganzes aus und nicht zuletzt auf unsere Stabilität. Entdecken Sie mit Hilfe von einfachen und mühelosen Bewegungsabläufen das Potential Ihrer Füße und Hüften und verbessern deren Zusammenspiel im ganzen Körper. Sie können mehr Sicherheit und Balance gewinnen.

Der Inhalt des Kurses wird immer wieder neu angepasst, um so auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie bitte eine Decke mit und ziehen Sie warme und bequeme Kleidung an.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 17,00 €, bei 6 TN: 23,00 €.

Gefördert durch:

**Kursportal Schleswig-Holstein**  
[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)  
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



### Nacken und Schultern

#### Auf der Basis der Feldenkrais Methode

Der Inhalt des Kurses wird immer wieder neu angepasst, um so auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen.

Probleme im Schulter- und Nackenbereich sind weit verbreitet und haben vielfältige Ursachen. Es hat damit zu tun, wie Sie etwas machen und nicht, was Sie machen. Die Feldenkrais-Methode arbeitet mit dem „wie“ und entwickelt Veränderungen, um so auf die Situation einzuwirken.

Mit Hilfe von einfachen und leichten Bewegungsabläufen, zu denen Sie angeleitet werden, können Sie entdecken, wie Schultern und Nacken zusammenhängen und darüber hinaus selbstverständlich mit weiteren Körperfächern. Sie können entdecken, wie meist unbewusste Bewegungs- und vielleicht auch Denkmuster die Einschränkungen bewirken. Sie können neue Erfahrungen im Umgang mit sich selbst machen und angenehmere und leichtere Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 17,00 €, bei 6 TN: 23,00 €.

**261 328 A**

Roswitha Dreßler

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Sa, 07.03.26  
14:00 – 17:30 Uhr

Kursgebühr: 17,00 €

**261 328 B**

Roswitha Dreßler

Sparkassen-Gebäude,  
Kätnerskamp 5,  
24220 Flintbek

Sa, 25.04.26  
14:00 – 17:30 Uhr

Kursgebühr: 17,00 €



## Gesundheit

**261 329**

Anke Schauf



### Shiatsu für den Rücken und die Schultern

Shiatsu, die japanische Meridianmassage, hilft Ihnen, wieder in den natürlichen Energiefluss zu kommen und sich wohlzufühlen. Sie erlernen einfache Shiatussumassagen im Liegen und im Sitzen, sowie Akupressurpunkte zur Linderung von Alltagsbeschwerden.

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Sa, 28.02.26  
14:00 – 17:00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Gesundheit

**261 332**

Maja Seidel



Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Sa, 18.04.26  
10:00 – 13:20 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €



### Gutes für die Füße

Erweiterung

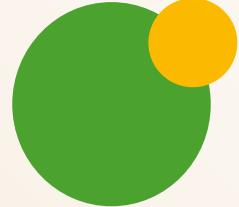
Die Aufmerksamkeit an diesem Tag widmen wir unseren Füßen, die uns durch das Leben tragen. Mit Freude und ohne Leistungsdruck erarbeiten wir schrittweise eine verbesserte Fußwahrnehmung. Als Hilfe zur Selbsthilfe erlernen Sie konkrete Übungen zur Stärkung bestimmter Fußmuskeln, für den Ausbau der Fußgewölbe, zur Verbesserung der Fußgelenkstabilität und der Standfestigkeit. Ziel des Kurses ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, mit denen im Alltag ein vermehrtes Wohlbefinden und eine Regeneration der Füße erreicht werden kann.

Die Physiotherapeutin Maja Seidel zeigt Ihnen verschiedene Übungen für Füße und Zehen, gibt Tipps für den Alltag und vermittelt Grundlagen für eine verbesserte Balance im Stand. Menschen jeden Alters, mit und ohne Einschränkungen im Fuß- und/oder Zehengbereich, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Sitz (Kissen), evtl. Matte und Decke, ein Theraband (falls vorhanden), warme Socken, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, evtl. kl. Imbiss für die Pause (20 min.).

Gestaffelte Kursgebühr:

ab 8 TN: 15,00 €, ab 6 TN: 20,00 Euro, ab 4 TN: 30,00 €



**261 331**  
Maja Seidel

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Sa, 14.03.26  
10:00 - 13:20 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €



### Gutes für die Füße

Grundlagen

Die Aufmerksamkeit an diesem Tag widmen wir unseren Füßen, die uns durch das Leben tragen. Mit Freude und ohne Leistungsdruck erarbeiten wir schrittweise eine verbesserte Fußwahrnehmung. Als Hilfe zur Selbsthilfe erlernen Sie konkrete Übungen zur Stärkung bestimmter Fußmuskeln, für den Ausbau der Fußgewölbe, zur Verbesserung der Fußgelenkstabilität und der Standfestigkeit. Ziel des Kurses ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, mit denen im Alltag ein vermehrtes Wohlbefinden und eine Regeneration der Füße erreicht werden kann.

**261 333**  
Sa, 06.06.26  
10:00 – 13:20 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Bitte mitbringen: Sitz (Kissen), evtl. Matte und Decke, ein Theraband (falls vorhanden), warme Socken, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, evtl. kl. Imbiss für die Pause (20 min.).

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 15,00 €,  
ab 6 TN: 20,00 Euro,  
ab 4 TN: 30,00 €.

## Kanzlei § Finkeßen

RECHTSANWALT & NOTAR

Wir stellen ein und bilden aus!

Jetzt bewerben –  
ReNo / Ausbildung  
bei uns!

Bei  
Vermittlung:  
Prämie nach  
erfüllter  
Probezeit.



Ulrich Finkeßen · Rechtsanwalt & Notar · Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht  
Freeweid 11 · 24220 Flintbek · info@ra-flintbek.de · Tel. 04347 / 1021 · Fax 04347 / 2515



## Gesundheit

**261 350**

Anita Trottnow



### Klangabend

Tiefenentspannt ins Wochenende mit Gong, Klangschalen und Monochord

Gongs, Klangschalen und Monochord besitzen ein breit gefächertes Spektrum harmonischer und oberotonreicher Klänge. Je nach Art, Stärke und Rhythmus der Anschläge erzeugen sie unterschiedliche Töne und Schwingungen, die auch körperlich spürbar sind. Den Zuhörenden eröffnet sich ein Klangraum, der sowohl kraftvoll erdende als auch ruhige, meditative Momente anbietet. Im Klangerleben können Gefühle von Ruhe, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und innerem Frieden entstehen. Neue Erfahrungsräume können sich eröffnen.



Bitte eine bequeme Matte zum Liegen mitbringen, eine Wolldecke zum Zudecken (da der Körper in der Entspannung herunterkühlt) und ein Kopfkissen, damit es richtig gemütlich ist!

Die Teilnehmeranzahl ist auf 11 Personen begrenzt.



### Hypnose Workshop

Werden Sie Meister Ihrer Gewohnheiten.

Erfahren Sie in einem kompakten 2-stündigen Workshop, wie Hypnose helfen kann, Gewohnheiten zu ändern und eine gesündere Lebensweise zu fördern. Verständlich und transparent.

Was Sie erwarten:

- Wie Hypnose bei Suchtprävention wirklich funktioniert.
- Klare Informationen zu Sicherheit, möglichen Nebenwirkungen und Risiken, besonders für Anfänger.
- Offenheit statt Geheimnisse: Muss man hypnotisierbar sein, um zu profitieren? Wir klären, wer profitieren kann - jede/r hat Chancen.
- Umgang mit Angst vor Kontrollverlust, Fremdbestimmung oder peinlichen Äußerungen
- Fragen & Antworten: Ihre konkreten Bedenken finden Raum, individuell beantwortet.

Was Sie mitbringen: Eine Tasse Tee oder Wasser - für eine entspannte Workshop-Atmosphäre.



Zielgruppe: Alle, die Gewohnheiten nachhaltig verändern möchten (keine Vorkenntnisse erforderlich).

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 7,50 €,  
ab 6 TN: 10,00 Euro, ab 4 TN: 15,00 €.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Gesundheit

**261 355**

Lile Bauer



Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Februar - August  
Termine nach  
Absprache

Kursgebühr: 49,00 €

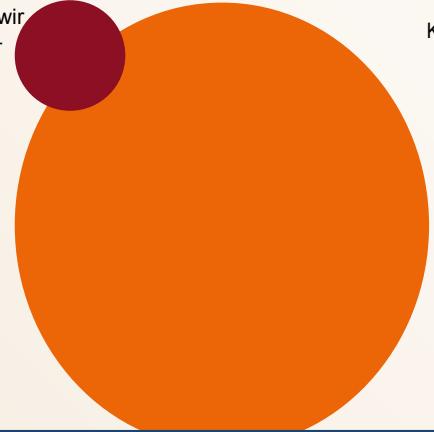
### Hypnose

Einzelcoaching

Du hast ein großes Ziel im Leben und weißt, dass du bei der Umsetzung Hilfe benötigst. Egal, ob du mit dem Rauchen aufhören willst, einen gesünderen Lebensstil anstrebst, deine Lernfähigkeit verbessern möchtest oder bei ganz anderen Themen eine Veränderung deiner im Unterbewusstsein gespeicherten Gewohnheiten und Gedankenmuster erzielst – Die Hypnose kann dir helfen.

Ich berate dich vorab gerne bei deinem individuellen Thema und wir vereinbaren anschließend 3-4 individuelle Termine für je 60-90 Minuten.

Lass mich gerne wissen,  
wenn du was ändern würdest.  
Gebühr: €49,-/45 Minuten.



Maler- und Lackierarbeiten | Fassadenarbeiten  
Balkonbeschichtung | Bodenbelagsarbeiten  
Fugenlose Spachteltechniken für Wand- und Bodenflächen  
Epoxidharz-Beschichtungen

## FLÄCHEN- UND BESCHICHTUNGSDESIGN

Nachtkoppel 7  
24220 Flintbek

info@beschichtungsdesign.de  
M: 0176 - 66 310107





## Küche der Flintbeker Schulen – Wegbeschreibung

Die Kochkurse der Volkshochschule Flintbek finden in der Schulküche (Zugang über den Schulhof) der Schule am Eiderwald in der Brückenstraße 24 statt. Links neben dem Eingang zur Turnhalle befindet sich die Tür, die zur Schulküche führt.

Bitte beachten Sie, dass der Schulhof nicht mit dem Auto befahren werden darf und das Parken dort nicht erlaubt ist! Bitte parken Sie auf dem Busparkplatz am Lassenweg. Vom Eiderkamp in Höhe der Ampel führt eine Treppe auf den Schulhof.

### **261 3706 Ungarische Küche**

André Weidtkamp

Schule am  
Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Fr, 20.02.26  
18:30 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

Traditionelles und Modernes, Süßes und Saures, Scharfes und Mildes; aber vor allen Dingen: Superleckerles aus dem Land von Paprika, Gulasch, Puszta und Donau. Langos, Palatschinkentorte und ein Hammergegulasch sind in jedem Fall dabei!

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen. 15,- € Lebensmittelumlage.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.

### **261 3707 Rezepte aus Kanada**

André Weidtkamp

Schule am  
Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Fr, 20.03.26  
18:30 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

Bei der Größe des Landes und der kulturellen Vielfalt seiner Bevölkerung von der Kanadischen Küche zu sprechen verbietet sich von selbst! Wer hier nur an Ahornsirup denkt, springt sicherlich zu kurz, auch wenn wir sicher auch mit Ahornsirup kochen werden. Begeben wir uns einfach auf kulinarische Entdeckungsreise durch Kanada und erleben wir mit Sicherheit auch Lachs und etwas Wild.

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen. 18,- € Lebensmittelumlage (wegen Lachs & Wild).

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.

### **261 3708 Chinesische Küche**

André Weidtkamp

Schule am  
Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Fr, 17.04.26  
18:30 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

Die chinesische Küche ist nach wie vor eine der beliebtesten der Welt. Natürlich ist es bei einem derart großen Land schwierig, von „der chinesischen Küche“ zu sprechen! Eines ist jedoch allen chinesischen Gerichten gemein, egal aus welcher Region des Riesenreichs der Mitte sie stammen: sie sind ausgewogen, einfach zuzubereiten und raffiniert gewürzt. An diesem Abend lernen wir klassische und neue Rezepte aus vielen unterschiedlichen Regionen Chinas kennen. Ausgefallene Kombinationen von Gewürzen und Fleisch mit viel frischem Gemüse. Und da viele Menschen es für typisch chinesisch halten, ist auch ein Schweinefleisch süß-sauer dabei! Wer mag, kann seinen Wok mitbringen! Völlige Neubearbeitung des Kursabends!

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen. 15,- € Lebensmittelumlage.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.



## HÖRAKUSTIK oberdieck

### Ihr Spezialist für besseres HÖREN aus Kiel für Kiel, Flintbek und Molfsee

- persönliche Beratung
- modernste Anpasstechnik
- alle Markenhersteller
- Hörtraining
- langjährige Berufserfahrung
- Hausbesuche

**Knooper Weg 8 · 24103 Kiel**  
Telefon: 04 31 / 22 02 820  
Mo.-Fr. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr  
Sa. 9–13 Uhr

**Dorfstr. 2 · 24220 Flintbek**  
Telefon: 0 43 47 / 90 90 571  
Mo., Mi., Fr. 9–13 Uhr und 15–18 Uhr

**Hamburger Landstr. 10 · 24113 Molfsee**  
Telefon: 04 31 / 600 675 90  
Mo., Di., Do. 9–13 Uhr und 15–18 Uhr

**Prinz-Heinrich-Str. 20, 24106 Kiel**  
Telefon: 04 31 / 99 69 92 03  
Mo-Do, 9–13 Uhr und 14–17 Uhr  
Fr, 9–13 Uhr

**[www.hoerakustik-oberdieck.de](http://www.hoerakustik-oberdieck.de)**  
**[info@hoerakustik-oberdieck.de](mailto:info@hoerakustik-oberdieck.de)**



**DAZUGEHÖREN**



## Gesundheit

**261 3709**

André Weidtkamp

Schule am Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Fr, 22.05.26  
18:30 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

**261 3711**

Dagmar Friess

Schule am Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Sa, 07.02.26  
10:00 – 13:00 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

Lebensmittel-  
umlage:  
12,00 € direkt an  
die Dozentin zahl-  
bar.

## Rezepte aus Laos, Kambotscha und Myanmar

Neben den viel bekannteren großen Schwestern aus Vietnam und Thailand haben sich in der Region östlich von Indien und südlich von China viele weitere kleinere, eher regionale Küchen etabliert, die es verdient haben aus dem Schattendasein ans Licht der Küchenlampe gezerrt zu werden. Kratzen wir heute doch einfach mal etwas an der Oberfläche kulinarischer Erlebnisse Hinterindiens.

Bei Unverträglichkeiten bitte vorher mit dem Dozenten Kontakt aufnehmen!! Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen. Wer mag, bringt bitte auch noch einen Wok oder eine große Pfanne mit. 15,- € Lebensmittelumlage.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.

## Back dir dein Brot

echt, ehrlich, selbst gemacht

### Sauerteig, Körnerkraft & cleane Aufstriche

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, vegane Aufstriche 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 Abend für alle, die Brot lieben und auf echte Zutaten setzen.

Lebensmittel-  
umlage:  
12,00 € direkt an  
die Dozentin zahl-  
bar.

Gestaffelte  
Kursgebühr:  
ab 8 TN: 13,00 €,  
bei 6 TN: 17,50 €.



Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.



## Pasta fatta in casa

Nudeln selbst gemacht wie in Italien

Der Duft von frischem Teig, Olivenöl und mediterranen Kräutern, fast wie in einer kleinen italienischen Trattoria. In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Kunst der handgemachten Pasta: Wir kneten, rollen und formen den Teig zu verschiedenen Nudelsorten mit und ohne Füllung, ganz wie in Italien.

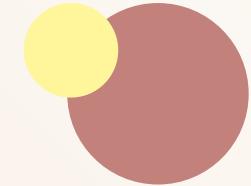
Mit viel Liebe und einem Schuss mediterraner Leichtigkeit entstehen köstliche Soßen, die wir gemeinsam verkosten. Zum Abschluss genießen wir unsere frische Pasta in geselliger Runde und jede\*r nimmt ein Stück Italien in Form der eigenen, selbst gemachten Nudeln mit nach Hause.

Ein Abend voller Genuss, Lachen und italienischer Lebensfreude!

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Geschirrtuch, Nudelholz und Dose für die frische Pasta und Reste.

Lebensmittelumlage: 12,00 € direkt an die Dozentin zahlbar.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.



## La dolce Vita

Italienisch kochen, echt & genussvoll

Ein Abend wie in Italien - mit duftenden Kräutern, bestem Olivenöl, frischen Zutaten und dem typischen Lebensgefühl. Ernährungsexpertin und Italienliebhaberin Dagmar lädt Sie zu einem geselligen Kochabend ein, bei dem Sie nicht nur ein mediterranes Menü zubereiten, sondern auch erfahren, wie die traditionelle italienische Küche ganz natürlich clean und ausgewogen funktioniert.

Mit theoretischem Input, praktischem Kochen in Gruppen und einem genussvollen Abschluss bei einem gemeinsamen Essen.

Alle Rezepte und Alltagstipps gibt's als Handout für zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 kleine Behältnisse (für mögliche Reste), ggf. Getränk nach Wahl (Wasser wird gestellt)

Lebensmittelumlage: 12,00 € direkt an die Dozentin zahlbar.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.



## Gesundheit

**261 3712**

Dagmar Friess

Schule am Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Sa, 25.04.26  
10:00 – 14:00 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €



## GESELLSCHAFT

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Schule am Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Kursgebühr: 13,00 €

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT / BERUF

JUNGE VHS

INFORMATION



## Gesundheit

**261 3714**

Dagmar Friess

Schule am Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Fr, 06.03.26  
18:00 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €



### Natürlich genießen

Cleane Basics & genussvolle Telleraufteilung

Frische Zutaten, natürliche Aromen und das gute Gefühl, sich rundum wohlzufühlen. An diesem Abend entdecken Sie, wie einfach gesunde Ernährung im Alltag sein kann.

Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche, alltags-taugliche Gerichte zu, essen miteinander und sprechen darüber, wie ein ausgewogener Teller aussehen kann, ohne Kalorien zu zählen.

Mit mediterraner Leichtigkeit, Lebensfreude und viel Genuss erleben Sie, dass Clean Eating nichts mit Verzicht, sondern mit Vielfalt und Geschmack zu tun hat.

Lebensmittelumlage: 15,00 € direkt an die Dozentin zahlbar.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.

**Jede Einheit ist einzeln buchbar.**  
Zusammen ergeben sie einen ganzheitlichen Einstieg in die cleane, genussvolle Küche. Bei Teilnahme an allen Modulen kann eine kleine Abschlussurkunde oder ein Bonus-Handout „Clean Eating leicht gemacht“ ausgegeben.  
Gilt für die Kurse 3714 – 3714-3

*Mach' mal Pause bei*  
**RENNER**  
**Tee & Café**

Rosenberg 22, 24220 Flintbek  
Fon (0 43 47) 91 21  
Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr, Sa. 9 – 14 Uhr  
[www.renner-haus-garten.de](http://www.renner-haus-garten.de)

**RENNER**  
HAUS + GARTEN

## Gesundheit

**261 3714-1**

Dagmar Friess

Schule am Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Mi, 18.03.26  
18:00 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

### Natürlich genießen

Cleane Aufstriche, Dips & Meal-Prep-Ideen

Hausgemacht, natürlich und voller Geschmack! In dieser genussvollen Runde lernen Sie, wie man gesunde Vorräte anlegt und köstliche Aufstriche und Dips ganz einfach selbst zubereitet. Perfekt für Brot, Bowls oder kleine Snacks.

Wir mixen, rühren und probieren uns durch aromatische Kombinationen aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Kräutern und Gemüse, genießen gemeinsam das Ergebnis und tauschen uns in entspannter Atmosphäre aus.

Ein Abend voller mediterraner Leichtigkeit, Inspiration und cleanem Küchenhandwerk.

Lebensmittelumlage: 15,00 € direkt an die Dozentin zahlbar.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.

**261 3714-2**

Dagmar Friess

Schule am Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Fr, 08.05.26  
18:00 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

### Natürlich genießen

Zuckerfrei genießen & Heißhunger verstehen

Süß darf sein, aber natürlich! In dieser gemeinsamen Genusszeit erfahren Sie, wie Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren, ohne auf Geschmack und Freude zu verzichten. Wir sprechen über Heißhunger, gesunde Alternativen und wie Gewürze, Aromen und natürliche Süße neue Geschmacks-erlebnisse schaffen.

Im Praxisteil bereiten wir kleine Naschereien und Snacks zu, die Körper und Seele guttun und genießen sie in geselliger Runde.

Ein Abend voller mediterraner Leichtigkeit, bewusstem Genuss und neuen Ideen für Ihren Alltag.

Lebensmittelumlage: 15,00 € direkt an die Dozentin zahlbar.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.

**261 3714-3**

Dagmar Friess

Schule am Eiderwald,  
Brückenstraße 24  
24220 Flintbek

Fr, 29.05.26  
18:00 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

### Natürlich genießen

Mehr Energie & Wohlfühl durch gesunde Verdauung

Ein gesunder Darm ist die Basis für Energie, Immunsystem und Lebensfreude. In dieser wohltuenden Genussrunde erfahren Sie, wie eine natürliche, cleane Ernährung Ihre Verdauung stärkt und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessert.

Wir bereiten gemeinsam leichte, bekömmliche Gerichte zu, essen zusammen und entdecken, wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können für mehr Leichtigkeit und Energie im Alltag.

Mediterrane Aromen, frische Zutaten und echtes Wohlfühl. Ein Erlebnis, das Körper und Seele in Balance bringt.

Lebensmittelumlage: 15,00 € direkt an die Dozentin zahlbar.  
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 13,00 €, bei 6 TN: 17,50 €.



## Gesellschaft



## GESELLSCHAFT



Der Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein mehrsprachiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Bezugsrahmen für Sprachen, orientiert.

Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen.

Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Eine Sprachprüfung können Sie beim VHS-Landesverband in Kiel ablegen.



A2

## Europäisches Sprachzertifikat (TELC) A1

A1

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z. B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

## Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

C2

## Cambridge CAE/BEC und Goethe ZMP

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

C1

## Cambridge FCE/BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen, in der Standardsprache verständigen.

B2

## Cambridge PET/BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

B1

## Cambridge Key English Test: Europäisches Sprachzertifikat (TELC) A2

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Gute Sprachkenntnisse

Grundkenntnisse

## Sprachkurssystem nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

## Übersicht zum Aufbau der Sprachkurse

Die neuen Richtlinien im Sprachkurssystem nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen wurden für die Sprachkurse an der VHS Flintbek übernommen.

Erste Grundkenntnisse werden in A 1-Kursen vermittelt. An der Zahl hinter dem Punkt erkennen Sie das angebotene Semester. Zum Beispiel bedeutet A 1.4, dass dieser Sprachkurs Grundkenntnisse im 4. Semester vermittelt. Sollten Sie unsicher über den Stand Ihrer Kenntnisse und die Wahl des richtigen Kurses sein, können Sie sich gern telefonisch von den Dozentinnen/ Dozenten beraten lassen oder einen Probetermin in einem Kurs vereinbaren.

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl als 8 TN, wenn nichts anderes vermerkt ist, können die Kursgebühren erhöht oder die Kurszeiten verkürzt werden. Bitte beachten Sie aber auch hier: Nur eine schriftliche Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in dem gewünschten Kurs!

## Schwedisch (B1.8)

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Tala Svenska B1-B2“ und treffen uns an zehn Abenden, um uns auf Schwedisch und über Schweden auszutauschen. An zwei Abenden findet eine Vertiefung der Grammatik statt, sodass der Kursabend verlängert ist. Diese zwei Termine werden mit den Teilnehmenden zu Kursbeginn gemeinsam vereinbart.

Neue Teilnehmende sind willkommen!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 52,50 €, bei 6 TN: 69,50 €.

261 4204

Suse Breithauer

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mo, 02.02.–20.04.26  
18:30 –19:30 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 52,50 €

261 4219

Martina Ikert

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Di, 03.02.–19.05.26  
11:15 – 12:45 Uhr  
12 Termine

Kursgebühr: 84,00 €

## Spanisch für Fortgeschrittene (A2.4)

Wir werden über Medien sprechen, Gewohnheiten und den eigenen Umgang mit Medien. Außerdem werden wir über Ernährungsgewohnheiten sprechen, Essen und Trinken in Spanien, eine Reise vorbereiten, bitten, hinweisen und empfehlen.

Grammatik: Wir lernen eine weitere Vergangenheitsform, das pretérito pluscuamperfecto, kennen, sowie das Partizip Perfekt als Adjektiv, den bejahten Imperativ und Adverbien auf -mente.

Kurs- und Übungsbuch:

Perspectivas contigo A2, ab Lektion 7 ISBN: 978-3-06-120935-3

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 84,00 €, ab 6 TN: 112,00 €, ab 4 TN: 168,00 €.

Gefördert durch: SH Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

**Kursportal  
Schleswig-Holstein**

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



## Sprachen

**261 4220**

Martina Ikert

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 FlintbekDi, 03.02.–19.05.26  
09:30 - 11:00 Uhr  
12 Termine

Kursgebühr: 84,00 €

### Spanisch für Fortgeschrittene (B1.1)

Bajamos el ritmo: wir sprechen über Wohlbefinden und Gesundheit; Nos cambió la vida: in diesem Kapitel geht es um die Globalisierung und den Wertewandel; !Qué desastre!: wir lernen Missfallen auszudrücken.

