

**Programm
Herbst/Winter 2026/2027**

Herzlich willkommen zum Herbstsemester 2026 der Volkshochschulen Flintbek e.V. und Bordesholm-Wattenbek

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir freuen uns sehr, Ihnen unser neues Programm für das Herbst- und Wintersemester 2026 vorzustellen. Es bietet wieder viele Möglichkeiten, Neues zu lernen, Wissen zu vertiefen, kreativ zu werden, sich zu bewegen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

In Flintbek erwartet Sie neben den bewährten Kursangeboten in diesem Semester ein abwechslungsreiches Programm mit vielen neuen und besonderen Angeboten. Entdecken Sie die Kunst der japanischen Kalligrafie, lernen Sie Japan aus einer neuen Perspektive kennen oder lassen Sie Ihrer Kreativität beim Pilzmalen freien Lauf. Ergänzt wird das Angebot durch den Photoshop-Elements-Praxiskurs, wohltuende Gesundheitskurse wie Yin Yoga und ein Body & Mind Retreat sowie neue Tanzformate wie Orientalischer Tanz, Burlesque Chair Dance und Curvy Dance.

Das Programm vereint kreative, kulturelle, gesundheitliche und digitale Impulse und bietet für unterschiedlichste Interessen passende Möglichkeiten. Als weitere Einzelveranstaltungen werden z. B. eine Führung durch den Skulpturenpark im Steinpark Warder sowie ein Workshop zu kreativen Flipchart-Techniken angeboten.

Auch die vielfältigen Sprachkurse laden zum Mitmachen ein. Wir freuen uns jederzeit über neue Teilnehmende. Sie sind herzlich willkommen – ganz gleich, ob AnfängerIn oder Fortgeschritten.

In Bordesholm feiern wir in diesem Semester ein besonderes Jubiläum: 80 Jahre vhs Bordesholm. Dazu laden wir herzlich zum offenen Begegnungsfest auf dem Heide-Simonis-Platz und im Rathaus ein. Auch die Lange Nacht der Demokratie im Savoy-Kino ist ein besonderer Höhepunkt des Semesters. Neue Angebote zu Altersvorsorge, Vermögensaufbau und Finanzen greifen aktuelle Fragen auf. Besonders freuen wir uns außerdem über viele neue Kursleitungen, die das Programm in den Bereichen Gesundheit, Sprachen, Kreativität, Umweltbildung, Kochen, digitale Bildung und Ehrenamt bereichern.

Wir danken allen Kursleitungen, Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern, die dieses vielfältige Programm möglich machen, und wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Ausprobieren.

Mit freundlichen Grüßen

Alina von Glischinski und Thea Freese



FREESE Holz

Natürlich mit Holz seit 1824!

Holzfachhandel



Carports



Fenster & Türen



Terrassen



Bauholz



Holzböden



Farben

Beratung und Verkauf: Kieler Straße 35, 24582 Bordesholm

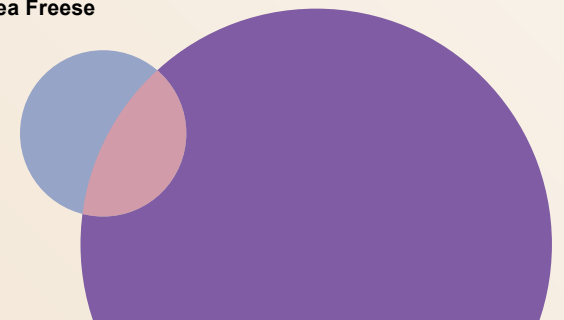
☎ 04322 69020

✉ info@freese-holz.de

🌐 www.freese-holz.de

Hier direkt online bestellen
und liefern lassen!

www.shop-holz.de



DAS TEAM

2. Vorsitzende
Nicole Stein

VHS Leitung
Alina von Glischinski

Verwaltung
Bärbel Matthiesen

Geschäftsführung
Kassenführung
Gerda Denker

1. Vorsitzende
Annette Robert

Geschäftsführung
Schriftführung
Ursula Ahlström

Volkshochschule Flintbek e.V.

Haus der Volkshochschule
Kätterskamp 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

Leitung der VHS

Dr. Thea Freese

leitung-vhs@bordesholm.de



Verwaltung

Marcel Biedermann

vhs@bordesholm.de

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. 10:00-12:00 Uhr
Di. 14:00-18:00 Uhr
Do. 07:30-12:00 Uhr

Bankverbindung

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

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 sprachpolitische 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 schulisch erworbene 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 Jugendhelfeträgern 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.

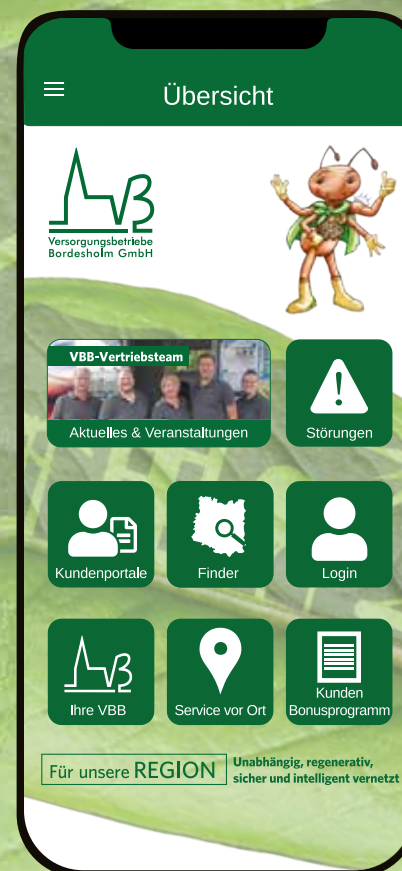
7. Wichtige Informationen

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

Veranstaltungsorte,
AGB, Anmeldeformulare und
Bankeinzugsformular
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!



Versorgungsbetriebe Bordesholm GmbH

Bahnhofstr. 13, 24582 Bordesholm | www.vb-bordesholm.de



262 149 Erste Hilfe Lehrgang

DRK

So, 08.11.26
09:00 – 16:45 Uhr

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 50,00 €

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 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 Führerscheinerwerbende 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.

262 190

Annette Robert

So, 20.09.26
14:00 – 17:30 Uhr

Steinpark,
Seehof 1,
24646 Warder

Kursgebühr: 12,00 €



Steinpark Warder

Führung durch den Skulpturenpark

Auf dem idyllischen Gelände der Firma Glindemann in Warder gründete der Bildhauer Ben Siebenrock 2009 den Steinpark Warder. Hier präsentieren sich mehr als 40 Großskulpturen des 2018 verstorbenen Künstlers, die er aus Findlingen der Region geschaffen hat. Bei der Führung vermittelt die Keramikerin Britta Hansen, seine langjährige Lebensgefährtin, Einblicke in seine Arbeit - angefangen bei der Suche nach dem geeigneten Stein über verschiedene Techniken der Bearbeitung bis hin zur Aufstellung am endgültigen Standort.



Treffpunkt:
Eingang Steinpark, Seehof 1, 24646 Warder

262 198 Nähwerkstatt

Barwin Ali

jeden Fr.
15:00 – 18:00 Uhr

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr:
kostenlos

Jeder, der Lust hat zu nähen, ist herzlich eingeladen vorbeizuschauen. Das Treffen wird von Barwin Ali, geleitet. Sie war in Syrien Hauswirtschaftslehrerin und steht Ihnen mit Rat und Tat bei Fragen zur Seite.

Unterstützt wird sie von weiteren Frauen aus unserem Freundeskreis. Bitte um Voranmeldung bei Margrit Doose (Tel. 0 43 47/39 06 oder 0176 5615 9040).

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



Kreative Flipcharttechnik

Möchten Sie Ihre Präsentationen auf ein neues Level heben? In unserem Kurs „Kreative Flipcharttechnik“ lernen Sie, wie Sie Flipcharts ansprechend und wirkungsvoll gestalten können. Flipcharts sind ein hervorragendes Werkzeug, um Ideen visuell darzustellen und Inhalte zu vermitteln.

In diesem Kurs werden wir verschiedene Techniken und kreative Gestaltungsmöglichkeiten erarbeiten, die Ihre Flipcharts zu einem echten Blickfang machen. Themen des Kurses sind unter anderem: Grundlagen der Flipchart-Gestaltung, Schriften und Farben, Linien und Rahmen, Figuren, Zeichentechniken und Symbole.

Der Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat Flipcharts nutzen und ihre Präsentationsfähigkeiten verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie einen Snack und Getränke für die Pause mit.

Benötigtes Material wird gestellt und kann bei Bedarf auch erworben werden. Die Materialkosten betragen zwischen 5,00-10,00 € und werden anhand der TN-Anzahl berechnet und separat abgerechnet
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 22,00 €, ab 6 TN: 29,00 €

Die unstillbare Lust am Lesen

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

Die Teilnahme ist wie immer kostenlos. Traditionell erbitten wir wieder eine Spende für eine soziale Einrichtung in Flintbek.

Dieser Abend wird in Zusammenarbeit mit der Bücherstube Flintbek gestaltet. Bitte melden Sie sich an, damit wir den Abend besser planen können.

262 200

Melanie Langowski

Sa, 26.09.25
14:30 – 18:30 Uhr

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr:
22,00 €

262 201

Bücherstube

Do, 19.11.26
19:00 – 21:00 Uhr

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

Kursgebühr:
kostenlos



BÜCHERSTUBE FLINTBEK

Inh. Goullon-Flock-Overmeyer GbR

Rosenberg 22

24220 Flintbek

Fon: 04347 3945 (auch WhatsApp und Signal)

info@buecherstube-flintbek.de

Mo-Fr: 9-18.00 Uhr · Sa: 9-14.00 Uhr

WIR LIEBEN BÜCHER!



262 202

Yukie Zumtobel

Sa, 19.09.26
14:00 - 16:00 Uhr

262 202-1

Sa, 14.11.26
14:00 - 16:00 Uhr

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 9,50 €

Shodo – japanische Kalligraphie

Shodo ist eine japanische Schreibkunst. Mit Pinsel und Tinte werden japanische Schriftzeichen auf Spezialpapier (Hanshi) gezeichnet. In diesem Workshop lernen wir nicht nur, wie man diese Schriftzeichen schreibt, sondern auch die ihnen zugrunde liegende Kultur und Philosophie kennen (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: 9,50 €, ab 6 TN: 12,50 €



262 203

Yukie Zumtobel

Do, 27.08.-01.10.26
18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine

262 203-1

Do, 05.11.-10.12.26
18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 25,00 €



Japan entdecken

Ich würde gerne mal nach Japan reisen. Ich möchte mich mit anderen Fans über japanischen Anime unterhalten. Warum werden in Japan chinesische Schriftzeichen verwendet? Welche japanischen Filme kann man in Deutschland sehen? Ich interessiere mich für Kimonos... Trinken die Japaner jeden Tag Matcha? Die durchschnittliche Lebenserwartung der Japaner ist recht hoch – Warum? Ist die Religion in Japan der Buddhismus? Shintoismus? Oder vielleicht... Warum gibt es in Japan so oft Erdbeben?

Wenn du solche Fragen hast oder dich dafür interessierst, ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Es handelt sich um einen interaktiven Kurs, keinen herkömmlichen Unterricht. Die Inhalte und Themen legen wir gemeinsam fest. Die Kursleitung ist kein Lehrer, sondern ein Wegbegleiter. Mal halten wir Präsentationen, mal unterhalten wir uns gemeinsam über Themen, die uns interessieren, oder erleben die japanische Kultur hautnah. Lasst uns den Kurs gemeinsam zu einem echten Highlight machen!

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

Patchwork ohne Nähmaschine

In diesem Semester kann jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin individuell eigene unfertige Handnähprojekte fortführen, bisherige Techniken auf Wunsch noch einmal auffrischen oder Wunschprojekte mit meiner Unterstützung starten. Für Unentschlossene bringe ich kleinere Handnähprojekte mit.

Mit meinen Erfahrungen gebe ich individuell Hilfestellung. Individuelle Wünsche der TeilnehmerInnen werden gern berücksichtigt. AnfängerInnen sind wie immer sehr herzlich willkommen. Ich verspreche spannende, erfolgreiche und gesellige Treffen. Mitzubringen sind die eigenen Nähwerkzeuge, leichte Baumwolle -/ Patchworkstoffe bzw. unfertige Handnähprojekte.

Rückfragen zum VHS-Kurs gern telefonisch unter 01 72 340 13 59.

Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 65,00 €,
bei 7 TN: 75,00 €,
bei 6 TN: 87,00 €



262 221

Christine Neumann

Do, 08.10.-03.12.26
15:30 – 18:30 Uhr
5 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 65,00 €

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 €

262 252

Rosita Sengpiehl

Di, 15.09.-17.11.26
18:00 – 20:15 Uhr
6 Termine

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 78,00 €



262 257

Katja Brockmüller

Sa, 10.10.26
10:00 - 14:00 Uhr

Sparkassen-Ge-
bäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 19,50 €



Pilze malen

Aquarellkurs am Wochenende

Pilze faszinieren durch ihre Formenvielfalt und Farbigkeit und bieten in der Aquarellmalerei ein besonders reizvolles Motiv. In diesem Wochenendkurs widmen wir uns ganz der Darstellung heimischer Pilze und lernen, ihre charakteristischen Strukturen und Farbstimnungen malerisch umzusetzen.

In ruhiger Arbeitsatmosphäre entstehen sowohl botanisch inspirierte Studien als auch freie, dekorative oder fantasievolle Porträts. Dabei werden grundlegende Techniken der Aquarellmalerei vermittelt und individuell vertieft. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen ebenso wie an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.



Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Bleistift und Aquarellpinsel.

Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 19,50 €, ab 6 TN: 26,00 €

262 258

Dörte Kirschnick

Sa, 19.09.26
11:00 - 15:30 Uhr

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 32,00 €

Aquarell trifft Fineliner – Yoga für die Seele

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.kirschchart.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 €

262 259

Dörte Kirschnick

Sa, 21.11.26
11:00 - 15:00 Uhr

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 25,00 €



Ornamentik – dem Muster auf der Spur

Entspannen und Abschalten – raus aus dem Alltagsstress, rein in die eigene Kreativität. Mit den Techniken des meditativem 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.kirschchart.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 €

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: 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. 6,00 € Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar an die Dozentin.

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

262 262

Andrea Giesenhausen

Di, 01.09.-06.10.26
18:30 - 20:30 Uhr
6 Termine

Schule am
Eiderwald,
Werkraum,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

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. 6,00 € Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar an die Dozentin.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 26,00 €, ab 6 TN: 35,00 €

262 262-1

Andrea Giesenhausen

Di, 12.01.-26.01.27
18:30 - 20:30 Uhr
3 Termine

Schule am
Eiderwald,
Werkraum,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 26,00 €



262 263

Andrea Giesenhagen

Sa, 10.10. +

So, 11.10.26

11:00 - 15:00 Uhr

2 Termine

Schule am
Eiderwald,
Werkraum,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 36,00 €



Töpfern: Köpfe aus Ton – Wochenendkurs

Klein oder groß - gerade oder schief - Köpfe aus Ton können viele verschiedene Gesichter haben. An diesem Wochenende wollen wir Schritt für Schritt einen Kopf aus Ton unter unseren Händen entstehen lassen. Dabei geht es immer wieder um die Proportionen des menschlichen Kopfes und auch um die Möglichkeiten des Materials Ton. Es kann ein größerer Kopf modelliert werden oder mehrere kleine. Beispiele aus der Kunstgeschichte dienen als Anregungen, auch für vereinfachte oder verfremdete Kopfversionen.

Im Vordergrund steht die Freude am Modellieren und die Offenheit für überraschende Ergebnisse.

Nach dem Kurs können die Köpfe vor Ort gebrannt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Messer, Modellierholz & Nudelholz, wenn vorhanden. Plastiktüte zum Aufbewahren des Kopfes über Nacht und evtl. ein Mittagssnack und etwas zu trinken.

Zzgl. ca. 6,00 € Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar an die Dozentin.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 36,00 €, ab 6 TN: 48,00 €

262 269

Stefan Anders

Do, 01.10.-19.11.26

19:15 - 21:15 Uhr

8 Termine

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 79,50 €



Photoshop Elements Praxis

In diesem Kurs werden wir uns mit der praktischen Anwendung von Photoshop Elements beschäftigen. Wir werden gemeinsam die eigenen Fotos analysieren und anschließend mit Photoshop Elements bearbeiten. Es werden zahlreiche Bildbearbeitungstechniken und Werkzeuge vermittelt, mit denen die eigenen Fotos verbessert und für verschiedenen Anwendungszwecke optimiert werden können. Dabei steht die Farbkorrektur, das Schärfen und das Entfernen von störenden Objekten im Vordergrund.

Grundkenntnisse in der Bedienung von Photoshop Elements, das Öffnen und Speichern von Dateien sowie das Anlegen von Ordnerstrukturen wird für diesen Kurs vorausgesetzt.

Sie benötigen: Eigene Fotos, vorzugsweise im RAW-Format, Laptop für die Bildbearbeitung, Photoshop Elements. Falls ein Laptop gestellt werden muss, bitte vorher mit dem Dozenten absprechen.

Gestaffelte
Teilnahmegebühr:
bis 8 TN: 79,50 €,
bis 5 TN: 94,50 €



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 Einstellmöglichkeiten 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 €

262 270

Stefan Anders

Di, 11.08–01.12.26

19:15 - 21:15 Uhr

7 Termine

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 49,50 €

262 272

Stefan Anders

Mi, 09.09.26–10.02.27

19:15 - 21:15 Uhr

6 Termine

Bürger- und
Sportzentrum
Dorfstraße 39
24220 Flintbek

Kursgebühr: 46,70 €

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@joerg-guenther.de · www.elektrotechnik-joerg-guenther.de

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



262 281

Christoph Kirchhofer

Mo, 24.08.-23.11.26
16:30 - 18:00 Uhr
12 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

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 €



Gebührenordnung für den Instrumentalunterricht

Einzelunterricht	30 Minuten	59,00 € monatlich
Einzelunterricht	45 Minuten	87,00 € monatlich
Zweiergruppe	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.

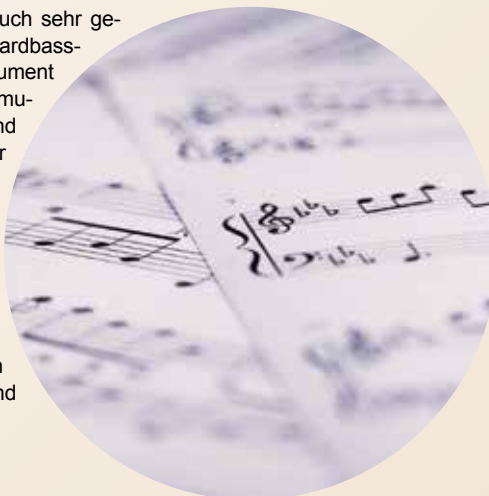
Der Unterricht findet teils in den Räumen der VHS statt, teils zu Hause oder bei den DozentInnen. Im Zuge der Anmeldung werden Unterrichtszeit und Ort mit der Dozentin / dem Dozenten vereinbart. Ein Leihinstrument kann nach Rücksprache mit der Dozentin / dem Dozenten eventuell gestellt werden.

Andreas Paul

Akkordeon

Kursgebühr:
Gebühren gemäß
Gebührenordnung

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 Literaturswahl.



Blockflöte

Flötenmusik war schon bei den Spielern 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 Altflöte bevorzugen, können direkt mit diesem Instrument beginnen.



Almut Bantel

Kursgebühr:
Gebühren gemäß
Gebührenordnung

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.

Rudolf Hendrich

Kursgebühr:
Gebühren gemäß
Gebührenordnung



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

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

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



Engel von Bülow

Cello

Kursgebühr:
Gebühren gemäß
Gebührenordnung

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

Gitarre

Kursgebühr:
Gebühren gemäß
Gebührenordnung

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

Keyboard

Kursgebühr:
Gebühren gemäß
Gebührenordnung

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

Klavier

Kursgebühr:
Gebühren gemäß
Gebührenordnung

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.



ROMA Solarrollladen

Zukunftssichere Energie für Ihr Zuhause

ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

Hamburger Landstr. 101
24113 Molfsee
Telefon (04 31) 65 19 42
Telefon (04 31) 65 06 00
info@gueth-molfsee.de
www.gueth-molfsee.de

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

Wohnen beginnt vor dem Fenster.

www.roma.de

**262 301 Line Dance für Fortgeschrittene**

Christiane Müller

Mi, 26.08.26-27.01.27
19:00 – 20:30 Uhr
17 TermineSparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 117,00 €

mit guten Vorkenntnissen (Schwierigkeitslevel Improver)

Du hast Lust auf Tanzen aber keinen Tanzpartner? Dann ist Line Dance in Flintbek perfekt für dich!

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

Deine „Füße“ wissen, was sie machen sollen, wenn Begriffe wie – z.B. Coaster Step, Jazzbox, Looking shuffle, Chasse, Sailorstep, Pivot usw. fallen.

Dein „Kopf“ kann sich Choreografien mit 32 oftmals auch 64 counts merken. Dann bist du bei uns genau richtig!

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

Ihr Florist-Meisterbetrieb in Flintbek
Inhaberin Kathrin Schöning e. K.**Ihr Floristikpartner mit den guten Ideen**Blumen Wohlers · Kätterskamp 29 · 24220 Flintbek · Tel. 0 43 47 / 70 84 84
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 8.00 – 18.00 Uhr · Mi. 8.00 – 13.00 Uhr · Sa. 8.00 – 13.30 Uhr · So. geschlossen**Line Dance****Fortgeschrittene**

Wir sind eine entspannte Line Dance Gruppe, die schon viele Schritte kennt, aber auch gerne Neues hinzulernt. Unsere Tänze sind nicht so schwierig, bilden aber verschiedene Rhythmen und Stilrichtungen ab. Neben Country- und Folkliedern kommen auch Pop- oder Discotitel zum Einsatz.