Grammatik: die verbalen Umschreibungen mit Gerundio, Wiederholung der Vergangenheitsformen, Wiederholung und Erweiterung des Subjuntivo. unter anderem werden bestimmte Inhalte und die Grammatik im A2-Niveau wiederholt und eine Lektüre, A2-B1, bearbeitet.

Klett-Verlag das Buch „Perspectivas contigo B1“, ISBN: 978-3-06-120954-4

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 84,00 €, bei 6 TN: 112,00 €.

**261 4300**

Inga Mahlke

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 FlintbekDi, 14.04.–16.06.26  
15:45 – 17:15 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 65,00 €

### Dänisch für AnfängerInnen

**mit geringen Vorkenntnissen (Ziel A1)**

Es geht weiter mit dem Urlaubsthema, und zwar nun in alle zeitlichen Richtungen: Wo will man hin, wo ist man schon gewesen, was war wie? (also Futur, Perfekt und Präteritum und wann und warum braucht man was?) Vi snakker så meget dansk som vi kan og skal have det sjovt igen!

Buch: Vi snakkes ved, (aktuell Bd.1 oder alte Version), ca. ab Lektion 6/7.

(Wieder-)EinstiegerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 65,00 €, bei 6 TN: 87,00 €.

**261 4301**

Inga Mahlke

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 FlintbekDi, 14.04.–16.06.26  
17:30 - 19:00 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 65,00 €

### Dänisch für Fortgeschrittene

**mit viel Konversation (B1)**

Wir wollen ohne ein festes Buch mit kleineren Texten z.B. aus Flensburg avis arbeiten, mal auf aktuelle Dinge bezogen, mal mit dem Fokus auf einem vorher besprochenen Thema, Vorschläge sind immer willkommen, men vi skal blive enige om dem. Dabei finden wir natürlich auch immer was zum Wiederholen und Üben. Og så snakker vi dansk og bliver bedre og bedre efterhånden.

Buch: Vi snakkes ved, (aktuell Bd.1 oder alte Version), ca. ab Lektion 6/7.

(Wieder-)EinstiegerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 65,00 €, bei 6 TN: 87,00 €.

## Sprachen



# Optiker Winner

...man sieht sich

Ihr Augenoptikermeister &  
Kontaktlinsenspezialist in Flintbek  
**Inhaber: Tom Kohler**

**Rosenberg 22** (bei Kaufhaus RENNER)

**24220 Flintbek · Telefon 04347 · 30 10**

**Öffnungszeiten:**

Mo.-Do. 9-13 Uhr u. 15 -18 Uhr · Fr. 9-18 Uhr · Sa. 10-13 Uhr  
Gesonderte Öffnungszeiten: Von Juli bis September · Mi. 9-13 Uhr

Weitere Informationen unter: **optikerwinner.de**



## Sprachen



**261 4302**

### Dänisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Inga Mahlke  
Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Di, 14.04.–16.06.26  
19:15 – 20:45 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 65,00 €

Der 2. Band ist in Arbeit: Vi snakker dansk und erweitern unsere Themenbereiche und die verfixten grammatischen Unsicherheiten z.B. mit der Adjektivangleichung oder auch den Vergangenheitsformen. Nach dem Urlaubsthema inkl. Beschwerden und Sehenswürdigkeiten, ist jetzt endlich Kleidung dran. Und auch wenn das natürlich individueller Geschmack ist, lässt sich da bestimmt einiges diskutieren. Jeg er sikkert, det bliver sjovt igen.

Buch: Vi snakkes ved (aktuell, Bd.2 oder alte Version), Lektion 12/13.

(Wieder-) EinsteigerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 65,00 €, bei 6 TN: 87,00 €.

**261 4303**

### Dänisch für Fortgeschrittene (B1)

Jette Richter  
Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

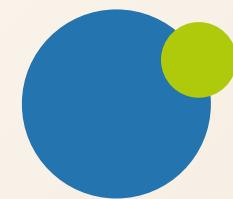
Mi, 04.02.–06.05.26  
17:45 – 18:45 Uhr  
12 Termine

Kursgebühr: 52,00 €

Wir lesen zurzeit ein Buch von Bent Haller, ein bekannter dänischer Verfasser. Das Buch heißt „det man skriver“. Es regt zu sehr vielen Gesprächen und Gedankenaustausch an.

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 52,00 €,  
bei 6 TN: 70,00 €.



**261 4601**

Insa Schneberger

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mo, 09.02.–08.06.26  
09:15 – 10:45 Uhr  
13 Termine

Kursgebühr: 85,00 €

### English on Monday morning I

„Would you like to practice your English? That's what this course is for: to give you an opportunity to speak English. In a nice and lively group we talk about every day matters, Great Britain, festivities and all other kinds of topics, we read and listen to English texts, we play games and have short grammar units. Come and join us!“

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN:  
85,00 €, ab 6 TN: 113,00 €.



### English on Monday morning II

„Would you like to practice your English? That's what this course is for: to give you an opportunity to speak English. In a nice and lively group we talk about every day matters, Great Britain, festivities and all other kinds of topics, we read and listen to English texts, we play games and have short grammar units. Come and join us!“

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 85,00 €, ab 6 TN: 113,00 €.



### English in the morning – Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an leicht Fortgeschrittene TeilnehmerInnen, die ihr eingerostetes Schulenglisch, für die Reise oder für allgemeine Konversation, aufpeppen wollen.

In der ersten Unterrichtsstunde besprechen wir gemeinsam, worauf wir Lust haben.

Wir können z.B. gemeinsam Texte / Artikel lesen, Spiele spielen, über Bevorstehendes reden. Natürlich kommen Grammatikübung und das Sprechen nicht zu kurz.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 91,00 €,  
ab 6 TN: 122,00 €

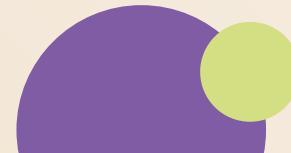


### Activate and pep up your English - Niveau B1

In diesem Kurs arbeiten wir ohne Lehrbuch. In der ersten Unterrichtsstunde besprechen wir gemeinsam, worauf wir Lust haben.

Wir können z.B. gemeinsam Texte / Artikel lesen, Spiele spielen, über Bevorstehendes reden. Natürlich kommen Grammatikübung und das Sprechen nicht zu kurz.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 91,00 €, ab 6 TN: 122,00 €



**261 4602**

Insa Schneberger

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mo, 09.02.–08.06.26  
11:00 – 12:30 Uhr  
13 Termine

Kursgebühr: 85,00 €

**261 4603**

Stuart Timm

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mi, 11.02.–27.05.26  
08:30 - 10:00 Uhr  
14 Termine

**261 4605**

Di, 10.02.–26.05.26  
10:00 – 11:30 Uhr  
14 Termine

Kursgebühr: 91,00 €

**261 4604**

Stuart Timm

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mi, 11.02.–27.05.26  
10:15 - 11:45 Uhr  
14 Termine

Kursgebühr: 91,00 €



## Sprachen

### 261 4606

Malin Stühmer

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Di., 24.02. – 21.04.26  
17:30 – 19:00 Uhr  
7 Termine

Kursgebühr: 46,00 €



### 261 4250

Yukie Zumtobel

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Do, 12.02.–19.03.26  
18:00 - 19:00 Uhr  
6 Termine

Kursgebühr: 25,00 €



### „Reise nach Japan“ vorbereiten

Dieser Kurs richtet sich sowohl an diejenigen, die tatsächlich eine Reise nach Japan planen, als auch an die, die noch keine konkreten Pläne haben, aber in Erwägung ziehen dorthin zu reisen.

Dies ist kein Frontalunterricht, in dem der Lehrer nur unterrichtet. Sondern wir werden gemeinsam recherchieren und über Japan diskutieren, um unser Verständnis und Wissen zu vertiefen. Außerdem lernen wir einfache japanische Ausdrücke, die auf Reisen nützlich sind.

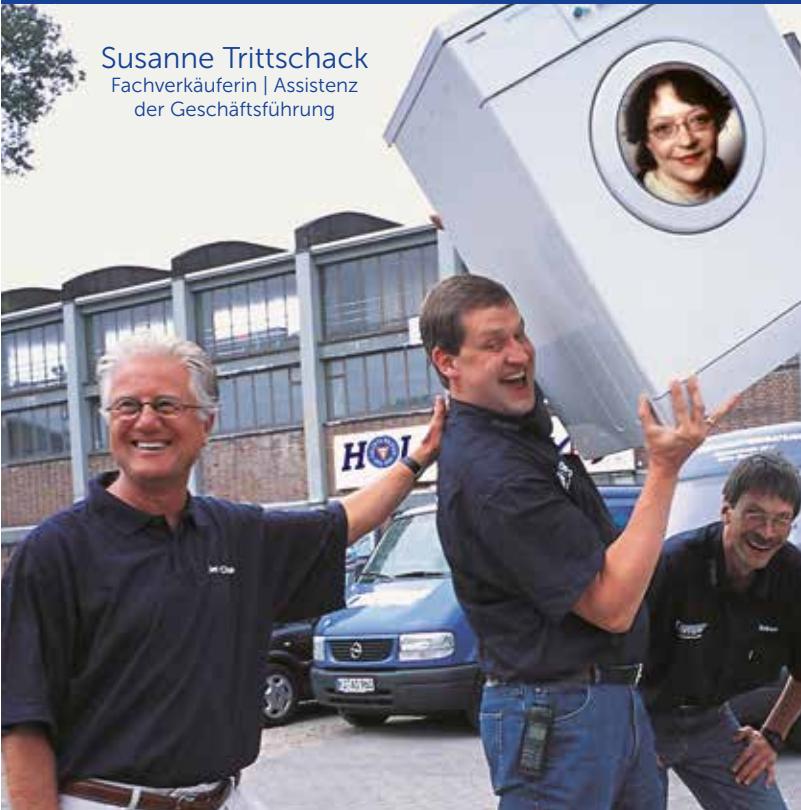
Materialkosten (Handout) zahlbar an die Dozentin:  
ca. 4,00 €

Gestaffelte  
Kursgebühr:  
ab 8 TN: 25,00 €,  
bei 6 TN: 33,00 €



**Camps**  
**HAUSGERÄTE • TV • ELEKTRO**

Verkauf, Beratung, Reparatur und unglaublich guter Service



Susanne Trittschack

Fachverkäuferin | Assistenz  
der Geschäftsführung

Dieter Camps  
Elektro Meister  
Geschäftsführer, a. D.

Andreas Schlömer  
Fernseh-Techn. Meister  
Geschäftsführer

Ralf Riebes  
Diplom Ingenieur  
Leiter Reparaturservice

Die Zukunft des Fachhandels zu sichern ist unser Ziel. Neben dem Verkauf und einer Profifachberatung, führen wir Reparaturen für Geräte aller Hersteller und Handelsmarken durch. Mit unserem Kundendienst für Sie vor Ort oder in unserer eigenen Fachwerkstatt reparieren wir Ihnen fast alles, was einen Stecker hat...

**Miele**

**LIEBHERR**

**BOSCH**

**SIEMENS**

**SAMSUNG**

**PHILIPS**

**Metz**

**Saeco**

**DeLonghi**

**jura**

**Camps Hausgeräte-TV-Elektro GmbH**

Kaiserstraße 67 | 24143 Kiel | Tel.: 0431 / 73 22 11  
[www.camps-kiel.de](http://www.camps-kiel.de)



## Arbeit, Beruf

**261 509**

Wolf Zepfel

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 FlintbekDo, 05.02.–14.05.26  
15:00 – 16:45 Uhr  
8 Termine

Kursgebühr: 83,00 €

## Smartphone mit dem Android-System

### Tipps und Tricks

Für fortgeschrittene AnwenderInnen

Themen sind u.a. die Smartphone-Einstellungen, Updates, Schutz der Privatsphäre

- Verbindungen (WLAN, Mobile Daten, Bluetooth, Hotspot)
- App-Einstellungen (Benachrichtigungen, Berechtigungen, Speicher, Updates)
- Widgets, Shortcuts, Ordner, Schnell-Einstellungen
- Gerätewartung (Akku, Speicher, Arbeitsspeicher, Sicherheit)
- Datei-Management (auch: Dateien zwischen Smartphone und Notebook austauschen)
- Datennutzung, Datensparen, Datenschutz, Privatsphäre



Smartphone mit dem Android-System ist Voraussetzung.

Gestaffelte Kursgebühr:

ab 6 TN: 83,00 €, bei 5 TN: 99,00 €, bei 4 TN: 123,50 €.

**261 510**

Wolf Zepfel

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 FlintbekMi, 25.02.–03.06.26  
15:00 – 16:45 Uhr  
8 Termine

Kursgebühr: 83,00 €

## Smartphone mit dem Android-System

### Praxis

Für fortgeschrittene AnwenderInnen

Sie können ihr Smartphone in seinen Grundfunktionen bedienen, fühlen sich aber noch nicht ganz sicher und möchten ihr Wissen im Hinblick auf die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten gern erweitern, um ihr Gerät dann optimal nutzen zu können.

Vermittelt wird u.a. wie Sie

- die Foto- und Videofunktion im Alltag, bei Familienfeiern oder im Urlaub einsetzen
- Bilder, Texte, Sprachnachrichten und andere Dokumente versenden bzw. empfangen können
- mit dem Smartphone nach Informationen suchen, navigieren, Musik hören und Filme sehen
- technische Wartung, Einstellungen, Datei-Verwaltung, Updates und Installationen
- und auch Sicherheit und Schutz der Privatsphäre lösen

Smartphone mit dem Android-System ist Voraussetzung.

Gestaffelte Kursgebühr:

ab 6 TN: 83,00 €, bei 5 TN: 99,00 €, bei 4 TN: 123,50 €

## Smartphone mit dem Android-System

### Das Wesentliche

In diesem Kurs erlernen Sie das Wesentliche über Ihr Smartphone.

Themen sind u.a.:

- Gerät für eigene Bedürfnisse einrichten
- Über WLAN im Internet surfen / QR-Codes
- E-Mails empfangen und senden
- Nützliche Apps an Bord und zusätzlich kostenlos Apps installieren
- Programme wieder loswerden, die man gar nicht haben will
- Verbindungsarten (WLAN, Mobile Daten)
- Ratsame Einstellungen
- Wichtige Grundfunktionen und zusätzliche Apps
- Telefonie, Kurznachrichten, Kontakte
- Grundlegende Kamera-Bedienung

Smartphone mit dem Android-System ist Voraussetzung.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 6 TN: 48,00 €, ab 4 TN: 72,00 €.

**261 511**

Wolf Zepfel

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 FlintbekDo, 05.03.–26.03.26  
13:00 – 15:00 Uhr  
4 Termine

Kursgebühr: 48,00 €

## Windows 11

### Für Einsteiger und Umsteiger – Das Wesentliche

Wie Sie Ihren Computer persönlich einrichten, wird in diesem Kurs individuell und praxisnah gezeigt. Die Arbeitsfläche, den „Desktop“, können Sie ebenso an Ihre persönlichen Wünsche angeleichen wie auch die „Task-Leiste“ und das „Startmenü“, in dem Sie u.a. alle schon installierten Programme finden.

Oder Sie passen Ihr Notebook auch optisch an Ihren Geschmack an. Der Datei-Explorer ist die Schalt-Zentrale für Ihre zukünftige Arbeit am PC, der passende Internet Browser wird ebenso optimiert wie das E-Mail Programm, das Sie in Zukunft nutzen möchten.

Auch eine zeitgemäße Textverarbeitung, in der auch Bilder ihr zu Hause haben, wird installiert sein. Ein System-Check steht außerdem auf dem Plan, damit alles technisch funktioniert.

Bitte eigenes Notebook /Laptop mitbringen! Windows 11 muss auf Ihrem Notebook installiert sein!

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 6 TN: 48,00 €,  
ab 4 TN: 72,00 €.



## Arbeit, Beruf

**261 513**  
Wolf Zepfel

### Smartphone Einzelunterricht

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Termin nach  
Vereinbarung

Kursgebühr: 57,00 €

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Lust auf maßgeschneiderte Werbung von A–Z?



**261 514**  
Wolf Zepfel

### Notebook/Windows Einzelunterricht

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Termin nach  
Vereinbarung

Kursgebühr: 57,00 €

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



**Kursportal  
Schleswig-Holstein**

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbieternde

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch:



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

## Wir geben Ihrer Werbung ein Gesicht!

Kreativität, Corporate Identity (CI), Marketing Maßnahmen, Werbestrategie, Maßgeschneiderte Werbung, Kommunikation, Logo, Slogan, Visitenkarten, Briefpapier, Kuverts, Firmenschild, Imagefolder, Prospekt, Flyer, Folder, Broschüre, Angebotsmappen, Werbetafel, Etiketten, Buswerbung, Fahnen, Lichtwerbung, Autobeschriftung, Transparente, Baustellentafeln, Baustellenschilder, Stempel, Aufkleber, Fotos, Textilbeflockung, Textildruck, Textilien, Inserate, Anzeigen, Poster, Plakate, Banner, Pressetexte, Kartographie, Druckvorstufe, Druck, Drucküberwachung, Proofs, Direct Mailing, Postversand, Postwurf, Karten, Internet, Webseiten, ...

Gerne unterbreiten wir Ihnen  
ein individuelles Angebot!



Kieler Str. 13 · 24582 Bordesholm

☎ (0 43 22) 69 20 30 · ☎ (0 43 22) 69 21 30 · [www.ASCL-printmedia.de](http://www.ASCL-printmedia.de)



## 261 851

Anita Trottnow

### Musikalische Früherziehung

für Kinder ab ca. 1 Jahr mit einer Begleitperson (Mama, Papa, Oma, Opa...)

Musik wirkt viel intensiver als Sprache. Sie spricht direkt das Gefühl an. Beim Singen von Liedern werden Kinder auf spielerische Weise nicht nur musikalisch, sondern auch in ihrer Sprachentwicklung gefördert. Sie lernen nebenbei mit viel Freude neue Wörter und entdecken durch Reim und Rhythmus das Spiel mit der Sprache. Ich möchte Sie einladen, mit Ihrem Kind gemeinsam bei Bewegungsliedern, Klanggeschichten und mit Instrumenten Musik zu erleben.

## 261 853

Di, 10.03.–26.05.26  
15:00 – 15:45 Uhr  
10 Termine

Bitte mitbringen: weiche Hausschuhe oder rutschfeste Socken, ein Sitzkissen und eine Trinkflasche.

Kursgebühr: 54,00 €

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 54,00 €,  
bei 6 TN: 64,00 €.



## 261 852

Anita Trottnow

### Musikalische Früherziehung

für Kinder von 3-5 Jahren

Immer wieder erleben wir, mit wie viel Freude Kinder auf Musik reagieren. Die Bewegung zur Musik regt das natürliche Rhythmusgefühl an, die Klänge sensibilisieren spielerisch die Wahrnehmung. Wir wollen gemeinsam singen, tanzen und mit den in der musikalischen Früherziehung bewährten Orff'schen Instrumenten experimentieren. Im Vordergrund soll für uns immer die Freude und Begeisterung am gemeinsamen Erleben von Musik stehen.

Bitte mitbringen: weiche Hausschuhe oder rutschfeste Socken, ein Sitzkissen und eine Trinkflasche.

## 261 854

Di, 10.03.–26.05.26  
16:00 – 16:45 Uhr  
10 Termine

Kursgebühr: 54,00 €

Beim ersten Kurstermin darf eine Begleitperson das Kind gerne begleiten. Ab dem zweiten Termin findet der Kurs dann ohne Begleitperson statt.

Gestaffelte Kursgebühr:  
ab 8 TN: 54,00 €,  
bei 6 TN: 64,00 €



## NEU 261 860

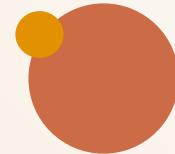
Cheerdance  
für Kinder 6-12 Jahren - Bewegung, Spaß und Teamgeist!

In diesem Kurs dreht sich alles um mitreißende Choreografien, rhythmische Bewegungen und jede Menge Spaß!

Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Cheerdance ein - Eine Mischung aus Tanz und Cheerleading-Elementen, wobei der Schwerpunkt auf dem gemeinsamen Lernen von Choreografie liegt. Dabei geht es nicht nur um Beweglichkeit und Koordination, sondern auch um Teamgeist und Rhythmus.

Ob Anfängerin oder kleiner Tanzprofi - bei uns zählt vor allem der Spaß an der Bewegung.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 72,00 €, ab 6 TN: 96,00 €.



## NEU 261 860-1

Nähen  
für Kinder 7-12 Jahren

Du möchtest kreativ werden?

In unserem AnfängerInnenkurs bist du genau richtig. In diesem Kurs lernen wir das Nähen – mit oder ohne Nähmaschine. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eventuell hast du schon eine Idee, was du selbst nähen möchtest? Dann bring gerne Schnittmuster, Stoffe oder Vorlagen mit. Wir üben verschiedene Nähtechniken, z.B. das Nähen mit der Hand, das Annähen von Knöpfen und Reißverschlüssen etc.

Jedes Kind hat im Kurs die Möglichkeit, im eigenen Tempo den Umgang mit einer Nähmaschine auszuprobieren und entwickelt so Sicherheit und Selbstvertrauen bei der Kontrolle dieses Werkzeugs.



Für den ersten Kurstag ist alles Notwendige vorhanden.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden direkt an die Dozentin bezahlt.

Gestaffelte  
Kursgebühr:  
ab 8 TN: 62,00 €,  
ab 6 TN: 83,00 €.

## 261 860

Vivian Karst

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Do, 05.02.–18.06.26  
15:00 – 16:00 Uhr  
16 Termine

## 261 860-1

Do, 05.02.–18.06.26  
16:00 – 17:00 Uhr  
16 Termine

Kursgebühr: 72,00 €

## 261 861

Perwin Joli

Sparkassen-Gebäude  
Kätnerskamp 5  
24220 Flintbek

Mi, 11.02.–25.03.26  
15:00 – 17:00 Uhr  
7 Termine

## 261 861-1

Mi, 15.04.–27.05.26  
15:00 – 17:00 Uhr  
7 Termine

Kursgebühr: 62,00 €



## Junge VHS

**261 862**

Mandy

Patzwald-Gummelt



### Rosenduft liegt in der Luft

Auch in Vorgärten wächst und gedeiht es. Wir gehen durch die Siedlung und erkunden die Natur. Wo wachsen Rosen und welche sind es?

Mühlensteinweg  
öffentlicher Spielplatz  
24220 Flintbek

Sa, 20.06.26  
14:00 – 15:30 Uhr

Kursgebühr: 8,50 €

Ihr bringt Neugier und Forscherlaune mit und ich die Pinzetten, die Lupe und das Digitalmikroskop. Denn wir werden Rosenblüten untersuchen und ihr erfahrt Wissenswertes über die Blume der Liebe.

Mit Rosenöl stellt ihr ein Parfum her und überlegt euch einen Namen für die neu entstandene Duftkreation. Der Duft nach Rosen wirkt übrigens beruhigend und entspannend.

Der Kurs richtet sich an alle Kinder im Grundschulalter. Bei schlechtem Wetter bietet der Garten der Dozentin Schutz.

Von Mai bis September kann dieser Kurs im Rahmen von Veranstaltungen, z.B. Geburtstagen, gebucht werden (Samstags 14:00 - 15:30 Uhr).

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 8,50 €, ab 6 TN: 9,00 €.

Die Materialkosten betragen 8,00 € und sind direkt an die Dozentin zu entrichten.



### Beitrittserklärung zum VHS-Verein Flintbek e.V.

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur VHS Flintbek e.V.

Nachname/Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15,- € pro Kalenderjahr, zahlbar bis zum 31. Januar.

### EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich die VHS Flintbek e.V., Gläubiger-ID-Nr. DE 80 ZZZ00000351706, zum Einzug des Mitgliedsbeitrags (wiederkehrende Zahlung)

IBAN: \_\_\_\_\_

Kto. Inhaber: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Junge VHS

**261 863**

Katja Brockmöller

Bushaltestelle  
Flintbek Eiderthal  
24220 Flintbek

Mo., 18.05.26  
09:00 – 12:00 Uhr

Kursgebühr: 2,00 €

### Raus in die Natur!

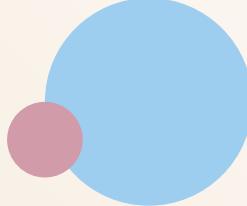
Forschen und Malen im Krähenwald

Diese Veranstaltung kann von Kindergärten oder Schulkindern der Grundschule und Sekundarstufe 1 gebucht werden. Für Terminanfragen oder Informationen schreiben Sie eine Mail an: leitung@vhs-flintbek.de

Wir wollen zum Krähenwald in Flintbek-Voorde gehen, um dort Bäume, Pflanzen und Tiere zu erforschen. Dann wollen wir ein Experiment starten und uns ein Klassenzimmer im Freien vorstellen. Denn unter den Bäumen wollen wir Biologie und Kunstunterricht verbinden und einmal ganz anders erleben. Wir malen, was wir gefunden, gesammelt oder gesehen haben und unterrichten die anderen darüber. Vielleicht entsteht so auch die eine oder andere Bildergeschichte oder ein Cartoon.

Bitte Sitzkissen und Getränk und mitbringen und feste Schuhe tragen.