Wer Lust hat, gut gelaunt und neugierig weiterzulernen, ist uns herzlich willkommen. In bequemer Freizeitkleidung, mit Line Dance- oder Sportschuhen und etwas zu trinken kann es dann losgehen. Ich freue mich auf euch.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 49,00 €, ab 6 TN: 65,00 €

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: 79,00 €, ab 6 TN: 101,00 €**AROHA****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 ¾-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: 79,00 €, ab 6 TN: 101,00 €

262 304

Ines Koch

Mo, 21.09.-14.12.26
19:00 – 20:00 Uhr
11 TermineSparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 49,00 €

262 305

Jennifer Koch

Do, 10.09.-10.12.26
18:00 – 19:00 Uhr
12 TermineSparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 79,00 €

262 306

Jennifer Koch

Do, 10.09.-10.12.26
19:15 – 20:15 Uhr
12 TermineSparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 79,00 €



mobil • ländlich • familiär

Hamburger Chaussee 8 • 24113 Molfsee

Tel.: 0 43 47 / 90 29 700

www.pflegeaufmplattenland.de

5 Jahre Pflege auf'm platten Land – Mit Herz, Vertrauen und Leidenschaft für die Menschen

Fünf Jahre sind vergangen, seit der Pflegedienst Pflege auf'm platten Land gegründet wurde –
fünf Jahre voller Engagement, Wachstum und gelebter Menschlichkeit. Dieses Jubiläum ist nicht nur ein Anlass zum Feiern,
sondern vor allem ein Moment des Dankes: an alle Mitarbeitenden, Angehörigen, Kooperationspartnerinnen und -partner
sowie an die Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken.

Von Beginn an stand mehr als nur Pflege im Mittelpunkt.

Achtsamkeit, Herzblut und echtes Menschsein prägen unsere tägliche Arbeit.
Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte, seine Erfahrungen und Bedürfnisse mit – und genau dort setzen wir an.
Mit Respekt, Würde und einem offenen Blick begleiten wir unsere Kundinnen und Kunden in ihrem Alltag, unterstützen
sie in schwierigen Lebenssituationen und schaffen Lebensqualität, auch in der palliativen Versorgung.

Unser Team ist dabei das Herzstück unseres Handelns.

Teamgeist, Vertrauen, Erfahrung und Emotion verbinden uns – nicht nur als Kolleginnen und Kollegen,
sondern als Gemeinschaft mit einem gemeinsamen Ziel. Zusammenhalt bedeutet für uns,
füreinander einzustehen, voneinander zu lernen und gemeinsam zu wachsen.
Diese Haltung macht moderne Pflege aus: professionell, menschlich und zukunftsorientiert.

In den vergangenen fünf Jahren durften wir viele wertvolle Begegnungen erleben.

Dankbarkeit, Treue und zahlreiche vertrauensvolle Beziehungen zeigen uns, wie wichtig unsere Arbeit für die Menschen
in unserer Region ist. Besonders die enge Zusammenarbeit mit Angehörigen, Ärztinnen und Ärzten sowie unseren
Kooperationspartnern trägt dazu bei, eine ganzheitliche und verlässliche Versorgung sicherzustellen.

Dieses Jubiläum ist zugleich ein Blick nach vorn.

Zukunft bedeutet für uns, Pflege weiterzuentwickeln, neue Wege zu gehen und mutig zu handeln –
immer mit dem Ziel, Menschen bestmöglich zu begleiten. Leidenschaft für unseren Beruf, Freude am Miteinander
und der Wille, jeden Tag ein Stück Lebensqualität zu schenken, bleiben dabei unser Antrieb.

Heute möchten wir innehalten, Danke sagen und gemeinsam feiern.

Fünf Jahre Pflege auf'm platten Land stehen für Vertrauen, Engagement und gelebte Menschlichkeit.
Und sie sind erst der Anfang einer Geschichte, die wir auch in den kommenden Jahren mit Herz und
Verantwortung weiterschreiben werden – für die Menschen hier bei uns auf dem platten Land.

Sollten Sie Fragen rund um SAPV haben, sprechen Sie uns gerne an:

Palliativ Team Nord

Telefon: 0431 – 310 40 700

info@palliativteam-nord.de

Pflege auf'm platten Land

04347 – 90 29 700

info@pflegeaufmplattenland.de

**Volkshochschule
Flintbek e.V.**

Gesundheit



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!

Kein Kurs am 6.11.26

Gestaffelte Kursgebühr:

ab 8 TN: 65,00 €, ab 6 TN: 87,00 €

262 307

Lile Bauer

Fr, 11.09.-18.12.26
17:00 – 18:15 Uhr
12 Termine

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 65,00 €

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 Kör-
pers bei den Übungssequenzen,
entstehen außerdem eine bes-
sere Beweglichkeit und eine
gute Balance im Körper.
Die Übungen werden von
entsprechender Atmung
begleitet, die eine Kör-
perbewegung erleich-
tern oder erschweren
kann.

Ziehe dir bequeme Klei-
dung an, bringe dir eine
Yogamatte und eine De-
cke mit und freue dich, dir
etwas Gutes zu tun!

Gestaffelte Kursgebühr:

ab 8 TN: 63,00 €, ab 6 TN: 84,00 €

262 308

Lile Bauer

Do, 10.09.26-21.01.27
17:00 - 18:00 Uhr
14 Termine

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 63,00 €



GESELLSCHAFT

KULTUR

GESUNDHEIT

SPRACHEN

ARBEIT / BERUF

JUNGE VHS

INFORMATION



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!

262 310-1

Heike Rose

Mo, 07.09.26-18.01.27
17:30 – 18:30 Uhr

262 310-2

Mo, 07.09.26-18.01.27
18:45 – 19:45 Uhr

15 Termine

Seniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 65,00 €

262 311

Uta Schulz

Mi, 23.09. - 09.12.26
16:00 - 17:15 Uhr

10 Termine

Seniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 56,00 €

Faszientraining

Unsere Faszien bilden die Bindegewebshülle unseres Körpers. Sie umschließen Muskeln, Sehnen, Bänder und Organe. Durch mangelnde oder falsche Bewegung können die Faszien verkleben, nicht mehr so elastisch reagieren und schließlich zu starken Verspannungen oder sogar Schmerzen führen. In diesem Training werden wir durch gezielte Mobilisation, Dehnungen und Ausrollen mit Hilfsmitteln aus dem Alltag, die Faszien lockern und die Bildung neuer elastischer Fasern begünstigen. Dadurch wird unser Körper beweglicher und schmerzfreier.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie ein kleines Handtuch und eine Matte

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



Yin-Yoga

für mehr Gelassenheit und Beweglichkeit

Stress und Hektik setzen sich oft unbemerkt im Körper fest - vor allem in Hüfte, Becken und unterem Rücken. Yin Yoga kann dir helfen, genau dort loszulassen. In diesem Kurs bleibst du 3-5 Minuten entspannt in ruhigen Haltungen im Sitzen und Liegen. Dadurch wird das tiefe Bindegewebe und Faszien sanft gedehnt, Verspannungen können sich lösen und dein Nervensystem kommt zur Ruhe. Zur Einstimmung und zum Ausklang arbeiten wir mit weiteren Entspannungsformen und Lockerungsübungen.

Das Ergebnis: Mehr Beweglichkeit im Körper, weniger Spannungsgefühl und ein ruhiger Kopf. Ideal als Ausgleich zu Alltag, Büroarbeit und aktivem Sport. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Kontraindikationen: Frische OP-Wunden oder Verletzungen, Bandscheiben- oder Knieprobleme, bei Schwangerschaft bitte vorher mit dem Gynäkologen absprechen, starke Osteoporose, Hypermobilität - im Zweifel einfach ansprechen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Sportmatte, Decke(n), Handtuch, Kissen, und alles, was gerne zur Unterstützung oder fürs Wohlfühlen in den Positionen dient, sowie eine Trinkflasche.

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

Yoga

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Du möchtest deinen Körper besser kennenlernen? Das, was dein Körper dir sagen möchte, besser verstehen um entsprechend darauf eingehen zu können?

Genau das lernst du in meiner Yogastunde!

Mit Atemtechniken und kontinuierlich bewusster Wahrnehmung der Körpersignale gleiten wir gemeinsam durch die Übungen. Du wirst Kräftigungs- und Dehnübungen genau in der Intensität ausführen, die für dich optimal ist. Du bekommst unterschiedliche Werkzeuge an die Hand für die Entspannung und Beruhigung des Geistes.

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: 78,00 €, ab 6 TN: 104,00 €

262 312-1

Lile Bauer

Di, 08.09.26-19.01.27
17:00 - 18:15 Uhr

262 312-2

Di, 08.09.26-19.01.27
18:30 - 19:45 Uhr

14 Termine

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 78,00 €



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.

Metallverarbeitung | Holzverarbeitung | Industriemontage | Gärtnerei | Aktenvernichtung | Druckerei | Wohnangebote

**262 313**

Lile Bauer

**Body and Mind Retreat**

Sa, 14.11.26 +
So, 15.11.26
09:00 - 17:30 Uhr

2 Termine

Sparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 109,00 €

Ein ruhiger Raum für alle, die aus dem Funktionieren aussteigen und wieder mehr Verbindung zu Körper, Seele und eigener Kraft finden möchten.

Worum es geht?

Das Body and Mind Retreat ist eine bewusste Auszeit: ein Wochenende mit Yoga, Meditation, Hypnose-Elementen, intuitiven Impulsen, Stoffwechsel- und Nährstoffberatung sowie ätherischen Ölen. Der Fokus liegt nicht auf Leistungsdruck, sondern auf Ankommen, Loslassen und einer sanften Rückverbindung zu Körper und innerer Balance.

Für wen?

Das Retreat ist für alle,
- die sich nach Ruhe und mehr Körpergefühl sehnen
- die aus dem Alltagsmodus aussteigen möchten
- die neuen Impulse für Wohlbefinden, Energie und innere Balance suchen

Was mitbringen?

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

Programm: Tag 1 – Ankommen, Loslassen, in die Ruhe finden

09:00 – 10:00 Uhr Ankommen und Einführung - Sanftes Einstimmen auf den Tag in achtsamer Atmosphäre. Zeit, um bewusst anzukommen und den Alltag loszulassen.

10:00 – 11:00 Uhr Hatha Yoga - Eine ruhige Yogapraxis zur Mobilisierung des Körpers, zur Vertiefung der Atmung und zum Ankommen im gegenwärtigen Moment.

11:00 – 11:15 Uhr Geführte Meditation - Eine sanft angeleitete Meditation, die hilft, Gedanken zu beruhigen, den Geist zu klären und sich mit der eigenen inneren Mitte zu verbinden.

11:30 – 12:50 Uhr Grundlagen für den Einsatz von ätherischen Ölen - Ein einfühlsamer Einblick in die Wirkung ätherischer Öle zur Unterstützung von Wohlbefinden, Entspannung und emotionaler Balance.

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause - Zeit zum Essen, Spaziergehen

14:00 – 15:30 Uhr Stoffwechsel und Nährstoffbedarf für mehr Ausgeglichenheit - Impulse für mehr Energie und Wohlbefinden durch eine bewusste Ernährung. Es werden Zusammenhänge zwischen Stoffwechsel, Nährstoffen und innerer Balance aufgezeigt.

15:45 – 16:30 Uhr Yin-Yoga - Ein sanftes, das Nervensystem beruhigendes und entspannendes Ganzkörpertraining zur Förderung von Bewusstsein.

16:30 – 17:00 Uhr Klangschalenmeditation - Tiefenentspannung durch harmonische Klänge und feine Schwingungen, die Körper und Nervensystem beruhigen und einen meditativen Raum öffnen.

17:00 – 17:30 Uhr Abendrunde & geführter Tagesabschluss - Gemeinsames Reflektieren des Tages, bewusstes Loslassen und Einstimmung auf eine erholsame Nacht.

Tag 2 – Vertiefung, Innenschau, neue Impulse

09:00 – 09:30 Uhr Morgenstille - Der Tag beginnt in bewusster Ruhe mit Zeit zum Atmen, Spüren und inneren Sammeln.

09:30 – 10:30 Uhr Pilates - Eine aktivierendes und zugleich stärkendes Ganzkörpertraining zur Förderung von Haltung, Stabilität und Körperbewusstsein.

10:30 – 11:15 Uhr Hypnose zur inneren Klärung - Eine sanfte, entspannende Reise nach innen, die helfen kann, innere Blockaden zu erkennen, Ressourcen zu stärken und neue Ausrichtung zu finden.

11:30 – 13:00 Uhr Readings aus dem Energiefeld - Ein sensibler Raum für intuitive Wahrnehmung und persönliche Impulse. Diese Einheit kann neue Perspektiven eröffnen und das eigene Erleben vertiefen.

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause - Zeit zum Essen, Spaziergehen

15:00 – 15:30 Uhr Vertiefende Meditation - Eine meditative Einheit zur Sammlung, Herzöffnung und bewussten Verbindung mit den Erfahrungen des Retreats.

15:45 – 16:30 Uhr Ätherische Öle & Abschlussritual - Ausgewählte Düfte begleiten ein achtsames Abschlussritual und unterstützen dabei, die Erfahrungen des Retreats sanft zu verankern.

16:45 – 17:30 Uhr Gemeinsamer Abschlusskreis Raum für Dankbarkeit, Reflexion und einen bewussten Übergang zurück in den Alltag.

Über Lile Bauer:

Lile Bauer begleitet Menschen mit Yoga, Meditation, Hypnose-Elementen, Stoffwechselwissen und ätherischen Ölen. Ihre Arbeit verbindet Körper, Bewusstsein und natürliche Routinen zu einem sanften Weg zurück zu mehr Ruhe, Kraft und Ausstrahlung.

**Eider Apotheke**

Eiderkamp 1 - 24220 Flintbek

www.eiderapothke.de

info@eiderapothke.de

04347 9339

Wir beraten Sie
gerne!

bekannt.vertraut.nah.sicher.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag

08:00 - 19:00 Uhr

Samstag

08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Vorbestellen

per App

„Meine Apotheke“



Einfach scannen und los geht's!

+49 151 4668932

**262 314 Orientalischer Tanz**

Jennifer Koch

Sa, 12.09.26
09:00 - 13:00 UhrSparkassen-Gebäude,
Kättnerskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 24,00 €

für AnfängerInnen (Choreografie-Workshop)

Der orientalische Tanz, meist bekannt als Bauchtanz, wurde ursprünglich von Frauen für Frauen getanzt. Heute tanzen wir sowohl zu moderner Musik als auch zu traditioneller. Die Bewegungen können kraftvoll und rhythmusbetont sein, aber auch weich und fließend. In diesem Workshop üben wir zunächst einfache Schritte und Bewegungen. Anschließend bauen wir daraus eine leichte Choreografie, die du auch als Anfängerin gut umsetzen kannst. Bitte trage möglichst enganliegende Kleidung, damit du dich gut bewegen kannst. Du kannst barfuß tanzen oder Gymnastikschläppchen tragen. Wenn du einen Münzgürtel hast, bring diesen bitte mit.

Anmeldeschluss ist der 27.08.2026

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 24,00 €, ab 6 TN: 33,00 €

262 315

Jennifer Koch

Sa, 12.09.26
15:00 - 18:00 UhrSparkassen-Gebäude,
Kättnerskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 17,50 €

**Burlesque Chair Dance****Choreografie Workshop**

Du kennst Burlesque vielleicht durch Frauen wie Dita von Teese und verbindest es mit Variété oder der Kunst des Entblätterns oder du hast noch nie davon gehört?

In diesem Workshop lernst du sinnliche und elegante Bewegungen und Tanzschritte kennen und erarbeitest eine exklusiv für diesen Workshop entwickelte Choreografie. Im Mittelpunkt steht unsere Requisite, der Stuhl. Wir tanzen im Sitzen, um den Stuhl herum und nutzen ihn spielerisch, während wir mit dem Publikum flirten. Du brauchst keine Tanzerfahrung und auch keine Scheu. Wir sind unter uns und da wir Burlesque hier als sportlich tänzerische Variante umsetzen, bleibt unsere Kleidung selbstverständlich an. Bitte trage möglichst enganliegende Kleidung, damit du dich gut bewegen kannst. Du kannst barfuß tanzen oder Gymnastikschläppchen tragen.

Anmeldeschluss ist der 27.08.2026

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

**2621 316**

Jennifer Koch

Sa, 10.10.26
09:00 - 18:00 UhrSparkassen-Gebäude,
Kättnerskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 51,00 €

Curvy Dance Day - Sexy Curves

Dieser Tag ist exklusiv für Curvy Ladies ab BMI 30. Gerade mit Übergewicht fällt es uns oft schwer, uns schön und vor allem sexy zu fühlen. Genau deshalb findet dieser Tag statt. Als Curvy Trainerin weiß ich genau, wo ich ansetzen muss, um dich bestmöglich zu unterstützen. In einem geschützten Raum unter Gleichgesinnten lernst du, Angst und Scham los zu lassen. Wir tasten uns langsam an sinnliche und feminine Bewegungen heran und du erfährst, wie du dich selbstbewusst und sexy bewegen kannst, ohne plump oder vulgär zu wirken. Im zweiten Teil setzt du diese Elemente in einer vollständigen Choreografie um und erlebst, wie gut es sich anfühlt, frei, mutig und weiblich zu tanzen. Komm vorbei und finde deine innere Venus.

Anmeldeschluss ist der 8.10.2026

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 51,00 €, ab 6 TN: 68,00 €

**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:**Bönnhusener Weg 2****24220 Flintbek****Tel.: 0 43 47 / 80 90 89****Fax: 0 43 47 / 80 91 55****Ulfzburger Str. 131****22850 Norderstedt****Tel.: 0 40 / 309 89 777****Fax: 0 40 / 309 89 778**www.sanitaetshaus-osn.de

**262 317**

Jennifer Koch

**Choreografie Workshop****Sensual Moves**So, 11.10.26
15:00 - 18:00 UhrSparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 17,50 €

In diesem Workshop erarbeiten wir eine sinnliche Choreografie zu einem ausgewählten Lied mit femininen, fließenden Bewegungen und klaren Lines. Du lernst, dich ästhetisch und selbstbewusst zu bewegen, deine feminine Ausstrahlung zu zeigen und mit dem Publikum auf eine spielerische und elegante Weise zu flirten, ohne plump oder vulgär zu wirken. Wir konzentrieren uns dabei auf weibliche Körpersprache, kraftvolle und elegante Bewegungen, weiche Übergänge, Ausdruck, Präsenz und eine selbstbewusste Attitüde. Finde deine innere Göttin, erwecke deine sinnliche Seite und genieße ein kraftvolles, weibliches Tanzerlebnis. Ladies only.

Anmeldeschluss ist der 8.10.2026

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



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

Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

262 318

Uta Schulz

**Beckenbodentraining****für mehr Lebensqualität**Mi, 23.09-09.12.26
14:45 - 15:45 Uhr

10 Termine

Seniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 46,00 €

Dein Beckenboden ist das Fundament für Haltung, Balance und Wohlbefinden.

Verschiedene Faktoren können ihn schwächen, verspannen und zu Beeinträchtigungen führen. In dieser Stunde lernst Du, ihn gezielt und sanft zu aktivieren, Spannungen zu lösen und wieder mehr Vertrauen in Deinen Körper zu gewinnen. Mit achtsamen Atemübungen und kleinen Entspannungsmomenten gehst Du entspannter und aufgerichteter aus der Stunde für mehr Lebensqualität im Alltag.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Kontraindikationen: frische OP-Wunden in dem Trainingsbereich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Sportmatte, Handtuch (nicht zu groß), Trinkflasche.

Gestaffelte Kursgebühr:

ab 8 TN: 46,00 €, bei 6 TN: 61,00 €

**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.

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 €

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 €

262 319-1

Iris Priemer

Di, 01.09.26-26.01.27
08:45 - 09:45 Uhr**262 319-2**Di, 01.09.26-26.01.27
10:00 - 11:00 Uhr

20 Termine

Seniorenwohnanlage:

Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 88,00 €

262 320

Iris Priemer

Mi, 02.09.26-27.01.27
08:40 - 09:55 Uhr

20 Termine

Seniorenwohnanlage:

Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 111,00 €

**262 321 Stuhlgymnastik**

Iris Priemer

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

Mi, 02.09.26-27.01.27
10:15 – 11:15 Uhr

20 Termine

Seniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 88,00 €

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 €

262 322 Rücken-Fit-Kurs am Donnerstagabend

Iris Priemer

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

Do, 03.09.26-28.01.27
17:30 - 18:45 Uhr

18 Termine

Seniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 98,00 €

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: 98,00 €,
bei 6 TN: 126,00 €

**Senior-Fit-Kurs am Donnerstagvormittag**

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.

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 €



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



**262 324**

Iris Priemer

**Trittsicher in die Zukunft**

fit und mobil bis ins hohe Alter

Mo, 05.10.-30.11.26
15:00 - 16:00 Uhr

9 Termine

Seniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 FlintbekKursgebühr:
kostenlos

Aktiv, selbständig und gesund im Alter bleiben – wer möchte das nicht? Diesem Ziel können Sie mit dem neuen Bewegungsangebot ansteuern. „Trittsicher in die Zukunft“ ist ein speziell entwickeltes Übungsprogramm für ältere Menschen und ermöglicht durch das Trainieren von Kraft und Gleichgewicht eine gute Standfestigkeit und Mobilität auch in höherem Lebensalter.

Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse.

Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus.

Für zu Hause erhält man außerdem noch kostenlose Übungsmaterialien.

262 325Susanne
Schnepppe-BehrensSa, 29.08.26
15:00 - 17:00 UhrSeniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 12,50 €

Qi Gong Schnupperstunde

Wollten Sie immer schon mal erfahren, was das eigentlich ist - Qi Gong? Ob das Freude macht? Was man da tut und wie es sich anfühlt? Sie können Ihrer Gesundheit Gutes tun, Ihrem Wohlbefinden gleich mit. Und das, ohne sich besonders anzustrengen oder Geld für Hilfsmittel auszugeben.

In dieser Schnupperstunde haben Sie Gelegenheit, Qi Gong kennenzulernen, auszuprobieren und Fragen zu stellen. Neugierig geworden? Ich freue mich auf Sie!

(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: bei 8 TN: 12,50 €, bei 6 TN: 16,00 €, bei 4 TN: 24,00 €

**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. 18 Bewegungen

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 Körperbereiche 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 beiseitezuschieben.

(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: 80,00 €,
bei 6 TN: 107,00 €,
bei 4 TN: 160,00 €

**262 325-1**Susanne
Schnepppe-BehrensMo, 07.09.-23.11.26
09:30 – 11:00 Uhr

10 Termine

Seniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 80,00 €

**Qi Gong – Entspannung für Körper und Geist
Folgekurs für AnfängerInnen & Fortgeschrittene**

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 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: 80,00 €, bei 6 TN: 107,00 €, bei 4 TN: 160,00 €

262 325-2Susanne
Schnepppe-BehrensFr, 04.09.-20.11.26
09:30 – 11:00 Uhr

10 Termine

Seniorenwohnanlage:
Souterrain,
Mühlenhof 1,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 80,00 €

Brose
GmbH
Kfz-Meisterbetrieb

Meister-
haft
**auto
reparatur**

... Ihr Partner rund ums Auto

- Kfz-Reparatur
- Kfz-Elektrik/Elektronik
- HU (mit integrierter AU)
In Zusammenarbeit mit
autorisierten Prüforganisationen
- Inspektion
auf Wunsch mit Mobilitätsgarantie
- Unfall- und Glasbruchschäden
- Reifenservice

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

**262 326 Achtsamkeits- und Entspannungstag**

Die dunkle Jahreszeit und die nahende Adventszeit lösen oft Stress und Druck in uns aus und machen es uns schwer, uns Zeit für Entspannung und Achtsamkeit zu nehmen. An unserem Achtsamkeits- und Entspannungstag kannst du in verschiedene Methoden hineinschnuppern und herausfinden, welche davon am besten zu dir und deinem Alltag passt.

262 326-1 Workshop: Achtsamkeit erleben mit allen Sinnen

Jennifer Koch

Sa, 22.11.26
09:00 - 12:30 UhrSparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein und sich selbst sowie die Umgebung bewusst wahrzunehmen. Dies mit allen Sinnen zu erleben, ist eine sehr effektive Methode, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Bitte gib bei der Anmeldung eventuelle Lebensmittel- oder Duftallergien an.

Anmeldeschluss ist der 5.11.2026

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 20,00 €, ab 6 TN: 27,00 €

Kursgebühr: 20,00 €

262 326-2 Entspannungsmethoden

Jennifer Koch

So, 22.11.26
13:30 - 18:15 UhrSparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Lerne die populärsten und effektivsten Entspannungsmethoden kennen. Du kannst diesen Workshop wie eine Art Buffet betrachten und das für dich mitnehmen, was am besten zu dir passt. Du können jeweils einen einzelnen Programmpunkt buchen oder an dem kompletten Programm teilnehmen. Die jeweiligen Kursgebühren findest du hinter den einzelnen Programmpunkten.

Anmeldeschluss ist der 5.11.2026

13:30-15:15 Uhr Autogenes Training

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 12,00 €, ab 6 TN: 15,50 €

15:30-17:00 Uhr Progressive Muskel Relaxation (PMR)

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 10,00 €, ab 6 TN: 13,50 €

17:15-18:15 Uhr Atemübungen

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 7,50 €, ab 6 TN: 10,50 €

Gestaffelte Kursgebühr für den ganzen Tag:

ab 8 TN: 29,00 €, ab 6 TN: 39,00 €

Kursgebühr: ab 7,50 €

262 327 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Roswitha Dreßler

Mo, 24.08.26-18.01.27
17:45 - 18:45 Uhr

15 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

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.

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: 68,00 €, ab 6 TN: 90,00 €

Kursgebühr: 68,00 €

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 €**262 328 A**

Roswitha Dreßler

Sa, 07.11.26
14:00 - 17:30 UhrSparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 17,00 €

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 Körperbereichen. 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 €

262 328 B

Roswitha Dreßler

Sa, 28.11.26
14:00 - 17:30 UhrSparkassen-Gebäude,
Kätterskamp 5,
24220 Flintbek

Kursgebühr: 17,00 €

**262 329 Shiatsu für den Rücken und die Schultern**

Anke Schauf

Sa, 21.11.26
14:00 – 17:00 UhrSparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 15,00 €

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

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Matte und Decke mitbringen.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 15,00 €, bei 6 TN: 20,00 €

262 330

Jennifer Koch

So, 13.09.26
15:00 – 18:00 UhrSparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

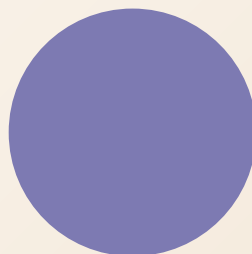
Kursgebühr: 16,50 €

**Koordinationstraining Workshop**

Die Koordination zu trainieren, fördert nicht nur die Muskeln, sondern stärkt gleichzeitig auch das Gehirn. In diesem Workshop gehen wir das Ganze spielerisch an. Wir nutzen verschiedene Methoden und Hilfsmittel für Übungen, die du ganz leicht zu Hause nachmachen kannst. Bitte Sportkleidung und Trainingsschuhe anziehen und ausreichend zu trinken mitnehmen.

Anmeldeschluss ist der 27.08.2026

Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 16,50 €, ab 6 TN: 22,00 €

**262 331-1 Gutes für die Füße Grundlagen**

Maja Seidel

Sa, 19.09.26
10:00 – 13:20 Uhr

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.

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 17,00 €

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 Zehenbereich, sind herzlich willkommen.

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

Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 17,00 €, ab 6 TN: 22,00 Euro, ab 4 TN: 33,00 €

Gutes für die Füße**Erweiterung**

Unter Beibehaltung der Grundlagen des Kurses „Gutes für die Füße“ intensivieren wir die Wahrnehmung und unser Bewusstsein für die Füße. Sie lernen ergänzende Übungen und Varianten für eine verbesserte Stehbalance. Gut in den Alltag integrierbare Übungen und Tipps, als Hilfe zur Selbsthilfe, werden erweitert. Zusätzlich erarbeiten wir anhand konkreter Übungen eine Grundlage von Zusammenhängen zwischen Fußgelenkstabilität, Kniegelenken und Hüftgelenken. Menschen jeden Alters, mit und ohne Einschränkungen im Fuß- und Zehenbereich, sind herzlich willkommen.

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

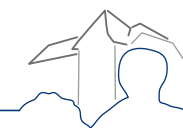
Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 17,00 €,
ab 6 TN: 22,00 €, ab 4 TN: 33,00 €

**262 332**

Maja Seidel

Sa, 24.10.26
10:00 – 13:20 UhrSparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 17,00 €

Kanzlei § Finkeißen

RECHTSANWALT & NOTAR

Wir stellen ein und bilden aus!

Jetzt bewerben –
ReNo / Ausbildung
bei uns!

Bei
Vermittlung:
Prämie nach
erfüllter
Probezeit.

**Ulrich Finkeißen** · Rechtsanwalt & Notar

Freeweid 11 · 24220 Flintbek · info@ra-flintbek.de · Tel. 04347 / 1021 · Fax 04347 / 2515

**262 350 Klangabend**

Anita Trottnow

Fr, 06.11.26
19:00 – 20:30 UhrSparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 23,50 €

Tiefenentspannt ins Wochenende mit Gong, Klangschalen und Monochord

Gongs, Klangschalen und Monochord besitzen ein breit gefächertes Spektrum harmonischer und obertonreicher 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

**262 353**

Stephanie Freyer

Mi, 02.09.-07.10.26
17:30 - 19:00 Uhr

6 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 39,00 €

**Achtsamkeit und Resilienz für Frauen**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Widerstandskraft stärken sowie ihre Grenzen besser wahrnehmen wollen. Frauen, die ihr Familienleben managen, bleiben oft selbst auf der Strecke, weil kein Platz für ihre eigenen Bedürfnisse ist. Ich möchte Raum geben für alles, was im Alltag untergeht. In meinem Kurs darf alles gesagt und gefühlt und voneinander gelernt werden. Innere Stärke und das Finden von Kraftquellen sowie Selbstfürsorge sind essenziell in diesem Angebot.

Gekoppelt mit kleinen Achtsamkeitsübungen, die gut in den Alltag überführt werden können, soll gelernt werden, wie Abgrenzung funktioniert.

Ziel ist, bei all dem Stress wieder einen Blick für die Freude zu bekommen, die man in Familie und Beruf empfinden kann.

Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 39,00 €,
ab 6 TN: 52,00 Euro

**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.

Gebühr: €49,-/45 Minuten

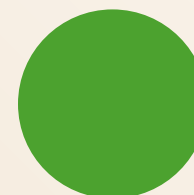
Lass mich gerne wissen, wenn du was ändern würdest.

**262 355**

Lile Bauer

September-Februar
Termine nach
AbspracheSparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 49,00 €



stephanie
freyer weg
achtsam • gemeinsam

coaching und trauerbegleitung

+49 151 55684571

stephanie.freyer | coaching@stephaniefreyer.de



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.

262 3706 Vietnamesische Küche

André Weidtkamp

Fr, 18.09.26
18:30 – 21:30 Uhr

Schule am
Eiderwald,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 13,00 €

Gewürze wie Limettenblätter, Koriander und Minze verleihen den Speisen der vietnamesischen Küche einen unverwechselbaren Geschmack und ihr typisches Aroma. Zu den Landesspezialitäten zählen zahlreiche Varianten von Frühlings-, Glücks- und Gemüserollen sowie unzählige Suppen, die oft schon zum Frühstück verzehrt werden. Den meisten Gerichten, egal ob in den Hotels oder Garküchen der quirligen Städte oder weit draußen auf dem Lande ist eines gemein: Als Würze darf Nuoc nam, die berühmte vietnamesische Fischsauce, natürlich nicht fehlen. Bei Unverträglichkeiten und speziellen Ernährungsformen bitte vorher mit dem Dozenten Kontakt aufnehmen!! (Bitte scharfes Messer, Getränk und Restebehälter für Kostproben mitbringen) 17,- € Lebensmittelumlage direkt an den Dozenten zahlbar

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

262 3707 Suppen & Eintöpfe

André Weidtkamp

Fr, 20.11.26
18:30 – 21:30 Uhr

Schule am
Eiderwald,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 13,00 €

Am heutigen Freitag beschäftigen wir uns mit typischen Zutaten des Herbstes und verarbeiten sie im klassischen und neuinterpretierten Suppen- und Eintopfprezepten. Kräftig, deftig, überraschend, lecker! Bei Unverträglichkeiten und speziellen Ernährungsformen bitte vorher mit dem Dozenten Kontakt aufnehmen!! (Bitte scharfes Messer, Getränk und Restebehälter für Kostproben und ggf. einen größeren Topf mitbringen) 17,- € Lebensmittelumlage direkt an den Dozenten zahlbar

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

262 3708 Griechische Küche

André Weidtkamp

Fr, 22.01.27
18:30 – 21:30 Uhr

Schule am
Eiderwald,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 13,00 €

Griechenland - Grüne Olivenhaine, weiß gekalkte Dörfer vor tiefblauer See und leichter Geruch von Anis und Zimt! Grüne Olivenhaine und das mit den Dörfern kann ich an diesem Abend nicht bieten, aber Zimt- und Anisgeruch, Lamm und Olivenöl und natürlich Feta, das habe ich drauf. Ein Hauch von Sommerurlaub im Januar. Der Abend ist vollkommen neu überarbeitet. Bei Unverträglichkeiten und speziellen Ernährungsformen bitte vorher mit dem Dozenten Kontakt aufnehmen!! (Bitte scharfes Messer, Getränk und Restebehälter für Kostproben mitbringen) 17,- € Lebensmittelumlage direkt an den Dozenten zahlbar

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



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

- persönliche Beratung
- alle Markenhersteller
- langjährige Berufserfahrung
- modernste Anpasstechnik
- Hörtraining
- 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
info@hoerakustik-oberdieck.de



**262 3710 Kulinarische Reise durch Italien**

Dagmar Friess

Do, 17.09.26
18:00 - 21:45 UhrSchule am
Eiderwald,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 19,50 €

Ein genussvoller Abend voller Aromen, Leichtigkeit und mediterraner Lebensfreude. In diesem Kurs begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Italien. Gemeinsam entdecken Sie die Vielfalt der italienischen Alltagsküche – einfach, ehrlich und mit Liebe gekocht. Es entstehen typische Gerichte, wie man sie in kleinen Trattorien, in regionalen Küchen und bei italienischen Familien findet. Saisonal, unkompliziert und voller Geschmack. Als Ernährungsberaterin und leidenschaftliche Italienliebhaberin nimmt Dagmar Sie mit auf diese Reise. Sie gibt Einblicke in die Besonderheiten der italienischen Küche und zeigt, warum sie Genuss und Gesundheit ganz selbstverständlich verbindet. Ohne Dogma, ohne Verzicht, dafür mit einem feinen Gespür für Lebensmittel, Balance und Alltagstauglichkeit. In entspannter Atmosphäre wird gemeinsam gekocht, probiert und gegessen. Wie an einer italienischen Tafel, an der Zeit keine Rolle spielt und Gemeinschaft zum festen Bestandteil des Essens gehört. Sie nehmen Rezepte, Inspiration und viele kleine Impulse mit, um ein Stück Italien ganz unkompliziert in Ihren Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein kleines Geschirrtuch, ein oder zwei kleine Behälter für Reste, alkoholfreies Getränk.

Lebensmittelumlage: 18,00 € direkt an die Dozentin zahlbar
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 19,50 € bei 6 TN: 26,00 €

**262 3711 Wunder aus dem Glas
Fermentieren leicht gemacht**

Dagmar Friess

Mi, 28.10.26
18:00 - 21:00 UhrSchule am
Eiderwald,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 16,00 €

Grundlagen der Milchsäuregärung verstehen, praktisch anwenden und Fermente sicher für den eigenen Alltag herstellen. Entdecken Sie, wie aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen mit der Zeit etwas ganz Besonderes entsteht. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Milchsäuregärung kennen und erfahren, warum Fermentieren eine so wertvolle, natürliche und alltagstaugliche Methode der Lebensmittelverarbeitung ist. Nach einer gemeinsamen Verkostung stellen Sie eigene Fermente mit saisonalen Zutaten her und erhalten dabei praktisches Wissen zu Hygiene, Salz, Gefäßwahl, Lagerung und Verwendung. Ziel des Kurses ist es, Ihnen Sicherheit und Freude im Umgang mit dieser traditionellen Technik zu vermitteln, damit Sie Gemüse haltbar machen, Lebensmittel bewusster nutzen und Fermentiertes ganz selbstverständlich in Ihren Alltag integrieren können.

Dagmar ist Ernährungsberaterin und Italienliebhaberin. Sie verbindet fundiertes Wissen über natürliche Ernährung mit ihrer Begeisterung für ursprüngliche Lebensmittel, traditionelle Zubereitungsweisen und genussvolle Alltagsküche. In ihren Kursen vermittelt sie verständlich, praxisnah und mit viel Herz, wie gesunde Ernährung einfach gelingen kann und wie viel Freude es macht, Lebensmittel wieder neu zu entdecken.

Bitte mitbringen: 3–4 saubere Gläser (500–1000 ml), scharfes Messer, Holzbrett, Geschirrtuch, Schürze und ein Getränk.

Lebensmittelumlage: 15,00 € direkt an die Dozentin zahlbar
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 16,00 € bei 6 TN: 21,00 €

**Back dir dein Brot
echt, ehrlich, selbst gemacht**

Grundlagen des Brotbackens mit Sauerteig kennenlernen, praktisch anwenden und mit natürlichen Zutaten alltagstauglich umsetzen.

Stellen Sie sich vor, wie es duftet, wenn frisch gebackenes Brot aus dem Ofen kommt: knusprig, aromatisch und mit besten Zutaten selbst gemacht. In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach Brotbacken sein kann, wenn man die Grundlagen kennt. Gemeinsam lernen wir die Welt des Roggen Sauerteigs kennen, rühren ein kerniges Körnerbrot an und bereiten passende Aufstriche aus natürlichen Zutaten zu. Dabei erhalten Sie praktisches Wissen rund um das Ansetzen, Pflegen und Verwenden von Sauerteig und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit ursprünglichen Lebensmitteln. Besonders schön: Sie nehmen Ihren eigenen Sauerteigstarter sowie alle wichtigen Informationen und Zutaten mit nach Hause, um bereits am nächsten Tag Ihr erstes eigenes Brot zu backen. Ziel des Kurses ist es, handwerkliche Küchenpraxis, Wissen über natürliche Zutaten und Freude am Selbstmachen zu verbinden, damit Sie Brot künftig mit mehr Verständnis, Genuss und Selbstvertrauen auch zuhause backen können. Dagmar ist Ernährungsberaterin und Italienliebhaberin. Sie verbindet fundiertes Wissen über natürliche Ernährung mit ihrer Begeisterung für ursprüngliche Lebensmittel, ehrliche Küche und genussvolles Essen. In ihren Kursen vermittelt sie alltagstauglich, verständlich und mit viel Herz, wie aus wenigen guten Zutaten etwas Wertvolles entstehen kann. Für alle, die Brot lieben, auf echte Zutaten setzen und Lust auf gemeinsames Ausprobieren haben.

Bitte mitbringen: 1 Glas für Sauerteig (1l), 2–3 kleine Gefäße für evtl. Reste der Aufstriche, Schürze und alkoholfreies Getränk.

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

Gestaffelte
Kursgebühr:
ab 8 TN: 16,00 €,
bei 6 TN: 21,00 €

**262 3712**
Dagmar FriessSa, 21.11.26
10:00 - 13:00 UhrSchule am
Eiderwald,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 16,00 €

**262 3713 Natürlich naschen zur Weihnachtszeit**

Dagmar Friess

Fr, 04.12.26
17:00 - 20:00 UhrSchule am
Eiderwald,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 16,00 €

Natürliche Alternativen zum klassischen Weihnachtsgebäck kennenlernen, praktisch anwenden und genussvoll in die Adventszeit integrieren. Würzig, fruchtig und voller natürlicher Aromen: In diesem genussvollen Backkurs entdecken Sie, wie köstliche Weihnachtsbäckerei auch mit natürlichen Zutaten gelingt. Gemeinsam backen wir winterliche Naschereien mit Datteln, Trockenfrüchten, Honig, Nüssen, Gewürzen und feinen mediterranen Aromen. Dabei lernen Sie, wie natürliche Süße beim Backen funktioniert, welche Zutaten sich gut ergänzen und wie sich bewusster Genuss ganz einfach in die Adventszeit integrieren lässt. Ziel des Kurses ist es, praktische Backkenntnisse, Wissen über natürliche Zutaten und neue Inspirationen für eine genussvolle Weihnachtsküche zu vermitteln.

Freuen Sie sich auf neue Inspirationen, gemeinsames Backen in gemütlicher Atmosphäre, ein liebevoll gestaltetes Rezeptheft und natürlich auf köstliche Kostproben zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: 1 Schürze, 1 Geschirrtuch, 1 kleines Handtuch, 1 Teigrolle, 2 bis 3 Plätzchenausstecher, 1 Getränk sowie 1 bis 2 Gefäße für die Köstlichkeiten.

Lebensmittellage 18,00 € direkt an die Dozentin zahlbar
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 16,00 €, bei 6 TN: 21,00 €

Meal Prep mit System
clever vorkochen für dich & deine Liebsten

Weniger Stress, mehr Struktur, frisches Essen trotz Zeitdruck.

In diesem Meal-Prep-Workshop erfahren Sie, wie sich gesunde Mahlzeiten mit wenig Aufwand vorbereiten lassen – alltagstauglich, flexibel und genussvoll.

Gemeinsam werden vielseitige Grundzutaten vorbereitet, die anschließend mit möglichst saisonalem Gemüse ergänzt und zu unterschiedlichen Mahlzeiten kombiniert werden können – für den Singlehaushalt ebenso wie für Familien mit unterschiedlichen Vorlieben. So entsteht ein praktisches System, das Zeit spart und dennoch Raum für Abwechslung lässt.

Besonderheit des Kurses: Die Rezepte basieren auf natürlichen Lebensmitteln im Sinne des Clean Eating und sind inspiriert von der traditionellen mediterranen Küche.

Als Ernährungsberaterin und Italienliebhaberin verbindet Dagmar ernährungswissenschaftliches Know-how mit der Leichtigkeit und Lebensfreude der italienischen Alltagsküche – mit Blick auf Gesundheit, Genuss und langfristiges Wohlbefinden. Abgerundet wird der Workshop durch praktische Tipps zu Planung, Vorratshaltung und ein Handout für die Umsetzung im Alltag.

Bitte mitbringen: 2–3
Behälter für Reste,
Schürze, kleines Geschirrtuch & alkoholfreies Getränk.

Lebensmittellage:
17,00 € direkt an die Dozentin zahlbar.

Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 19,50 €, bei 6 TN: 26,00 €

2621 3714

Dagmar Friess

Fr, 29.01.27
18:00 - 21:45 UhrSchule am
Eiderwald,
Brückenstraße 24
24220 Flintbek

Kursgebühr: 19,50 €

**Renner:Kaufhaus**

Alles was du brauchst - an einem Ort

Rosenberg 22, 24220 Flintbek, Tel. 9121

www.renner-kaufhaus.de

Mo.-Fr. 9-18 Uhr / Sa. 9-14 Uhr



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 durchzuführen, 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.

Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency

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

Cambridge CAE/BEC und Goethe ZMP

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

Cambridge FCE/BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)

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

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.

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.

Europäisches Sprachzertifikat (TELC) 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.

Nahezu muttersprachliche
Kenntnisse

Gute
Sprachkenntnisse

Grundkenntnisse

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 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 B1.9

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 €

262 4204

Suse Bretthauer

Mo, 24.08.-09.11.26
18:30 - 20:30 Uhr

10 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 52,50 €



Spanisch für den Urlaub A1 für AnfängerInnen

¡Por fin, vacaciones!

Dieser Touristenkurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels und bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub in Lateinamerika oder Spanien vor.

Spanisch für den Urlaub (A1)
Klett-Verlag:
ISBN: 978-3-12-514265-7

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

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

262 4220

Martina Ikert

Di, 06.10.-22.12.26
08:30 - 10:00 Uhr

12 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 84,00 €



262 4221 Spanisch für Fortgeschrittene B1.2

Martina Ikert

Perspectivas contigo (B1 ab Lektion 3)

Di, 06.10.-22.12.26
10:00 - 11:30 Uhr

In diesem Kurs auf B1-Niveau sprechen wir über Zwischenfälle und Missverständnisse im Alltag und Veränderungen am Arbeitsplatz. Weitere Themen sind u.a.: Beziehungen, Arbeitsbedingungen, Freundschaft zwischen Tier und Mensch sowie Lebensbedingungen der Tiere.

12 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

In der Grammatik geht es um den subjuntivo und dessen Erweiterung und das perfecto de subjuntivo.

Kursgebühr: 84,00 €

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 84,00 €, bei 6 TN: 112,00 €

262 4222 Spanisch für Fortgeschrittene A2.4

Martina Ikert

Di, 06.10.-22.12.26
11:30 - 13:00 Uhr

In diesem Kurs auf A2-Niveau sprechen wir über Reisen und Reisebeschreibungen, Stimmungen und Gefühle, Kunst und Emotionen sowie über Silvesterbräuche und Konversation an Festtagen. Wir wiederholen den bejahten und den verneinten Imperativ und lernen weitere verbale Umschreibungen und den subjuntivo Präsens kennen.

12 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kurs- und Übungsbuch: Perspectivas contigo A2, ab Lektion 9
ISBN 978-3-06-120935-3

Kursgebühr: 84,00 €

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.
Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 84,00 €, ab 6 TN: 112,00 €, ab 4 TN: 168,00 €

262 4300 Dänisch mit Vorkenntnissen Ziel A2

Inga Mahlke

Di, 15.09.-15.12.26,
15:45 - 17:15 Uhr

Das Thema Zeiten (Futur, Präteritum und Perfekt) wird uns weiter beschäftigen. Da ist noch viel zu üben, weil es diesmal ganz anders als ist im Deutschen ist. Inhaltlich wird es weiter um Ferien gehen, aber auch das Arbeitsleben und eine kleine Lektüre kommen ins Spiel.

12 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Vi snakkes som altid så meget dansk som muligt og har det helt sikkert sjovt igen

Buch.: Vi snakkes ved (aktuell Bd. 1 oder alte Version)
ca. ab Lektion 9/10 plus Kopien

Kursgebühr: 78,00 €

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

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 78,00 Euro, bei 6 TN: 104,00 €



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



262 4301 Dänisch für Fortgeschrittene

Inga Mahlke

Di, 15.09.-15.12.26,
17:30 - 19:00 Uhr

12 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 78,00 €

mit viel Konversation (B1)

Weiter gehts mit kleinen Texten und lebendigen Diskussionen um dies und das, mal aktuell, mal zu Dänemarks Historie und Landeskunde, je nach Absprache im Kurs. Helt demokratisk og sjovt. Nebenbei wiederholen wir ein wenig Grammatik, wo es gerade stockt. Og så bliver det bedre og mere flydende.

Kein Buch, Themen + Texte und Absprache, ggf. Kopien

(Wieder-) EinsteigerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 78,00 Euro, bei 6 TN: 104,00 €

262 4302 Dänisch für Fortgeschrittene A2 + B1

Inga Mahlke

Di, 15.09.-15.12.26,
19:15 - 20:45 Uhr

12 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 78,00 €

Nun wird es stylisch. Wir beschäftigen uns mit Kleidung, Wohnformen und Möbeln, natürlich auch mit dansk Design! Dabei werden wir weiter Zeiten üben und endlich genauer die verschiedenen Adjektivangleichungen verstehen und anwenden. Men lige meget bliver det sjovt igen! Buch.: Vi snakkes ved (aktuell Bd. 2 oder alte Version) ca. ab Lektion 13

(Wieder-) EinsteigerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen

Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 78,00 Euro,
bei 6 TN: 104,00 €



262 4303 Dänisch für Fortgeschrittene B1

Jette Richter

Mi, 26.08.-25.11.26
17:45 - 18:45 Uhr

12 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

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 €

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 €

262 4601

Insa Schneberger

Mo, 07.09.26-18.01.27
09:15 - 10:45 Uhr

13 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 85,00 €

262 4602

Insa Schneberger

Mo, 07.09.26-18.01.27
11:00 - 12:30 Uhr

13 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 85,00 €

Wechselnde Gerichte DER SAISON!



Hotel ★★ | Restaurant | Biergarten

Catharinenberg

Hamburger Chaussee 21 - 23 • 24113 Molfsee
Tel. 04347 - 70 720 • www.catharinenberg.de

Unsere Öffnungszeiten: Mo.: 17-21 Uhr
Di., Do., Fr. und Sa.: 12-14 Uhr und 17-21 Uhr
Mi.: Ruhetag • So.: 12-14 Uhr und 17-20 Uhr

Das Sanitätshaus Ortho-Reha-Mobil medKOM

Unsere Leistungen:

-  Rollstühle / Rollatoren / e-Rollstühle / Scooter
-  Bandagen / Orthesen / Brustprothesen
-  Kompressionsware
-  Pflegebetten
-  Alltagshilfen / Pflegehilfsmittel
-  Inkontinenz-Artikel
-  Wohnberatung (Hilfsmittelberatung bei Ihnen zu Hause)



Um die benötigten Hilfsmittel Ihren individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen optimal anzupassen, bieten wir Ihnen die komplette Rundumversorgung.

Egal ob zuhause oder am Arbeitsplatz, auf dem Land oder in der Stadt, gerne berate ich Sie persönlich vor Ort.

Die Lieferung und Anpassung in Ihrer gewohnten Umgebung ist selbstverständlich.

Rosenberg 10 · 24220 Flintbek · ☎ 0 43 47/730 26 45 · ☎ 01 74/99 00 550
info@ortho-reha-mobil.de · www.ortho-reha-mobil.de

Mo, Mi 9⁰⁰–18⁰⁰ Uhr · Fr 9⁰⁰–15⁰⁰ Uhr · Di, Do Außendienst und nach Termin · Sa nach Termin

Jetzt auch in Kiel: MEDKOM 1. Etage – Fahrstuhl vorhanden

MEDKOM ist ein Unternehmen von Ortho-Reha-Mobil

Exerzierplatz 9 · 24103 Kiel · ☎ 04 31/666 82 99 · ☎ 01 74/99 00 550

Mo, Di, Do 8⁰⁰–18⁰⁰ Uhr · Mi, Fr 8⁰⁰–14⁰⁰ Uhr

Volkshochschule
Flintbek e.V.

Sprachen



English in the morning 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: 111,00 €,
ab 6 TN: 148,00 €



262 4603
Stuart Timm

Mi, 26.08.26-20.01.27
08:30 - 10:00 Uhr

17 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 111,00 €

Activate and pep up your English 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: 111,00 €, ab 6 TN: 148,00 €

262 4604
Stuart Timm

Mi, 26.08.26-20.01.27
10:15 - 11:45 Uhr

17 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 111,00 €

Englisch A2-B1

Wir arbeiten in diesem Kurs ohne Lehrwerk und widmen uns allem, was Spaß bringt und interessant erscheint. Dazu zählen u.a. aktuelle und informative Texte sowie Literaturauszüge, kleinere Lektüren, Grammatikübungen, Spiele, illustrierte Kinderbücher, Lieder und immer wieder das Sprechen selbst.

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Gestaffelte Kursgebühr: ab 8 TN: 98,00 €, ab 6 TN: 130,00 €

262 4606
Malin Stühmer

Mo, 07.09.26-18.01.27
17:30 - 19:00 Uhr

15 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 98,00 €

**262 509 Smartphone mit dem Android-System**

Wolf Zepfel

Tipps und Tricks - für erfahrene AnwenderInnenDo, 27.08.-03.12.26
15:00 – 16:45 Uhr

8 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 83,00 €

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
- Geräewartung (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 €

**262 510 Smartphone mit dem Android-System**

Wolf Zepfel

Praxis - für fortgeschrittene AnwenderInnenDo, 27.08.-03.12.26
13:00 - 14:45 Uhr

8 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 83,00 €

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 können
- technische Wartung, Einstellungen, Datei-Verwaltung, Updates und Installationen durchführen
- Sicherheit und Schutz der Privatsphäre gewährleisten

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: 44,00 €, ab 4 TN: 65,00 €

Windows 11**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 angleichen 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 Internetbrowser wird ebenso optimiert wie das E-Mail-Programm, das Sie in Zukunft nutzen möchten.

Auch eine zeitgemäße Textverarbeitung, in der auch Bilder ihr zuhause 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: 44,00 €,

ab 4 TN: 65,00 €

**2621 511**

Wolf Zepfel

Do, 03.09.-15.10.26
13:00 - 14:45 Uhr

4 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 44,00 €

262 512

Wolf Zepfel

Do, 03.09.-15.10.26
15:00 - 16:45 Uhr

4 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 44,00 €



262 513 Smartphone

Wolf Zepfel

Einzelunterricht

Termine nach
Rücksprache

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 57,00 €

Personal Training - Hilfe bei Fragen rund um Android, Apps, Internet und E-Mail. Flexible und persönliche Einzelschulung, bei der Sie und Ihre Themen im Mittelpunkt stehen z.B. Einrichtung, Einstellung, Bedienung, Funktionalität, Wartung, Organisation, Sicherheit und Schutz Smartphone mit dem Android-System ist Voraussetzung.

Sie erstellen eine Liste mit Ihren Fragen und vereinbaren einen individuellen Termin. (90 Minuten) Tel.: 0151 56518187

262 514 Notebook/Windows

Wolf Zepfel

Einzelunterricht

Termine nach
Rücksprache

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 57,00 €

Personal Training - Hilfe bei Fragen rund um Windows 11, Apps, Internet und E-Mail. Flexible und persönliche Einzelschulung, bei der Sie und Ihre Themen im Mittelpunkt stehen, z.B. Einrichtung, Einstellung, Bedienung, Funktionalität, Wartung, Organisation, Sicherheit und Schutz.

Sie erstellen eine Liste mit Ihren Fragen und vereinbaren einen individuellen Termin. (90 Minuten) Tel.: 0151 56518187

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



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

Lust auf maßgeschneiderte Werbung von A-Z?



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, Presstexte, 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



262 851

Anita Trottnow

Mo, 21.09.-07.12.26
15:00 – 15:45 Uhr

262 853

Di, 22.09.-08.12.26
15:00 – 15:45 Uhr

10 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 54,00 €

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.



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

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

262 852

Anita Trottnow

Mo, 21.09.-07.12.26
16:00 – 16:45 Uhr

262 854

Di, 22.09.-08.12.26
16:00 – 16:45 Uhr

10 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 54,00 €

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.

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 €

Nähen

für Kinder 7-12 Jahren

In diesem Kurs kannst du deine Kenntnisse im Nähen verbessern, oder das Nähen neu erlernen. 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. verschiedene Sticharten an der Nähmaschine, das Nähen von Hand oder das Annähen von Knöpfen.

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.

Wenn du zu Hause eine Nähmaschine hast, kann es hilfreich sein, diese mitzubringen. Dann kannst du das Nähen auf deiner eigenen Maschine lernen. Es sind aber auch ausreichend Nähmaschinen vorhanden.

Die Materialkosten betragen 10,00 € und werden direkt an die Dozentinnen gezahlt.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 5 TN: 73,00 €, ab 4 TN: 91,00 €

Nähen

für Kinder 7-12 Jahren

In diesem Kurs kannst du deine Kenntnisse im Nähen verbessern, oder das Nähen neu erlernen. 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. verschiedene Sticharten an der Nähmaschine, das Nähen von Hand oder das Annähen von Knöpfen.

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.

Wenn du zu Hause eine Nähmaschine hast, kann es hilfreich sein, diese mitzubringen. Dann kannst du das Nähen auf deiner eigenen Maschine lernen. Es sind aber auch ausreichend Nähmaschinen vorhanden.

Die Materialkosten betragen 10,00 € und werden direkt an die Dozentinnen gezahlt.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 5 TN: 84,00 €, ab 4 TN: 104,00 €

262 861-1

Barwin Ali und
Marie Kauschke

Mi, 26.08.-23.09.26
15:00 – 17:00 Uhr

5 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 73,00 €

262 861-2

Barwin Ali und
Marie Kauschke

Mi, 28.10.-02.12.26
15:00 – 17:00 Uhr

6 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 84,00 €



262 863

Katja Brockmüller



Herbstzauber in der Kindermalerei

Ein Naturerlebnis mit Stift und Pinsel

Mo. 12.10 &
Mi. 13.10.26
10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 26,00 €

Die Herbstferien bieten die perfekte Gelegenheit, kreativ zu werden und die Natur mit allen Sinnen zu entdecken. An zwei Kurstagen begeben wir uns ins Eidertal, um die herbstliche Tier- und Pflanzenwelt hautnah zu erleben. Während einer kleinen Outdoor-Exkursion sammeln wir Naturmaterialien, beobachten unsere Umgebung und fotografieren interessante Motive.

Anschließend arbeiten wir in den Räumen der VHS weiter: Die gesammelten Eindrücke werden gemeinsam betrachtet, bestimmt und künstlerisch umgesetzt. Dabei entstehen Schritt für Schritt kleine und großformatige Bilder. Der Kurs verbindet Erleben, Entdecken und kreatives Gestalten – sowohl draußen in der Natur als auch drinnen im Kursraum der VHS.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und ein Pausenbrot und etwas zu trinken.

Gestaffelte Kursgebühr:
ab 8 TN: 26,00 €, ab 6 TN: 35,00 €



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: _____

Als Mitglied des Vereins erhalten Sie 3% Rabatt auf Ihre Kursgebühr.



Malen mit Wasserfarben

für Kinder von 6-12 Jahren

In diesem Kreativkurs arbeiten Kinder mit Wasserfarben und entdecken spielerisch den Umgang mit Farbe und Form. Durch freies Malen und kleine Impulse entstehen individuelle Bilder.

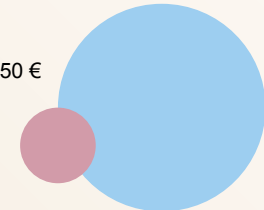
Im Mittelpunkt stehen das Ausprobieren, die eigene Fantasie und die Freude am Gestalten. Malen ist so viel mehr, als nur Farben aufs Papier zu bringen. Das möchte ich den Kindern näherbringen.

Der Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: einfache Wasserfarben und Pinsel, eine Unterlage für den Tisch (z.B. eine wasserabweisende Tischdecke) und einen Behälter für Wasser.

Alle weiteren Materialien werden gestellt.

Gestaffelte Kursgebühr: ab 5 TN: 16,00 €, ab 4 TN: 19,50 €



Babys nachhaltig wickeln

Du überlegst, dein Baby mit Stoffwindeln zu wickeln, hast aber Sorge, dass das viel zu aufwendig ist? Du möchtest den vielen Müll durch Einweg-Windeln vermeiden und hast dich aber noch nicht so richtig mit Alternativen befasst? Ich stelle dir verschiedene Stoffwindelsysteme vor, erläutere die Handhabung, Pflege, Vor- und Nachteile und informiere zum Thema Abhalten/ Windelfrei.



Es kann gerne eine Babypuppe/ Plüschbär o.Ä. zum Probewickeln mitgebracht werden - natürlich darf auch dein Baby dabei sein.

262 864

Marie Kauschke

Sa, 12.12.26
15:00 - 17:00 Uhr

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr: 16,00 €

262 865

Esther Nadler

Mo, 17.11.25
09:30 - 10:30 Uhr

Sparkassen-Gebäude
Kätterskamp 5
24220 Flintbek

Kursgebühr:
kostenlos

**262-100 Lange Nacht der Demokratie**

Savoy-Kino
Bordesholm
Fr., 02.10.26
18.00 - 22.00 Uhr

ohne Gebühr

Am 2. Oktober 2026 laden die vhs Bordesholm-Wattenbek und der Kinoverein Bordesholm e.V. zur Langen Nacht der Demokratie ins Savoy – einem Abend voller Impulse, Diskussionen, Kunst und Musik. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Programm:

18:00 – 19:00 Uhr: Kurzfilme: Demokratie auf der Leinwand (Auswahl durch den Kinoverein Bordesholm e.V.)

19:00 – 20:00 Uhr: Vortrag und Diskussion mit Prof. Dr. Kerstin Prechel aus Flensburg zum Thema „KI – Eine Gefahr für die Demokratie?“

20:00 – 21:00 Uhr: Slam Poetry Demokratie in Worten mit Björn Högsdal und Loreley Löffler

21:00 – 22:00 Uhr: „La Fuente - Musik, die verbindet“ mit der Sängerin MayaMo und Gitarren-Begleitung

Durch den Abend führt erneut Eva Diederich.

Die Lange Nacht der Demokratie wird landesweit vom Landesbeauftragten für Politische Bildung und dem Landesverband der Volkshochschulen koordiniert. Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit erfolgt ebenfalls durch diese beiden Institutionen. Gefördert wird die Lange Nacht der Demokratie durch den Sparkassen- und Giroverband sowie die Bordesholmer Sparkasse vor Ort. Medienpartner ist der NDR.

Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.

**80 Jahre Schleswig-Holstein – 80 Jahre vhs Bordesholm**

Zwei Jubiläen, ein gemeinsames Fest: 1946 wurde Schleswig-Holstein gegründet, und im selben Jahr nahm die Volkshochschule Bordesholm ihre Arbeit auf. Beide stehen seit 80 Jahren für Demokratie, Bildung, Zusammenhalt und die Überzeugung, dass eine lebendige Gemeinschaft vom Mitmachen lebt.

Gemeinde Bordesholm, Amt Bordesholm und vhs Bordesholm-Wattenbek laden deshalb zu einem offenen Begegnungsfest auf den Heide-Simonis-Platz und ins Rathaus ein. Freuen Sie sich auf einen bunten Nachmittag mit Mitmachaktionen, Musik, Schnupperangeboten, Demokratieprojekten, Vereinsbeiträgen und vielen Gelegenheiten zum Kennenlernen und Austauschen:

- Mitmachaktionen für Groß und Klein
- Kurzworkshops und Schnupperangebote der vhs
- Musik, Mitsingen und Kulturbeiträge
- Demokratie- und Kreativangebote
- Schleswig-Holstein-Quiz und Lieblingsorte-Karte
- Vereine, Initiativen und Ehrenamt aus der Region
- Spielecafé, Foodtrucks, Kaffee, Kuchen und Begegnung

Auch Besucherinnen und Besucher können sich aktiv einbringen: Geplant sind unter anderem ein Bring-&-Share-Flohmarkt, eine Pflanzentauschbörse, ein Wünschebaum für Schleswig-Holstein sowie verschiedene Mitmachaktionen rund um Demokratie, Gemeinschaft und das Leben in unserer Region.

**An(ge)kommen – Ausstellungsvernissage & Fest der Kulturen**

Der Kulturverein Bordesholmer Land e.V. (KVBL) lädt gemeinsam mit „Bordesholm international“ zur Eröffnung der Ausstellung „An(ge)kommen“ und zu einem Fest der Kulturen auf die Klosterinsel Bordesholm ein.

Die Ausstellung erzählt die Lebensgeschichten von Menschen und Familien, die in den vergangenen 80 Jahren nach Bordesholm gekommen sind – von Vertriebenen nach dem Zweiten Weltkrieg über Gastarbeiterfamilien bis hin zu Menschen, die in jüngster Zeit aus Krisengebieten geflüchtet sind. Im Mittelpunkt stehen persönliche Erfahrungen, Erinnerungen und die Frage, was es bedeutet, in Bordesholm anzukommen und hier ein Zuhause zu finden.

Zur Vernissage erwartet die Besucherinnen und Besucher außerdem ein spätsommerliches Fest der Kulturen mit Musik, Begegnungen, internationalen Spezialitäten sowie Informationen und Eindrücken aus verschiedenen Herkunftsländern. An langen Tafeln und offenen Begegnungsflächen soll Raum für Austausch, Kennenlernen und gemeinsames Feiern entstehen.