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Kinder und beträgt zwischen 2 € und 5 €.



Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



### Kursportal Schleswig-Holstein

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbieternde

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch:  
 Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek



### 261-1109 Moorführung in das Kaltenhofer Moor

Sven Zimmermann

Treffpunkt:  
Stodthagener Weg 18,  
24244 Felm  
Sa., 09.05.25  
14.00 – 16.30 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Entdecke eines der ältesten Naturschutzgebiete Schleswig-Holsteins vor den Toren Kieles. Das rund 60 Hektar große Kaltenhofer Moor ist ein Hochmoor mit angrenzenden Wäldern, Sumpfweihern und Niedermooren im Norden Kieles. Es umfasst eine einzigartige Naturlandschaft und ist ein Lebensraum vieler seltener Tier- und Pflanzenarten. Betrete Traumpfade durch urwaldartige Erlen-Birken-Bruchwälder zu einem außergewöhnlich - magisch anmutenden - Hochmoor.

Die Flora und Fauna des Kaltenhofer Moor ist vielfältig und hochmoortypisch. Lerne moortypische Arten wie Moosbeere, Wildheidelbeere, Wollgräser, Krähenbeere, Besen-, Glocken-, Rosmarienheide, Sonnentau, und Torfmoose kennen. Beobachte Ringelnatter, Kreuzotter, Blindschleiche, Waldeidechse, Kranich, Eisvogel, Wespenbussard, Specht und Uhu.

Du wirst nicht nur zuschauen oder zuhören, sondern selbst aktiv teilnehmen, experimentieren und das Moor mit allen Sinnen erfahren. Und... du wirst jede Menge Spaß haben, während du spannendes Wissen und Erkenntnisse über das Moor sammelst.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Mücken/Zeckenschutz, ggf. Fernglas.

Hunde sind nur angeleint zugelassen. Keine Kinderwagen o.ä. - das Gelände ist zum Teil sehr unwegsam. Alle Teilnehmenden sollten „gut zu Fuß“ sein. Eine Flasche Wasser zur Erfrischung nicht vergessen.

Gefördert durch:

**Kursportal Schleswig-Holstein**  
[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)  
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

### Abenteuer Bodenkosmos

– Forschen, Staunen, Gestalten

Im Naturerlebnismonat entdecken Kinder den spannenden „Bodenkosmos“ unter ihren Füßen. Gemeinsam wird erforscht, welche Tiere im Boden leben, warum sie für die Natur wichtig sind und was passiert, wenn z. B. der Regenwurm fehlt.

Mit verschiedenen Techniken gestalten die Teilnehmenden anschließend eigene Kunstwerke und schaffen ein persönliches Abbild des Lebensraums Boden – unter dem Motto „Wo alles Leben wurzelt“.

Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter und wird von der Natur- und Umweltpädagogin Mandy Patzwald-Gummelt geleitet.

Materialien wie Lupengläser, Leinwände und Farben stellt die Dozentin; Materialkosten: 4 € pro Kind.



### 261-1110 Imkerei im Wandel

– Damals, heute, demnächst

Bienen–Bedürfnisorientierte Imkerei in Theorie und Praxis.

Der natürliche Lebensraum der Biene ist der Wald. Die heutige Bienenhaltung findet jedoch überwiegend außerhalb der Wälder in unnatürlichen Bienenbehausungen statt. Diese Entwicklung ist zum großen Teil mit verantwortlich für die Anfälligkeit der Honigbienen. Wir vergleichen die ursprüngliche Bienenhaltung mit der heutigen Imkerei und arbeiten gemeinsam heraus, wie wir den Bedürfnissen der Bienen in der Haltung wieder gerechter werden können. Dabei arbeiten wir auch praktisch am Bienenvolk. Diese Veranstaltung richtet sich an Laien, sowie auch an erfahrene BienenhalterInnen und wird von den Museumsimkern des Freilichtmuseums geleitet. Das Mindestalter beträgt 15 Jahre.



Die Veranstaltung findet im Freilichtmuseum Molfsee statt. Treffpunkt ist das Foyer des Freilichtmuseums. Zusätzlich zum Kursbeitrag muss der reguläre Museumseintritt bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Feste, lange Hose, hohes Schuhwerk (Gummistiefel), Schreibmaterial, eigene Verpflegung.



261-1103

Mandy  
Patzwald-Gummelt

Treffpunkt:  
Vogelwiese,  
Mühbrookner Weg am  
Bordesholmer See  
Fr., 30.05.25  
14.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühr: 8,00 €



261-1110

Sven Petersen /  
Martin Liebenthal

Treffpunkt:  
Freilichtmuseum  
Molfsee  
Sa., 09.05.26  
10.30 – 15.30 Uhr

Kursgebühr: 23,00 €



69



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261-1105**

Jürgen Fischbach

Treffpunkt:  
Naturerlebnisraum  
am Stintgraben  
Sa., 27.06.26  
11.00 – 14.00 Uhr

Kursgebühr: 4,00 €



**261-1106**

Jürgen Fischbach

Treffpunkt:  
Parkplatz Gaststätte  
Am Dörpsdiek  
Sa., 25.04.26,  
11.00 – 14.00 Uhr

Kursgebühr: 4,00 €

### Landschaftsgeschichten: Eiszeitliche Tunneltäler im Oberen Eider Tal

Mit Karte, Kompass, Fernglas, Lupe, Hammer und Erdbohrer begeben wir uns in Techelsdorf auf eine Zeitreise in die jüngere Erdgeschichte. Im Oberen Eider Tal erkunden wir, wie die Landschaft in den letzten 20.000 Jahren entstand, wie weit die eiszeitlichen Gletscher reichten und woran man ihre Spuren erkennt. Geländeformen, Gesteine und Böden erzählen dabei ihre Geschichte.

Während der Wanderung untersuchen wir den Boden mit dem Erdbohrer, betrachten Gesteine vergrößert und nutzen Fernglas, Karte und Kompass zur Orientierung. Die Ausrüstung steht in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Das Angebot entsteht in Kooperation mit dem Naturpark Westensee – Obere Eider e.V.; Referent ist Jürgen Fischbach.

Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte Am Dörpsdiek, Techelsdorf  
<https://maps.app.goo.gl/TPNLgqLZQouL42198>.

Wer selbst Ausrüstungsgegenstände mitbringen möchte kann dies gerne tun. Bitte einpacken: Kleinen Snack für eine kurze Pause.

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261-1107**

Ralph  
Hohenschurz-Schmidt

Treffpunkt:  
Hochzeitswald  
Bordesholm  
Sa., 21.02.26  
10.00 – 13.00 Uhr

Kursgebühr: 20,00 €

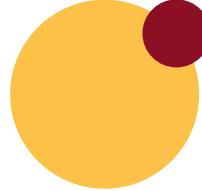
### Einführung in den Obstbaumschnitt

Dieser Kurs behandelt die Grundlagen des Obstbaumschnitts. Nach einer theoretischen Einführung zum Schnitt junger und alter Bäume und zu den Geräten, wird der Schwerpunkt auf der Praxis liegen. Dabei geht es insbesondere um die folgenden Themen: Warum müssen Obstbäume beschnitten werden? Worauf muss dabei geachtet werden? Wie schneide ich Bäume, die in der Vergangenheit nicht oder nicht fachgerecht geschnitten wurden? Welche Werkzeuge sind notwendig und welche hilfreich?

Gemeinsam werden unter Anleitung die Obstbäume im Hochzeitswald in Bordesholm beschnitten, um viel Praxiserfahrung zu sammeln. Natürlich können jederzeit Fragen gestellt werden. Leiterin werden vom Technischen Betriebshof zur Verfügung gestellt.

Das Honorar wird ans Aktionsnetzwerk Gärten der Vielfalt gespendet.

Falls vorhanden, bringen Sie bitte Werkzeuge für den Obstbaumschnitt mit, wie eine Astschere oder eine Astsäge.



### Moorführung in das Schönbeker Moor bei Dätgen/Bordesholm

**261-1108**

Sven Zimmermann

Treffpunkt:  
Schönbek-Holz 4  
24582 Schönbek  
So., 19.04.26  
10.00 – 12.30 Uhr

Kursgebühr: 20,00 €

Das Schönbeker Moor nahe der gleichnamigen Ortschaft ist ein bemerkenswertes Moorgebiet in Schleswig-Holstein. Es liegt etwa zehn Kilometer nordwestlich von Neumünster. Das Gebiet ist ein Hochmoor, geprägt von offenen Flächen mit Wasserlachen, Schwingrasen und Hochmoorheiden. Die Vegetation umfasst typische Arten wie Torfmoose, Heiden und Wollgräser. Das Moor bietet einen wichtigen Lebensraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten. Hier lassen sich seltene Vogelarten wie Bekassine, Schafstelze, Regenpfeifer und Wiesenpieper beobachten; auch viele Libellen- und Schmetterlingsarten sind hier heimisch.

Bei dieser besonderen Moorführung nimmst du nicht nur teil, sondern wirst aktiv, experimentierst und erlebst das Moor mit allen Sinnen – und hast dabei jede Menge Spaß, während du spannendes Wissen sammelst. Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Mücken-/Zeckenschutz, ggf. Fernglas.

Hinweise: Hunde sind nur angeleint erlaubt. Kinderwagen o. Ä. sind ungeeignet, da das Gelände teilweise unwegsam ist. Bitte an ausreichend Trinkwasser denken.





## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261-105**

Ronald Büssow  
**Führen ohne Vorgesetztenfunktion**

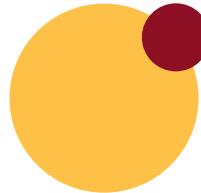
– Schulung für Ehrenamtler

Huus an'n Markt  
VHS-Raum 1  
Mi., 06.05.26,  
18.00 – 21.30 Uhr  
ohne Gebühr

Im Ehrenamt geraten Personen mit Führungsverantwortung, jedoch ohne Vorgesetztenfunktion, häufig in Rollenkonflikte. Unterschiedliche Erwartungen und Arbeitsweisen im Team führen dabei oft zu Unsicherheiten. Das Seminar zeigt, wie man eigene Führungsaufgaben klar definiert, unterschiedliche Interessen zusammenführt und mit Widerständen konstruktiv umgeht.

Die Teilnehmenden lernen hilfreiche Methoden und Techniken kennen, um Zusammenarbeit wirksam zu gestalten und gemeinsame Ziele auf Augenhöhe zu erreichen.

Der Abend bietet eine Mischung aus kurzen Vorträgen, praktischen Übungen und Austausch. Die Veranstaltung wird vom Sozialministerium Schleswig-Holstein unterstützt und ist für ehrenamtlich Tätige kostenfrei. Für eine Mappe mit Arbeitsunterlagen entstehen 5,- € pro Person.



# DEIN ENGAGEMENT DEIN PORTAL!

Du willst dich engagieren oder brauchst Unterstützung für dein Ehrenamt? Auf engagiert-in-sh.de findest du alles, was du für die ehrenamtliche Arbeit brauchst.



SH



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261-110**

NDR  
Landesfunkhaus

Treffpunkt:  
Infozentrale am  
Schlossplatz 3,  
24103 Kiel.

Mi., 25.02.26  
18.30 – 20.00 Uhr

**261-111**

Di., 09.06.26  
18.30 – 20.00 Uhr

ohne Gebühr



## Führung durch das Landesfunkhaus des NDR Schleswig-Holstein

Bei einer rund 90-minütigen Führung erhalten Sie spannende Einblicke in den NDR Schleswig-Holstein. Sie erfahren, wie Radio- und Fernsehbeiträge entstehen, wie Moderatorinnen und Moderatoren arbeiten und wie Regie, Studio und Produktion zusammenspielen. Sie besuchen Hörfunk-, Fernseh- und Onlinebereiche sowie die Studios von NDR 1 Welle Nord und dem Schleswig-Holstein Magazin. Anschließend können Sie das Schleswig-Holstein Magazin live im Studio erleben.

Aus Sicherheitsgründen sind maximal acht Personen zugelassen, Mindestalter 15 Jahre. Die Führung ist kostenlos und größtenteils barrierefrei. Bitte Ausweis mitbringen; Fotografieren ist nur nach Absprache möglich.

Treffpunkt: ab 18.20 Uhr im Foyer.

### Exkursion nach Hamburg: Ottensen nach Bahrenfeld

**NEU**  
Ottensen war noch vor wenigen Jahrzehnten ein heruntergekommener Stadtteil: ehemalige Industrie, schlechte Wohnverhältnisse und Pläne für Abriss und Autobahnzubringer prägten das Bild. Durch den starken Widerstand der Bewohner kam es jedoch zu einer behutsamen Modernisierung. Hinterhöfe wurden begrünt, alte Industriegebäude saniert und ganze Straßenzüge erhalten. Heute zählt Ottensen zu den beliebtesten Szenevierteln Hamburgs – mit Cafés, Restaurants und steigenden Mieten, Stichwort Gentrifizierung.

Der oft übersehene Nachbarstadtteil Bahrenfeld bietet ebenfalls attraktive Bausubstanz und profitiert vom neuen A7-Deckel, der den lange geteilten Stadtteil wieder verbindet. Zusätzlich entstehen im Umfeld des Volksparks neue Wohnungen und eine Science City der Universität.

Die Anreise erfolgt individuell mit der Bahn ab Bordesholm oder mit dem PKW.

Treffpunkt: Bahnhof Altona, Ausgang Ottenser Hauptstraße; wir werden auch ein- bis zweimal mit dem Bus fahren; die Fahrkarte ist nicht im TN-Beitrag enthalten.

Gefördert durch: SH  
  
Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus





## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261-192**

Burkhard Kleinke

Treffpunkt:  
Spiegel-Verlag  
So., 14.06.26  
12.00 – 14.15 Uhr

Der Rundgang widmet sich Hamburger Ehrenbürgerinnen und Ehrenbürgern und führt zu Orten, die mit bedeutenden Persönlichkeiten aus Sport, Kultur, Politik und Medien verbunden sind. Vorgestellt werden Menschen, die Hamburg geprägt haben – darunter Udo Lindenberg, Ida Ehre, Uwe Seeler, Helmut Schmidt und Johannes Brahms.

Kursgebühr: 15,00 €

Zur Kursleitung: Burkhard Kleinke ist zertifizierter Gästeführer (BVGD), Kulturvermittler und Mitglied im Hamburger Gästeführerverein.

Treffpunkt: Spiegel-Verlag, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg

**261-1104**

Liandon Redlin

### **Astronomie verstehen**

– Grundlagen des Sonnensystems und zentrale Himmelsphänomene

Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F2.1  
Do., 19.02.–19.03.26  
18.30 – 20.00 Uhr  
5 x

Kursgebühr: 43,00 €

Der Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in die Astronomie. Gemeinsam entdecken wir die Grundlagen unseres Sonnensystems und lernen Modelle kennen, die Mondphasen, Jahreszeiten und Planetenbewegungen anschaulich erklären. Der Kursleiter vermittelt Fachwissen mit viel Begeisterung und macht komplexe Inhalte leicht nachvollziehbar.

Neben drei theoretischen Einheiten im Kursraum finden zwei Beobachtungsabende unter freiem Himmel statt. Mit Fernglas und Teleskop beobachten wir ausgewählte Himmelsobjekte und üben die Orientierung am Sternenhimmel. Zwei leistungsstarke Teleskope (6 und 12 Zoll) stehen zur Verfügung; ein eigenes Fernglas kann mitgebracht werden.

Die Kursreihe führt von der Sternentstehung über Grundlagen der Himmelskunde bis zu Deep-Sky-Objekten. Bitte zu den Exkursionen warme Kleidung und ein Fernglas mitbringen.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die die Faszination des Kosmos entdecken und lernen möchten, astronomisches Wissen klar und anschaulich zu verstehen – und selbstständig weiterzuforschen.



## Politik, Gesellschaft, Umwelt



**Wir schärfen Ihr Gehör!**



**HÖRSYSTEMANPASSUNGEN**

**HÖRSYSTEMSERVICE**

**(ICP-) GEHÖRSCHUTZ**

**HAUSBESUCHE**

**EIGENE KUNDENPARKPLÄTZE**

**BARRIEREFREIER ZUGANG**

## FACHGESCHÄFT WANKENDORF

Alte Landstraße 3  
24582 Bordesholm

**Telefon** 043 26 - 99 99 480  
**Telefax** 043 26 - 99 98 053

**E-Mail** info@eggers-hoerakustik.de  
**URL** www.eggers-hoerakustik.de



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261-130**  
Walter Stindt



### Grundwissen Vermögensaufbau

mit Aktien, ETFs und Fonds

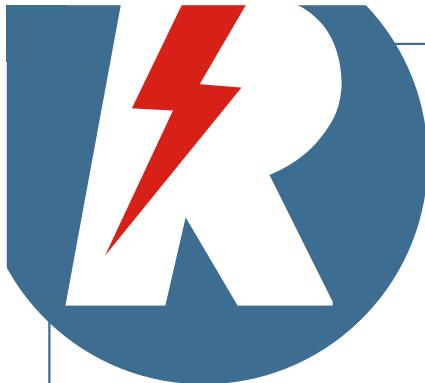
Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F2.1  
Mo., 02.03.–23.03.26  
18.30 – 20.00 Uhr  
4 x

Kursgebühr: 38,00 €

Ein Investment in Aktien, ETFs und Fonds verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tagesgeld- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürgerinnen diese Form der Anlage. Im internationalen Vergleich ist die Anzahl der Aktienbesitzerinnen in Deutschland im Verhältnis zur Bevölkerung gering. In Zeiten höherer Inflation und niedriger Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich daher, über alternative Anlageformen nachzudenken.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen von Vermögensanlagen mit Aktien, ETFs und Aktienfonds, zum Beispiel Depoteröffnung, steuerliche Aspekte, Kriterien zur Aktienauswahl, Anlagestrategien und psychologische Faktoren. Er richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung erfolgt nicht.

Zum Dozenten: Walter Stindt ist Dipl.-Ing. der Elektrotechnik und beschäftigt sich seit rund 30 Jahren mit dem Thema Aktien – zunächst unter schwierigen Bedingungen und mit wenig Kapital, später mit wachsender Erfahrung und Depotgröße. Heute ist das Thema für ihn ein vielseitiges Hobby.



**elektro  
ROTZINGER**

[www.elektro-rotzinger.de](http://www.elektro-rotzinger.de)

## Politik, Gesellschaft, Umwelt

**261-101**  
Petra Todt



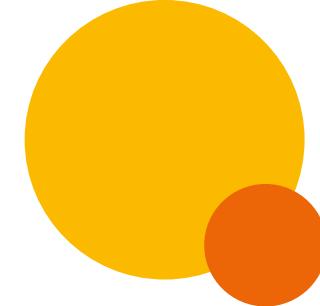
Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Do., 26.03.26  
10.00 – 12.15 Uhr  
Kursgebühr: 15,00 €

### Notfallordner erstellen

– Organisieren Sie alle wichtigen Dokumente für den Ernstfall

Die Teilnehmenden lernen, einen vollständigen und übersichtlich strukturierten Notfallordner zu erstellen. Er enthält alle wichtigen persönlichen und familiären Dokumente wie Versicherungs- und Rentenunterlagen, Geburts- und Heiratsurkunden, Patientenverfügungen und Testamente. Im Kurs erfahren sie, welche Unterlagen im Notfall entscheidend sind und wie sie so geordnet werden, dass Betroffene und Angehörige schnell darauf zugreifen können.

Für die Anleitung fallen 6,00 € an, zahlbar direkt an die Kursleitung. Alternativ kann ein komplett vorbereiteter Ordner mit Anleitung, Registern und Formularen für 20,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.



**Strom.  
Sicherheit.  
Komfort.**

**Jetzt in neuem Look!** Wir präsentieren uns in neuer Aufmachung: Mit frischem Logo und modernem Corporate Design starten wir in die Zukunft. Doch eines bleibt gleich – unsere Leidenschaft für innovative Elektrolösungen und höchsten Komfort für unsere Kunden.

**Werde Teil unseres Teams!** Wir suchen immer wieder engagierte Elektrotechniker, die mit uns gemeinsam an spannenden Projekten arbeiten möchten.

Wenn du Interesse hast, Teil eines dynamischen und professionellen Teams zu werden, melde dich bei uns!

Elektro Rotzinger GmbH & Co. KG · Wildhofstr. 44 · 24582 Bordesholm  
Telefon: +49 4322 699717 · E-Mail: [info@elektro-rotzinger.de](mailto:info@elektro-rotzinger.de)

### Aufräumen macht glücklich!

– Blockaden lösen, effektiv aufräumen und nachhaltig ordnen.

Lernziel: Die Teilnehmenden lernen, Blockaden beim Aufräumen zu überwinden, mit einfachen Techniken nachhaltig Ordnung zu schaffen und sich von überflüssigen Dingen zu trennen. Dabei soll der Spaß am Aufräumen entdeckt und die Motivation zur Umsetzung im Alltag gestärkt werden.



Die Kursleiterin ist professionelle Aufräumerin mit langjähriger und umfassender Erfahrung. Sie vermittelt praxisnahe Methoden zur nachhaltigen Umsetzung im Alltag.

Ein Handout kann für 5,00 € bei der Kursleitung erworben werden.

**261-107**  
Petra Todt



Hans-Brüggemann-Schule, Raum F2.2  
Di., 28.04.26  
17.00 – 19.15 Uhr  
Kursgebühr: 15,00 €



# Politik, Gesellschaft, Umwelt

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek



Online-Kurse der Verbraucherzentrale (Logo der Verbraucherzentrale)  
Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Website.

Kursnummer	Kurstitel	Zeitraum	Kursleitung
261-1410	Mein Garten: Schritt für Schritt klimafit	Mi., 22.04.26, 11.00–12.30 Uhr	Beate Oedekoven
261-1411	Hitze und Starkregen: Haus und Garten gut vorbereitet?	Mi., 06.05.26, 18.00–19.30 Uhr	Beate Oedekoven
261-1412	Lebensmittel „von hier“ – Die Tücken der Regionalkennzeichnung?	Di., 09.06.26, 17.00–18.00 Uhr	
261-1413	Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!	Mi., 20.05.26, 10.00–11.30 Uhr	Katrin Reinhardt
261-1414	Die elektronische Patientenakte (ePA)	Do., 19.03.26, 10.00–11.30 Uhr	Katrin Reinhardt
261-1415	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	Mi., 29.04.26, 10.00–11.30 Uhr	Katrin Reinhardt
261-142	So klappt es mit der Wärmepumpe!	Mi., 22.04.26, 18.00–19.30 Uhr	Ingo Sell
261-143	Förderprogramme optimal nutzen	Mo., 18.05.26, 15.00–16.30 Uhr	Ümit Karaarslan
261-144	Solarstrom von Balkon und Terrasse	Mi., 06.05.26, 18.00–19.30 Uhr	Ingo Sell
261-145	Energetische Sanierung Schritt für Schritt	Mo., 16.02.26, 15.00–16.30 Uhr	Ümit Karaarslan
261-146	Kommunale Wärmeplanung: Was heißt das für mich?	Mo., 20.04.26, 18.00–19.30 Uhr	Veronica Restrepo Lopez & Ralf Lüth
261-147	10 Tipps, die die Stromkosten senken	Mi., 11.03.26, 18.00–19.30 Uhr	Veronica Restrepo Lopez
261-148	Sparen für den Nachwuchs	Do., 22.01.26, 18.00–19.30 Uhr	Martina Ruffmann
261-149	Richtig versichert – viel Geld gespart!	Mi., 15.04.26, 18.00–19.30 Uhr	Michael Herte



# Politik, Gesellschaft, Umwelt

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## Wertschätzende Kommunikation

### Intensivkurs

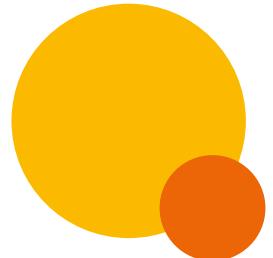
Der Kurs bietet eine Einführung in die wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Sie lernen, bewusster und klarer zu kommunizieren, Konflikte konstruktiv zu lösen und ein Klima von Respekt und Verständnis zu schaffen. Vermittelt werden die Grundlagen empathischen Sprechens und Zuhörens sowie die Wirkung von Sprache und Haltung. In praktischen Übungen üben Sie, Bedürfnisse klar auszudrücken, ohne andere anzugreifen, und reflektieren eigene Kommunikationsmuster.

Wertschätzende Kommunikation stärkt Beziehungen und fördert ein harmonisches Miteinander.



Dozent ist Steffen Haupt, Kommunikationstrainer und Mediator.

Bitte Schreibmaterial und 3,- € für Unterlagen mitbringen; das Mittagessen erfolgt als Mitbring-Buffet.



## Wertschätzende Kommunikation

### Vertiefungstag

Der Vertiefungstag richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit wertschätzender bzw. gewaltfreier Kommunikation gesammelt haben. Im Mittelpunkt stehen praktisches Üben, empathisches Sprechen und Zuhören sowie die Arbeit mit „Giraffen-“ und „Wolfsohren“.

Der Tag bietet viel Raum, um Fragen zu klären und die eigene Kommunikationspraxis zu vertiefen.

Bei Interesse kann anschließend eine regelmäßige Übungsgruppe entstehen.

Bitte Schreibmaterial und 3,- € für Unterlagen mitbringen; das Mittagessen erfolgt als Mitbring-Buffet.

### 261-163

Steffen Haupt

Huus an'n Markt,  
Saal  
Sa., 06.06.26  
10.00 – 18.00 Uhr

Kursgebühr: 53,00 €

### 261-164

Steffen Haupt

Huus an'n Markt,  
Saal  
Sa., 20.06.26  
10.00 – 18.00 Uhr

Kursgebühr: 53,00 €





# Kultur, Gestalten

**261-201**

Rainer Knöbel

Schalthaus  
Wattenbek  
Alle 14 Tage –  
Termine auf  
unserer Website  
15.00 – 23.30 Uhr  
10 x  
ohne Gebühr

## Wattenbeker Spieletreff

Ob Abenteuer wie bei Marco Polo, galaktische Missionen oder kurze Würfelspiele – beim Spieletreff gibt es für alle ab 14 Jahren, ebenso für Familien mit jüngeren Kindern, das passende Spiel. Rund 300 Spiele stehen zur Auswahl: vom schnellen 5-Minuten-Spiel bis zum langen Strategieklassiker. Vor Ort findet sich immer jemand, der Regeln erklärt, sodass niemand sich durch lange Anleitungen kämpfen muss. Auch eigene Spiele können mitgebracht werden.

Die Teilnahme ist kostenlos, alkoholfreie Getränke und Snacks bringt jeder selbst mit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Wattenbeker Spieletreff statt.

**261-2133-3**

Torge Braemer

Hans-Brüggemann-  
Schule  
Musikraum C2.2  
Mi., 04.03.–01.07.26  
17.45 – 18.45 Uhr  
16 x

Kursgebühr:  
2er Gruppe:  
74,- €/Monat  
3er Gruppe:  
53,- €/Monat  
4er Gruppe:  
42,- €/Monat

## Konzertgitarre für Erwachsene (Kurs 1)

In diesem Kurs treffen sich Erwachsene, um gemeinsam im Gitarrenensemble zu musizieren und Solostücke aus verschiedenen Epochen zu spielen. Im Mittelpunkt stehen Spielfreude und die Entwicklung der eigenen Musikalität. Geübt werden Haltung, Technik, Bewegungsabläufe, Theorie sowie neue Stücke. Regelmäßiges Üben von etwa 15–20 Minuten täglich wird empfohlen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und findet in kleinen Gruppen mit bis zu vier Teilnehmenden statt.

Bitte Konzertgitarre, Lehrbuch (Teuchert) und Fußbänkchen oder Gitarrenstütze mitbringen; Notenständer sind vorhanden. Ein Stimmgerät kann benutzt werden, ist aber nicht nötig, da wir lernen, nach dem Gehör zu stimmen.

**261-2133-4**

Torge Braemer

Hans-Brüggemann-  
Schule  
Musikraum C2.2  
Mi., 04.03.–01.07.26  
19.00 – 20.00 Uhr  
16 x

Kursgebühr:  
2er Gruppe:  
74,- €/Monat  
3er Gruppe:  
53,- €/Monat  
4er Gruppe:  
42,- €/Monat

## Liedbegleitung mit der Gitarre

Wir singen „Evergreens“, „Volkslieder“, „Kinderlieder“, „Kanons“ und viele andere schöne Lieder und begleiten uns mit Gitarren. Dafür üben wir Akkorde und Stellungen und Bewegungsmuster der Zupfhand und der Greifhand.

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Singerfahrung ist von Vorteil. Es können Lieder in allen Sprachen gesungen werden, je nach Wunsch der KursteilnehmerInnen.

Für diesen Kurs wird nur eine Gitarre gebraucht. Gut wäre es, wenn die Gitarre einen Tragegurt hätte.



Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek



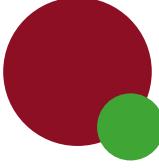
## NEU Liedbegleitung mit der Ukulele

Im Kurs singen wir Evergreens, Volks- und Kinderlieder, Kanons und viele weitere Songs – und begleiten uns dabei mit der Ukulele.

Geübt werden grundlegende Akkorde sowie Bewegungsabläufe der Greif- und Zupfhand.

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene; Singerfahrung ist hilfreich. Die Liedauswahl richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden und kann verschiedene Sprachen umfassen.

Für den Kurs wird lediglich eine eigene Ukulele benötigt.



## Akkordeonunterricht

ein vielseitiges Instrument für jedes Alter

Das Akkordeon ist ein vielseitiges Instrument, das in nahezu allen Musikstilen zu Hause ist – von Volksmusik und Klassik bis zu Jazz, Pop und Rock. Im Kurs lernen die Teilnehmenden je nach Bauart ihres Instruments grundlegende Techniken, begleiten einfache Melodien und entdecken die unterschiedlichen Möglichkeiten von Standardbass-, Melodiebass- oder Einzeltonakkordeons. Der Unterricht eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 6 Jahren und fördert sowohl Rhythmusgefühl als auch musikalische Ausdrucksstärke. Bei Bedarf kann ein Instrument ausgeliehen werden.

66,- € im Monat für 30 Minuten Einzelunterricht; 98,- €/Monat für 45 Minuten Einzelunterricht (Februar - Juli)

## Keyboardunterricht

Im Keyboardunterricht wird individuell auf die Lernenden eingegangen. Je nach Vorkenntnissen werden sowohl das fingered chord-System mit vollständiger Akkordbegleitung als auch das vereinfachte single chord-System vermittelt. Die Teilnehmenden entdecken die klangliche Vielfalt des Keyboards und entwickeln spielerisch Fertigkeiten im Hören, Sehen und Ausprobieren.

Dank zahlreicher Zusatzfunktionen – von realistischen Instrumentenklängen bis zu elektronischen Sounds und automatischen Begleitungen – eignet sich das Keyboard für viele Musikstile und ermöglicht rasch erste Erfolgsergebnisse.

Der Kurs ist für Kinder ab 6 Jahren sowie Erwachsene geeignet.

66,- € im Monat für 30 Minuten Einzelunterricht; 98,- €/Monat für 45 Minuten Einzelunterricht (Februar - Juli)

**261-2133-5**

Torge Braemer

Hans-Brüggemann-  
Schule  
Musikraum C2.2  
Mi., 04.03.–01.07.26  
20.00 – 21.00 Uhr  
16 x

Kursgebühr:  
2er Gruppe:  
74,- €/Monat  
3er Gruppe:  
53,- €/Monat  
4er Gruppe:  
42,- €/Monat

**261-2137**  
Andreas Paul

Krogkoppel 1  
24582 Bordesholm

18 Termine am  
Mo, Di oder Do.  
Februar bis Juli 2026

**261-2138**  
Andreas Paul

Krogkoppel 1  
24582 Bordesholm

18 Termine am  
Mo, Di oder Do.  
Februar bis Juli 2026



# Kultur, Gestalten

GESELLSCHAFT

KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT / BERUF

JUNGE VHS

INFORMATION



# Kultur, Gestalten

# Kultur, Gestalten

**261-2139**

Andreas Paul

Krogkoppel 1  
24582 Bordesholm18 Termine am  
Mo, Di oder Do,  
Februar - Juli 2026**Klavierunterricht**

– vielseitig, klangreich und inspirierend

Das Klavier gehört zu den beliebtesten Instrumenten – und das aus gutem Grund: Seine enorme Klangvielfalt macht es möglich, Musik aus nahezu allen Stilrichtungen zum Klingeln zu bringen. Beim Spielen werden Hände, Ohren und oft auch Füße koordiniert, was nicht nur die musikalische Ausdrucksstärke, sondern auch die motorische Entwicklung unterstützt.

Im Unterricht lernen die Schüler\*innen die vielen Facetten des Instruments kennen und entwickeln wichtige Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sehen, Entdecken und praktisches Anwenden. Ob erste Melodien, einfache Begleitungen oder fortgeschrittene Stücke – der Unterricht wird individuell auf das jeweilige Lernniveau abgestimmt.

Mindestalter: 6 Jahre.

**66,- €/Monat für 30 Minuten Einzelunterricht; 98,- €/Monat für 45 Minuten Einzelunterricht.**

**261-2136**

Ulrike Thomas

Hans-Brüggemann-Schule  
Aula  
Zweiwöchentlich  
Di., 17.02.-09.06.26  
19.00 – 20.30 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 64,00 €

**Singen kann jede(r)**

– Singen für Nichtsinger

Freude am Singen entdecken, Stress abbauen, Gemeinschaft erleben.

Aktives Singen ist ein „Gesundheitserreger“ – ein Lebenselixier, das heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist hat – umso stärker, je mehr wir aus Freude und Spaß, also aus ganzem Herzen, singen. In diesem Kurs wollen wir es einfach tun – mit viel Spaß gemeinsam singen. Gemäß dem Motto: „Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen.“ Einfache Lieder aus aller Welt, Chants, Mantras, Herzenslieder laden uns zum Singen ein. Lassen Sie sich ermutigen und singen Sie mit! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zur Dozentin: Ulrike Thomas ist Musikerin, Sängerin und Musiktherapeutin.

**Kultur rund um die Klosterkirche Bordesholm**

Der Kulturbefragte der Gemeinde Bordesholm, Nils Claussen, bietet kulturgeschichtliche Führungen, teilweise themen- und ausstellungsbezogen, unter anderem im Bereich des Kulturwanderweges, der Klosterkirche, des Gewölbekellers und der Klosterinsel. Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Herrn Claussen direkt Kontakt auf unter Tel. 04322/4051.

**Schreibwerkstatt**

– Geschichten erzählen und schreiben

In dieser Schreibwerkstatt steht das Entwickeln und Erzählen eigener Geschichten im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen, wie aus ersten Ideen strukturierte Erzählungen werden und wie Texte durch Planung, Schreiben und Überarbeiten lebendig wachsen. Methoden des kreativen Schreibens, der gegenseitigen Beratung und des Präsentierens unterstützen dabei, die eigene Schreibstimme zu entfalten.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Schreiben haben oder ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten – unabhängig von Vorkenntnissen. Geleitet wird die Werkstatt von einer pädagogisch erfahrenen Kursleiterin, die seit vielen Jahren Schreibgruppen und Lernende verschiedener Hintergründe begleitet.

Bitte Laptop oder Schreibmaterial mitbringen.

**Tanzen für Anfänger\*innen**

Mehr als nur ein Tanzkurs!

In diesem Kurs lernen Sie vor allem die Techniken des Führens und Sich-Führen-Lassens – die Grundlage dafür, auf jeder Veranstaltung mit verschiedenen Partnern zu jeder Musik tanzen zu können. Geübt werden ausschließlich Schritte und Tänze, die in der Praxis wirklich anwendbar sind.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Disco-Fox, zu dem Sie zahlreiche Figuren und Varianten kennenlernen. Einige weitere gebräuchliche Tänze ergänzen das Programm.

Für den Kurs empfiehlt sich eine nicht zu stumpfe Schuhsohle.

**261-220**

Simone Dreesmann

Hans-Brüggemann-Schule, Eingang D,  
Raum 2.1  
Mo., 16.02.–22.06.26  
18.00 – 19.00 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 49,00 €

**261-250**

Gernot Graaf

Huus an'n Markt  
Saal  
So., 15.02.–26.04.26  
18.30 – 20.00 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 75,00 €

**Museum für Erdgeschichte**

**Mammut, Drache und T.rex**  
Erdgeschichte zum Anfassen, Mitmachen und Erleben!

Führungen • Museumspädagogik • Vorträge • Exkursionen • Kindergeburtstage

Museum Tor zur Urzeit e.V.  
Dorfstraße 4 • 24582 Brügge • Mobil: 0178-5 618292  
info@torzururzeit.de • www.torzururzeit.de

Öffnungszeiten  
Sa. – So.: 10:00 bis 17:00 Uhr  
Mo. – Fr.: auf Anfrage



## Kultur, Gestalten

**261-251**

Gernot Graaf

Huus an'n Markt  
SaalSo., 15.02.–26.04.26  
16.45 – 18.15 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 75,00 €

### Tanzen für Fortgeschrittene

Dieser Fortgeschrittenenkurs legt den Schwerpunkt auf die Techniken des Führen und Sich-Führen-Lassens. Ziel ist es, sicher und flexibel zu unterschiedlichster Musik und mit verschiedenen Tanzpartnern tanzen zu können. Geübt werden ausschließlich Schritte und Tänze, die im Alltag wirklich anwendbar sind.



In der Fortgeschrittenengruppe schauen wir mehr und mehr über den Tellerrand des Disco-Fox hinaus und üben auch in den gebräuchlichen Standard- und Lateintänzen interessante und gut anwendbare Schritfolgen.

Für den Kurs empfiehlt sich eine nicht zu stumpfe Schuhsohle.

**261-255-1**

Inge Kemmerling

Huus an'n Markt  
SaalDi., 10.02.–09.06.26  
09.30 – 11.00 Uhr  
16 x**261-255-2**Di., 10.02.–09.06.26  
11.30 – 13.00 Uhr

16 x

Kursgebühr: 86,00 €

### Ich tanze, also bin ich

...oder: tanzen wie ich bin. Laut Martha Graham ist „Tanz die verborgene Sprache der Seele“. Wir kennen alle, dass uns etwas bewegt, uns etwas „unter die Haut geht“, uns etwas anröhrt oder aufwühlt. Innere Unruhe, seelische Anspannung und Verspannungen z.B. im Nacken–Schulterbereich werden wahrgenommen. All dieses und noch viel mehr kann im freien Tanzen „gelöst“ werden, indem wir zulassen, was ist.

Von verschiedener Musik werden wir berührt und es entsteht eine „innere“ Bewegung, die sich nach außen ausdrücken will. Sich von innen –heraus–tanzen das ist Ihre ganz eigene Bewegung. Sie schenken sich nährende Selbsterfahrung.

In diesem Kurs können Sie frei von Leistungsanspruch und Bewertung Ihren ganz eigenen Impulsen folgen. Genießen Sie Ihre Körperintelligenz!

Die Dozentin ist Kunst – Gestaltungs– und Bewegungstherapeutin mit langjähriger Praxis.

Getanzt wird mit Stoppsocken oder einfach barfuß. Wolldecke zum Ausruhen mitbringen.

Gefördert durch:

**Kursportal Schleswig-Holstein**  
[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)  
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

## Kultur, Gestalten

**261-256-1**

Inge Kemmerling

Huus an'n Markt  
SaalFr., 06.02.–13.03.26  
17.30 – 18.45 Uhr**261-256-2**Fr., 06.02.–13.03.26  
19.00 – 20.15 Uhr

Kursgebühr: 35,00 €

### Einfach ins Wochenende tanzen

Herzlich willkommen! Sie sind eingeladen einfach „abzutanzen“ – den Alltagsballast loszulassen. Bei „sich–selbst–zu–sein“ ist Motto dieses Kurses. Mit Musik von Rock bis Klassik, von Ethno bis Chillout, wohldosiert zum Ankommen und Auspowern, zum Toben und Träumen.

Barfuß tanzen ist möglich. Wer das nicht möchte, bitte leichte Schuhe bzw. Gymnastikschuhe oder Stoppsocken mitbringen. Auch eine Matte und Wolldecke zum Innehalten und Ausrufen ist sinnvoll.



### Aller Anfang ist... ein Strich.

Comic–Workshop mit Thoddy

Cartoons bieten eine spielerische Möglichkeit, Gefühle auszudrücken und anderen Freude zu schenken. Im Workshop entwickeln die Teilnehmenden gemeinsam eine eigene Comicfigur – und erfahren, wie ein einfaches Ei als Grundform dabei hilft. Nach einem kurzen Überblick über geeignetes Zeichenmaterial geht es um Figurenaufbau, Mimik, Körpersprache und Bewegung. Im Mittelpunkt steht der Spaß am Zeichnen, nicht Perfektion. Außerdem wird gezeigt, wie Comicfiguren den Alltag erleichtern können. Der Workshop richtet sich an alle von 7 bis 107 Jahren. Der Kurs wird von einem erfahrenen Cartoonisten geleitet.

Bitte mitbringen: Ein Skizzenblock oder Papier in mind. DIN A 4, Fineliner (gerne PITT Artist Pen von Faber Castell in den Staerken F und M und wer mag auch B), Knetradiergummi (z.B. Faber Castell Art Eraser, grau), Bleistifte in HB und 4B, Anspitzer, Geodreieck. Die erwähnten Materialien von Faber Castell habe sich am besten bewährt, sind aber nicht verpflichtend. Vergleichbares Material ist auch in Ordnung.

**Hotel - Restaurant - Saalbetrieb  
Kegelbahn - Tagungsräume**

Erleben. Genießen.

**HOTEL  
RESTAURANT  
Carstens**  
BORDESHOLM

**Genießen Sie gepflegte deutsche Küche  
und saisonale Gerichte**

Holstenstraße 23  
24582 Bordesholm

Telefon: 04322/75800  
Fax: 04322/7580 - 80

Internet: [www.Hotel-Carstens.de](http://www.Hotel-Carstens.de)  
E-Mail: [info@hotel-carstens.de](mailto:info@hotel-carstens.de)





## Kultur, Gestalten

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

### 261-272

Beate Kranert-Hörst

### Faszination Aquarellmalerei

Fähigkeiten erlernen und verbessern

Mit Aquarellfarben und Wasser die eigene Kreativität entdecken ist Ziel dieses Kurses. Die Teilnehmer lernen, die Aquarelltechniken Nass in Nass und die Lasurtechnik gut umzusetzen und passend bei einem Aquarell anzuwenden. Der Bildaufbau, die Farblehre und die Perspektive werden anschaulich im Kurs erklärt. Lassen Sie sich von der Aquarellmalerei überraschen und erfreuen Sie sich an dieser kreativen Tätigkeit. Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

7 x

Beate Kranert-Hörst ist Ergotherapeutin und verfügt über langjährige Erfahrung im Unterrichten von Aquarellmalerei. Sie leitete zahlreiche Aquarellkurse und organisierte gemeinsam mit Teilnehmenden verschiedene Ausstellungen.

### 261-273

Di., 05.05.–16.06.26

18.00 – 19.30 Uhr

7 x

Kursgebühr: 60,00 €

### 261-290 Patchwork

Praktisches Erlernen traditioneller und moderner Patchworktechniken

Patchwork fasziniert durch alte und moderne Muster. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt Patchwork- und Quilttechniken – mit der Hand und an der Nähmaschine. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein; bitte vorher kurz mit der Kursleitung Kontakt aufnehmen (04322–2072). Thema des Kurses sind traditionelle Muster und kleine Geschenkideen. Der erste Termin ist eine Vorbesprechung.

Bitte Nähmaschine, Nähatensilien sowie – wenn vorhanden – Rollschneider, Schneidematte und Patchworklineal mitbringen.



Du hast privat keine Zeit für den Haushalt? Und willst lieber dafür irgendwo bezahlt werden?  
Du bist immer auch fehl am Platz und machst alles falsch?

Dann bist du bei uns richtig!

Wir sind eine spezialisierte Facheinrichtung für Jungenarbeit, Gewaltpädagogik, und Traumatherapie. Im Haus Narnia bieten wir u.a. einen Lebensort für 11 junge Menschen die von einem Team aus männlichen Fachkräften in ihrem Alltag begleitet werden. Die pädagogische geschlechtsspezifische Arbeit ist geprägt von einem respektvollen, ressourcenorientierten Ansatz, der Räume für individuelle Bedürfnisse und Entwicklungen ermöglichen soll.

Wir suchen Fachkräfte, die bereit sind, in einem dynamischen Umfeld zu arbeiten, sich zu entwickeln und sich mit ihren persönlichen Prozessen ins Team einzubringen.



## WERDE TEIL DES TEAMS

THERAPEUTISCHE LEBENSGEMEINSCHAFT HAUS NARNIA GMBH  
BAHNHOFSSTRÄBE 22, 24582 BORDESHOLM  
04322 88 99 02-0 / [INFO@HAUS-NARNIA.DE](mailto:INFO@HAUS-NARNIA.DE)  
[WWW.HAUS-NARNIA.DE](http://WWW.HAUS-NARNIA.DE)



## Gesundheit

### **261-301 Individuelle Selbstverteidigung (ISV)**

für Mädchen und Frauen

Schalthaus  
Wattenbek  
So., 22.02.–03.05.26  
19.30 – 21.00 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 76,00 €

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmerinnen die Grundlagen der individuellen Selbstverteidigung. Sie werden sich anschließend besser gegen die üblichsten Angriffe zur Wehr setzen können. Die beinhaltet auch verbale Deeskalation, Körpersprache, Verhalten in der Öffentlichkeit und Flucht. Dieser Kurs eignet sich für jugendliche Mädchen und Frauen ab 12 Jahren.

Zum Dozenten: Olaf Wiese ist Begründer der „Individuellen Selbstverteidigung (ISV)“. Er betreibt seit 1985 Kampfsport, ist Krav Maga–Ausbilder und hat Graduierungen in Aikido, TaekwonDo, Jiu–Jitsu, Escrima und WingTsun.

Bitte bequeme Sportkleidung inkl. Sportschuhen mitbringen.

### **261-302 Individuelle Selbstverteidigung (ISV)**

für Jungen und Männer

Schalthaus  
Wattenbek  
So., 10.05.–28.06.26  
19.30 – 21.00 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 76,00 €

Bitte bequeme Sportkleidung inkl. Sportschuhen mitbringen.

### **261-3111 Taijiquan für AnfängerInnen**

– Ruhe und Stille in Bewegung finden

Taiji–Schule  
Bordesholm  
Langenheisch 24  
Do., 29.01.–19.03.26  
17.00 – 18.30 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 120,00 €

Im Kurs wird ein Teil der sogenannten Taiji–Form vermittelt – eine festgelegte, fließende Abfolge verschiedener Bewegungen, vergleichbar mit einem meditativen Tanz. Gelehrte werden sowohl Choreografie als auch grundlegende Prinzipien der Form. Der Kurs eignet sich ideal für den Einstieg ins Taijiquan.

Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten 80 % der Gebühren, mindestens jedoch 75 €, je nach Kasse.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Saubere Schuhe mit dünner Sohle, Gymnastikschuhe o. Ä. sind ebenfalls geeignet.

## Gesundheit

### **Flow**

– Bewegungsfluss für Körper und Geist

Dieser Kurs lädt dazu ein, durch fließende Bewegungsabläufe Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. „Flow“ verbindet dynamische Dehnübungen aus verschiedenen Bewegungsbereichen mit wohltuenden Entspannungselementen. So lassen sich muskuläre Spannungen nachhaltig lösen und neue Energie kann entstehen.

Die sanftkärtigenden Übungen fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und innere Balance. Gleichzeitig wirkt die Stunde ausgleichend und beruhigend – ideal, um Stress abzubauen und den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen.

Der Kurs eignet sich für alle, die eine entspannende, zugleich stärkende Bewegungsform suchen und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.

Zur Dozentin: Viola Redlin ist Entspannungstrainerin und Burnout–Coach mit eigener Praxis.

Bitte eine Matte, eine Decke und ein festes Sitzkissen zum Kurs mitbringen.

### **261-3113-1**

Viola Redlin

Lindenschule,  
Musikraum/  
Yogaraum  
Raum 38  
Mo., 02.03.–04.05.26  
18.30 – 19.30 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 53,00 €

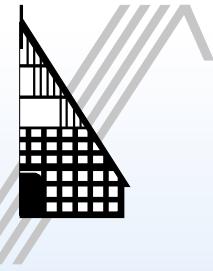
### **261-3113-2**

Mo., 11.05.–29.06.26  
18.30 – 19.30 Uhr  
7 x

Kursgebühr: 46,00 €

# Ihre günstige Haustrat- und Inventarversicherung

Brandversicherungs–  
Gesellschaft  
**Brügge**



## Vermittlung aller Versicherungen

S. Kowalewski · Eiderstede 28 · 24582 Bordesholm

Tel.: 0 43 22/888 76 86 · Fax: 88 68 721

[www.brandversicherung-bruegge.de](http://www.brandversicherung-bruegge.de) · [bvgbruegge@gmx.de](mailto:bvgbruegge@gmx.de)



## Gesundheit

**261-3114-1**

Viola Redlin

**NEU Slow Flow**

- Achtsame Bewegung für Körper und Seele

Slow Flow steht für langsame, bewusste und achtsame Bewegungen, die den eigenen Körper in den Mittelpunkt stellen. In diesem sanften Flow geht es nicht um Leistungsdruck, sondern um Wahrnehmung, Entschleunigung und ein wohltuendes Körpererfühl.

Do., 05.03.–07.05.26

18.30 – 19.30 Uhr

7 x

**261-3114-2**

Do., 21.05.–02.07.26

18.30 – 19.30 Uhr

7 x

Kursgebühr: 46,00 €

**NEU Slow Flow**

mit Progressiver Muskelentspannung

Slow Flow steht für langsame, bewusste und achtsame Bewegungen, die den eigenen Körper in den Mittelpunkt stellen. In diesem sanften Flow geht es nicht um Leistungsdruck, sondern um Wahrnehmung, Entschleunigung und ein wohltuendes Körpererfühl.

**261-3115-2**

Mi., 04.03.–06.05.26

18.00 – 19.00 Uhr

8 x

Leicht dynamische Bewegungsabläufe lockern die Faszien, fördern die Beweglichkeit und unterstützen eine tiefe Entspannung der Muskulatur. Die Kombination aus sanfter Aktivierung und Ruhe wirkt ausgleichend, beruhigend und erholsam – ideal für alle, die Körper und Seele etwas Gutes tun möchten.

Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, die einen achtsamen Weg zu mehr Wohlbefinden, innerer Balance und Entspannung suchen.

Kursgebühr: 77,00 €

Bitte eine Matte, eine Decke und ein festes Sitzkissen zum Kurs mitbringen.



Bei uns gibt es neben 20.000 Medien zum Ausleihen und tollen digitalen Angeboten viele regelmäßige Veranstaltungen und Aktionen. Ganz aktuelles ist immer hier zu lesen:

auf der Startseite  
unseres Onlinekataloges



und auf Instagram  
buecherei\_bordesholm



## Gesundheit

**261-3119-1**

Dietmar Utter

Huus an'n Markt,  
Saal

Mi., 04.03.–06.05.26,  
19:00–20:30 Uhr  
8x

**261-3119-2**

Mi., 13.05.–01.07.26,  
19.00 – 20.30 Uhr  
8x

Kursgebühr: 80,00 €

**NEU Yoga am Abend**

Inhalt dieses Kurses sind die Yogahaltungen (Asanas). Asanas kräftigen den Körper und bilden Standfestigkeit. Im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung erschaffen sie eine klare Körpераusrichtung. Fokussieren wir in der bewussten Haltung der Asanas auf Körper und Atmung so entsteht Meditation in Aktion. Hilfsmittel wie Gurte, Klötze, etc. ermöglichen die Teilnahme gemäß individueller Möglichkeiten. Der Kurs erfordert keine besonderen Voraussetzungen.

Zum Dozenten: Dietmar Utter ist ausgebildeter Iyengar Yogalehrer und unterrichtet seit 2020 Yogakurse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte werden vom Yogalehrer gestellt.

Sie können bei vielen Kursangeboten auch während eines bereits laufenden Kurses mit einsteigen.  
Bitte erkundigen Sie sich im vhs-Büro.

## HATHA-Yoga für Erwachsene

Der Yoga versteht sich als eine „Wissenschaft vom Menschen“ und er hat mehr zu bieten als eine Reihe interessanter Körper- und Atemübungen. Die Wirkung von Yoga ist vielfältig. Durch Yoga wird der Körper in seiner Ganzheit angesprochen, auf der körperlichen, energetischen und psychisch-seelischen Ebene. Damit bietet der Yoga einen Gegenpol zur allgemeinen Hektik des Alltags und er hält Mittel und Werkzeuge bereit, mit solchen Situationen angemessen umzugehen. Mit diesen Erkenntnissen können wir dem Alltag gelassener und fröhlicher begegnen und gleichzeitig entwickeln wir mehr Sorgfalt und Achtsamkeit für uns selbst.

Für mich geht es im Yoga nicht darum, auf dem Kopf zu stehen, sondern mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Die Yogastunden sind sanft gestaltet und umfassen Übungen wie Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen.

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Teilnehmende Krankenkassen erstatten anteilig die Kurskosten.

Bequeme Kleidung und wärmende Socken, 1 Matte und 1 Decke und 1 Meditationskissen (wenn vorhanden).

**261-313-1**

Andrea Seefeld

Huus an'n Markt,  
Saal

Di., 20.01.–17.03.26  
18.00 – 19.30 Uhr  
9 x

**261-313-2**

Di., 14.04.–16.06.26  
18.00 – 19.30 Uhr  
9 x

Kursgebühr: 108,00 €



## GESELLSCHAFT



## KULTUR



## GESUNDHEIT



## SPRACHEN



## ARBEIT / BERUF



## JUNGE VHS



## INFORMATION

**261-315-1**

Jens Helmbrecht

**Meditation für Einsteiger\*innen**

– entspannt, alltagstauglich, wirksam

Dieser Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in die Meditation – ideal für alle, die Stress reduzieren, innere Ruhe finden und erste Techniken kennenlernen möchten. In einer kleinen Gruppe üben wir Atem- und Achtsamkeitsmethoden sowie geführte und stille Meditationen. Sie erfahren, wie sich diese leicht in den Alltag integrieren lassen, um mehr Gelassenheit und Klarheit zu gewinnen.

Kursgebühr: 49,00 €

Geleitet wird der Kurs von Jens Helmbrecht, Meditationslehrer und Achtsamkeitstrainer seit 2015.

Bitte – wenn vorhanden – Meditationskissen, Yogamatte und eine Decke mitbringen; bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

**261-315-3**

Jens Helmbrecht

**Meditationspraxis vertiefen**

– mehr Ruhe, Fokus und Gelassenheit im Alltag

Regelmäßige Meditation stärkt Konzentration, Gelassenheit und Stressresistenz – vorausgesetzt, sie wird kontinuierlich geübt. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei: In einer kleinen Gruppe meditieren wir einmal pro Woche mindestens 30 Minuten und erleben die Wirkung längerer Übungsphasen. Die feste Terminstruktur fördert Motivation und Routinen.

Ob still, geführt, musikalisch oder dynamisch – die Gruppe entscheidet gemeinsam über die Form. Vor und nach der Meditation gibt es Raum für Austausch und Fragen.

Mi., 15.04.–10.06.26

19.00 – 20.00 Uhr

8 x

**261-315-4**

Kursgebühr: 53,00 €

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Meditationserfahrung. Geleitet wird er von Jens Helmbrecht, Meditationslehrer seit 2015.

Bitte Yogamatte, Decke oder Kissen mitbringen.

**261-320-1**

Uwe Blunck

**Stand up Paddeln (SUP) für Anfänger**

– Kompaktkurs

Stand-Up-Paddeln ist ein gelenkschonender Ganzkörpersport, der Kraft, Ausdauer und Balance fördert. Durch die aufrechte Position auf dem Board werden Rumpf-, Rücken- und Beinmuskulatur intensiv trainiert. SUP eignet sich für Menschen jeden Alters, wirkt entspannend und kann auf nahezu allen Gewässern ausgeübt werden. Voraussetzung ist sicheres Schwimmen und eine gewisse körperliche Grundfitness.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns auf dem Einfelder See.

Kooperationspartner ist der Segelclub Neumünster; Treffpunkt ist vor dem Hoftor.

Kursgebühr: 49,00 €

Bitte Sport- oder Funktionskleidung, ggf. Regenbekleidung oder einen kurzen Neoprenanzug mitbringen. Die Ausrüstungsleihe (30 €) ist in der Kursgebühr enthalten.

**TISCHLEREI**  
04322 505910  
@ dat\_ingoood  
info@ingoood.de  
www.ingoood.de

**MÖBEL AUS DEM NORDEN**

WUNSCHMÖBEL STATT KOMPROMISS.  
JETZT ANFRAGEN.

INGOOD MÖBELTISCHLEREI / MOORWEG 62, 24582 BORDESHOLM



## Gesundheit

### **261-321-1** Pilates Matwork für Anfänger und Fortgeschrittene

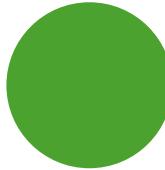
Huus an'n Markt,  
Saal  
Mo., 09.02.–27.04.26  
10.30 – 11.30 Uhr  
10 x  
Kursgebühr: 65,00 €

In diesem Pilatesmatwork werden mit Hilfe von Vorpilatesübungen die 26 Mattenübungen erlernt und die Pilatesprinzipien umgesetzt. Dadurch wird die Wirbelsäulenmobilität, Beckenstabilität und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Es entsteht mehr Ausdauer, Kraft, Koordination und Körperbewusstsein. Gehirnzellen werden aktiviert und das Gelernte wird im Alltag umgesetzt. Fehlhaltungen werden erkannt und ihnen entgegengewirkt werden.

### **261-321-2** Tanja Schacht ist zertifizierte Power–Pilates– und The Pilates Standard Mat–Trainerin.

Mo., 01.06.–29.06.26  
10.30 – 11.30 Uhr  
5 x  
Kursgebühr: 34,00 €

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung



### **261-322-1** Pilates Matwork für Anfänger

Huus an'n Markt,  
Saal  
Mo., 09.02.–27.04.26  
11.45 – 12.45 Uhr  
10 x  
Kursgebühr: 65,00 €

In diesem Pilatesmatwork werden mit Hilfe von Vorpilatesübungen die 26 Mattenübungen erlernt und die Pilatesprinzipien umgesetzt. Dadurch wird die Wirbelsäulenmobilität, Beckenstabilität und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Es entsteht mehr Ausdauer, Kraft, Koordination und Körperbewusstsein. Gehirnzellen werden aktiviert und das Gelernte wird im Alltag umgesetzt. Fehlhaltungen werden erkannt und ihnen entgegengewirkt werden.

### **261-322-2** Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

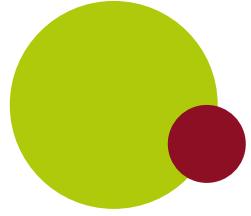
Mo., 01.06.–29.06.26  
11.45 – 12.45 Uhr  
5 x  
Kursgebühr: 34,00 €



### Pilates Matwork am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Pilatesmatwork werden mit Hilfe von Vorpilatesübungen die 26 Mattenübungen erlernt und die Pilatesprinzipien umgesetzt. Dadurch wird die Wirbelsäulenmobilität, Beckenstabilität und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Es entsteht mehr Ausdauer, Kraft, Koordination und Körperbewusstsein. Gehirnzellen werden aktiviert und das Gelernte wird im Alltag umgesetzt. Fehlhaltungen werden erkannt und ihnen entgegengewirkt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte



### Pilates Matwork am Abend für Fortgeschrittene

In diesem Pilates Matwork werden die 37 Mattenübungen der klassischen Pilatesmethode und deren Prinzipien erweitert und vertieft. Absolute Tiefenstabilität im Rumpf, der Wirbelsäule und allen Gelenken kann erreicht werden. Noch mehr Kraft und Energie für den Alltag wird mobilisiert und die Konzentration und Entspannungsfähigkeit erhöht sich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte



### **261-323-1** Tanja Schacht

Huus an'n Markt,  
Saal  
Do., 12.02.–30.04.26  
17.30 – 18.30 Uhr  
8 x  
Kursgebühr: 53,00 €

### **261-323-2**

Do., 04.06.–02.07.26  
17.30 – 18.30 Uhr  
5 x  
Kursgebühr: 34,00 €

### **261-324-1**

Tanja Schacht

Huus an'n Markt,  
Saal  
Do., 12.02.–30.04.26  
18.45 – 19.45  
Kursgebühr: 53,00 €

### **261-324-2**

Do., 04.06.–02.07.26  
18.45 - 19.45 Uhr  
Kursgebühr: 34,00 €



**zehnUHRzehn**

Uhren  
Schmuck  
Silberobjekte

Service  
Verkauf  
Reparaturen

Eiderstede 1 (bei Netto) • 24582 Bordesholm  
Lutz Geercken • T. 04322-8 85 93 94 • [zehnuhrzehn.de](http://zehnuhrzehn.de)

Mo. Di. Do. Fr. 9.00-12.30 Uhr + 14.30-18.00 Uhr • Mi. Sa. 9.00-12.30 Uhr

**Tietgen & Lüder Haustechnik**

Ein modernes Unternehmen mit Tradition und Kompetenz

**Innovative  
Haustechnik  
seit über  
100 Jahren!**

**Ihr Partner für:**

	Heizung		Sanitär
	Lüftung		regenerative Energie

Lüttparten 5 • 24582 Bordesholm • 04322 - 885 62-0  
[www.tietgen-lueder.de](http://www.tietgen-lueder.de)



## Gesundheit

**261-325-1**

Mirela Bebeti

Schalthaus

Wattenbek

Fr., 06.02.–08.05.26

18.00 – 19.00 Uhr

7 x

**261-325-3**

Fr., 06.02.–08.05.26

19.15 – 20.15 Uhr

7 x

Kursgebühr: 47,00 €

**261-325-2**

Fr., 29.05.–03.07.26

18.00 – 19.00 Uhr

6 x

**261-325-4**

Fr., 29.05.–03.07.26

19.15 – 20.15 Uhr

6 x

Kursgebühr: 40,00 €

**261-328-1**

Peter Warthenpuhl

Landschule an der  
Eider, Sporthalle

Di., 14.04.–16.06.26

18.00 – 19.00 Uhr

10 x

Gestaffelte  
Kursgebühr:

Ab 4 Personen 82,- €  
ab 6 Personen 60,- €

## Kendo

### Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs

Kendo ist eine aus der Tradition der japanischen Samurai entstandene Kampfkunst, die Geist, Körper und das Bambusschwert (Shinai) zu einer Einheit verbindet.

Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Disziplin, Respekt und präzise Bewegung – nicht Kraft. Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken und bietet einen systematischen Einstieg für Frauen und Männer ab 16 Jahren, ohne Vorkenntnisse.

Benötigt werden lediglich ein Shinai (ca. 40 €) und bequeme Sportkleidung; trainiert wird barfuß.

Kendo fördert Fitness, Koordination und mentale Stärke.

Kursleitung: Peter Warthenpuhl (1. Dan, 15 Jahre Trainererfahrung).

## Gesundheit

**261-326-1**

Anja Trostorff

Treffpunkt:  
Vogelwiese am  
Bordesholmer See  
Do., 16.04.–11.06.26  
16.50 – 17.50 Uhr  
8 x

**261-326-3**

Do., 16.04.–11.06.26  
18.00 – 19.00 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 69,00 €

**261-326-2**

Do., 18.06.–02.07.26  
16.50 – 17.50 Uhr  
3 x

**261-326-4**

Do., 18.06.–02.07.26  
18.00 – 19.00 Uhr  
3 x

Kursgebühr: 29,00 €



## Outdoor Fitness

### - Funktionelles Krafttraining (Fitnesslevel I)

Wenn Draußen zum Fitnessstudio wird. Es braucht nicht viel – über unebenes Gelände, natürliche Steigungen, unter Einbeziehung von natürlichen und künstlichen Hindernissen, Bäumen, Treppen, Bänken und Gebäuden trainieren wir alle Muskeln. Durch eine Kombination aus sanftem Ausdauer- und Krafttraining sowie funktionellem Training wollen wir die Ganzkörperfitness verbessern. Sowohl die großen Muskeln also auch die Tiefenmuskulatur werden hierbei angesprochen. Mit dem bewussten Training der kleinen stabilisierenden Muskulatur können körperliche Dysbalanzen ausgeglichen, die Haltung verbessert und insgesamt die Gefahr von Verletzungen verringert werden. Bei Zirkeltraining und anderen Methoden soll nicht zuletzt der Spaß an der intensiven Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund stehen.

Fitnesslevel 1 – Du willst wieder einsteigen und auf sanftem Weg sportlich aktiv werden, ohne ein Risiko einzugehen, Gelenke, Sehnen und Bänder zu überlasten? Dann meld' dich an für den Kurs von 16.50 – 17.50 Uhr.

Fitnesslevel 2 – Du hast Trainingserfahrung und keine Probleme mit Laufen, Springen und Lust auf ein intensives Training? Dann meld' dich an für den Kurs von 18.00 – 19.00 Uhr.

Der Kurs mit 8 Terminen ist als Präventionskurs ZPP-zertifiziert (Kursbeitrag kann anteilig bei den Krankenkassen abgerechnet werden).

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Laufschuhe (keine Umkleidemöglichkeit). Das Training findet auch bei Regen statt.





## Gesundheit

**261-327-1**

Anja Trostorff

Lindenschule,  
Musikraum/  
Yogaraum  
Raum 38

Di., 10.02.–14.04.26  
17.00 – 18.00 Uhr  
8 x

**261-327-2**

Di., 21.04.–09.06.26  
17.00 – 18.00 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 51,00 €

**261-327-3**

Vogelwiese am  
Bordesholmer See  
Di., 16.06.–30.06.26  
17.00 – 18.00 Uhr  
3 x

Kursgebühr: 20,00 €

**261-329-1**

Helena Hacker

Schalthaus  
Wattenbek  
Fr., 06.02.–20.03.26  
09.15 – 10.15 Uhr  
6 x

**261-329-2**

Fr., 17.04.–05.06.26  
09.15 – 10.15 Uhr  
6 x

Kursgebühr: 40,00 €



### Sport mit Kind

– Fit werden und bleiben für Mamas

In diesem Kurs können Mütter etwas für ihre Fitness tun – und dabei ihr Kind einfach mitbringen. In lockerer Atmosphäre trainieren wir den gesamten Körper mit besonderem Fokus auf Rücken, Bauch, Beckenboden und Schultern – genau die Bereiche, die im Mama–Alltag oft besonders beansprucht sind. Nach einem Aufwärmen folgen funktionale Übungen zur Kräftigung und Stabilisation. Zum Abschluss dehnen wir uns gemeinsam. Die Kinder dürfen sich währenddessen frei bewegen oder spielen – wie es für sie und euch gerade passt.

Zur Dozentin: Helena Hacker ist Physiotherapeutin und Yogalehrerin.

Kinder jeden Alters sind willkommen! Bitte Sportkleidung, eine Sportmatte und etwas zu trinken mitbringen.



**Tafel  
Bordesholm**

**Hilfe, die ankommt!**  
**Infos unter:**  
**0 15 25 / 591 40 72**  
**info@tafel-bordesholm.de**

Wir danken der VHS Bordesholm-Wattenbek für Ihre Unterstützung.

## Gesundheit

**261-331-1**

Anja Trostorff

Schalthaus  
Wattenbek

Mi., 25.02.–13.05.26  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x

**261-331-2**

Mi., 20.05.–01.07.26  
09.00 – 10.00 Uhr  
7 x

**261-331-3**

Mi., 25.02.–13.05.26  
10.15 – 11.15 Uhr  
10 x

**261-331-4**

Mi., 20.05.–01.07.26  
10.15 – 11.15 Uhr  
7 x

Kursgebühr:  
86,00 €  
für 10 Termine,  
62,00 €  
für 7 Termine

### Die Neue Rückenschule

Bildungsziel: Durch gezielte Körperwahrnehmung, Kräftigungs-, Mobilisations- und Koordinationsübungen zu mehr Rückenwohl

Stärken Sie Ihren Körper mit gezieltem Muskeltraining. Wer hat es nicht schon einmal erlebt; eine unbedachte Bewegung und der Rücken schmerzt.

Durch gezielte funktionelle Übungen können Dysbalancen ausgeglichen sowie die körperliche Fitness insgesamt gesteigert werden. Lernen Sie interessante Übungen und Entspannungstechniken kennen, die Ihren Rücken aufatmen lassen und ihn nachhaltig stärken. Fühlen Sie sich aufgerichteter, entspannter und am Ende leichter im Alltag. Durch Schulung der Tiefensensibilität können ungünstige Bewegungsmuster bewusst und nachhaltig korrigiert werden.



Willkommen sind alle, die Rückenprobleme haben/hatten oder vermeiden wollen und rückenunfreundlichen Bedingungen zu Hause oder am Arbeitsplatz ausgesetzt sind (z.B. häufiges Heben und Tragen der Kinder, überwiegend sitzende Tätigkeit) und spürbar mehr Mobilität erlangen oder sich einfach nur etwas Gutes tun möchten.

Der Kurs mit 10 Terminen ist als Präventionskurs ZPP-zertifiziert (Kursbeitrag kann anteilig bei den Krankenkassen abgerechnet werden).

Bitte mitbringen:  
Sportkleidung und eine Matte

### Therapiezentrum Bordesholm

Fortlaufende neue MuKi-Kurse  
(Mutter/Vater-Kind-Turnen)  
ab 6.-20. Lebenswoche

**PHYSIOTHERAPIE**  
Bettina Winkler  
Tel. 04322 - 8887666

Physiotherapie für Säuglinge,  
Kinder und Erwachsene nach  
Bobath/Castillo Morales

Bahnhofstraße 44 · 24582 Bordesholm  
[www.therapiezentrum-bordesholm.de](http://www.therapiezentrum-bordesholm.de)



**ERGOTHERAPIE**  
Petra Friedrich  
Tel. 04322 - 750373

Neurologische und orthopädische  
Reha, Handtherapie sowie kindliche  
Entwicklungsförderung



**GESTALTHERAPIE**  
Steven und Nadine Wende  
Tel. 04322 - 8899611  
Psychologische Beratung  
Coaching  
Supervision

Weitere Kursangebote: Pilates für Erwachsene





## Gesundheit

**261-334**  
Inke Kruse



### Abnehm-Bremsen lösen und den Stoffwechsel aktivieren

Huus an'n Markt  
VHS-Raum 1  
Do., 12.02.26  
18.30 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

In diesem Workshop erfahren Sie, warum der Stoffwechsel beim Abnehmen manchmal blockiert und wie sich diese Bremsen gezielt lösen lassen. Sie lernen die wichtigsten Ursachen von Abnehmhemmrisiken kennen und erhalten praxisnahe Wissen darüber, welche Lebensmittel und Kräuter den Stoffwechsel verlangsamen oder aktivieren.

Der Kurs vermittelt ein ganzheitliches Verständnis für das Zusammenspiel von Ernährung, Lebensstil und Stoffwechselgesundheit und gibt konkrete Strategien an die Hand, um den „inneren Motor“ neu zu starten und motiviert dranzubleiben.

Zur Dozentin: Inke Kruse ist Diplom-Ökotrophologin mit Kassenzulassung und Expertin für Ernährungstherapie nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)

**261-335**  
Inke Kruse



### Ernährung für eine bessere Stressresistenz und innere Balance

Huus an'n Markt  
VHS-Raum 1  
Fr., 24.04.26  
18.30 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

In diesem Workshop lernen Sie, wie bewusste Ernährung Ihre Stressresistenz stärken kann. Sie erfahren, welche Lebensmittel und Kräuter Stress im Körper fördern oder reduzieren und wie sich Ernährung gezielt einsetzen lässt, um innere Ruhe und mentale Stabilität zu unterstützen. Die Inhalte verbinden Erkenntnisse der westlichen Ernährungsmedizin mit den ganzheitlichen Ansätzen der TCM und vermitteln ein umfassendes Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Stress und emotionalem Wohlbefinden.

Ziel ist es, Ihnen praxistaugliches Wissen zu geben, um Lebensmittel bewusst auszuwählen – für mehr Balance, ein starkes Nervensystem und mehr Gelassenheit im Alltag.



### Unverpackt einkaufen und Naturschätze entdecken

Heintzestraße 39, Bordesholm  
Tel. 04322 / 68 39 878

Entdecke unser nachhaltiges Sortiment auch online unter:

[www.naturschatz-laedchen.de](http://www.naturschatz-laedchen.de)

**NATURSCHATZ  
LÄDCHEN**

**GUTSCHEIN** für eine Überraschung  
Einlösbar beim nächsten Einkauf in  
unserem Lädchen, gültig bis 10.2026

## Gesundheit

**261-340**  
Dr. Gerhard Stengel

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Sa., 07.03.26  
10.00 – 12.30 Uhr

Kursgebühr: 39,00 €

### Schulung zur Lebensmittelhygiene und Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz

Diese Schulung vermittelt die gesetzlich geforderte jährliche Auffrischung zu Lebensmittelhygiene und Infektionsschutz. Sie lernen die wichtigsten Gefahren beim Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln kennen und erfahren, welche Hygienemaßnahmen nötig sind, um sichere, einwandfreie Produkte herzustellen und abzugeben. Behandelt werden außerdem rechtliche Grundlagen, Verantwortlichkeiten von Lebensmittelunternehmern sowie aktuelle Aspekte wie der Umgang mit dem Corona-Virus.

Die Schulung erfüllt die Vorgaben der Lebensmittel-Hygiene-Verordnung, der EU-Verordnung 852/2004 und des Infektionsschutzgesetzes. Eine Teilnahmebescheinigung wird ausgestellt.

Sie richtet sich an alle, die beruflich oder ehrenamtlich Lebensmittel herstellen, behandeln oder ausgeben.

### Back dir dein Brot – echt, ehrlich, selbst gemacht Sauerteig, Körnerkraft & cleane Aufstriche

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 weiter zu backen.



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

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein kleines Geschirrtuch, ein eigenes Weckglas, ein kleiner Beutel für ein Stück Brot, eigenes Getränk

Die Lebensmittelumlage beträgt 15,- €.



## GESELLSCHAFT



## KULTUR

## GESUNDHEIT

## SPRACHEN

## ARBEIT / BERUF

## JUNGE VHS

## INFORMATION



## Gesundheit

**261-3511**

Dagmar Frieß



### Pasta fatta in casa

– Nudeln selbst gemacht wie in Italien

Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Pasta-Tradition! Gemeinsam stellen wir frische Nudeln ganz klassisch von Hand her, vom einfachen Grundteig bis zu feinen Ravioli. Dabei lernen Sie verschiedene Formen und Techniken kennen und erfahren, worauf es bei der perfekten Konsistenz ankommt.

Hans-Brüggemann-Schule,  
Lehrküche K1.7  
Mi., 24.06.26  
18.00 – 22.00 Uhr

Kursgebühr: 26,00 €

Zum Abschluss genießen wir unsere Pasta mit drei köstlichen Soßen, begleitet von frischem Brot und bestem Olivenöl zum Probieren.

Ein genussvoller Abend voller mediterraner Düfte, italienischer Lebensfreude und handgemachter Köstlichkeiten.

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Geschirrtuch, Nudelholz und Dose für die frische Pasta und Reste.

Die Lebensmittelumlage beträgt 12,- €.