Die Ausstellung wird im Museum auf der Klosterinsel gezeigt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

262-102

Heide-Simonis-Platz
und
Rathaus Bordesholm
So., 23.08.26
12.00 - 16.00 Uhr

ohne Gebühr

262-103

Museum auf der
Klosterinsel
und Lindenplatz,
Bordesholm
Sa., 29.08.26
14.00 - 18.00 Uhr

ohne Gebühr



262-517
Shereen Massouh



Einfach gute Werbung gestalten mit Canva – für Vereine & Ehrenamt

Hans-Brüggemann-
Schule, Raum F2.1
Mi., 09.09.26
18.00 - 20.15 Uhr

ohne Gebühr

Viele Vereine und ehrenamtliche Organisationen stehen vor der Herausforderung, ihre Angebote sichtbar zu machen – sei es für Veranstaltungen, neue Mitglieder oder Projekte. In diesem kompakten Abendkurs lernen Sie, wie Sie ansprechende Werbematerialien schnell und unkompliziert selbst gestalten können.

Mit dem benutzerfreundlichen und kostenlosen Design-Tool Canva erstellen Sie Schritt für Schritt Plakate, Social-Media-Beiträge, Flyer oder einfache Präsentationen – ganz ohne Vorkenntnisse im Grafikdesign. Sie lernen die wichtigsten Funktionen kennen, arbeiten mit Vorlagen und entwickeln ein Gespür für Layout, Farben und Schrift. Neben der praktischen Umsetzung erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Inhalte zielgerichtet und verständlich aufbereiten, um Ihre Zielgruppen besser zu erreichen. Gerne können eigene Ideen oder aktuelle Projekte aus Ihrem Verein direkt im Kurs umgesetzt werden.

Der Kurs richtet sich an Engagierte im Ehrenamt, die ihre Öffentlichkeitsarbeit modern und wirkungsvoll gestalten möchten – einfach, praxisnah und sofort anwendbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zur Dozentin: Die Dozentin ist IT-Ingenieurin und erfahrene Webdesignerin mit über 14 Jahren Berufspraxis sowie mehr als 7 Jahren Unterrichtserfahrung als IT-Lehrerin in der Sekundarstufe.

Durchgeführt mit finanzieller Unterstützung des Sozialministeriums Schleswig-Holstein im Rahmen der Engagementstrategie des Landes Schleswig-Holstein. Die Veranstaltung ist für ehrenamtlich Tätige kostenfrei.

Bitte eigenes Laptop oder Tablet mitbringen.

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



Ehrenamt organisieren: Rollen, Struktur & Selbstmanagement

Ehrenamtliches Engagement ist oft mit vielen Aufgaben, unklaren Zuständigkeiten und begrenzter Zeit verbunden. Der Kurs unterstützt dabei, die eigene Rolle zu klären, Aufgaben besser zu strukturieren und die Zusammenarbeit im Team effizienter zu gestalten. Gleichzeitig werden Strategien vermittelt, um Überlastung vorzubeugen und das Ehrenamt langfristig motivierend zu gestalten.

Die Teilnehmenden können:

- ihre eigene Rolle und Zuständigkeiten im Ehrenamt reflektieren und klarer definieren
- Aufgaben strukturieren und priorisieren, um den Überblick zu behalten
- einfache Methoden zur Organisation und Zusammenarbeit im Team anwenden
- ihre Zeit und Ressourcen realistischer einschätzen und planen
- Strategien zur Abgrenzung und Selbstfürsorge nutzen, um Überlastung zu vermeiden

Durchgeführt mit finanzieller Unterstützung des Sozialministeriums Schleswig-Holstein im Rahmen der Engagementstrategie des Landes Schleswig-Holstein.

Engagiert in der Rente – Wege ins Ehrenamt

Du möchtest deinen Ruhestand aktiv und sinnvoll gestalten? In diesem Kurs erfährst du, wie vielfältig ehrenamtliches Engagement sein kann und welche Möglichkeiten es in Bordesholm gibt. Gemeinsam erkunden wir deine persönliche Motivation, stärken deine Kompetenzen und finden die passende ehrenamtliche Tätigkeit für dich.

Kursinhalte:

- Vorstellung lokaler Organisationen und Projekte
- Herausarbeiten der eigenen Motivation, Stärken und Interessen
- Tipps für den Einstieg ins Ehrenamt
- Austausch mit Gleichgesinnten

Finde heraus, wie du deine Zeit, Fähigkeiten und Leidenschaft einbringen kannst, um etwas Gutes zu bewirken. Dein Engagement zählt - mach den ersten Schritt!

Durchgeführt mit finanzieller Unterstützung des Sozialministeriums Schleswig-Holstein im Rahmen der Engagementstrategie des Landes Schleswig-Holstein.



262-105
Ronald Büssow

Haus der Begegnung
Mi., 25.11.26,
18.00–21.00 Uhr

ohne Gebühr

262-106
Hans Lucas

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Di., 06.10.26
10.00 - 13.00 Uhr

ohne Gebühr

**262-108**

Dr. Thea Freese

**Künstliche Intelligenz
im Ehrenamt und Verein nutzen**

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Do., 24.09.26
18.30 - 20.45 Uhr

ohne Gebühr

Texte schreiben, Veranstaltungen planen, Protokolle zusammenfassen, Social-Media-Beiträge erstellen – viele Aufgaben im Ehrenamt lassen sich mit Künstlicher Intelligenz einfacher und zeitsparender erledigen.

Dieser praxisnahe Einführungsabend richtet sich an ehrenamtlich Engagierte und Vereinsvorstände. Gemeinsam lernen Sie, was KI kann, wie sie funktioniert und wie Sie sie konkret für Organisation, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit einsetzen – inklusive einem Blick auf Datenschutz und sichere Nutzung. Verschiedene KI-Tools werden direkt ausprobiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Durchgeführt mit finanzieller Unterstützung des Sozialministeriums Schleswig-Holstein im Rahmen der Engagementstrategie des Landes Schleswig-Holstein.

262-110

NDR

Landesfunkhaus

**Führung durch das Landesfunkhaus
des NDR Schleswig-Holstein**

Willkommen beim NDR Schleswig-Holstein!

Treffpunkt:
24103 Kiel,
Eingang
Schlossplatz 3
Mi., 30.09.26
18.30 - 20.00 Uhr

262-111

Do., 12.11.26
18.30 - 20.00 Uhr

ohne Gebühr

Während der circa 90-minütigen Führung erfahren Sie viel Wissenswertes über den NDR Schleswig-Holstein und die Menschen, die hier arbeiten. Wir beantworten Fragen, die Sie sich vielleicht schon öfter gestellt haben: Wie sieht die Moderatorin hinter dem Mikrofon eigentlich aus? Und wie kommen die Nachrichten ins Radio? Wie viele Scheinwerfer hängen im Fernsehstudio, wie sieht die Regie aus und wer verkabelt die Moderatoren? Sie schauen in die Produktionsbereiche von Hörfunk, Fernsehen und Online sowie in die Studios des Schleswig-Holstein Magazins und von NDR 1 Welle Nord. Anschließend laden wir Sie ein, das Schleswig-Holstein Magazin live im Fernsehstudio zu erleben.

Aus sicherheitstechnischen Gründen können maximal acht Personen an der Führung und anschließenden Livesendung im Fernsehstudio teilnehmen. Das Mindestalter der Teilnehmenden muss 15 Jahre betragen. Bitte beachten Sie unbedingt, dass Ausnahmen nicht möglich sind. Die Führungen durch das Landesfunkhaus Schleswig-Holstein erfolgen auf eigene Gefahr. Die Funkhausführung ist kostenlos. Die Führung ist größtenteils barrierefrei und damit auch für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer geeignet. Ein Hinweis bei Anmeldung ist hier unbedingt erforderlich.

Bringen Sie bitte einen Ausweis mit. Da Sie bei einer Live-Sendung dabei sind, bittet der NDR darum, bei Erkältungssymptomen wegen möglicher Störgeräusche von der Führung Abstand zu nehmen. Beachten Sie bitte außerdem, dass Fotografieren im Landesfunkhaus nur nach Absprache möglich ist.

Treffen: ab 18.20 Uhr im Foyer des Landesfunkhauses

**Rundgang durch Hamburg-Rotherbaum**

– Villen, Kultur und Geschichte

Rotherbaum gehört zu den reizvollsten Stadtteilen Hamburgs. Prachtvolle Villen, grüne Alsteranlagen und eine lebendige Kulturszene prägen das Viertel.

Bei diesem geführten Rundgang entdecken die Teilnehmenden architektonische Highlights, historische Hintergründe und bedeutende Kulturorte wie das Mineralogische Museum, das Abaton-Kino und die Hamburger Kammerspiele.

Auch Persönlichkeiten wie Gustav Mahler, Ida Ehre und Carl von Ossietzky werden thematisiert. Der Rundgang verbindet Stadtgeschichte, Kultur und neue Perspektiven auf Hamburg. Treffpunkt ist der Dammtor-Bahnhof vor dem DB-Reisezentrum.

Die Anreise mit dem Zug aus Bordesholm wird empfohlen.

262-193

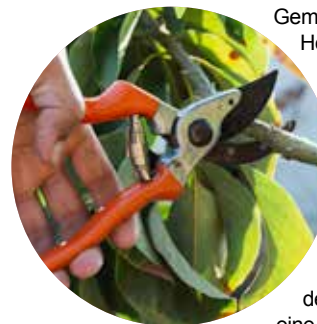
Burkhard Kleinke

Treffpunkt:
Dammtor-Bahnhof,
Hamburg
Sa., 26.09.26
12.00 - 14.15 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

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. Leitern 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.

262-1107

Ralph
Hohenschurz-
Schmidt

Treffpunkt:
Hochzeitswald
Bordesholm
Sa., 21.11.26
10.00 - 13.00 Uhr

Kursgebühr: 20,00 €



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

Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



262-1103

**Führung „Klimaangepasste Gärten“
im Botanischen Garten Kiel**

Botanischer Garten
der CAU,
Olshausenstr. 40,
Kiel
Do., 03.09.26
10.30 - 12.00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Wie können Gärten und Pflanzen auf den Klimawandel reagieren? Welche Arten kommen mit Hitze, Trockenheit oder veränderten Niederschlagsmustern besonders gut zurecht? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der 1,5-stündigen Freilandführung durch den Botanischen Garten der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel.

Der Botanische Garten in Kiel ist eine wissenschaftliche Einrichtung der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und beherbergt rund 14.000 Pflanzenarten aus verschiedenen Klimazonen der Erde. Auf dem weitläufigen Freigelände lassen sich unterschiedliche Lebensräume wie Wälder, Steingarten, Teich und Wiesenlandschaften erkunden. Diese Vielfalt macht den Garten zu einem anschaulichen Ort, um Anpassungsstrategien von Pflanzen an veränderte Umweltbedingungen direkt zu beobachten.

Im Rahmen der Führung „Klimaangepasste Gärten“ lernen die Teilnehmenden ausgewählte Pflanzen kennen, die besonders gut mit klimatischen Veränderungen umgehen können. Es wird gezeigt, welche Eigenschaften diese Arten widerstandsfähig machen und wie sich daraus Anregungen für die eigene Gartengestaltung oder Begrünung von Balkonen ableiten lassen.

Die Führung durch das Team des Botanischen Gartens vermittelt fundierte Einblicke in aktuelle Herausforderungen des Klimawandels im Gartenbau und bietet gleichzeitig praktische Inspiration für einen zukunftsfähigen Umgang mit Pflanzen.

Hinweis: Die Veranstaltung findet im Freien statt. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen.

262-1101

**Eselwanderung und Achtsamkeit**

Yenna Gruitrooy

Ponyhof Reesdorf,
Bönnhusener Weg
2c,
24241 Reesdorf
So., 13.09.26
10.00 - 12.00 Uhr

Kursgebühr: 18,00 €

Bei dieser Eselwanderung über ca. 2 Stunden durchs Eidertal bei Reesdorf lernst du nicht nur einiges über die sanftmütigen Langohren, sondern bekommst auch noch eine kleine Einführung in die Achtsamkeitspraxis, welche dann unterwegs erprobt werden kann.

Dieses Angebot aus dem Bereich der Umweltbildung findet in Kooperation mit dem Ponyhof Reesdorf statt. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 8 Jahre.

Zur Dozentin: Yenna Gruitrooy ist Diplom-Psychologin, Tierheilpraktikerin und pferde- und eselgestützter Coach. Bitte mitbringen: Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung, evtl. Mückenschutz. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.



Kostenfreie Online-Kurse der Verbraucherzentrale
Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Website.

Kursnummer	Kurstitel	Zeitraum
262-1411	Nahrungsquelle Meer: Aus dem Meer auf den Teller	Do., 06.08.2026, 17:00–18:00 Uhr
262-1410	Wie schütze ich mein Haus vor Starkregen und Überschwemmung?	Di., 22.09.2026, 18:00–19:30 Uhr
262-145	Photovoltaikanlage und Wärmepumpe	Mo., 05.10.2026, 15:00–16:30 Uhr
262-1414	Die elektronische Patientenakte (ePA): Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle?	Do., 08.10.2026, 10:00–11:30 Uhr
262-144	Energie sparen mit modernen Fenstern und Türen	Do., 29.10.2026, 18:00–19:30 Uhr
262-148	ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 1)	Di., 03.11.2026, 18:00–19:30 Uhr
262-142	So klappt es mit der Wärmepumpe!	Do., 05.11.2026, 18:00–19:30 Uhr
262-1412	Datenschutz für Anfänger – lästig oder nützlich?	Do., 12.11.2026, 18:00–19:30 Uhr
262-1415	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	Do., 19.11.2026, 10:00–11:30 Uhr
262-149	ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 2)	Di., 24.11.2026, 18:00–19:30 Uhr
262-1413	Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!	Do., 03.12.2026, 10:00–11:30 Uhr
262-143	Energetische Sanierung, Heizung und Fördergelder	Mo., 14.12.2026, 15:00–16:30 Uhr
262-146	Heizkostenabrechnung prüfen und verstehen	Di., 12.01.2027, 18:00–19:30 Uhr
262-147	So gelingt der Anbieterwechsel bei Strom und Gas	Di., 19.01.2027, 18:00–19:30 Uhr

**262-1108**
Sven Zimmermann**Pilzexkursion
für Pilzneulinge und Anfänger:innen**Treffpunkt:
Pendlerparkplatz
an der L318 -
Blumenthal
Sa., 10.10.26
10.00 - 12.30 Uhr

Diese Pilzexkursion wird Teilnehmenden einen ersten Einblick in die faszinierende Welt der Pilze geben – von ihrer Rolle im Ökosystem bis hin zu kulinarischen Anwendungen. Es geht besonders darum, das Bewusstsein für die Bedeutung des Pilzschutzes und der Nachhaltigkeit zu schärfen.

Was lernen Sie in diesem Kurs? Teilnehmende werden befähigt, hochwertige Speisepilze zu finden und ihre Körbe maßvoll zu füllen, während sie über die verschiedenen Pilzarten und ihre Verwendung und Zubereitung in der Küche beraten werden.

262-1109
Sa., 31.10.26
10.00 - 12.30 Uhr

Kursgebühr: 20,00 €

Es werden Kenntnisse zur Bestimmung von Pilzarten anhand von Merkmalen wie Form, Farbe, Geruch und Textur vermittelt. Dabei werden die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale zwischen essbaren, giftigen und ungenießbaren Pilzen erklärt.

Symbiose-Beziehungen zwischen Pilzen und den Wurzeln verschiedener Bäume werden erlernt, um zu erkennen, wo man welche Pilze findet. Das richtige Putzen und Zubereiten der Pilze wird besprochen.

Zum Dozenten: Als staatlich zertifizierter Natur- und Landschaftsführer mit Schwerpunkt auf norddeutschen Mooren, Wäldern und heimischen Pilzarten gibt er sein spezialisiertes Wissen über diese sensiblen Ökosysteme mit großer Begeisterung weiter.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Mückenschutz, kleines Gemüseseser, kleinen Korb, festes Schuhwerk, eine Flasche Wasser zur Erfrischung.

Treffpunkt: Pendlerparkplatz an der L318 – Blumenthal (Holst.), Blumenthaler Berg BAB, 24241 Blumenthal (neben Weihnachtsbaumverkauf Reese)



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: 0178-5618292
info@torzururzeit.de • www.torzururzeit.de

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

Astronomie verstehen**– Grundlagen des Sonnensystems und zentrale Himmelsphänomene**

Dieser Kurs bietet einen verständlichen und zugleich faszinierenden Einstieg in die Astronomie. Gemeinsam entdecken wir die grundlegenden Zusammenhänge unseres Sonnensystems und lernen Modelle kennen, die zentrale Himmelsphänomene einfach erklärbar machen – von Mondphasen über Jahreszeiten bis hin zu Planetenbewegungen.

Der Kursleiter bringt Erfahrung, fundiertes Fachwissen und eine große Begeisterung für die Himmelskunde mit. Ziel ist es, naturwissenschaftliches Grundverständnis zu stärken und komplexe Inhalte so aufzubereiten, dass sie für alle Teilnehmenden nachvollziehbar und spannend werden.

Neben drei theoretischen Einheiten im Kursraum erwarten Sie zwei praktische Abende unter dem Sternenhimmel. Mit Fernglas und Teleskop beobachten wir gemeinsam ausgewählte Objekte und Phänomene und üben die Orientierung am Nachthimmel. Zwei hochwertige Teleskope (6 und 12 Zoll) stehen für die Beobachtung zur Verfügung; ein eigenes Fernglas kann gerne unterstützend mitgebracht werden. Die Kursreihe führt von der Entstehung und Entwicklung von Sternen über einen Überblick über das Sonnensystem, Grundlagen der Himmelskunde und Orientierung, eine Tour durch unser Sonnensystem bis hin zu faszinierenden Deep-Sky-Objekten.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren, die die Faszination des Kosmos entdecken und lernen möchten, astronomisches Wissen klar und anschaulich zu verstehen – und selbstständig weiterzuerforschen.

Zu den Exkursionen (Kurstermin 4 und 5) bitte warme Kleidung und Fernglas mitbringen.

**Astronomie II****– Galaxien, Kosmos und moderne Astrophysik**

Die Teilnehmenden erweitern ihr Verständnis vom Sonnensystem hin zu Galaxien, Kosmologie und aktueller Forschung und lernen, astronomische Beobachtungen physikalisch zu interpretieren.

Astronomie II richtet sich an alle ab 14 Jahren, die ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten. Behandelt werden unter anderem die Struktur und Entwicklung von Galaxien, die Expansion des Universums, sowie Exoplaneten und aktuelle Missionen. Der Kurs legt Wert auf einen verständlichen Zugang ohne mathematische Kenntnisse, auf anschauliche Beobachtungsmethoden und sicheren Umgang mit astronomischen Bildern.

Neben vier theoretischen Einheiten im Kursraum erwartet Sie ein praktischer Abend unter dem Sternenhimmel. Mit Fernglas und Teleskop beobachten wir gemeinsam ausgewählte Objekte und Phänomene. Zwei hochwertige Teleskope (6 und 12 Zoll) stehen für die Beobachtung zur Verfügung; ein eigenes Fernglas kann gerne unterstützend mitgebracht werden.

Zu der Exkursion (Kurstermin 5) bitte warme Kleidung und Fernglas mitbringen.

262-1104

Liandon Redlin

Hans-Brüggemann-
Schule, Raum F2.2
Mi., 09.09.-07.10.26
18.30 - 20.00 Uhr
5 x

Kursgebühr: 43,00 €

262-1111

Liandon Redlin

Hans-Brüggemann-
Schule, Raum F1.2
Do., 01.10.-12.11.26
18.30 - 20.00 Uhr
5 x

Kursgebühr: 43,00 €

**262-101 Notfallordner erstellen**

Petra Todt

– Organisieren Sie alle wichtigen Dokumente für den Ernstfall

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Do., 29.10.26
10.00 – 12.15 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Die Teilnehmenden erlangen die Fähigkeit, einen vollständigen und gut organisierten Notfallordner zu erstellen, der alle wichtigen persönlichen und familiären Dokumente wie Versicherungs- und Rentenunterlagen, Geburts- und Heiratsurkunden, Patientenverfügungen und Testamente enthält. Sie lernen, welche Dokumente im Notfall wichtig sind, wie diese geordnet und übersichtlich zusammengestellt werden, sodass sie und Ihnen nahestehende Personen im Ernstfall schnell und einfach darauf zugreifen können.

Es kann ein fertig zusammengestellter Ordner mit Anleitung, Register und Formularen zum Ausfüllen für 20,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

262-104

KVBL

**Der Forscher Hans Hinrich Brüning**
– von Hoffeld nach Peru

Gewölbekeller
auf der Klosterinsel,
Lindenplatz 11
12.06.-27.09.26
Sa + So,
14.00–17.00 Uhr

Sonderausstellung des Kulturvereins Bordesholmer Land (KVBL). Der Kulturverein Bordesholmer Land (KVBL) zeigt im Gewölbekeller auf der Klosterinsel eine Sonderausstellung über den in Hoffeld geborenen Forscher, Fotografen und Linguisten Hans Hinrich Brüning (1848–1928), der über 50 Jahre in Peru lebte und wirkte. Eintritt frei! Alle Termine zur Sonderausstellung finden sich auf der vhs-Website.

ohne Gebühr

Führungen: Sonntag, 6.9. und 13.9. um 14.30 Uhr
Familienführung zum Weltkindertag: So., 20. September, 14.30 Uhr
Finissage: So., 27. September ab 14.30 Uhr
– Abschiedsfest mit peruanischer Musik, Maisbier und Maisfladen

262-107

Petra Todt

Aufräumen macht glücklich!**– Blockaden lösen, effektiv aufräumen und nachhaltig ordnen.**

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Do., 01.10.26
17.00 – 19.15 Uhr

Die Teilnehmenden lernen, Blockaden beim Aufräumen zu überwinden, mit einfachen Techniken nachhaltige 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.

Kursgebühr: 15,00 €

Die Kursleiterin ist professionelle Aufräumberaterin 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.

Kultur rund um die Klosterkirche Bordesholm

Der Kulturbeauftragte 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.