**261-3512**

Dagmar Frieß



### Clean Eating – Teil 1

Cleane Basics & genussvolle Telleraufteilung

Frische Zutaten, natürliche Aromen und das gute Gefühl, sich rundum wohlzufühlen. An diesem Abend entdecken Sie, wie einfach gesunde Ernährung im Alltag sein kann. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche, alltagstaugliche Gerichte zu, essen miteinander und sprechen darüber, wie ein ausgewogener Teller aussehen kann, ohne Kalorien zu zählen.

Hans-Brüggemann-Schule,  
Lehrküche K1.7  
Di., 03.03.26  
18.00 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 23,00 €

Mit mediterraner Leichtigkeit, Lebensfreude und viel Genuss erleben Sie, dass Clean Eating nichts mit Verzicht, sondern mit Vielfalt und Geschmack zu tun hat.

Dieser Abend gehört zur Kursreihe „Natürlich genießen – Clean Eating in Alltag & Familie“. Alle Kurse können einzeln gebucht werden, bilden aber zusammen eine thematische Reise.

Bitte mitbringen:  
Eine Schürze, ein kleines Geschirrtuch, ein scharfes Küchenmesser, 1-2 Behältnisse für Reste, eigenes Getränk.

Die Lebensmittelumlage beträgt 15,- €.



Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## Gesundheit

**261-3513**

Dagmar Frieß

Cleane Aufstriche, Dips und Meal-Prep-Ideen

Hausgemacht, natürlich und voller Geschmack! In dieser genussvollen Runde lernen Sie, wie man gesunde Vorräte anlegt und köstliche Aufstriche und Dips ganz einfach selbst zubereitet. Perfekt für Brot, Bowls oder kleine Snacks.

Wir mixen, rühren und probieren uns durch aromatische Kombinationen aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Kräutern und Gemüse, genießen gemeinsam das Ergebnis und tauschen uns in entspannter Atmosphäre aus.

Ein Abend voller mediterraner Leichtigkeit, Inspiration und cleanem Küchenhandwerk.

Dieser Abend gehört zur Kursreihe „Natürlich genießen – Clean Eating in Alltag & Familie“. Alle Kurse können einzeln gebucht werden, bilden aber zusammen eine thematische Reise.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein kleines Geschirrtuch, ein scharfes Küchenmesser, 1-2 Behältnisse für Reste, eigenes Getränk.

Die Lebensmittelumlage beträgt 15,- €.



Bahnhofstraße 107 · 24582 Bordesholm  
Tel. 0 43 22 / 21 56 und 21 57 · Fax 0 43 22 54 39 · info@hansen-fleischwaren.de



## Gesundheit

**261-3515**

Dagmar Frieß



### Clean Eating – Teil 3

Zuckerfrei genießen und Heißhunger verstehen

Süß darf sein, aber natürlich! In dieser gemeinsamen Genusszeit erfahren Sie, wie Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren, ohne auf Geschmack und Freude zu verzichten. Wir sprechen über Heißhunger, gesunde Alternativen und wie Gewürze, Aromen und natürliche Süße neue Geschmacks-erlebnisse schaffen.

Hans-Brüggemann-Schule,  
Lehrküche K1.7  
Di., 28.04.26  
18.00 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 23,00 €

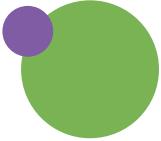
Im Praxisteil bereiten wir kleine Naschereien und Snacks zu, die Körper und Seele guttun, und genießen sie in geselliger Runde.

Ein Abend voller mediterraner Leichtigkeit, bewusstem Genuss und neuen Ideen für Ihren Alltag.

Dieser Abend gehört zur Kursreihe „Natürlich genießen – Clean Eating in Alltag & Familie“. Alle Kurse können einzeln gebucht werden, bilden aber zusammen eine thematische Reise.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein kleines Geschirrtuch, ein scharfes Küchenmesser, 1-2 Behältnisse für Reste, eigenes Getränk.

Die Lebensmittelumlage beträgt 15,- €.



Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## Gesundheit

**261-3517**

Dagmar Frieß



GESELLSCHAFT

### Cuciniamo insieme!

Italienisch kochen & sprechen

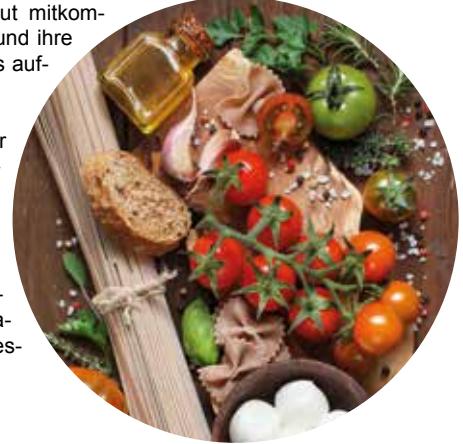
Una serata come in famiglia! In diesem besonderen Kochkurs erleben wir italienische Lebensfreude mit allen Sinnen – und auf Italienisch! Gemeinsam bereiten wir einfache, typisch italienische Gerichte zu, genießen gutes Essen und üben dabei ganz nebenbei die Sprache.

Ob in der Küche, beim Tischdecken oder beim gemeinsamen Genießen – es wird geschnippelt, gelacht, probiert und vor allem gesprochen. Die Rezepte sind leicht verständlich, sodass auch Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen gut mitkommen. Perfekt für alle, die Italien lieben und ihre Sprachkenntnisse mit Spaß und Genuss auffrischen möchten.

Benviuti a tavola – ein genussvoller Abend wie in einer italienischen Großfamilie.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein kleines Geschirrtuch, ein scharfes Küchenmesser, 1-2 Behältnisse für Reste, eigenes Getränk. Kurssprache: Italienisch (für Teilnehmer\*innen mit mindestens Grundkenntnissen)

Die Lebensmittelumlage beträgt 15,- €.



**261-3516**

Dagmar Frieß



### Clean Eating – Teil 4

Mehr Energie und Wohlfühlung durch gesunde Verdauung

Ein gesunder Darm ist die Basis für Energie, Immunsystem und Lebensfreude. In dieser wohltuenden Genussrunde erfahren Sie, wie eine natürliche, cleane Ernährung Ihre Verdauung stärkt und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessert.

Hans-Brüggemann-Schule,  
Lehrküche K1.7  
Di., 19.05.26  
18.00 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 23,00 €

Wir bereiten gemeinsam leichte, bekömmliche Gerichte zu, essen zusammen und entdecken, wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können für mehr Leichtigkeit und Energie im Alltag.

Mediterrane Aromen, frische Zutaten und echtes Wohlfühlung. Ein Erlebnis, das Körper und Seele in Balance bringt.

Dieser Abend gehört zur Kursreihe „Natürlich genießen – Clean Eating in Alltag & Familie“. Alle Kurse können einzeln gebucht werden, bilden aber zusammen eine thematische Reise.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein kleines Geschirrtuch, ein scharfes Küchenmesser, 1-2 Behältnisse für Reste, eigenes Getränk.

Die Lebensmittelumlage beträgt 15,- €.

104

gesund werden • gesund bleiben

**apotheke**

KLAUS GROTH



Dr. Burkhard Eisend e.K. • Bahnhofstr. 55 • 24582 Bordesholm  
T 04322 - 5886 • bestellung@klaus-groth-apotheke.de



**GUTSCHEIN**  
**Sie sparen 15%**

... auf einen Artikel Ihrer Wahl!\*

\*Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar, nicht auf rezeptpflichtige Arzneimittel. Ein Gutschein pro Person.



GESELLSCHAFT

KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT / BERUF

JUNGE VHS

INFORMATION

105



## Gesundheit

**261-3518**

Günter Vogel



### Die Küche Asiens I

Die asiatische Küche begeistert durch frische Zutaten, aromatische Gewürze und vielfältige Geschmackserlebnisse. Im Kurs lernen die Teilnehmenden grundlegende Techniken wie die Zubereitung von Currys, Dips und exotischen Getränken und erfahren, wie Zutaten harmonisch kombiniert werden, um gesunde und köstliche Gerichte zu kreieren. Neben praktischen Übungen vermittelt der Kurs auch naturwissenschaftliche Grundlagen des Kochens – etwa, warum etwas schmeckt und wie Gewürze zusammenwirken. Gemeinsames Probieren und Experimentieren vertieft das Verständnis für asiatische Aromen.

Die Kursgebühr enthält 18 € Lebensmittelumlage.

Bitte Handtücher, Messer und ggf. eine Pfanne oder einen Wok mitbringen.

**261-3519**

Günter Vogel



### Der kulinarische Zauber Persiens: eine Küche aus 1001 Nacht

Die persische Küche beeindruckt durch betörende Aromen, frische Zutaten und eine große Vielfalt an Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Minze oder Zimt. Im Kurs lernen die Teilnehmenden typische Gerichte sowie süße Spezialitäten aus „1001 Nacht“ kennen und entdecken, wie sich orientalische Elemente in den eigenen Kochalltag integrieren lassen. Gemeinsam wird gekocht, probiert und experimentiert – der kreative Austausch gehört ausdrücklich dazu und fördert das Verständnis für Geschmack, Gewürzkunde und die „Chemie der Küche“.

Die Lebensmittelpauschale von 18,- € ist im Kurspreis bereits enthalten.

Bitte Handtücher, Messer und ggf. Pfanne oder Wok mitbringen.

**261-351**

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-

Schule

Lehrküche K1.7

Mi., 22.04.26

18.00 – 22.00 Uhr

Kursgebühr: 41,00 €

### Niederländisches und Belgisches

In diesem Kochkurs entdecken wir die vielfältige Küche der BeNeLux-Länder jenseits gängiger Klischees – mit klassischen und modernen Rezepten aus Belgien, den Niederlanden und Luxemburg. Gemeinsam kochen wir typische Gerichte, wie sie in den Familien von „Jan, Claas, Hein und Pit“ wirklich auf den Tisch kommen.

Die Kurse mit André Weidtkamp vermitteln verschiedene Küchenstile, verbessern Timing und Organisation beim Kochen und fördern den kreativen Umgang mit Zutaten. Sie stärken das Selbstvertrauen am Herd und die Wertschätzung für selbstgemachte Mahlzeiten.

Der Kurs eignet sich für Anfänger wie Fortgeschrittene und lädt dazu ein, Freude und Können in der Küche zu vertiefen.

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen. 15,- € Lebensmittelumlage mitbringen.

## Gesundheit

**261-352**

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-Schule  
Lehrküche K1.7

Di., 10.03.26

18.30 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

### Indische Küche

Von der indischen Küche zu sprechen, greift eigentlich zu kurz: Über eine Milliarde Menschen, verschiedene Klimazonen und kulturelle Einflüsse prägen äußerst vielfältige Gerichte – von scharfen, würzigen Speisen des Südens bis zu mildernden Rezepten des Nordens. Im Kurs kochen wir abwechslungsreiche Gerichte mit Fleisch, Gemüse oder Curries, immer begleitet von einem Feuerwerk an Gewürzen.

Bitte Messer, Getränk, Tuch, Restbehälter und ggf. Wok/Pfanne mitbringen. Lebensmittelumlage: 15 €.

### Matjes- und Fischsalate

An diesem Abend bereiten wir abwechslungsreiche und teils sehr ausgefallene Sommersalate zu – mit Matjes, Bismarckhering, Meeresfrüchten oder Ceviche. Passende Beilagen ergänzen das Menü. Die Kochkurse mit André Weidtkamp vermitteln verschiedene Küchenstile, fördern den kreativen Umgang mit Zutaten und stärken Timing, Organisation und Selbstvertrauen beim Kochen – für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Bitte scharfes Messer, Getränk, Tuch und Restbehälter mitbringen. Lebensmittelumlage: 18 €. Bei Unverträglichkeiten bitte vorab Rücksprache mit dem Dozenten halten.

**261-353**

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-Schule  
Lehrküche K1.7

Di., 12.05.26

18.30 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

Ihre Gesundheit ist unser Ziel.

Königlich privilegierte  
Linden-Apotheke Bordesholm  
Inh. Jann Schneider



Holstenstraße 40

24582 Bordesholm

Telefon (0 43 22) 30 11

Sie erreichen uns auch per eMail:  
[info@die-lindenapotheke.de](mailto:info@die-lindenapotheke.de)



## Gesundheit



## Gesundheit

### 261-354

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-

Schule

Lehrküche K1.7

Di., 09.06.26

18.30 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

### Rezepte aus Afrika II

Heute reisen wir kulinarisch erneut nach Afrika und kochen abwechslungsreiche Rezepte aus verschiedenen Regionen – von den Küsten des Südens über die Savannen des Ostens bis zu den Gebirgen Marokkos. Würzig, lecker und gut – ganz ohne exotische Wildtiere auf dem Teller.

Bitte scharfes Messer, Getränk, Tuch und Restbehälter mitbringen. Lebensmittelumlage: 15 €.

### 261-355

Inke Kruse

Hans-Brüggemann-

Schule

Lehrküche K1.7

Mi., 21.01.26

17.00 – 20.45 Uhr

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## Gesundheit



### 261-355

### Kochen über den Tellerrand



Gemeinsam kochen, essen und sich kennen lernen

Gemeinsam kochen und essen schafft Raum für Begegnung und Austausch auf Augenhöhe – und macht noch mehr Spaß! An diesem Abend kochen wir gemeinsam mit Menschen aus vielen Nationen Gerichte aus ebenso vielen Ländern.

Wir arbeiten mit „Über den Tellerrand“, einem gemeinnützigen Verein, zusammen, der bundesweit und nun auch in Bordesholm gemeinsames Kochen für Menschen unterschiedlicher Kulturen anbietet. Bei den Treffen bereiten wir Gerichte aus den Herkunftslanden der teilnehmenden Köch\*innen zu – multikulinarisch – und schaffen eine Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen.

Das gemeinsame Kochen öffnet Türen für kulturelle Begegnungen, fördert gegenseitiges Verständnis und stärkt Gemeinschaft. Alle Landesküchen sind willkommen; am Tisch werden Geschichten geteilt und neue Freundschaften geknüpft.

Das Projekt lädt alle herzlich ein, mitzumachen, eigene Lieblingsrezepte einzubringen oder einfach neue Spezialitäten kennenzulernen – Kochen wird so zu einem verbindenden Erlebnis.

Dieses Projekt wird finanziell unterstützt von der Bordesholmer Sparkasse. Bitte Getränke (gern auch einen Beitrag zur Tischdeko) und Restbehälter für Kostproben mitbringen. Der Kurs ist kostenfrei. Es fällt lediglich ein Beitrag für Lebensmittel an: Empfohlener Beitrag nach Selbsteinschätzung 10,- – 15,- €.

Kursgebühr:

ohne Gebühr

## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

Gefördert durch:



ABFALL I WERTSTOFF I RESSOURCE

**AWERLE**

ÜBER DEN TELLERRAND

für Schüler\*innen ab der 5. Klasse und Erwachsenen-S. Gruppe

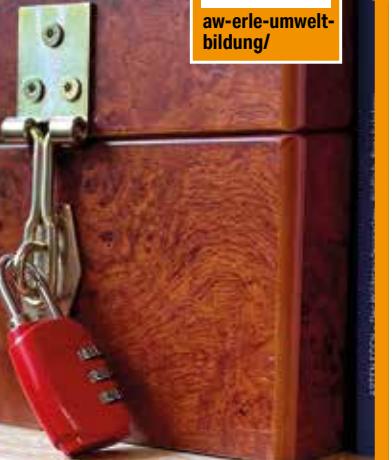
Euer Wissen ist der Schlüssel!

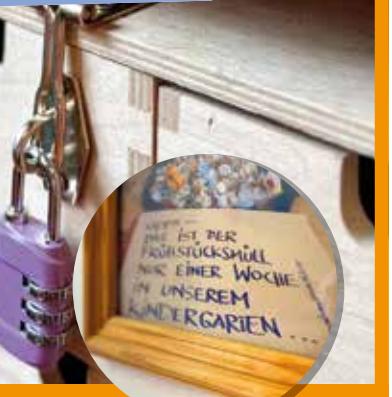
**Spielerisch zu mehr Umweltbewusstsein mit dem neuen Lern-Escape Room der AW-Erle**

Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde GmbH

Telefon: 04331 345-123 · E-Mail: [service@awr.de](mailto:service@awr.de) · [www.awr.de](http://www.awr.de)











## Sprachkurssystem nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

Der Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein mehrsprachiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Bezugsrahmen für Sprachen, orientiert.

Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen.

Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Eine Sprachprüfung können Sie beim VHS-Landesverband in Kiel ablegen.

	C2	C1	B2	B1	A2	A1
<b>Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency</b>						
Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.						
<b>Cambridge CAE/BEC und Goethe ZMP</b>						
Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.						
<b>Cambridge FCE/BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)</b>						
Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler*innen, in der Standardsprache verständigen.						
<b>Cambridge PET/BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)</b>						
Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.						
<b>Cambridge Key English Test: Europäisches Sprachzertifikat (TELC) A2</b>						
Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.						
<b>Europäisches Sprachzertifikat (TELC) A1</b>						
Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z. B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.						



## Arabisch für AnfängerInnen (A1)

Dieser Einführungskurs richtet sich an erwachsene Lernende ohne Vorkenntnisse, die einen ersten, praxisnahen Zugang zur arabischen Sprache suchen. Es werden grundlegende kommunikative Fähigkeiten aufgebaut und wichtige Themen des Alltags behandelt – von Begrüßung und Zahlen über Familie, Farben und Essen bis hin zu Einkaufen, Wohnen und einfachen Wegbeschreibungen.

Jede Einheit konzentriert sich auf verständliche Alltagssituationen, den dazugehörigen Wortschatz und praktische Kommunikation. Die Teilnehmenden lernen unter anderem, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen, Preise zu erfragen, im Restaurant zu bestellen oder Orte zu beschreiben. Grammatische Grundlagen wie Personalpronomen, Adjektive oder einfache Verben werden behutsam eingeführt.

Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Wiederholung sowie eine kleine mündliche und schriftliche Übungseinheit, in der das Gelernte in Alltagssituationen angewendet wird. Der Kurs bietet einen motivierenden, strukturierten Einstieg – ideal für alle, die die arabische Sprache Schritt für Schritt entdecken möchten.

## Konversationskurs Norwegisch

Hei alle sammen,  
in diesem Kurs geht es darum, die Sprech- und Lesefähigkeiten zu verbessern. Wir werden Zeitungsartikel und Texte zu fachlichen Themen lesen, aber auch Diskussionen führen und das Vokabular erweitern. Wir werden aber auch grammatische Themen wiederholen. Materialien bringe ich mit. Am wichtigsten ist, dass ihr Spaß an der norwegischen Sprache habt. Ich freue mich auf euch! beste hilsen, Felix

Zum Dozenten: Felix de Mooy ist Master-Absolvent der Skandinavistik, hat in Oslo studiert und unterrichtet seit 2017 Norwegisch an verschiedenen Volkshochschulen und Hochschulen.

## Spanisch (A1.2)

Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen mit wenigen oder keinen Vorkenntnissen und befindet sich im zweiten Semester – ein Einstieg ist bei leichten Vorkenntnissen möglich. Sie lernen Spanisch für Alltag, Reise und einfache Gespräche und trainieren Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in abwechslungsreichen Übungen. Themen sind u. a. Begrüßen, sich vorstellen, Essen und Trinken, Wegbeschreibungen und Uhrzeiten.

Am Kursende können Sie einfache Gespräche führen, kurze Mitteilungen verstehen und grundlegende Grammatik anwenden. Der Kurs orientiert sich am Niveau A1 des GER. Lehrbuch: Aula Internacional Plus A1, ISBN 978-3-12-515811-5.

Zur Dozentin: Wenke Freese hat viele Jahre in Südamerika gelebt und vermittelt die spanische Sprache mit viel Freude.

**261-410**  
Shereen Massouh

Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F2.2  
Do., 16.04.–11.06.26  
18.00 – 20.00 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 94,00 €

**261-415**  
Felix de Mooy

Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F2.2  
Mo., 09.03.–29.06.26  
18.30 – 20.00 Uhr  
14 x

Kursgebühr: 121,00 €

**261-423**  
Wenke Freese

Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F1.2  
Mo., 09.02.–11.05.26  
18.30 – 20.00 Uhr  
12 x

Kursgebühr: 104,00 €

**261-422-5 Spanisch (A1.4)**

Jose Sastre

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Di., 10.02.–02.06.26  
19.00 – 20.00 Uhr  
15 x

Kursgebühr: 95,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen. Sie üben das pretérito perfecto sowie die nahe Zukunft weiter ein und lernen das indefinido kennen und praktisch anzuwenden.

Ergänzend erhalten Sie Einblicke in die Landeskunde Spaniens und Lateinamerikas. Ideal für alle, die ihre Grundlagen auf A1-Niveau kontinuierlich erweitern möchten.

Arbeitsbuch: „Caminos hoy“ A1, Klett, ISBN 3–12–515770

**261-422-4 Spanisch Mittelstufe II (A2.2)**

Jose Sastre

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Di., 10.02.–02.06.26  
18.00 – 19.00 Uhr  
15 x

Kursgebühr: 95,00 €

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und erweitern wichtige grammatische Grundlagen: indirekte Objektpronomen (le, les), das Pretérito perfecto und indefinido, das Verb ir für die nahe Zukunft, Ortsadverbien sowie das Imperfekt.

Ergänzt wird der Unterricht durch landeskundliche Themen, die Sprache und Kultur miteinander verbinden. Ideal für Lernende, die sicherer und flüssiger auf A2-Niveau kommunizieren möchten.

Arbeitsbuch: Caminos neu A2 (ab Lektion 7), Klett.

**261-422-2 Spanisch Mittelstufe IV (A2.3)**

Jose Sastre

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Di., 10.02.–02.06.26  
17.00 – 18.00 Uhr  
15 x

Kursgebühr: 95,00 €

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und erweitern Ihr Repertoire an Vergangenheitsformen: Pretérito perfecto, indefinido, imperfecto und pluscuamperfecto. Außerdem üben Sie das Verb ir zur nahen Zukunft, wichtige Ortsadverbien und den Konditional.

Ergänzt wird der Kurs durch landeskundliche Themen, die Sprache und Kultur lebendig miteinander verbinden. Ideal für Lernende auf A2-Niveau, die sicherer und vielfältiger kommunizieren möchten.

Arbeitsbuch: „Caminos neu“ A2 ab Lektion 10, Klett, ISBN 3–12–514906–1.

**261-422-3 Spanisch Oberstufe I (B1.1)**

Jose Sastre

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Di., 10.02.–02.06.26  
16.00 – 17.00 Uhr  
15 x

Kursgebühr: 95,00 €

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkompetenz auf B1-Niveau und festigen zentrale Strukturen der spanischen Grammatik.

Inhalte sind unter anderem das Pretérito perfecto, das Verb ir für die nahe Zukunft, Ortsadverbien, Imperfekt, Konditional sowie der Konjunktiv. Landeskundliche Themen ergänzen den Unterricht und vertiefen Ihr Verständnis für Sprache und Kultur. Ideal für Lernende, die ihre Kenntnisse sicher in Alltag und Gesprächen anwenden möchten.

Arbeitsbuch Con gusto B1, Klett ISBN 3–12–515010–2

**Spanisch-Stammtisch: Tertulia española**

¿Quieres tomar un café con nosotros y charlar español? Cada 2. domingo de mes nos encontramos a las 16.00 h. Wir treffen uns jeden zweiten Sonntag im Monat und sprechen Spanisch.

**261-422-6**

Jose Sastre

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
So., 08.02.–14.06.26  
16.00 – 17.00 Uhr  
5 x

Kursgebühr: 40,00 €

**Englisch (A1.1)**

Einstiegerkurs für alle, die von vorne beginnen möchten

**NEU**  
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Englischkenntnissen. Schritt für Schritt werden grundlegende Wörter, einfache Sätze und erste Gesprächssituationen erlernt – ideal, um einen sicheren Einstieg in die Sprache zu finden.

Sie üben, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten, über Herkunft, Familie, Alltag und grundlegende Bedürfnisse zu sprechen. Zudem erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die Aussprache mit vielen alltagsnahen Übungen.

Der Unterricht erfolgt in ruhigem, überschaubarem Lerntempo und bietet genügend Raum für Wiederholung und praktisches Anwenden. So gewinnen Sie von Anfang an Freude und Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache.

Der Kurs ist perfekt für alle, die Englisch von Grund auf lernen möchten – offen, verständlich und praxisnah.

Lehrbuch: Speak Out A1 Workbook (3rd Edition), ISBN 978–1–292–40734–0

**Englisch (A2.1)**

für WiedereinsteigerInnen

**NEU**  
Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache erweitern möchten. Auf der Stufe A2 lernen Sie, kurze Gespräche über alltägliche Gewohnheiten zu führen, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken und gezielt Informationen einzuholen. Außerdem üben Sie, über aktuelle und vergangene Aktivitäten zu sprechen – etwa zu Themen wie Wohnen, Reisen und Freizeit.

Der Unterricht findet in einem angenehmen, normalen Lerntempo statt und festigt Schritt für Schritt Ihre sprachlichen Fertigkeiten. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache und können diese im Alltag selbstbewusster anwenden.

Der Kurs eignet sich für alle, die Englischkenntnisse auf A1-Niveau mitbringen und diese nun weiter ausbauen möchten.