Grundwissen Vermögensaufbau mit Aktien, ETFs und Fonds

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 Bürger*innen die Anlage mit diesen Wertpapieren. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug auf die Bevölkerung gering. In Zeiten höherer Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen von Vermögensanlagen mit Aktien, ETFs und Aktienfonds, zum Beispiel Depotöffnung, steuerliche Aspekte, Kriterien zur Auswahl von Aktien, Anlagestrategien und Psychologie. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Eine konkrete Anlageberatung erfolgt im Rahmen dieses Kurses nicht.

Zum Dozenten: Walter Stindt ist Dipl.-Ing. Elektrotechnik und beschäftigt sich seit ca. 30 Jahren mit dem Thema Aktien, anfangs unter schwierigen Rahmenbedingungen und mit wenig Kapitaleinsatz. Im Laufe der Zeit sammelte er mehr Erfahrungen und das Depot wuchs. Mittlerweile ist das Thema zum interessantesten und vielschichtigen Hobby geworden.

**Vermögensaufbau mit ETF und KI**
Clever investieren mit moderner Technologie

ETF gehören zu den beliebtesten Möglichkeiten für den langfristigen Vermögensaufbau. Doch wie findet man passende Anlagestrategien, bewertet Risiken und behält den Überblick über die Vielzahl an Informationen? Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet hier neue Möglichkeiten und unterstützt Anlegerinnen und Anleger dabei, Finanzwissen verständlich aufzubereiten und fundierte Entscheidungen zu treffen.

In diesem Abendkurs lernen Sie die Grundlagen des Vermögensaufbaus mit ETF kennen und erfahren, wie KI-Tools sinnvoll zur Information, Analyse und Planung eingesetzt werden können. Themen sind unter anderem die Funktionsweise von ETF, Chancen und Risiken, langfristige Anlagestrategien sowie praktische Beispiele für den Einsatz von KI im Finanzbereich.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger sowie an alle, die moderne Technologien für ihre persönliche Finanzplanung nutzen möchten. Finanz- oder Börsenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Notebook oder Tablet, falls vorhanden.

262-130

Walter Stindt

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F1.1
Mo., 02.11.-23.11.26
18.30 - 20.00 Uhr
4 x

Kursgebühr: 38,00 €

262-132

Lars Gründel

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F2.1
Mi., 18.11.26
19.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

**262-131**

Chris Marquardt

**Altersvorsorge verstehen und sinnvoll planen****Gesetzliche Rente, ETF-Sparen und staatliche Förderung im Überblick**

Hans-Brüggemann-
Schule, Raum F2.1
Mi., 16.09.-30.09.26
18.00 - 20.00 Uhr
3 x

Kursgebühr: 38,00 €

Wie baue ich meine Altersvorsorge sinnvoll auf?

Welche Förderungen gibt es – und wie groß ist meine Rentenlücke wirklich?

Dieser praxisnahe Kurs vermittelt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Bausteine moderner Altersvorsorge: gesetzliche Rentenversicherung, Inflation und Kaufkraftverlust, Chancen und Risiken von Aktien und ETFs, staatlich geförderte und betriebliche Vorsorgemodelle sowie das geplante Altersvorsorgedepot. Im abschließenden Praxis-Workshop entwickeln die Teilnehmenden erste Ideen für ihren persönlichen Vorsorgefahrplan.

Fachkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum Dozenten: Chris Marquardt beschäftigt sich seit über 24 Jahren beruflich mit Altersvorsorge, Sozialversicherung und Vermögensaufbau. Ihm ist es ein Anliegen, finanzielle Zusammenhänge alltagsnah zu vermitteln und Menschen zu eigenständigen Entscheidungen zu befähigen.

262-133

Walter Stindt

**Altersvorsorgedepot & Frühstartrente****Neuigkeiten zur staatlich geförderten Geldanlage (Infoabend)**

Hans-Brüggemann-
Schule, Raum F2.2
Mi., 04.11.26
18.30 - 20.30 Uhr

Kursgebühr: 13,00 €

Das Thema Altersvorsorge bekommt frischen Wind: Mit dem Altersvorsorgedepot löst der Gesetzgeber ab 2027 die Riester-Rente ab – und schafft eine neue, flexiblere Form der staatlich geförderten Altersvorsorge. Bereits gestartet ist die Frühstartrente, ein Programm speziell für Schülerinnen und Schüler, das den frühen Einstieg in die Geldanlage fördert.

In diesem Infoabend erhalten Sie einen kompakten Überblick über beide Modelle: Was steckt dahinter, wer profitiert, und was sollte man jetzt wissen?

Inhalte:

- Das Altersvorsorgedepot: Nachfolger der Riester-Rente – was ändert sich?
- Die Frühstartrente: Chancen für den frühen Vermögensaufbau Vergleich & praktische Einschätzung: Was lohnt sich für wen?

Für wen? Alle, die ihre Altersvorsorge neu ausrichten möchten, Eltern und alle, die Kinder oder Jugendliche beim Einstieg in die Geldanlage unterstützen wollen.

Zum Dozenten: Walter Stindt ist Dipl.-Ing. Elektrotechnik und beschäftigt sich seit rund 30 Jahren mit dem Thema Aktien – aus persönlicher Leidenschaft und mit gewachsener Erfahrung.

**Zum Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen****Ein Abendkurs mit Impulsen, Austausch und praktischen Anregungen**

Emotionale Kompetenz und Selbstregulation zur Stärkung der Handlungskompetenz im Alltag

Durch anschauliche Impulse, praktische Beispiele und gemeinsame Reflexion erhalten die Teilnehmenden Anregungen, um einen konstruktiven Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen zu entwickeln.

Ziel des Angebotes ist es, Gefühle besser zu verstehen und eigene Reaktionsmuster bewusster wahrzunehmen. So können die Teilnehmenden in stressauslösenden Situationen klarer, selbstbestimmter und bestenfalls gelassener reagieren.

Die Dozentin ist systemische Beraterin/Therapeutin, Psychotherapeutin (HP) und Diplom-Sozialpädagogin und begleitet seit vielen Jahren Menschen in Veränderungsprozessen, Lebensübergängen und Krisen.

**Die 6 Aspekte der Beziehungsgestaltung und Grundlagen der Kommunikation**

Handlungskompetenz für gelingende Beziehungen und klare Verständigung im Alltag

Was sind meine Bedürfnisse und Wünsche in Freundschaften und Beziehungen? Was brauchen wir, um Beziehungen bewusst und wertschätzend zu gestalten?

In diesem Kurs geht es um die Beziehung zu sich selbst und zu anderen – im Kontext von Freundschaft, Beruf und Familie. Gemeinsam reflektieren wir kommunikative Muster, typische Hindernisse und Möglichkeiten, das Miteinander aktiv und konstruktiv zu gestalten.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Grundlagen der Kommunikation: Was geschieht in uns, wenn wir in uralte Stressreaktionen wie Angriff, Flucht oder Erstarrung verfallen? Wie können wir diese Reaktionen besser verstehen und bewusster mit ihnen umgehen?



Neben fachlichen Impulsen werden zielgerichtete Methoden für empathischen Austausch, klare Verständigung und nachhaltigere Konfliktlösungen vorgestellt. Ziel ist es, die eigene Handlungskompetenz in Beziehungen zu stärken und mehr Sicherheit im alltäglichen Miteinander zu gewinnen.

262-162

Sabine Krause

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Mi., 23.09.26
18.30 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 11,00 €

262-163

Sabine Krause

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Mi., 11.11.26
18.30 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 11,00 €



262-201 Wattenbeker Spieletreff

Rainer Knöbel

Schalthaus
Wattenbek

Alle 14 Tage –
Sa., 11.07.26 -23.01.27
15.00 - 23.30 Uhr
14 x

ohne Gebühr



Warst Du schon einmal auf den Spuren von Marco Polo unterwegs? Oder als Galaxy Trucker im Weltall? Noch nie? Dann wird es aber Zeit!

Ob Traumhaus oder kleines Village – wir finden für jeden das passende Spiel, erklären es Zug um Zug und servieren Dir die passenden Mitspieler dazu. Hast Du zuhause noch ein Spiel, das Du nie gespielt hast, weil die Anleitung zu lang war? Bring es einfach mit – irgendjemand erklärt es Dir gerne.

Und denke bloß nicht, die anderen sind alle ganz schön clever – nobody is perfect, und ohne das gewisse Quantum Glück hat noch niemand gewonnen. Nach einer gelungenen Partie wirst auch Du rufen: „Nochmal!“ Das Beste: Du brauchst keinen Knaster, denn der Eintritt ist frei – schließlich sind wir nicht auf einem Basari in Istanbul. 300 Spiele stehen bereit, vom 5-Minuten-Würfelspiel bis zum mehrstündigen Brettspiel. Eigene Spiele sind willkommen, Getränke und Snacks bringt jeder selbst mit. Ab 14 Jahren – Familien mit Kindern ab 4 Jahren sind herzlich willkommen. Also sei kein Frosch!

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Wattenbeker Kulturkreis e.V. Sparte Wattenbeker Spieletreff statt. Kontakt über Rainer.knoebel@freenet.de

Gerne dürfen eigene Spiele mitgebracht werden. Alkoholfreie Getränke und etwas zum Knabbern bringt jeder selbst mit. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die genauen Termine findet ihr auf unserer Website.

262-210 Bier brauen zu Hause

Hans Peter Runkler
/ Martin Sandler

Huus an'n Markt,
Saal
Sa., 14.11.26
10.00 - 16.00 Uhr

Kursgebühr: 54,- €



– Einführung in die Kunst des Hobbybrauens

Wie lässt sich mit einfachen Mitteln zu Hause ein eigenes, leckeres Bier brauen? In diesem praxisorientierten Seminar erhalten die Teilnehmenden eine fundierte Einführung in das Hobby des Bierbrauens. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie der Brauprozess funktioniert – von der Auswahl der Zutaten bis hin zur benötigten Ausstattung.

Die Teilnehmenden lernen die grundlegenden Rohstoffe wie Malz, Hopfen, Hefe und Wasser kennen und erfahren, welche Gerätschaften für das Brauen im häuslichen Umfeld erforderlich sind. Neben kurzen verständlichen Einblicken in die Brautheorie steht vor allem die praktische Umsetzung im Mittelpunkt. Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden das notwendige Wissen und die Motivation zu vermitteln, um anschließend selbstständig zu Hause Bier brauen zu können.

Das Seminar wird von zwei erfahrenen Hobbybrauern geleitet, die bereits seit über 20 Jahren eigenes Bier herstellen. Seit rund zehn Jahren geben sie zudem regelmäßig Brauseminare und geben ihr Wissen mit großer Begeisterung weiter. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer Freude an handwerklicher Tätigkeit, Genussskultur und neuen Hobbys hat, ist hier genau richtig.

In der Kursgebühr sind 5,- € für Verpflegung während des Kurses enthalten.



Infoabend Bienenhaltung

– Einstieg in ein faszinierendes Hobby

Die Haltung von Bienen begeistert immer mehr Menschen – doch bevor man mit der eigenen Imkerei beginnt, stellen sich viele Fragen. Dieser Infoabend richtet sich an alle, die darüber nachdenken, mit der Bienenhaltung zu starten, und sich zunächst einen Überblick über Voraussetzungen, Aufwand und Möglichkeiten verschaffen möchten.

Es werden grundlegende Informationen zur Bienenhaltung vermittelt und gemeinsam besprochen, welche persönlichen, zeitlichen und örtlichen Voraussetzungen erfüllt sein sollten. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden einen ersten Einblick in die notwendigen Werkzeuge, Materialien und Geräte sowie in die Organisation der Arbeiten im Verlauf eines Bienenjahres.

Auch praktische Fragen kommen zur Sprache: Welche Kosten entstehen beim Einstieg? Wie viel Zeit muss regelmäßig eingeplant werden? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für Anfängerinnen und Anfänger?

Der Infoabend bietet Raum für Austausch und individuelle Fragen und hilft dabei, eine fundierte Entscheidung für oder gegen den Einstieg in die Imkerei zu treffen.

Zum Dozenten: Der Kurs wird von einem erfahrenen Imker geleitet, ausgebildeter Tierwirt Fachrichtung Bienenhaltung, mit mehrjähriger Tätigkeit in einer Imkerei in Jevenstedt sowie rund 20 Jahren Erfahrung in der eigenen Imkerei.

262-212

Reiner Bruder

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Do., 08.10.26
18.00 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 13,- €



**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**

www.elektro-rotzinger.de

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



262-211

Reiner Bruder



Grundkurs Bienenhaltung

– Einführung in die Imkerei

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Do., 05.11.-26.11.26
18.00 - 20.00 Uhr
4 x

Kursgebühr: 53,- €

Die Haltung von Bienen ist ein faszinierendes und zugleich verantwortungsvolles Hobby. Wer Bienenvölker erfolgreich betreuen und ihr Leben sinnvoll unterstützen möchte, benötigt fundierte theoretische und praktische Kenntnisse. In diesem Grundkurs erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die Welt der Imkerei.

Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse über die Anatomie der Honigbiene, ihr Verhalten, ihre Fortpflanzung sowie die natürliche Entwicklung eines Bienenvolkes im Jahresverlauf. Ziel ist es, die Reaktionen der Bienenvölker auf Umwelt- und Witterungseinflüsse besser zu verstehen und daraus geeignete Maßnahmen für eine verantwortungsvolle Betreuung abzuleiten.

Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden die wichtigsten imkerlichen Arbeiten kennen – von der Pflege und Kontrolle der Bienenvölker über die Schwarmverhinderung bis hin zur Honigernte und zur Weiterverarbeitung des Honigs. Praktische Hinweise zur benötigten Ausrüstung sowie zur Organisation der Arbeiten im Bienenjahr runden den Kurs ab.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit der Bienenhaltung beginnen möchten oder sich zunächst einen fundierten Überblick verschaffen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262-213

Karl-Heinz Langer /
Christiane Struck

Gemeindebücherei
Bordesholm
So., 25.10.26
11.00 - 13.00 Uhr

Kursgebühr: 12,00 €

Sonntagmatinee

zum 250. Geburtstag des Dichters E.T.A. Hoffmann

„Ich bin das, was ich scheine, und scheine das nicht, was ich bin“
E.T.A. Hoffmann war ein bedeutender Schriftsteller der Romantik. Außerdem wirkte er als Jurist, Komponist, Kapellmeister, Musikkritiker, Zeichner und Karikaturist. Er beschrieb in seinen Geschichten die Abgründe der menschlichen Seele. Goethe hielt ihn schlicht für krank, Sigmund Freud sah in ihm dagegen den „unerreichten Meister des Unheimlichen“ und der schottische Dichter Walter Scott meinte: „...es sind fieberhafte Träume eines leicht beweglichen kranken Gehirns“.

In der deutschen Literaturgeschichte genoss E.T.A. Hoffmann lange Zeit keinen besonders guten Ruf. Er galt vielen als eher trivialer Schauer-Romantiker, ungeachtet schon Heinrich Heine ihn als fantastischen Realisten von der eigentlichen Romantik abgrenzte und ihn als bedeutenden Autor pries. Inzwischen aber wird er überwiegend als ungeheuer moderner Schriftsteller geschätzt, der es verstand, mit artistischer Virtuosität auf den Zweifel an der Erzählbarkeit der Welt zu reagieren.

Im Mittelpunkt der Matinee stehen Leben und Werk eines Autors zwischen Fantasie, Abgründigkeit und feiner Ironie. Gelesen werden ausgewählte Texte und Passagen aus seinem Werk. Christiane Struck begleitet die Lesung musikalisch. Die Lesung ist ein Kooperationsprojekt der vhs und der Gemeindebücherei. Anmeldungen über die vhs oder in der Bücherei unter 04322/4612, bzw. per E-mail an buecherei@gemeinde-bordesholm.de

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
BAHNHOFSTRASSE 22, 24582 BORDESHOLM
04322 88 99 02-0 / INFO@HAUS-NARNIA.DE
WWW.HAUS-NARNIA.DE



262-2136 Singen kann jede(r) - Singen für Nichtsinger

Ulrike Thomas

Freude am Singen entdecken, Stress abbauen, Gemeinschaft erleben.

Hans-Brüggemann-
Schule,
Aula
Di., 08.09.-08.12.26
19.00 - 20.30 Uhr
7 x

Kursgebühr: 56,- €

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.

262-2137 Akkordeonunterricht

Andreas Paul

ein vielseitiges Instrument für jedes Alter

Krogkoppel 1
24582 Bordesholm

Unterrichtstermine
nach individueller
Absprache
Mo, Di oder Do.

Das Akkordeon ist ein außergewöhnlich vielseitiges Instrument, das in nahezu allen Musikstilen zu Hause ist. Ob Volksmusik, Klassik, Jazz, Swing oder sogar Rock und Pop – seine große dynamische Bandbreite ermöglicht sowohl virtuoseres Spiel als auch sehr gefühlvolle, leise Töne. Je nach Bauart eröffnet das Akkordeon unterschiedliche musikalische Möglichkeiten: Das Standardbass-Akkordeon eignet sich hervorragend als Solo- oder Ensembleinstrument, während das Einzelton-Akkordeon mit zusätzlichem Manual polyphones Spiel beider Hände erlaubt. Moderne Modelle mit Melodie- und Standardbass bieten zudem besonders viel Freiheit in Ausdruck, Technik und Literaturauswahl.

Mindestalter für die Teilnahme: 6 Jahre. Gegebenenfalls kann ein Instrument ausgeliehen werden.

Einzelunterricht: 30 min. - 73,- €/Monat; 45 min. - 108,- €/Monat; 60 min. - 143,- €/Monat



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



Keyboardunterricht

– vielseitig, kreativ und klangstark

Im Keyboardunterricht wird individuell auf jede Schülerin / jeden Schüler eingegangen. Je nach Vorkenntnissen und Lernziel werden sowohl das fingered chord-System mit vollständiger Akkordbegleitung als auch das vereinfachte single chord-System vermittelt. Die Lernenden entdecken die Vielfalt des Instruments und entwickeln Schritt für Schritt Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Sehen, Ausprobieren und Anwenden.

Keyboards bieten – anders als das Klavier – zahlreiche Zusatzfunktionen, die das Musizieren kreativ erweitern: von realistisch erzeugten Instrumentenklängen über elektronische Synthesizer-Sounds bis hin zu steuerbaren Begleitungen mit Schlagzeug- und Orchesterklängen. Dadurch eignet sich das Instrument für eine breite Palette musikalischer Stilrichtungen und ermöglicht schon früh spannende Spielerlebnisse.

Mindestalter: 6 Jahre

Einzelunterricht: 30 min. - 73,- €/Monat; 45 min. - 108,- €/Monat; 60 min. - 143,- €/Monat

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 Klingen zu bringen. Beim Spielen werden Hände, Ohren und oft auch Füße koordiniert, was nicht nur die musikalische Ausdruckskraft, 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

Einzelunterricht: 30 min. - 73,- €/Monat; 45 min. - 108,- €/Monat; 60 min. - 143,- €/Monat

262-2138

Andreas Paul

Krogkoppel 1
24582 Bordesholm

Unterrichtstermine
nach individueller
Absprache
Mo, Di oder Do.

262-2139

Andreas Paul

Krogkoppel 1
24582 Bordesholm

Unterrichtstermine
nach individueller
Absprache
Mo, Di oder Do.

Gefördert durch: SH

**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



262-241 Grundausbildung im Showkampf mit dem Langschwert – Intensivkurs am Wochenende

Daniel Sattler



Landschule
an der Eider,
Sporthalle
Sa., 07.11. +
So., 08.11.26
10.00 - 20.00 Uhr
2 x

Kursgebühr: 118,00 €

In diesem Intensivkurs an einem Wochenende erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Showkampfs mit dem Langschwert – von historischen Hintergründen über Körperhaltung, Fußarbeit und Angriffstechniken bis hin zu kontrollierten Paraden. Trainiert wird zunächst mit Übungsschwertern, später mit Stahl. Neben Technik und körperlicher Fitness stehen Konzentration, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein im Mittelpunkt. Der Kurs schließt mit einer Abschlussprüfung und einer Teilnahmebestätigung ab.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, die Bewegung, Teamarbeit und historisches Interesse verbinden möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bequeme Sportkleidung, Handtuch, sehr viel Flüssigkeit, Essensgeld für den Lieferservice, Hallenschuhe.

262-250-1 Tanzen fortgeschrittene Anfänger:innen

Gernot Graaf

Huus an'n Markt
Saal
So., 13.09.-29.11.26
18.30 - 20.00 Uhr
8 x

In diesem Kurs stehen nicht nur einzelne Schritte im Mittelpunkt, sondern vor allem die Techniken des Führens und Führenlassens. So gewinnen Sie mehr Sicherheit auf der Tanzfläche und lernen, auch mit wechselnden Tanzpartner:innen entspannt und flexibel zu tanzen – ganz gleich, welche Musik gespielt wird.

Geübt werden ausschließlich Tänze, Figuren und Schrittfolgen, die sich in der Praxis wirklich anwenden lassen und auf Feiern oder Veranstaltungen sofort Spaß machen.

Im Mittelpunkt steht dabei natürlich der Disco-Fox: Freuen Sie sich auf viele neue Figuren, Variationen und Kombinationen, mit denen Sie Ihr Tanzen abwechslungsreicher und sicherer gestalten können. Ergänzt wird der Kurs durch ausgewählte weitere gebräuchliche Tänze.

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

262-250-2
So., 06.12.26-14.02.27
18.30 - 20.00 Uhr
8 x

Kursgebühr: 75,00 €



Tanzen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs geht über einen klassischen Tanzkurs hinaus. Im Mittelpunkt stehen vor allem die Techniken des Führens und Führenlassens – damit Sie künftig auf unterschiedlichsten Veranstaltungen sicher, flexibel und mit wechselnden Tanzpartner:innen tanzen können.

Wir konzentrieren uns bewusst auf Tänze, Figuren und Schrittfolgen, die sich auch wirklich in der Praxis anwenden lassen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit, Musikalität und ein besseres Gefühl für das gemeinsame Tanzen.

Neben dem Disco-Fox erweitern wir in dieser Fortgeschrittenengruppe zunehmend den Blick auf weitere Standard- und Lateintänze. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche, interessante und gut tanzbare Figurenkombinationen, die Spaß machen und auf jeder Tanzfläche überzeugen. Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

Ich tanze, also bin ich

Genießen Sie ihre Körperintelligenz. 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 anrührt 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 von innen heraus tanzen das ist Ihre ganz eigene Bewegung. Sie schenken sich nährnde Selbsterfahrung. In diesem Kurs können Sie frei von Leistungsanspruch und Bewertung Ihren ganz eigenen Impulsen folgen. Genießen Sie Ihre Körperintelligenz! Getanzt wird mit Stoppsocken oder einfach barfuß. Wolldecke zum Ausruhen mitbringen.

262-251-1

Gernot Graaf

Huus an'n Markt
Saal
So., 13.09.-29.11.26
16.45 – 18.15 Uhr
8 x

262-251-2

So., 06.12.26-14.02.27
16.45 – 18.15 Uhr
8 x

Kursgebühr: 75,00 €

262-255-1

Inge Kemmerling

Huus an'n Markt
Saal
Di., 01.09.26-19.01.27
09.30 - 11.00 Uhr
16x

262-255-2

Di., 01.09.26-19.01.27
11.30 - 13.00 Uhr
16 x

Kursgebühr: 86,00 €

Hotel - Restaurant - Saalbetrieb
Kegelbahn - Tagungsräume



Erleben. Genießen.

Genießen Sie gepflegte deutsche Küche
und saisonale Gerichte

Holstenstraße 23
24582 Bordesholm

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

Internet: www.Hotel-Carstens.de
E-Mail: info@hotel-carstens.de

**262-256-1**

Inge Kemmerling

Huus an'n Markt
Saal
Fr., 06.11.26-22.01.27
17.30 - 18.45 Uhr
10 x

262-256-2

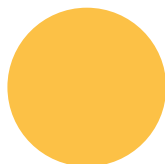
Fr., 06.11.26-22.01.27
19.00 - 20.15 Uhr
10 x

Kursgebühr: 48,00 €

Einfach ins Wochenende tanzen

Herzlich willkommen! Sie sind eingeladen einfach „abzutanzten“ - den Alltagsballast loszulassen. Bei „sich-selbst-zu-sein“ ist Motto dieses Kurses. Mit Musik von Rock bis Klassik, von Ethno bis Chillout, wohltdosiert 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 Ausruhen ist sinnvoll.

**262-271**

Thorsten Hadel

Huus an'n Markt
vhs-Raum
Sa., 26.09.26
10.00 - 16.00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 €

Aller Anfang ist... ein Strich.**Comic-Workshop mit Thoddy**

Jeder kann zeichnen. Cartoons sind eine fantastische Möglichkeit, Gefühle auf Papier zu bringen oder anderen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Und wie uns ein einfaches Ei dabei hilft, vermittelt dieser Kurs.

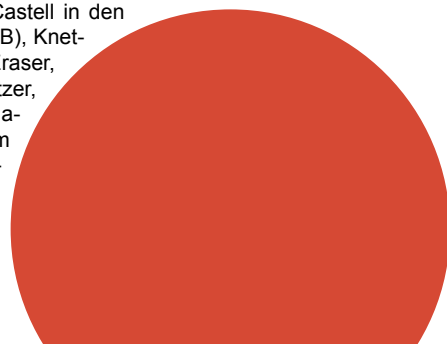
Zusammen mit dem Flensburger Cartoonisten „Thoddy“ entwickeln Sie in diesem Kurs Ihre eigene Comicfigur.

Neben einem kleinen Überblick über geeignetes Zeichenwerkzeug geht es um die Konstruktion einer Figur, um Mimik, Körpersprache und Bewegung. Hierbei kommt es vorrangig nicht auf Perfektion, sondern auf den Spaß beim Zeichnen an. Sie erfahren auch, wie Comicfiguren den Alltag erleichtern können!

Der Workshop richtet sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren zwischen 7 und 107 Jahren.

Zum Dozenten: Thoddy ist Dozent für Cartoons. Seine Cartoons erscheinen regelmäßig in Fachzeitschriften und Kundenzeitungen. Bekannt wurde Thoddy u.a. durch seine Bücher „Garnelen-Cocktail“ und „Süßwasser-Perlen“ (beide erschienen im Daehne Verlag). „Thoddy“ lebt, arbeitet und illustriert in Wees bei Flensburg.

Bitte mitbringen: Ein Skizzenblock oder Papier in mind. DIN A 4, Fineliner (gerne PITT Artist Pen von Faber Castell in den Stärken 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.

**Faszination Aquarellmalerei****Fähigkeiten erlernen und verbessern**

Mit Aquarellfarben und Wasser die eigene Kreativität entdecken ist Ziel dieses Kurses. Die Teilnehmenden 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.

Zur Dozentin: Beate Kranert-Hörst ist Ergotherapeutin und hat viele Jahre lang Aquarellmalerei im Berufsbildungsbereich in der Brücke Neumünster unterrichtet. Sie hat jahrelange Erfahrung als Dozentin für Aquarellkurse und organisiert gemeinsam mit Teilnehmer*innen auch Ausstellungen.

Material bitte mitbringen: Aquarellblock Gr. 30x40cm 300g/m, Farben: Kadmiumgelb hell, Kadmiumrot dkl., Ultramarin blau, 2 Aquarellpinsel Gr 8 und 12, 2 Wassergläser und eine Plastikpalette

**Klöppeln für
Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Klöppeln ist eine traditionsreiche Handarbeitstechnik zur Herstellung von Spitzen – und heute weit mehr als nur ein weißes Deckchen. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Techniken des Klöppelns kennen und entwickeln daraus eigene kreative Arbeiten. Es entstehen klassische oder moderne Spitzen für Kleidung, Schmuck oder Dekorationen im Innen- und Außenbereich.

Gearbeitet werden kann mit unterschiedlichen Materialien, sodass vielfältige Gestaltungen möglich sind: als flache Spitze, als Bild, in dreidimensionalen Formen oder als Schmuckstücke wie Ketten, Ohrringe oder Armbänder. Neben der praktischen Technik werden auch Entwürfe eigener Spitzen entwickelt. Dazu erstellen die Teilnehmenden technische Zeichnungen und setzen ihre Ideen anschließend in Klöppelarbeiten um.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen und neue Gestaltungsmöglichkeiten entdecken möchten.

Zur Kursleitung: Ursula Dehn absolvierte 1999/2000 eine Ausbildung zur Klöppel-Kursleiterin für Anfänger und Fortgeschrittene und leitete seitdem Kurse für Erwachsene, Senioren und Kinder. Ergänzend besuchte sie verschiedene Gestaltungs- und Intensivkurse zu unterschiedlichen Spitzentechniken.

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden ein Klöppelkissen, sonst kann es auch geliehen werden. Stecknadeln, Fineliner in blau, rot, lila, schwarz und gelb, Schere, kariertes Papier.

262-272-1

Beate Kranert-Hörst

Hans-Brüggemann-Schule
Kunstraum 2
im Gebäude A,
Raum 1.5
Di., 18.08.-22.09.26
18.00 - 19.30 Uhr
6 x

262-272-2

Di., 27.10.-01.12.26
18.00 - 19.30 Uhr
6 x

Kursgebühr: 51,00 €

262-291

Ursula Dehn

Hans-Brüggemann-Schule,
Raum F2.2
Do., 24.09.-10.12.26
18.00 - 20.00 Uhr
10 x

Kursgebühr: 118,00 €



262-292

Christiane
Christiansen

Huus an'n Markt,
Saal
Sa., 19.09.26
14.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €



Patchwork für Anfänger:innen

Kreative Nähideen Schritt für Schritt umsetzen

Patchwork verbindet Kreativität, Farbenfreude und die Lust am Nähen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Patchworks kennen und fertigen mit der Nähmaschine erste einfache Muster und kleine Projekte an. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Stoffauswahl, Zuschnitt, Farbwirkung und den wichtigsten Techniken des Patchworks. Schritt für Schritt entstehen kleine kreative Arbeiten, bei denen das praktische Ausprobieren im Mittelpunkt steht. Auch Tipps zum genauen Arbeiten und zur Gestaltung werden vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger. Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein. In entspannter Atmosphäre bleibt genügend Zeit für Fragen, Austausch und kreative Ideen. Kleine Erfolgserlebnisse und viele „Aha Momente“ sind dabei garantiert.

Lernziel: Die Teilnehmenden lernen die grundlegenden Techniken des Patchworks kennen und sind anschließend in der Lage, einfache Patchwork-Muster und kleinere Nähprojekte selbstständig mit der Nähmaschine umzusetzen.

Zur Dozentin: Christiane Christiansen ist Schneidermeisterin mit umfassender Erfahrung in der Vermittlung von Kenntnissen im textilen Arbeiten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Anleitung, Stoffschere, Nähutensilien, Verlängerungskabel, Stoffstücke (ca. 25 cm lang) in hell und dunkel oder Stoffreste, Schreibutensilien für Notizen

262-293

Christiane
Christiansen

Huus an'n Markt,
Saal
Fr., 20.11.-
Sa., 28.11.26
10.00 - 17.00 Uhr
2 x

Kursgebühr: 53,00 €



Patchwork für Fortgeschrittene

Traditionelle Muster neu entdecken und kreativ weiterentwickeln

Patchwork bietet eine große Vielfalt an Mustern und Gestaltungsmöglichkeiten, die sich über viele Jahrzehnte entwickelt haben. Neben klassischen Techniken sind im Laufe der Zeit immer neue moderne Muster und kreative Variationen entstanden. In diesem Kurs vertiefen Sie bereits vorhandene Patchwork Kenntnisse und erweitern Ihre Fähigkeiten Schritt für Schritt. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Arbeitsweisen, neuen Mustern und anspruchsvolleren Gestaltungsmöglichkeiten. Dabei entstehen individuelle Projekte mit Raum für eigene Ideen und kreative Experimente. In einem kurzen Vorgespräch am Freitagabend der Vorwoche (19:00-20:00 Uhr im vhs-Raum im Huus an'n Markt) werden Kenntnisse, Wünsche und mögliche Projekte gemeinsam besprochen, damit alle Teilnehmenden dort abgeholt werden, wo sie gerade stehen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Patchwork und im Umgang mit der Nähmaschine, die ihre Techniken erweitern und neue Inspirationen sammeln möchten.

Lernziel: Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse im Patchwork, lernen neue Muster und Techniken kennen und können anspruchsvollere Patchwork Projekte eigenständig planen und umsetzen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Nähutensilien, Verlängerungskabel, je nach Projekt ausreichend Stoffe, Rollschneider, Schneidmatte, Patchworklineal, evtl. Ersatzklingen, Schreibutensilien für Notizen



ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE



aw-erle-umwelt-
bildung/



Für Schüler:innen ab der 8. Klasse
und Erwachsenen-Gruppen

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 · www.awr.de

**262-301**

Olaf Wiese

**Selbstschutz und Deeskalation für bedrohliche und alltägliche Situationen**
Intensivworkshop ab 12 JahrenHuus an'n Markt,
Saal
So., 01.11.26
10.00 - 16.00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 €

Wie kann man bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen und Konflikte vermeiden, bevor sie eskalieren? In diesem praxisnahen Intensivworkshop lernen Jugendliche und Erwachsene einfache und wirkungsvolle Strategien für mehr Sicherheit im Alltag. Im Mittelpunkt stehen Selbstschutz, Selbstbehauptung und deeskalierendes Verhalten.

Vermittelt werden sicheres und selbstbewusstes Auftreten, Körpersprache und Distanzverhalten, das frühzeitige Erkennen von Gefahrensituationen sowie Möglichkeiten, Konflikte verbal zu entschärfen. Auch das richtige Verhalten in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen und der Einsatz von Gegenständen zur Selbstverteidigung werden thematisiert.

Praktische Übungen und realistische Alltagssituationen stehen im Vordergrund. Der Workshop richtet sich an Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte in bequemer Alltagskleidung erscheinen.

262-3111

Ulrich Kaiser

Taijiquan für Anfänger:innen
– Ruhe und Stille in Bewegung findenTaiji-Schule
Bordesholm
Langenheisch 24
Do., 10.09.-26.11.26
17.00 - 18.30 Uhr
10 x

Kursgebühr: 150,00 €

Den Anforderungen von Beruf, Familie, Freunden und Freizeit gerecht zu werden, weckt bei immer mehr Menschen das Bedürfnis nach einem Ausgleich, nach Ruhe-Inseln im Alltag. Die chinesische Bewegungskunst Taijiquan ist mit ihren langsam und ruhig dahinfließenden Bewegungen ein wohltuender Ausgleich für unser meist hektisches Leben. Regelmäßig geübt hilft Taiji uns, uns besser wahrzunehmen und zu verstehen.

Im Kurs wird ein Teil der sogenannten Taiji-Form gelehrt, einer festgelegten, fließenden Abfolge verschiedener Bewegungen, vergleichbar mit einem meditativen Tanz. Dabei werden die Choreografie und die Prinzipien der Form vermittelt. Der Kurs ist ein guter Einstieg ins Taijiquan.

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

Bitte bequeme Kleidung und ein paar dicke Socken mitbringen. Saubere Schuhe mit dünner Sohle oder Gymnastikschuhe sind ebenfalls geeignet.

**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 mit wohltuenden Entspannungselementen. So können muskuläre Spannungen gelöst und neue Energie gewonnen werden.

Die sanft kräftigenden 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 und zugleich stärkende Bewegungsform suchen und ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun möchten.

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

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 Körpergefühl.

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.

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

262-3113-1

Viola Redlin

Hans-Brüggemann-Schule, R. A1.1
Mo., 17.08.–02.11.26
18.30 - 19.30 Uhr
10 x**262-3113-2**Mo., 09.11.26–08.02.27
18.30 - 19.30 Uhr
10 x

Kursgebühr: 70,00 €

262-3114-1

Viola Redlin

Hans-Brüggemann-Schule, R. A1.1
Do., 20.08.–05.11.26
18.30 - 19.30 Uhr
10 x**262-3114-2**Do., 12.11.26–28.01.27
18.30 - 19.30 Uhr
10 x

Kursgebühr: 70,00 €

**Therapiezentrum
Bordesholm**Bahnhofstraße 44 · 24582 Bordesholm
www.therapiezentrum-bordesholm.deFortlaufende 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**ERGOTHERAPIE**
Petra Friedrich

Tel. 04322 - 750373

Neurologische und orthopädische
Reha, Handtherapie sowie kindliche
Entwicklungsförderung**GESTALTTERAPIE**
Steven und Nadine Wende

Tel. 04322 - 8899611

Psychologische Beratung
Coaching
Supervision

Weitere Kursangebote: Pilates für Erwachsene

**262-3115-1**

Viola Redlin

**Slow Flow
mit Progressiver Muskelentspannung**

Praxis
Seelen-Wellness,
Gartenstraße 14
Mi., 19.08.–04.11.26,
18.30 - 19.30 Uhr
10 x

Dieser Kleingruppenkurs verbindet sanfte, ruhige Bewegungsabläufe mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung (PME). Durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen kann tiefe körperliche und mentale Entlastung entstehen.

Leichte vorbereitende Übungen im Sitzen oder Liegen lockern den Körper, verbessern die Wahrnehmung und unterstützen die anschließenden Entspannungseinheiten. So entsteht ein sanfter Weg zu Regeneration und innerer Balance.

262-3115-2

Mi., 11.11.26–03.02.27
18.30 - 19.30 Uhr
10 x

Kursgebühr: 98,00 €

Slow Flow mit PME eignet sich besonders für Menschen, die Stress abbauen möchten oder unter Erschöpfung und Schlafproblemen leiden. Der Kurs fördert Ruhe, Gelassenheit und ein besseres Körpergefühl und kann dabei helfen, mehr Kraft und Ausgeglichenheit in den Alltag zu bringen.

Matten und Decken sind im Kursraum vorhanden.

Ihre günstige Hausrat- und Inventoryersicherung

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 · bvgbruegge@gmx.de

**Entspannt durch die Weihnachtszeit
Entspannung und Stressprävention**

Die Vorweihnachtszeit ist schön – aber oft auch geprägt von Hektik, hohen Erwartungen und innerem Druck. Dieser Workshop lädt ein, bewusst innezuhalten und mit einfachen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wieder mehr Ruhe und Leichtigkeit in den Alltag zu bringen.

Sie lernen praktische Methoden zur Stressreduktion kennen, schärfen den Blick für die eigenen Bedürfnisse und gehen gestärkt in die Weihnachtszeit – gelassener, klarer und mit mehr Freude am Wesentlichen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie einfach so, wie Sie sind.

Matten und Decken sind im Kursraum vorhanden.

**Gelassen ins neue Jahr
Entspannung & innere Neuausrichtung**

Der Jahreswechsel ist mehr als ein Datum im Kalender – er ist eine Einladung, innezuhalten, loszulassen und neu anzufangen. Dieser Workshop gibt Ihnen den Raum, den Alltag bewusst hinter sich zu lassen und mit frischer Klarheit in das neue Jahr zu starten.

Mit gezielten Entspannungsübungen, persönlichen Reflexionsimpulsen und alltagstauglichen Strategien stärken Sie Ihre innere Ruhe und gewinnen Orientierung für das, was vor Ihnen liegt – für einen achtsamen und kraftvollen Start in ein Jahr voller Balance und Wohlbefinden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie einfach so, wie Sie sind.
Matten und Decken sind im Kursraum vorhanden.

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 Körperausrichtung. 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, Yogamatten werden vom Yogalehrer gestellt.

262-3116

Viola Redlin

Praxis
Seelen-Wellness,
Gartenstraße 14
Sa., 07.11.26
15.00 - 18.00

Kursgebühr: 29,00 €

262-3117

Viola Redlin

Praxis
Seelen-Wellness,
Gartenstraße 14
Sa., 16.01.27
15.00 - 18.00

Kursgebühr: 29,00 €

262-3119-1

Dietmar Utter

Huus an'n Markt,
Saal
Mi., 02.09.–04.11.26
19:00-20:30 Uhr
8x

262-3119-2

Mi., 11.11.26-20.01.27
19.00 - 20.30 Uhr
8x

Kursgebühr: 80,00 €




Wir schärfen Ihr Gehör!

FACHGESCHÄFT BORDESHOLM

Alte Landstraße 3
24582 Bordesholm

Telefon 043 22 - 88 68 700

Telefax 043 22 - 88 68 702

FACHGESCHÄFT WANKENDORF

Bornhöveder Landstraße 1
24601 Wankendorf

Telefon 043 26 - 99 99 480

Telefax 043 26 - 99 98 053

E-Mail info@eggert-hoerakustik.de

URL www.eggert-hoerakustik.de



michael eggert
hoerakustikermeister

HÖRSYSTEMANPASSUNGEN

HÖRSYSTEMSERVICE

(ICP-) GEHÖRSCHUTZ

HAUSBESUCHE

EIGENE KUNDENPARKPLÄTZE

BARRIERFREIER ZUGANG

**Regeneratives Yogaretreat – Iyengar® Yoga**

Dieses dreistündige Yogaretreat am Sonntag bietet die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für Regeneration und Ausgleich zu nehmen. Im Mittelpunkt steht die Praxis des Iyengar® Yoga mit präzise ausgeführten Körperhaltungen, strukturierten Übungsabfolgen und gezielten Atemübungen.

Die konzentrierte Arbeitsweise kann helfen, Verspannungen zu lösen, Kraft und Beweglichkeit zu fördern sowie die Körperwahrnehmung zu verbessern. Durch die Verbindung von Bewegung, Haltung und Atmung entsteht Raum, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu sammeln und mehr innere Stabilität zu erfahren.

Die längere Übungsdauer ermöglicht sowohl intensives als auch regeneratives Üben. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Yogaerfahrung geeignet.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Yogamatten werden 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).

**262-3120-1**

Dietmar Utter

Huus an'n Markt,
Saal
So., 04.10.26
10.00 - 13.00 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

262-313-1

Andrea Seefeld

Huus an'n Markt,
Saal
Di., 08.09.-08.12.26
18.00 – 19.30 Uhr
12 x

Kursgebühr: 176,00 €

**262-314-1**

Isabel Jepsen-Küst

Lindenschule,
Musikraum/
Yogaraum Raum 38
Di., 08.09.-03.11.26
18.30 - 20.00 Uhr
7 x

262-314-2

Di., 10.11.26-12.01.27
18.30 - 20.00 Uhr
7 x

Kursgebühr: 67,00 €

262-315-3

Jens Helmbrecht

Lindenschule,
Musikraum/
Yogaraum Raum 38
Mi., 19.08.-07.10.26
19.00 - 20.00 Uhr
8 x

Kursgebühr: 53,00 €

262-315-4

Mi., 28.10.26-27.01.27
19.00 - 20.00 Uhr
11 x

Kursgebühr: 70,00 €

**Yoga & Mantrasingen**

Yoga kann helfen, den Körper zu stärken und zu mobilisieren, Spannungen zu lösen und die Atmung zu vertiefen. Für die Meditation am Ende jeder Einheit nutzen wir einfache, sich wiederholende Melodien und Texte aus dem Sanskrit, um zur Ruhe zu kommen und die eigene Stimme frei erklingen zu lassen.