Lehrbuch: Speak Out A2 Workbook (3rd Edition), ISBN 978–1–292–39957–7

**261-462**

Karina Borysiuk

Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F1.2  
Mi. 11.02.–27.05.26  
18.00 – 19.30 Uhr  
14 x

Kursgebühr: 122,00 €



# Sprachen

**261-469**

Karina Borysiuk



## Englisch individuell

Learn at your own pace

Ob für den Beruf, das Studium oder einfach für den Alltag: In diesem individuell zugeschnittenen Einzelunterricht lernen Sie Englisch genau nach Ihren Bedürfnissen, Zielen und Vorlieben. Ihre Privatdozentin, Frau Borysiuk, gestaltet jede Stunde persönlich angepasst – bequem, flexibel und auf Ihr Lerntempo abgestimmt.

Preise pro Person:  
Probstunde  
à 30 Min.: 25,00 €

5 Unterrichtseinheiten  
à 60 Min.: 200,00 €

10 Unterrichtseinheiten  
à 60 Min.: 400,00 €

Der Unterricht findet online statt:  
nur ein Link und los!



Zum Kennenlernen können Sie eine 30-minütige Probstunde buchen. Anschließend findet der Unterricht im Format von 60-minütigen Einheiten statt, die Sie als Pakete buchen können.

Inhalte und Termine können Sie direkt mit der Dozentin abstimmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**261-483**

Ulrike Söchting

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1  
Mo., 09.02.–18.05.26  
18.30 – 20.00 Uhr  
13 x

Kursgebühr: 124,00 €

## Französisch (A1.2)

AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Französischkurs im zweiten Semester richtet sich an Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen und bietet einen systematischen Einstieg in die Sprache. In entspannter Atmosphäre lernen Sie grundlegende Kommunikationsformen für Alltag, Reise und einfache berufliche Situationen und trainieren Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Der Kurs orientiert sich am Niveau A1 des GER und vermittelt neben Wortschatz und Grammatik auch landeskundliche Aspekte für einen lebendigen Zugang zur französischen Kultur.

Am Ende können Sie sich vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, kurze Texte verstehen und verfassen sowie Alltagssituationen sprachlich bewältigen.

Die Dozentin Ulrike Söchting ist pensionierte Französischlehrerin.



# Sprachen

**261-481**

Ulrike Freess

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1  
Mi., 04.03.–20.05.26  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x

Kursgebühr: 59,00 €

## Französisch (A2)

für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Französischkurs auf Niveau A2 (2. Semester) richtet sich an fortgeschrittene Anfänger\*innen, Quereinsteigende und Lernende, die ihre Kenntnisse auffrischen oder verbessern möchten. Wir beherrschen bereits Präsens, passé composé und futur proche, haben mit dem Imparfait begonnen und üben weiter die Unterschiede der Vergangenheitsformen sowie das freie Sprechen.

Der Kurs stärkt Aussprache und Kommunikation in Alltagssituationen und auf Reisen – ideal, um Französisch im Urlaub, auf Reisen oder beruflich sicherer anzuwenden.

Die Dozentin Ulrike Freess lebte 36 Jahre in Frankreich und vermittelt ihre Sprach- und Kulturkenntnisse mit großer Begeisterung.

Bitte Lehrbuch Voyages A2 (ab Lektion 5), Schreibmaterial und Heft er mitbringen.

**261-482**

Ulrike Freess

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1  
Mi., 04.03.–20.05.26  
19.15 – 20.15 Uhr  
10 x

Kursgebühr: 85,00 €

## Französisch (B1)

Fortgeschrittenenkurs

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Französischlernende und Abiturient\*innen, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Quereinsteiger sind willkommen. Wir beherrschen bereits das Conditionnel und erste Formen des Subjonctif und wollen Ausdrucksfähigkeit, Wortschatz und flüssiges Sprechen weiter ausbauen.

Kursinhalte sind u. a. Diskussionen, Rollenspiele, Kommunikation in Alltagssituationen und Reisecontexts sowie Einblicke in die frankophone Kultur weltweit.

Bitte Lehrbuch Voyages neu B1, Schreibmaterial und Heft er mitbringen.



## Französisch (A2-B1)

Lektüre und Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Sprachkenntnisse durch die Arbeit an einer kleinen Lektüre vertiefen möchten. Gemeinsam lesen und besprechen wir den Text, erarbeiten Wortschatz und Inhalt und üben das sichere Verstehen längerer Passagen. Ergänzend zur Lektüre gibt es vertiefende Grammatik- und Textübungen, die den Lernstoff festigen und gezielt erweitern. Der Kurs eignet sich für Lernende, die sich am Ende von Niveau A2 oder am Beginn von Niveau B1 befinden.

Besonderer Wert wird auf das freie Sprechen gelegt: In Diskussionen, kurzen Austauschphasen und kreativen Aufgaben erhalten die Teilnehmenden zahlreiche Anlässe, die Sprache aktiv anzuwenden und mehr Sicherheit im Ausdruck zu gewinnen.

Die Dozentin Ulrike Söchting ist pensionierte Französischlehrerin und vermittelt die Sprache mit viel Freude und Sachkenntnis.

**261-484**

Ulrike Söchting

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1  
Di., 03.03.–19.05.26  
18.30 – 20.00 Uhr  
10 x

Kursgebühr: 96,00 €



# GESELLSCHAFT

# KULTUR

# GESUNDHEIT

# SPRACHEN

# ARBEIT / BERUF

# JUNGE VHS

# INFORMATION



# Sprachen

**261-496**

## Italienisch (A1) für Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen

Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F1.2  
Di., 17.02.–19.05.26  
20.00 – 21.30 Uhr  
12 x

Kursgebühr: 114,00 €

Dieser Italienischkurs auf Niveau A1 richtet sich an Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen und startet im Lehrbuch Allegro nuovo A1 ab Lektion 5. Er eignet sich für Teilnehmende, die bereits etwa ein Semester Italienisch gelernt haben und ihre Grundlagen weiter ausbauen möchten.

Zur Dozentin:  
Silke Lenz ist ausgebildete Fremdsprachensekretärin und seit 1999 als Sprachdozentin an Volkshochschulen tätig.

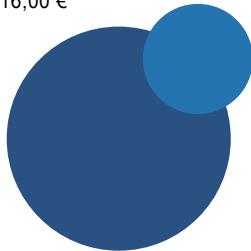
Bitte mitbringen:  
Lehrbuch Allegro nuovo A1, Klett–Verlag, ISBN 978–3–12–525590–6

**261-495**

## Italienisch (A2)

Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F1.2  
Di., 17.02.–19.05.26  
18.30 – 20.00 Uhr  
12 x

Kursgebühr: 116,00 €



**Sie haben  
ein besonderes Talent?  
Setzen Sie sich mit Ihrer  
vhs  
in Verbindung, um selbst  
Kursleitung zu  
werden!**

**261-492**

## Italienisch (B1) für Fortgeschrittene am Abend

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Mo., 09.02.–11.05.26  
18.15 – 19.45 Uhr  
12 x

Kursgebühr: 102,00 €

Zur Dozentin: Anna Decker hat in Italien als Grundschullehrerin gearbeitet. Seit 1991 ist sie Italienischdozentin an der VHS.

Buch: Lehr- und Arbeitsbuch „Con piacere nuovo B1“, Klett–Verlag, ab Lektion 2 (ISBN: 978–3–12–525225–7)

## Italienisch (B2)

für Fortgeschrittene am Vormittag

Jede Lektion in unserem Buch „Azurro più“ eröffnet einen neuen Themenbereich und neue Impulse zum freien Sprechen. Wir nehmen aktiv Stellung dazu, äußern unsere Meinung, aktivieren unseren gelernten Wortschatz und erweitern ihn fortlaufend. Gleichzeitig wird die richtige Grammatik angewendet und neue dazu gelernt.

Buch: Azzurro più –  
Klettverlag  
ISBN 978–3–12–525532–6  
ab Lektion 5



**HEINZEL macht  
glücklich  
Auch Dich!**

**HEINZEL**  
ROTTLER  
BRILLEN + HÖRGERÄTE

**Kostenloser  
Hör- oder  
Sehtest!**

**Besuchen Sie HEINZEL in Bordesholm:  
Bahnhofstraße 74 | Tel.: 04322 - 30 07**



# Sprachen



# Arbeit, Beruf

**261-512**

Dr. Michael Timmermann



## Grundlagen der KI

Künstliche Intelligenz für EinsteigerInnen

Es werden in dem Kurs die Grundlagen geschaffen, um KI im Alltag nutzen zu können. Dabei werden wir lernen, was KI ist und wie sie funktioniert, welche Vor- und Nachteile sie mit sich bringt und wo die Reise mit KI wahrscheinlich hingehen.

Hans-Brüggemann-Schule,  
Raum F1.2  
Mi., 18.02.–15.04.26  
19.00 – 20.30 Uhr  
6 x

Kursgebühr: 58,00 €

Zum Dozenten: Michael Timmermann arbeitet als Innovationsberater für die WTSW und ist dort auch im KI.SH-Team tätig. Er schult regelmäßig Unternehmen zum Umgang mit KI.

Bitte eigenes Laptop mitbringen.

**261-513**

Rainer Anhalt

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Mi., 18.02.–04.03.26  
10.00 – 12.15 Uhr  
3 x

Kursgebühr: 39,00 €

## Grundlagenwissen iPad und iPhone

Lernen Sie Ihr Apple-Gerät besser kennen und sicher bedienen. Im Kurs machen Sie sich mit den wichtigsten Funktionen und Begriffen wie Updates, WLAN, Hotspot, Datenvolumen, PIN und PUK vertraut. Sie richten Ihr Gerät nach Ihren Bedürfnissen ein und erhalten Unterstützung bei typischen Alltagsproblemen. Ein weiterer Schwerpunkt ist der sichere Umgang mit digitalen Medien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Der Kurs wird von einem erfahrenen Trainer für Microsoft- und Apple-Geräte geleitet, der Menschen dabei unterstützt, Computer, Internet, iPhone und iPad sicherer zu nutzen.

Bitte das eigene (aufgeladene) Gerät und ggf. das Ladegerät mitbringen.

**261-514**

Rainer Anhalt

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Mi., 11.03.–25.03.26  
10.00 – 12.15 Uhr  
3 x

Kursgebühr: 39,00 €

## Aufbaukurs iPad und iPhone

Lernziel: Vertiefen der vorhandenen Kenntnisse, aufbauend auf dem Grundlagenkurs.

Im zweiten Kursteil vertiefen wir nach einer kurzen Wiederholung des Grundkurses die Nutzungsmöglichkeiten Ihres Apple-Geräts. Die Inhalte orientieren sich an den Wünschen der Teilnehmenden. Ziel ist es, das Gerät sicher und individuell nutzen zu können. Wir laden und installieren zusätzliche Apps, üben das Deinstallieren und befassen uns mit Speichererweiterung und Datensicherung.

Kenntnisse: Es wäre wünschenswert wenn die Teilnehmer\*innen bereits den Grundlagenkurs besucht haben. Dies ist aber nicht zwingend notwendig. Bei entsprechendem Kenntnisstand geht es auch ohne.

Bitte das eigene, aufgeladene Gerät sowie das Ladegerät mitbringen.

**261-515**

Rainer Anhalt

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Di., 03.03.–17.03.26  
10.00 – 12.15 Uhr  
3 x

Kursgebühr: 39,00 €

## Silver Surfer

Sicherheit im Internet

Dieser Kurs richtet sich an Silver Surfer ab 50 und vermittelt, wie man Gefahren im Internet erkennt und sich wirksam schützt – etwa vor gefälschten Websites, Phishing–Mails oder Betrugsmaschen wie dem WhatsApp–Entkeltrick. Behandelt werden Grundlagen der Internetsicherheit, WLAN und öffentliche Hotspots, sicherer Mailverkehr, Online–Einkäufe, Zahlungsverkehr, Homebanking, Virenschutz und zuverlässige Informationsquellen wie das BSI.

Anhand vieler Beispiele erklärt der Dozent typische Risiken und Schutzmaßnahmen in verständlicher Sprache. Ziel ist es, das Internet sicher und mit gutem Gefühl nutzen zu können.

Teilnahme mit Smartphone, Tablet oder Laptop möglich; bitte Netzteil mitbringen.



## Monatlicher Stammtisch Ipad und Iphone

Dieser Stammtisch bietet die Möglichkeit, vorhandene Kenntnisse zu iPhone und iPad zu vertiefen. Nach einer kurzen Wiederholung behandeln wir Themen wie sichere Geräteeinstellungen, das Installieren und Löschen von Apps, Speicherverwaltung und einfache Sicherungsfunktionen. Die Inhalte richten sich nach den Fragen der Teilnehmenden.

Vorkenntnisse aus dem Grundlagenkurs sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig; auch Teilnehmende mit vergleichbarer Erfahrung sind willkommen.

Teilnahme ist mit Smartphone, Tablet oder Laptop möglich; bitte Netzteil mitbringen.

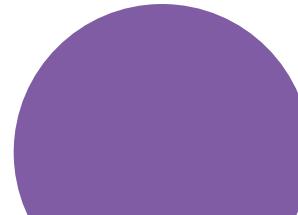


## Kreative Bildbearbeitung und Gestaltung mit Canva

In diesem Kurs lernen Sie, Fotos und einfache Designs mit Canva kreativ zu bearbeiten. Schritt für Schritt werden grundlegende Funktionen erklärt: Bilder zuschneiden, Farben und Helligkeit anpassen, Filter nutzen sowie Texte, Formen und Hintergründe einfügen. Außerdem gestalten Sie ansprechende Layouts für Karten, Poster oder Social-Media-Beiträge und werten Fotos mit Stickern, Rahmen und grafischen Elementen auf. In praktischen Übungen entstehen eigene Designs.

Die Dozentin ist IT-Ingenieurin und erfahrene Webdesignerin mit langjähriger Unterrichtspraxis.

Bitte ein eigenes Laptop oder Tablet mitbringen.





## Arbeit, Beruf

GESSELLSCHAFT

**261-518**  
Shereen Massouh



### Videoerstellung mit InShot, CapCut und Google Drive

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Mo., 18.05.–29.06.26  
18.00 – 20.00 Uhr  
6 x  
Kursgebühr: 68,00 €

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, mit dem Smartphone kurze Videos aufzunehmen und kreativ zu bearbeiten. Vermittelt werden Grundlagen wie Kameraführung, Licht und Ton sowie das Übertragen und Organisieren von Videodateien. Mit den Apps InShot und CapCut schneiden und kombinieren Sie Clips, fügen Musik, Text und Übergänge hinzu und exportieren das fertige Video. Zum Abschluss präsentiert jede\*r ein eigenes kleines Erinnerungs-Video – ein praktischer Einstieg in die mobile Video-bearbeitung.

Die Dozentin ist IT-Ingenieurin und erfahrene Webdesignerin mit langjähriger Unterrichtspraxis.

Bitte ein eigenes Laptop oder Tablet mitbringen.

**261-560**  
Julia Schreiber



### Frau & Beruf

Bewerbungsunterlagen unter der Lupe – ehrlich, individuell, zielführend

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Do., 26.02.26  
09.00 – 14.00 Uhr

In diesem kostenfreien Einzeltermin (60 Minuten) können Frauen ihre Bewerbungsunterlagen professionell prüfen lassen und erhalten individuelle Tipps zu Lebenslauf, Anschreiben, Stellensuche und dem Einsatz von KI-Tools. Auch eine kurze Kompetenzanalyse ist Teil der Beratung. Die genaue Uhrzeit wird zwischen 9 und 14 Uhr individuell vereinbart.

**261-561**  
Do., 18.06.26  
09.00 – 14.00 Uhr

Bitte senden Sie Ihren Lebenslauf vorab an: julia.schreiber@faw.de.

Das Angebot ist EU-gefördert und für alle Frauen und weiblich gelesenen Personen kostenfrei.

Kursgebühr:  
ohne Gebühr

Die Beratung erfolgt durch Julia Schreiber, Beraterin im Projekt Frau & Beruf für den Kreis Rendsburg-Eckernförde.



**Tierarztpraxis für Klein- und Großtiere**  
Eiderhöhe 34 · 24582 Bordesholm · Tel. 04322/691996

Offene Sprechstunde für Kleintiere:

Mo. bis Sa. 10.00 – 12.00 Uhr · Mo., Di., Do., Fr. 17.00 – 19.00 Uhr  
sowie Termine nach Vereinbarung.



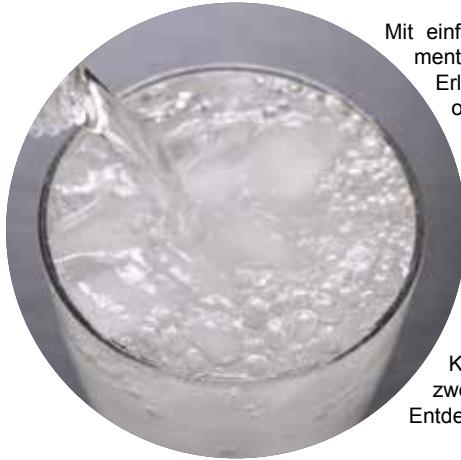
**261-1102**  
Marlies Brandt

Schalthaus  
Wattenbek  
Mi., 11.03.26  
16.00 – 17.30 Uhr  
Kursgebühr: 9,00 €

### Kleine Forscher ganz groß

Experimente mit Sprudelgas

In diesem Kurs tauchen neugierige Kinder spielerisch in die spannende Welt der Chemie ein. Gemeinsam entdecken wir, dass Sprudelgas ganz anders ist als gewöhnliche Luft – es ist schwerer, braucht Raum und kann richtig Druck machen!



Mit einfachen, kindgerechten Experimenten wird Wissenschaft zum Erlebnis: Wir lassen Senfkörner oder Rosinen tanzen, erforschen geheimnisvolles Pulver, füllen einen Luftballon nur mit Sprudelgas und lassen sogar einen kleinen Vulkan ausbrechen.

Der Kurs bietet viel Raum zum Staunen, Ausprobieren und Fragenstellen – ideal für Kinder im Vorschulalter bis zur zweiten Klasse, die Freude am Entdecken haben.

### Tanzkurs für Jugendliche

In diesem Jugend-Tanzkurs lernt ihr die Grundschritte und erste Figuren des Disco-Fox – entspannt, mit Spaß und ohne Druck. Ziel ist es, sich sicher auf der Tanzfläche zu bewegen und bei Musik im Freundeskreis mithalten zu können.

Ihr könnt euch einzeln anmelden; Partnerwechsel gehören zum Kursablauf. Neben dem Disco-Fox üben wir nur Schritte, die im Alltag wirklich nützlich sind.

Empfohlen wird eine nicht zu stumpfe Schuhsohle.

**261-252**  
Gernot Graaf

Huus an'n Markt,  
Saal  
So., 15.02.–26.04.26  
15.00 – 16.30 Uhr  
8 x

Kursgebühr: 75,00 €

### Aquarellmalerei für Kinder

In diesem Aquarellkurs für Kinder ab 8 Jahren entdecken die Teilnehmenden die leuchtenden Farben der Aquarellmalerei und lernen grundlegende Techniken wie Farbverläufe, Lasuren und einfache Motive. Eltern können gem dabei bleiben. Der Kurs findet am Freitag von 15:00–17:00 Uhr und am Samstag von 13:00–15:00 Uhr statt.

Die Kursleiterin ist eine erfahrene Diplom-Sozialpädagogin, die seit vielen Jahren mit Kindern, Familien und Erwachsenen arbeitet und mit großer Freude Malgruppen begleitet.

Bitte zu Kursbeginn einen Aquarellpinsel mitbringen. Alle weiteren Materialien werden gestellt; die Materialgebühr beträgt 2 € pro Kurstag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**261-273-2**  
Brigitte Buttmann

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Fr., 20.02.26  
15.00 – 17.00 Uhr  
und  
Sa., 21.02.26  
13.00 – 15.00 Uhr

Kursgebühr: 23,00 €



**261-467**

Karina Borysiuk



## Englisch für Kinder (7-10 Jahre)

In diesem spielerischen Englischkurs entdecken Kinder in der Kleingruppe die englische Sprache mit Spaß und Neugierde. Durch Spiele, Lieder, einfache Dialoge, und kreative Aufgaben lernen die Kinder erste Wörter und Sätze für den Alltag.

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Do., 12.02.-28.05.26  
15.45 - 16.45 Uhr  
12 x  
Kursgebühr: 70,00 €



## Englisch für Kinder (11-13 Jahre)

In diesem Kurs erweitern die Kinder in der Kleingruppe ihren Wortschatz zu vertrauten Themen wie Familie, Schule, Tieren und Hobbys und üben einfache Kommunikationssituationen auf spielerische Weise.

Huus an'n Markt,  
VHS-Raum 1  
Do., 12.02.-28.05.26  
17.00 - 18.00 Uhr  
12 x  
Kursgebühr: 70,00 €

Durch kreative Methoden, Bewegung und abwechslungsreiche Übungen wird das Lernen lebendig und motivierend gestaltet. Gleichzeitig stärken die Kinder ihr Hörverständnis, verbessern ihre Aussprache und gewinnen mehr Selbstvertrauen beim Sprechen. Ideal für alle, die Englisch in einer entspannten, kindgerechten Atmosphäre weiterlernen möchten.



## Konzertgitarre für Kinder (Kurs 1)

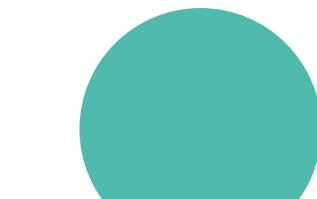
In diesem Kurs musizieren zwei bis vier Kinder im Grundschulalter oder älter gemeinsam im Gitarrenensemble. Spielerisch und mit Freude entdecken sie ihre Musikalität, lernen aber auch grundlegende Gitarrentechnik und Musiklehre. Die Kinder erkunden Klänge, Töne und Geräusche der Gitarre, benennen wichtige Teile des Instruments und erleben Puls, Takt und Rhythmus im Ensemble.

Torge Braemer  
  
Lindenschule,  
Musikraum/  
Yogaraum Raum 38  
Mi., 04.03.-01.07.26  
16.00 - 16.45 Uhr  
16 x  
Kursgebühr:  
2er Gruppe:  
56,- €/Monat

Als Grundlage dient das Lehrbuch „Fridolin“. Geübt werden einfache ein- und zweistimmige Stücke sowie Grundkenntnisse wie Notensystem, Noten und Pausen. Regelmäßiges Üben zu Hause (ca. 15–20 Minuten täglich) wird empfohlen.



Dozent Torge Braemer ist ausgebildeter Konzertgitarrist und Musikpädagoge. Jedes Kind benötigt eine passende Gitarre, Fußbänkchen oder Gurt, Notenständer und das Lehrbuch „Fridolin“.

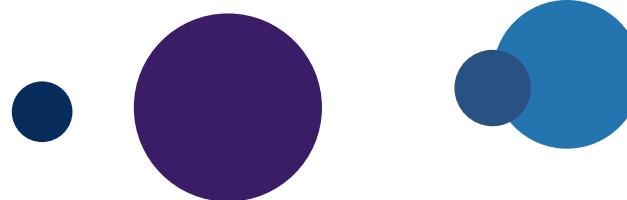


## Konzertgitarre für Jugendliche

Dieser Kurs ist für Jugendliche und junge Erwachsene, die in einer Gruppe von zwei bis vier Personen ein klassisches Instrument erlernen wollen, um Solostücke aus verschiedenen Epochen und Regionen zu spielen und um mit anderen Jugendlichen gemeinsam Kammermusik zu machen. Auch Blues, Rockmusik und aktuelle Musik wird gespielt. Speziell geübt werden Technik, Theorie, neue Stücke und Repertoire.

Für diesen Kurs braucht jeder Teilnehmer eine Gitarre, ein Fußbänkchen (oder Gurt) und einen Notenständer.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Teuchert Gitarrenschule. Ein Stimmgerät kann benutzt werden, ist aber nicht nötig, da wir lernen, nach dem Gehör zu stimmen.



**o.t.n**  
orthopädie.technik.nord

seit 1996

„...um Menschen zu helfen!“

**Sanitätshaus**

**Orthopädiotechnik**

**Schuhtechnik**

**Reha & Pflege**



Bahnhofstr. 77  
24582 Bordesholm

Tel.: 0 43 22 / 444 93 70  
eMail: info@o-t-n.de

[www.o-t-n.de](http://www.o-t-n.de)

**261-2133-2**

Torge Braemer

Hans-Brüggemann-Schule,  
Musikraum C2.2  
Mi., 04.03.-01.07.26  
17.00 – 17.45 Uhr  
16 x

Kursgebühr:  
2er Gruppe:  
56,- €/Monat

3er Gruppe:  
40,- €/Monat

4er Gruppe:  
32,- €/Monat  
(März-Juli)

## Veranstaltungsorte

Volkshochschule  
Flintbek e.V.



Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Veranstaltungsorte - Kontaktdaten

VHS Gebäude	.....	Kätnerskamp 5	.....	24220 Flintbek
AWO Seniorenwohnanlage	.....	Mühlhof 1	.....	24220 Flintbek
Schule am Eiderwald	.....	Brückenstraße 24	.....	24220 Flintbek
Evangelisches Gemeinde Zentrum	.....	Dorfstraße 5-7	.....	24220 Flintbek
Bürger- und Sportzentrum	.....	Dorfstraße 39	.....	24220 Flintbek
Brotjanker	.....	Eckernförder Straße 313	.....	24119 Kronshagen
Atelierbesuch	.....	Kleinflintbeker Straße 24	.....	24220 Flintbek
Gemeindehaus der Kirche	.....	Dorfstraße	.....	24220 Flintbek

### Bildnachweis

Stefan Anders, Caren Anders, Martin Blank, Gudrun Kneuttinger, Johann-Peter Nissen, Kay Herzig, Katja Brockmöller, Beate Kranert-Hörst, Brigitte Buttmann, Dörte Kirschnick, Christine Neumann, Jens Helmbrecht, Ulrike Thomas, Gernot Graaf, Deutscher Volkshochschul-Verband, Frank Schemmann, Susanne Dudde, Hanne Nagel-Axelsen, [www.depositphoto.com](http://www.depositphoto.com).



Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



## Kursportal Schleswig-Holstein

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbieternde

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch:



## Dozentenliste

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Name	Vorname	Telefon	Homepage / E-Mail
Anders	Stefan	0 43 22-750 150	<a href="http://www.lichtbildnerei.biz">www.lichtbildnerei.biz</a>
Bantel	Almut	0 45 22-765 60 05	/
Bauer	Lile	01 51-505 75 147	/
Breithauer	Dr. Suse	0 43 47-28 64	/
Brockmöller	Dr. Katja	0 43 47-90 99 64	<a href="http://www.kunstmalerei-naturfarben-flintbek.de">www.kunstmalerei-naturfarben-flintbek.de</a>
Brotjanker	Fr. Twitting/Hr. Gruber	04 31- 88 86 81 20	/
Bülow	Engel von	0 43 47-30 93	/
Dreßler	Roswitha	04 31-9 34 26	/
Fries	Dagmar	01 74-91 99 017	<a href="http://www.dagmars-genussrevolution.de">www.dagmars-genussrevolution.de</a>
Giesenhagen	Andrea	/	<a href="mailto:agiesenhagen@web.de">agiesenhagen@web.de</a>
Goullon	Jutta	0 43 47-39 45	<a href="http://www.lese-meer.de">www.lese-meer.de</a>
Karst	Vivi	/	<a href="mailto:vivi.karst@gmail.com">vivi.karst@gmail.com</a>
Koch	Ines	/	<a href="mailto:kochines@gmx.de">kochines@gmx.de</a>
Koch	Jennifer	/	<a href="mailto:info@gingerbutterflycoaching.de">info@gingerbutterflycoaching.de</a>
Kirchhofer	Christoph	01 76-559 17 636	<a href="mailto:christoph.kirchhofer@gmx.de">christoph.kirchhofer@gmx.de</a>
Kirschnick	Dörte	01 76-255 14 887	<a href="http://www.kirschart.de">www.kirschart.de</a>
Mahlke	Inga	0 43 40-12 93	/
Neumann	Christine	0 43 07-93 91 78	<a href="http://www.patchworkgarten.de">www.patchworkgarten.de</a>
Ohage	Christin	/	<a href="mailto:cohage@gmx.de">cohage@gmx.de</a>
Patzwald-Gummelt	Mandy	/	<a href="mailto:mandy.gummelt@gmx.net">mandy.gummelt@gmx.net</a>
Paul	Andreas	0 43 22-88 69 76	<a href="http://www.musikerzieher.de">www.musikerzieher.de</a>
Priemer	Iris	0 43 22-444 99 80	/
Reißmann	Christine	/	<a href="mailto:c-reissmann@t-online.de">c-reissmann@t-online.de</a>
Richter	Jette	0 43 47-47 16	/
Schauf	Anke	0 43 47-82 16	<a href="http://www.shiatsuschule-fuer-frauen.de">www.shiatsuschule-fuer-frauen.de</a>
Scheppe-Behrens	Susanne	0 43 22-69 26 89	/
Seidel	Maja	01 60-928 84 157	/
Sengpielh	Rosita	01 51-288 81 545	<a href="http://www.rositasengpiehl.de">www.rositasengpiehl.de</a>
Stühmer	Malin	01 71-909 33 69	/
Thiem	Ute	0 43 47-71 34 74	/
Trottnow	Anita	01 76-764 02 070	/
Weidtkamp	André	01 62-33 15 118	/
Zepfel	Wolf	01 51-56 51 81 87	/
Zumbobel	Yuki	/	<a href="mailto:takiyuki2010@gmail.com">takiyuki2010@gmail.com</a>



Volkshochschule  
Flintbek e.V.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Anmeldungen

Anmeldungen zu allen Kursen und Wochenendveranstaltungen müssen schriftlich (Post, E-Mail, persönlich) erfolgen. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr! Sie finden Anmeldeformulare im Programmheft und auf der Homepage [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de).

### 2. Kursgebühren

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt per Bankabruf. Die Gebühren für Kurse ab 7 Terminen werden nach dem dritten Kurstag eingezogen. Für Einzelveranstaltungen und Kurse bis zu 6 Terminen wird das angegebene Konto innerhalb von 10 Tagen vor Kursbeginn belastet. Wenn nicht anders vermerkt, gelten die angegebenen Kursgebühren bei einer Beteiligung von 8 TeilnehmerInnen. Melden sich weniger HörerInnen an, besteht die Möglichkeit der Kursdurchführung zu erhöhten Gebühren (gestaffelte Kursgebühren).

### 3. Rücktritt

Im Falle eines Rücktritts muss diese Absicht der Dozentin/dem Dozenten **unmittelbar am Ende des ersten Kurstermins** mitgeteilt werden **sowie am nächsten Arbeitstag** telefonisch in unserem Büro. Bei korrektem Rücktritt werden die Kursgebühren erstattet. Bei späterem Rücktritt ist eine Kostenersstattung nur in Absprache mit der VHS-Leitung möglich.

**Ausnahmen:** Der Rücktritt von Wochenend- und Kompaktkursen sowie Kursen, die weniger als 6 Termine umfassen, muss zwei Wochen vor Beginn schriftlich im VHS-Büro vorliegen.

### 4. Ermäßigung

Mitglieder des VHS-Vereins Flintbek erhalten bei persönlicher Kursbelegung eine Ermäßigung von 3 % auf die Gebühren bestimmter Kurse. Bezugsberechtigte Personen von Arbeitslosengeld II (Hartz IV = Bürgergeld) erhalten bei Vorlage eines aktuellen Bescheides eine Ermäßigung von 50 %. Für SchülerInnen, Studierende, Auszubildende, Grundwehr- und Zivildienstleistende sowie BezieherInnen von Arbeitslosengeld I (unter Vorlage eines aktuellen Bescheides) wird die Kursgebühr um 25 % ermäßigt. Wir akzeptieren auch die Bildungskarte für Kinder und Jugendliche ([www.bildungs-karte.org](http://www.bildungs-karte.org)), die Leistungsberechtigten von der Kommune bzw. vom Amt ausgestellt werden kann. Es kann nur eine Form des Rabatts gewährt werden. Ermäßigungen sind mit der Anmeldung zu beantragen; eine nachträgliche Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

**Ausnahmen:** Für spezielle Kinder- und SchülerInnenkurse sowie Exkursionen gelten keine Ermäßigungen. Für den Musik- und Instrumentalunterricht können keine Rabatte gewährt werden. Im Bereich Medienpraxis können nur in Absprache mit der VHS-Leitung Rabatte gewährt werden.

### 5. Haftung

Die Volkshochschule Flintbek e.V. haftet für Schäden nur im Rahmen des „Kommunalen Schadensausgleichs Schleswig-Holstein“. Eine Teilnahme an Kursen, Fahrten, Reisen, Besichtigungen und Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr.

### 6. Ferien

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Bitte beachten Sie die Ausnahmen.

### 7. Hausordnung

Wir bitten, die Räume nur zusammen mit den KursleiterInnen zu betreten. Bitte behandeln Sie alle Einrichtungsgegenstände schonend, hinterlassen Sie die Räume in einwandfreiem Zustand und beachten Sie, dass das Rauchen in den Unterrichtsräumen nicht erlaubt ist.

# Datenschutz

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Flintbek e.V.

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

# Datenschutz

## Datenschutzerklärung

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts sind die Volkshochschule Bordesholm-Wattenbek, Mühlenstr. 7, 24582 Bordesholm, sowie die Volkshochschule Flintbek e.V., Kätnerskamp 5, 24220 (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) abhängig davon, bei welcher Volkshochschule die Anmeldung erfolgt.

### 2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung 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, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. 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.

Bei der VHS Flintbek besteht die Möglichkeit, durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers ein Lastschriftmandat zu erteilen. Da der Lastschriftmandatbogen abtrennbar ist, 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, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den/die jeweiligen KursleiterIn 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 Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstanzen 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.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 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 InteressentIn oder KursteilnehmerIn 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.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

vhs Bordesholm-Wattenbek: Dr. Thea Freese, leitung-vhs@bordesholm.de

vhs Flintbek: Alina von Glischinski, leitung@vhs-flintbek.de

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, 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 Abs. 1 und 2 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die Volkshochschule, bei der die Anmeldung erfolgte:

**VHS Flintbek • Kätnerskamp 5 • 24220 Flintbek • E-Mail: leitung@vhs-flintbek.de**

**VHS Bordesholm-Wattenbek - Mühlenweg 7 - 24582 Bordesholm - Email: vhs@bordesholm.de**

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchs vorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückzugeben bzw. herausgeben, müssen Sie uns in soweit 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.

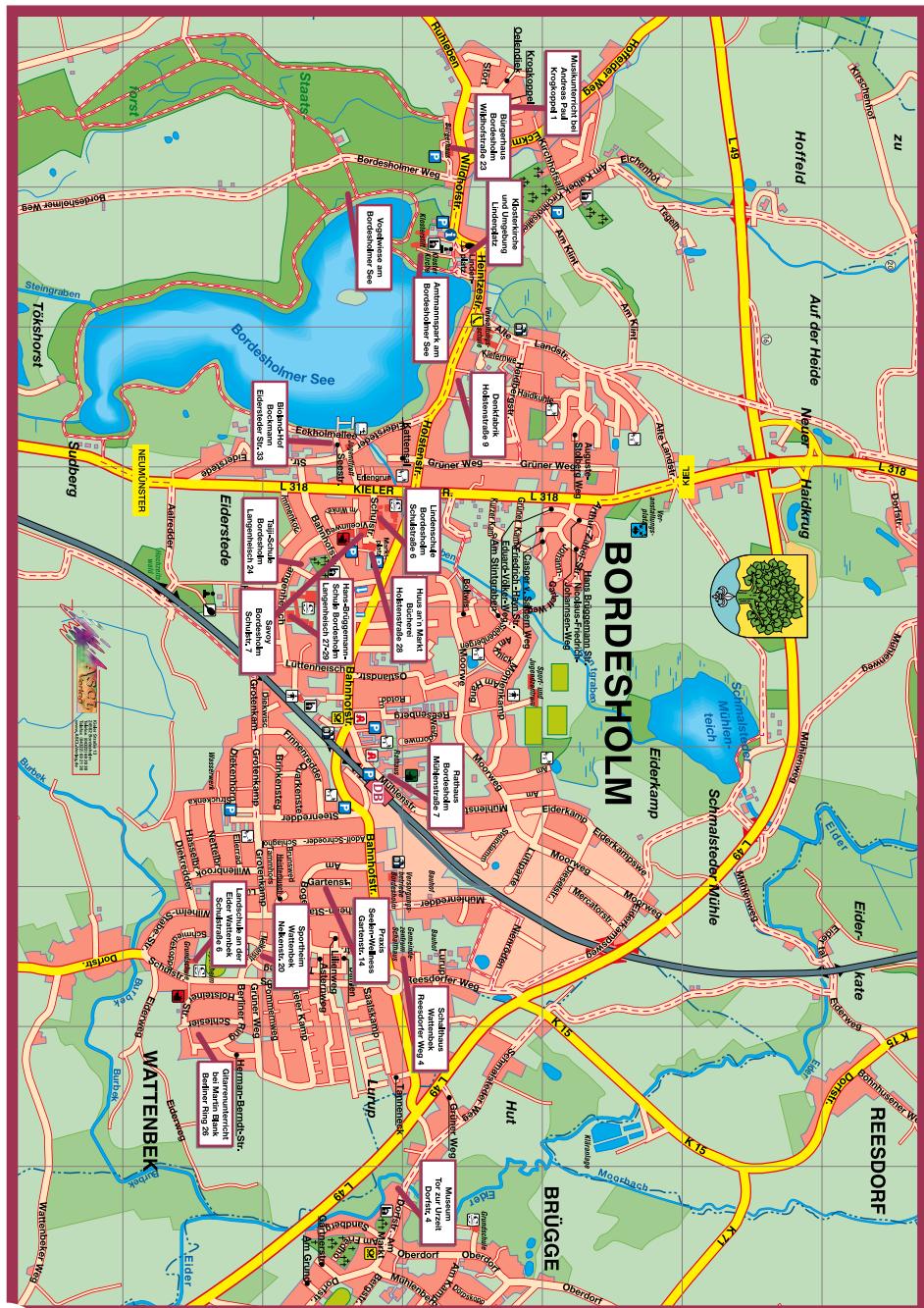
### Besondere Hinweise

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 -

## Veranstaltungsorte

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek



## Veranstaltungsorte/Kontaktdaten

Amtmannspark am Bordesholmer See	54°10'39.4" N 10°00'51.0" E	24582 Bordesholm
Arche Warder	Langwedeler Weg 11	24646 Warder
Bioland-Hof Bockmann	Eidersteder Straße 33	24582 Bordesholm
Bürgerhaus Bordesholm	Wildhofstr. 23	24582 Bordesholm
Denk-Fabrik am See	Holstenstr. 9	24582 Bordesholm
Eselsohren Reesdorf	Dorfstr. 6	24241 Reesdorf
Gemeindebücherei Bordesholm	Holstenstr. 28	24582 Bordesholm
Gitarrenunterricht bei Martin Blank	Berliner Ring 26	24582 Wattenbek
Hans-Brüggemann-Schule Bordesholm	Langenheisch 27-29	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt, Saal	Holstenstr. 28	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt, vhs-Raum 1 und 2	Holstenstr. 28	24582 Bordesholm
Klosterkirche und Umgebung	Lindenplatz	24582 Bordesholm
Landschule an der Eider Wattenbek	Schulstr. 4	24582 Wattenbek
Lindenschule Bordesholm	Schulstr. 6	24582 Bordesholm
Museum 'Tor zur Urzeit'	Dorfstr. 4	24582 Brügge
Musikunterricht bei Andreas Paul	Krogoppel 1	24582 Bordesholm
Praxis Seelen-Wellness	Gartenstr. 14	24582 Wattenbek
Rathaus Bordesholm	Mühlenstr. 7	24582 Wattenbek
Savoy Bordesholm	Schulstr. 7	24582 Bordesholm
Schaltheus Wattenbek	Reesdorfer Weg 4	24582 Wattenbek
Segelclub Neumünster e.V.	Strandallee 29	24536 Neumünster
Sportheim Wattenbek	Nelkenstr. 20	24582 Wattenbek
Taiji-Schule Bordesholm	Langenheisch 24	24582 Bordesholm
Wanderweg im Eiderthal	54°12'54.9" N 10°01'44.3" E	24528 Bordesholm
Vogelwiese am Bordesholmer See	Vogelwiese	24582 Bordesholm

### Eine Geschenkidee für Groß und Klein



Möchten Sie einen VHS-Kurs verschenken?  
Dann haben wir das Richtige für Sie:

**Den Geschenkgutschein der  
vhs Bordesholm-Wattenbek.**

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei und lassen  
Sie sich beraten bei Herrn Marcel Biedermann,  
Mühlenstr. 7, 24582 Bordesholm, Tel: 04322 695 -148, eMail: [vhs@bordesholm.de](mailto:vhs@bordesholm.de).

### Druck und Satz:

**ASCL**  
printmedia

Drucksachen, Werbetechnik,  
Folienbeschriftung, Stempel

Kieler Straße 13  
24582 Bordesholm

[service@ASCL-printmedia.de](mailto:service@ASCL-printmedia.de)  
[www.ASCL-printmedia.de](http://www.ASCL-printmedia.de)

## Dozentenliste

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

Name	Vorname	Telefon	Homepage / E-Mail
Anhalt	Rainer	/	doz.anhalt@outlook.de
Bebeti	Mirela	/	mirelabebebi@yahoo.de
Blunck	Uwe	01 71-69 38 853	blunckuwe@yahoo.de
Borysiuk	Karina	/	kernel.cooperation@gmail.com
Braemer	Torge	01 57-877 800 19	www.gitarrenstube.de
Brandt	Marlies	/	/
Büssow	Ronald	0 43 22-69 96 74	info@denk-fabrik-am-see.de
Buttmann	Brigitte	01 75-74 02 993	gitti.butti@web.de
de Mooy	Felix	01 51-156 62 157	felixdemooy@aol.com
Decker	Anna	0 43 22-52 08	/
Dreesmann	Simone	/	/
Fischbach	Jürgen	01 75-160 77 72	fischbach@nwoe.de
Frahm	Nicole	01 73-61 50 582	/
Freese	Wenke	/	wenkef.95@gmail.com
Freess	Ulrike	01 76-31 31 89 80	/
Friß	Dagmar	/	dagmar@dagmars-genussrevolution.de
Graaf	Gernot	0 45 54-70 30 30	info@gernotgraaf.de
Hacker	Helena	01 52-51 86 55 02	helena-kern@web.de
Hardel	Thorsten	01 70-58 88 590	info@39punkt.de
Haupt	Steffen	0 43 22-443 22 82	www.ganzberuehrt.de
Helmbrecht	Jens	01 79-50 25 197	jh@alltagsbunt.de
Hohenschurz-Schmidt	Ralph	/	/
Kaiser	Ulrich	0 43 22-13 96 mit AB	www.taiji-schule.de
Kemmerling	Inge	01 51-510 52 609	ingekemmerling@gmx.de
Kleinke	Burkhard		burkhardkleinke@gmx.net
Klingel	Stefanie	/	klingel@arche-warder.de
Kneuttinger	Gudrun	0 43 22-20 72	/
Knöbel	Rainer	01 57-32 77 25 61	rainer.knoebel1@outlook.com
Kranert-Hörst	Beate	/	/
Kruse	Inke	0 43 22-44 66 60	tcm@inke-kruse.de
Lenz	Silke	/	Luehni@freenet.de
Massouh	Shereen	/	shereen_massouh@yahoo.com
Nissen	Johann-Peter	0 40-82 67 09	www.hamburg-moinmoin.de
Patzwald-Gummelt	Mandy	01 78-880 14 47	mandy.gummelt@gmx.net
Paul	Andreas	0 43 22-88 69 76	andreas.paul@musikerzieher.de
Petersen	Sven	0 43 07-93 99 22	www.imkerkurse-kiel.de
Redlin	Liandon	/	li.s.redlin@gmail.com
Redlin	Viola	0 43 22-44 32 276	Praxis-seelenwellness@web.de
Sastre	Jose	/	/
Schacht	Tanja	0 43 21-70 77 34	samirasolara@freenet.de
Schreiber	Julia	/	julia.schreiber@faw.de
Seefeld	Andrea	01 76-95 64 50 72	a.see.feld@gmx.de
Söchting	Ulrike	0 43 22-699663	ulrike444@yahoo.de
Stengel Dr.	Gerhard	/	/
Stindt	Walter	01 57-50 15 46 46	walter.stindt@gmx.de
Thomas	Ulrike	0 43 21-90 99 93	www.ulrike-thomas.de
Timmermann	Michael	01 76-820 57 375	timmermann_michael@yahoo.de
Todt	Petra	01 60-977 54 115	www.die-aufräumeratin.de
Trostorff	Anja	01 79-922 31 32	anja.trostorff@yahoo.com
Uller	Dietmar	01 52-01 03 17 23	dietmarutter@gmail.com
Vogel	Günther	/	/
Wartenpühl	Peter	01 71-95 20 629	pua.wartenpühl@gmail.com
Weidtkamp	André	01 62-33 15 118	weidtkamp-balke@web.de
Wiese	Olaf	0 43 22-29 43	the_desertrragon@yahoo.de
Zimmermann	Sven	01 71-14 52 419	www.svenzimmermann.eu

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die/Der Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der/die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den der/die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Der/Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion seines/ihres Browsers ausdrucken.

### 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und dem/r Anmeldenden (VertragspartnerIn) begründet. Der/Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (TeilnehmerIn) begründen. Diese/r ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin/des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin/den Teilnehmer gelten sämtliche die Vertragspartnerin/den Vertragspartner betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner/die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer/m Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin/der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Die Kursgebühren sind bis 14 Tage nach Kursbeginn auf das Konto der Volkshochschule einzuzahlen, die den Kurs veranstaltet. Auf den Überweisungen sind Kursnummer/ Kursname und Name des/r Teilnehmers/in anzugeben. Wenn nicht anders vermerkt, gelten die Kursgebühren bei einer Beteiligung von 8 Teilnehmern/Teilnehmerinnen.
- (3) Melden sich weniger Hörer an, besteht die Möglichkeit der Kursdurchführung zu erhöhten Gebühren.

## 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin/einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin/eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin/der Vertragspartner hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin/den angekündigten Dozenten.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin/ eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die Mindestzahl der VertragspartnerInnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin/ dem Vertragspartner hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin/ eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin/ den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin/ den Vertragspartner ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.
- (4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin/ den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin/ dem Dozenten, gegenüber Vertragspartnern/-innen oder Beschäftigten der vhs,

Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),

Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin/ den Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Im Falle eines Rücktritts muss diese Absicht unmittelbar am Ende des ersten Kurstermins der Dozentin/ dem Dozenten mitgeteilt werden. Bei korrektem Rücktritt werden die Kursgebühren erstattet. Ausnahmen: Der Rücktritt von allen EDV Kursen, Wochenend-/Kompaktkursen und Kursen, die weniger als 6 Termine umfassen, muss zwei Wochen vor Beginn schriftlich im VHS-Büro vorliegen.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

## 8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin/ des Vertragspartners gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schulhaft Rechte der Vertragspartnerin/ des Vertragspartners verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schulhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin/ der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.

## ERMÄSSIGUNGEN

### Reguläre Ermäßigungen

- 50 % für Leistungsberechtigte nach dem SGB II (Bürgergeld, Grundsicherung für Arbeitssuchende), SGB XII (Sozialhilfe) und nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, sowie Rentnerinnen und Rentner, deren Einkommen die Grenze nach § 85 SGB XII nicht überschreitet.
- 25 % für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende, Teilnehmende am freiwilligen Wehrdienst oder freiwilligen sozialen Jahr, sofern sich der Kurs nicht speziell an diese Personengruppe richtet („Kinderkurse“).
- 25% für Teilnehmende aus einer Lebensgemeinschaft im selben Kurs, wenn 1 Teilnehmender die volle Gebühr zahlt (Ehepartner, sowie Mitglieder einer Lebensgemeinschaft oder nichtehelichen Lebensgemeinschaft, sowie deren leibliche Kinder, Stief-, Adoptiv- und Pflegekinder).

Bitte sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Email, damit wir Ihre Kursgebühr für Sie ermäßigen können!!!

## Notizen

Volkshochschule  
Bordesholm-Wattenbek

### Anmeldung

(Bitte in Druckschrift ausfüllen.)



Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an. Die Teilnahmebedingungen der vhs Bordesholm-Wattenbek sowie die Datenschutzerklärung erkenne ich an.

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  M  W  D

Ort, Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

A

### Anmeldung

(Bitte in Druckschrift ausfüllen.)



Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an. Die Teilnahmebedingungen der vhs Bordesholm-Wattenbek sowie die Datenschutzerklärung erkenne ich an.

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Kurstitel: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  M  W  D

Ort, Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

A

# Anmeldung für Kurse an der VHS Flintbek

Kurs Nr.: \_\_\_\_\_ Kurs Bezeichnung: \_\_\_\_\_

Kurs Nr.: \_\_\_\_\_ Kurs Bezeichnung: \_\_\_\_\_

Kurs Nr.: \_\_\_\_\_ Kurs Bezeichnung: \_\_\_\_\_

Vorname und Nachname: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

## SEPA-Lastschriftmandat:

Hiermit ermächtige ich die VHS Flintbek e.V., Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek, Gläubiger-ID-Nr. DE 80 ZZ00000351706, Gebühren/Beiträge von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

IBAN : DE \_\_\_\_\_

Kto. Inhaber: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich für die oben genannten Kurse an. Die Teilnahmebedingungen der VHS-Flintbek erkenne ich an. Eine Kursbestätigung erfolgt nicht!

Ich bin Mitglied im „VHS-Verein Flintbek“ ja  nein  (bitte ankreuzen)

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Es gilt die Datenschutzverordnung der VHS Flintbek (siehe Programmheft)



Wenn man einen Finanzpartner hat, der sich in der Region gemeinnützig engagiert.

Die Bordesholmer Sparkasse AG hat stets die Region als Ganzes im Blick. Wir fördern den Wohlstand der Menschen, das Wachstum der Wirtschaft vor Ort und sind Ihr erster Ansprechpartner wenn's um Geld geht.

Torben Betz, Filialleiter der Hauptstelle Bordesholm

Weil ich hier zu Hause bin.



Bordesholmer  
Sparkasse AG



# GESCHMACK KENNT KEINE KOMPROMISSE

BISTRO • CATERING • FISCH

Folgen Sie uns auf

**Facebook und Instagram**

**[www.geschmaxpiraten.de](http://www.geschmaxpiraten.de)**

Konrad-Adenauer-Str. 1 • 24768 Rendsburg / Dorfstraße 14 • 24220 Flensburg