Beim Mantrasingen geht es nicht um musikalische Perfektion, sondern um das gemeinsame Erleben von Klang, Rhythmus und Stille. Der Kurs richtet sich an alle, die innere Balance und Freude am gemeinsamen Singen suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen bewusstes Atmen, Bewegung und Entspannung.

Ziel des Kurses ist es, Stress abzubauen, neue Energie zu schöpfen und einen Moment der Ruhe im Alltag zu finden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke.

Meditationspraxis vertiefen**– mehr Ruhe, Fokus und Gelassenheit im Alltag**

Wer regelmäßig meditiert, profitiert nachhaltig: weniger Stressanfälligkeit, bessere Konzentration, mehr Gelassenheit und Entspannung. Entscheidend dafür ist jedoch eine kontinuierliche Praxis.

In diesem Übungskurs widmen wir uns in einer kleinen Gruppe jede Woche einer mindestens 30-minütigen Meditation, um die Tiefe und Wirksamkeit längerer Übungsphasen zu erleben. Durch die festen Termine gewinnen Sie Struktur und Unterstützung für eine regelmäßige Meditationspraxis im Alltag.

Wie wir meditieren – still, geführt, mit Musik oder eher dynamisch – entscheidet die Gruppe gemeinsam. Vor und nach den Meditationen gibt es Raum für Austausch, Fragen und Impulse aus der Praxis.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Meditationserfahrung oder einem Einführungskurs.

Bitte mitbringen: Meditationskissen, Yogamatte und ggf. Decke.

**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.

Pilates Matwork**für Anfänger:innen 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.

Zur Dozentin: Tanja Schacht ist zertifizierte Power Pilates und Pilates Standard Mat-Trainerin mit umfangreichen Zusatzqualifikationen in Anatomie, Massagetherapie, Aquatraining und Familien-Coaching (Uni Kiel).

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Pilates Matwork am Abend**für Anfänger:innen 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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte

262-321-1

Tanja Schacht

Huus an'n Markt,
Saal
Mo., 07.09.-07.12.26
10.30 – 11.30 Uhr
12 x

Kursgebühr: 79,00 €

262-322-1

Tanja Schacht

Huus an'n Markt,
Saal
Mo., 07.09.-07.12.26
11.45 – 12.45 Uhr
12 x

262-323-1

Do., 10.09.-10.12.26
17.30 - 18.30 Uhr
12 x

Kursgebühr: 79,00 €

zehnUHRzehnUhren
Schmuck
SilberobjekteService
Verkauf
Reparaturen

Eiderstede 1 (bei Netto) • 24582 Bordesholm
Lutz Geercken • T. 04322-8859394 • zehnuhrzehn.de

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

**262-324-1 Pilates Matwork am Abend**

Tanja Schacht

Huus an'n Markt,
Saal
Do., 10.09.-10.12.26
18.45 - 19.45 Uhr

Kursgebühr: 79,00 €

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

262-325-1 Zumba

Mirela Bebeti

Schalthaus
Wattenbek
Fr., 11.09.-13.11.26
18.00 - 19.00 Uhr

262-325-2

Fr., 27.11.26-29.01.27
19.15 - 20.15 Uhr

262-325-3

Fr., 11.09.-13.11.26
19.15 - 20.15 Uhr

262-325-4

Fr., 27.11.26 -29.01.27
19.15 - 20.15 Uhr

Kursgebühr: 53,00 €

– Fitness mit Spaß und Rhythmus

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag mit Zumba! Dieses energiegeladene Tanz-Fitness-Programm verbindet mitreißende Musik mit einfachen Tanzschritten und sorgt für ein effektives Ganzkörper-Workout.

Zumba vereint Elemente aus verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Reggaeton und weiterer südamerikanischer Musik mit Fitnessübungen. Die abwechslungsreichen Choreografien verbessern Ausdauer, Koordination, Balance und Flexibilität. Dabei steht vor allem eines im Mittelpunkt: der Spaß an der Bewegung.

Der Kurs ist für alle geeignet – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Tanzerfahrung. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittener, jede*r kann im eigenen Tempo mitmachen.

Zumba stärkt Körper und Seele, verbessert die Kondition und sorgt für gute Laune.

Bitte mitbringen:
Bequeme Sportkleidung,
Sportschuhe,
Handtuch und
Trinkflasche.

**Outdoor Fitness****– Funktionelles Krafttraining (Fitnesslevel I und II)**

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 Geländern trainieren wir alle Muskeln. Durch eine Kombination aus sanftem Ausdauer- und Krafttraining sowie funktionellem Training wollen wir die Ganzkörperfitness verbessern. Sowohl die großen Muskeln als auch die Tiefenmuskulatur werden hierbei angesprochen. Mit dem bewussten Training der kleinen stabilisierenden Muskulatur können körperliche Dysbalancen 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 um 16:50 Uhr – 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!

Fitnesslevel 2 um 18:00 Uhr – Du hast Trainingserfahrung und keine Probleme mit Laufen, Springen und Lust auf ein intensives Training? Dann meld' dich an!

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Laufschuhe (keine Umkleide-möglichkeit).

Das Training findet auch bei Regen statt.

**262-326-1**

Anja Trostorf

Treffpunkt:
Vogelwiese am
Bordesholmer See
Do., 20.08.-08.10.26
16.50 – 17.50 Uhr
8 x

262-326-2

Treffpunkt:
Vor der Klosterkirche
Do., 29.10.-17.12.26
16.50 – 17.50 Uhr
8 x

262-326-3

Treffpunkt:
Vor der Klosterkirche
Do., 07.01.-25.02.27
16.50 – 17.50 Uhr
8 x

262-326-4

Treffpunkt:
Vogelwiese am
Bordesholmer See
Do., 20.08.-08.10.26
18.00 - 19.00 Uhr
8 x

262-326-5

Treffpunkt:
Amtmannspark
am See
Do., 29.10.-17.12.26
18.00 - 19.00 Uhr
8 x

262-326-6

Treffpunkt:
Amtmannspark
am See
Do., 07.01.-25.02.27
18.00 - 19.00 Uhr
8 x

Kursgebühr: 69,00 €

**262-327-1 MOVEMENT – Beweg' dich schlau**

Anja Trostorf

Lindenschule,
Musikraum/
Yogaraum, Raum 38
Di., 18.08.-06.10.26
17.00 – 18.00 Uhr
8 x

262-327-2

Di., 27.10.-15.12.26
17.00 – 18.00 Uhr
8 x

262-327-3

Di., 12.01.-02.03.27
17.00 – 18.00 Uhr
8 x

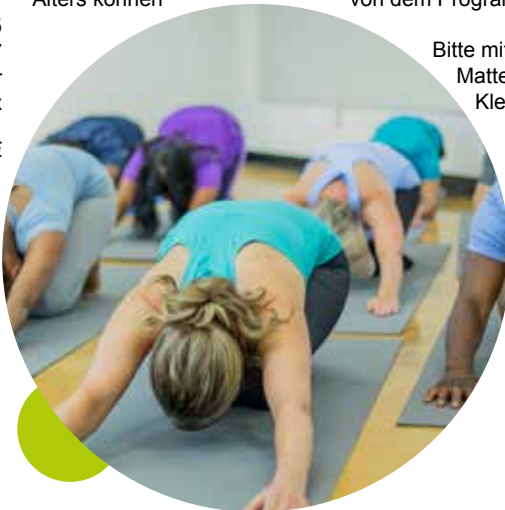
Kursgebühr: 51,00 €

Schulung der Körperwahrnehmung

Erfahre die natürliche und bewusste Bewegung von Wirbelsäule, Schultern, Becken, Füßen und mehr. Erforsche den vollen Bewegungsspielraum deiner Gelenke auf neue und sanfte Art und Weise. Im Kurs geht es nicht um ein intensives Krafttraining, sondern um eine Verbesserung von Nerven-Muskel-Verbindungen, der Körperwahrnehmung und der Beweglichkeit. Durch die langsamen Bewegungen lernt der Körper einzelne Muskeln wieder gezielt anzusteuern, womit Voraussetzungen für ein effektiveres Training geschaffen werden. Die Übungen sind ohne Equipment durchführbar und somit leicht in den Alltag zu integrieren.

Der Kurs eignet sich für alle. Sowohl Bewegungsanfänger ohne sportliche Erfahrung als auch Vielbeweger mit hohem Trainingspensum jeglichen Alters können

Bitte mitbringen:
Matte und bequeme
Kleidung

**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.

262-329-1

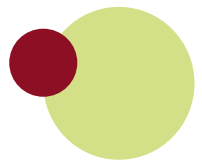
Helena Hacker

Schaltheus
Wattenbek
Fr., 21.08.-06.11.26
09.15 – 10.15 Uhr

262-329-2

Fr., 13.11.26-22.01.27
09.15 – 10.15 Uhr

Kursgebühr: 57,00 €

**262-328-1 Kendo**

Peter Warthenpohl

Landschule an der
Eider, Sporthalle
Di., 27.10.26-19.01.27
18.00 – 19.00 Uhr
10 x

Gestaffelte

Kursgebühr:

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

Anfänger:innen und Fortgeschrittenenkurs

Kendo ist aus der Tradition der japanischen Samurai erwachsen – kein sinnloses Draufhauen, sondern ein achtsames Messen mit dem Partner, bei dem Geist, Körper und Bambusschwert zur Einheit werden.

Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken Schritt für Schritt. Im Mittelpunkt stehen Disziplin, Körperbeherrschung, Konzentration und respektvoller Umgang miteinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Kurs ist offen für alle ab 10 Jahren, unabhängig von Fitnesslevel oder Erfahrung. Trainiert wird barfuß; für den Einstieg genügt ein Shinai (ca. 40 €).

Zur Kursleitung: Peter Warthenpohl, 1. Dan, ist seit 15 Jahren als Kendo-Trainer aktiv.

gesund werden • gesund bleiben

apotheke

K L A U S G R O T H



Dr. Burkhard Eisend e.K. • Bahnhofstr. 55 • 24582 Bordes holm
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.



**262-331-1 Die Neue Rückenschule**

Anja Trostorf

Schalthaus
Wattenbek
Mi., 19.08.-04.11.26
09.00 – 10.00 Uhr
10 x

262-331-2

Mi., 11.11.26-27.01.27
09.00 – 10.00 Uhr
10 x

262-331-3

Mi., 19.08.-04.11.26
10.15 – 11.15 Uhr
10 x

262-331-4

Mi., 11.11.26-27.01.27
10.15 – 11.15 Uhr
10 x

**262-331-5**

Huus an'n Markt,
Saal

Mo., 17.08.-02.11.26
08.00 – 09.00 Uhr
10 x

**262-331-6**

Mo., 09.11.26-01.02.27
08.00 – 09.00 Uhr
10 x

Kursgebühr: 86,00 €

Bildungsziel: Durch gezielte Körperwahrnehmung, Kräftigungs-, Mobilisations- und Koordinationsübungen zu mehr Rückenwohl

Stärken Sie Ihren Körper mit gezieltem Muskeltraining.

Wer hat es nicht schon ein mal 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 ist als Präventionskurs ZPP-zertifiziert (Kursbeitrag kann anteilig bei den Krankenkassen abgerechnet werden).

Bitte mitbringen: Sportkleidung und eine Matte

**Beckenbodentraining für jedes Alter**
Beweglichkeit, Stabilität und Wohlbefinden stärken

Der Beckenboden spielt eine wichtige Rolle für Körperhaltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden – und das in jedem Alter. In diesem Kurs lernen Sie durch sanfte Übungen, Atemtechniken und gezielte Wahrnehmung, Ihren Beckenboden besser kennenzulernen und zu kräftigen.

Ein trainierter Beckenboden kann Rücken und Haltung unterstützen, die Körpermitte stabilisieren und zu mehr Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag beitragen. Die Übungen fördern außerdem Entspannung, Balance und ein besseres Körpergefühl.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen – unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen. Die Übungen werden achtsam angeleitet und können individuell angepasst werden.

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Matte und Getränk.

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

Den Drachen reiten –
Ausgewogen durch die Wechseljahre
Entspannt und gestärkt durch die Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder Veränderungen von Haut und Haaren – viele Frauen erleben die Wechseljahre als herausfordernd. Doch diese Zeit kann auch eine Chance für einen bewussten Neuanfang sein.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden aktiv beeinflussen können. Mit gezielter Ernährung lassen sich viele typische Beschwerden spürbar lindern – ganz ohne Hormone.

Sie lernen, wie moderne Ernährungsmedizin den Körper unterstützen kann, wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zur inneren Balance beiträgt und welche alltagstauglichen Strategien mehr Energie, besseren Schlaf und Lebensqualität fördern.

Nutzen Sie die Kraft der Ernährung, um Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und diese besondere Lebensphase gestärkt zu gestalten.

262-332-1

Sonja Patzlaff

Lindenschule,
Musikraum/
Yogaraum Raum 38
Do., 03.09.-12.11.26
19.00 – 20.00 Uhr
9 x

262-332-2

Do., 19.11.26-28.01.27
19.00 – 20.00 Uhr
9 x

Kursgebühr: 57,00 €

262-334

Inke Kruse

Huus an'n Markt,
Saal
Sa., 03.10.26
10.30 – 13.00 Uhr

Kursgebühr: 24,00 €

**262-335 Endlich ohne Süßhunger**

Inke Kruse

– Ernährung und Kräuter nach TCM

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Do., 03.12.26
18.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

Kennen Sie diese Momente, in denen die Lust auf Süßes plötzlich übermächtig wird? Oft versuchen wir, sie mit Disziplin zu kontrollieren – oder geben irgendwann doch nach. Doch was steckt eigentlich hinter diesem Verlangen?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Süßhunger entsteht und welche Signale Ihr Körper Ihnen damit sendet. Sie lernen, ihn besser zu verstehen und vor allem, wie Sie ihn nachhaltig reduzieren können. Freuen Sie sich auf praktische Ernährungstipps für mehr Balance im Alltag, einfache Akupressur-Techniken zur Soforthilfe sowie wirkungsvolle Kräuter aus der Naturheilkunde.

So gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Freiheit im Umgang mit Süßem und können auch die Adventszeit entspannter und bewusster genießen.

262-340 Schulung zur Lebensmittelhygiene

Dr. Gerhard Stengel

und Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Sa., 07.11.26
10.00 – 12.30 Uhr

Kursgebühr: 39,00 €

Wer mit leicht verderblichen Lebensmitteln arbeitet, ist gesetzlich verpflichtet, seine Kenntnisse mindestens einmal jährlich aufzufrischen. Bereits kleine Nachlässigkeiten können schwerwiegende Folgen haben – und wer Lebensmittel herstellt oder in den Verkehr bringt, haftet dafür zivil- und strafrechtlich.

Die Schulung vermittelt Kenntnisse zu Hygienemaßnahmen und betrieblichen Produktionsprozessen und richtet sich nach den Vorgaben der Lebensmittelhygiene-Verordnung sowie dem Infektionsschutzgesetz. Sie richtet sich an alle, die beruflich oder ehrenamtlich Lebensmittel abgeben – von Fachkräften bis hin zu Ehrenamtlichen bei der Tafel oder Tagesmüttern. Nach der Schulung erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung als Nachweis für die amtliche Kontrolle. Gruppentermine sind nach Absprache möglich.

Zum Dozenten: Dr. Gerhard Stengel ist Fachtierarzt für Lebensmittelhygiene mit der Zusatzbezeichnung „Hygiene- und Qualitätsmanagement im Lebensmittelbereich“.

Tietgen & Lüder
Haustechnik

Ein modernes Unternehmen mit Tradition und Kompetenz

**Innovative
Haustechnik
seit über
100 Jahren!**

Ihr Partner für:**Heizung****Lüftung****Sanitär****regenerative
Energie**

Lüttparten 5 • 24582 Bordesholm • 04322 - 885 62-0

www.tietgen-lueder.de**Back dir dein Brot – echt, ehrlich, selbst gemacht**

Stellen Sie sich vor, wie es duftet, wenn frisch gebackenes Brot aus dem Ofen kommt: knusprig, aromatisch und mit besten Zutaten selbst gemacht. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Brotbackens kennen. Gemeinsam arbeiten wir mit Roggensauerteig, rühren ein kerniges Körnerbrot an und bereiten passende Aufstriche aus natürlichen Zutaten zu.

Sie erhalten praktisches Wissen rund um das Ansetzen, Pflegen und Verwenden von Sauerteig und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit ursprünglichen Lebensmitteln. Besonders schön: Sie nehmen Ihren eigenen Sauerteigstarter sowie wichtige Informationen für das Backen zu Hause mit.

Bitte mitbringen: 1 Glas (ca. 1 Liter) für den Sauerteig, 2–3 kleine Gefäße für Aufstriche, Schürze und alkoholfreies Getränk. Die Lebensmittelumlage beträgt 15 €.

Kulinarische Reise durch Italien (Teil 2)

Begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch Italien und entdecken Sie, wie einfach, frisch und alltagstauglich die mediterrane Küche sein kann. Gemeinsam bereiten wir typische Gerichte mit saisonalen Zutaten zu und lernen die Grundlagen einer ausgewogenen mediterranen Ernährung kennen.

Sie erfahren, wie aus guten Lebensmitteln mit wenigen Handgriffen aromatische Mahlzeiten entstehen, worauf es bei Auswahl, Kombination und Zubereitung ankommt und wie sich italienische Esskultur unkompliziert in den eigenen Alltag übertragen lässt. Der Kurs verbindet praktisches Küchenwissen mit wertvollen Ernährungsimpulsen und macht Lust darauf, mit mehr Leichtigkeit, Genuss und Bewusstsein zu kochen.

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Geschirrtuch, ein bis zwei Behälter für eventuelle Reste sowie ein alkoholfreies Getränk. Die Lebensmittelumlage beträgt 18 €.

**Wunder aus dem Glas –
Fermentieren leicht gemacht**

Entdecken Sie, wie aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen mit der Zeit etwas ganz Besonderes entsteht. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Milchsäuregärung kennen und erfahren, warum Fermentieren eine wertvolle und alltagstaugliche Methode der Lebensmittelverarbeitung ist.

Nach einer gemeinsamen Verkostung stellen Sie eigene Fermente mit saisonalen Zutaten her und erhalten praktisches Wissen zu Hygiene, Salz, Gefäßwahl, Lagerung und Verwendung. Ziel des Kurses ist es, Sicherheit und Freude im Umgang mit dieser traditionellen Technik zu vermitteln, damit Sie Gemüse haltbar machen und Fermentiertes selbstverständlich in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: 3–4 saubere Gläser (500–1000 ml), scharfes Messer, Holzbrett, Geschirrtuch, Schürze und ein Getränk. Die Lebensmittelumlage beträgt 15 €.

262-3510

Dagmar Frieß

Hans-Brüggemann-
Schule,
Lehrküche K1.7
Do., 05.11.26
18.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

262-3511

Dagmar Frieß

Hans-Brüggemann-
Schule,
Lehrküche K1.7
Do., 29.10.26
17.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 26,00 €

262-3512

Dagmar Frieß

Hans-Brüggemann-
Schule,
Lehrküche K1.7
Do., 12.11.26
18.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

**262-3513 Süßer Advent**

Dagmar Frieß

– Natürlich Naschen in der Weihnachtszeit

Hans-Brüggemann-
Schule,
Lehrküche K1.7
Do., 19.11.26
18.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

Würzig, fruchtig und voller natürlicher Aromen: In diesem genussvollen Backkurs entdecken Sie, wie köstliche Weihnachtsbäckerei auch mit natürlichen Zutaten gelingt. Gemeinsam backen wir winterliche Naschereien mit Datteln, Trockenfrüchten, Honig, Nüssen, Gewürzen und feinen mediterranen Aromen. Dabei lernen Sie, wie natürliche Süße beim Backen funktioniert, welche Zutaten sich gut ergänzen und wie sich bewusster Genuss ganz einfach in die Adventszeit integrieren lässt. Ziel des Kurses ist es, praktische Backkenntnisse, Wissen über natürliche Zutaten und neue Inspirationen für eine genussvolle Weihnachtsküche zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleines Handtuch, Teigrolle, 2-3 Plätzchenausstecher, Getränk sowie 1-2 Gefäße für die Köstlichkeiten. Die Lebensmittelumlage beträgt 18 €.

262-3518

Günter Vogel

NEU Zauber der arabischen Küche

Hans-Brüggemann-
Schule,
Start in Raum F1.2,
dann Lehrküche K1.7
Mi., 20.01.27
18.00 - 22.00 Uhr

Kursgebühr: 41,00 €

Die arabische Küche umfasst die Kochtraditionen der arabischen Halbinsel und des gesamten Nahen Ostens. Sie ist geprägt von einer Vielzahl aromatischer Kräuter und Gewürze – von Koriander, Minze und Zitrone bis zu Zimt und vielem mehr. Natürlich darf auch Knoblauch nicht fehlen. Abgerundet wird die Tafel mit Naschwerk aus 1001 Nacht. Wechselseitiges Probieren und Kommunizieren während des Kochens ist ausdrücklich erwünscht. Es erwartet Sie ein geschmackvoller Abend mit orientalischen Gerichten, netten Menschen und anregenden Gesprächen.

Ganz nebenbei gehen wir auch spannenden Fragen rund ums Kochen nach: Warum schmeckt etwas? Was steckt eigentlich drin? Naturwissenschaft und Kochen passen gut zusammen – verständlich erklärt und immer mit praktischem Bezug. In der Kursgebühr sind bereits 18 € Lebensmittelumlage enthalten.

Bitte mitbringen: 2-3 Handtücher, ein großes und ein kleines Lieblingsmesser sowie Gefäße für Reste.



Unverpackt einkaufen und
Naturschätze entdecken

Heintzestraße 39, Bordesholm
Tel. 04322 / 68 39 878

Entdecke unser nachhaltiges
Sortiment auch online unter:

www.naturschatz-laedchen.de



**NATURSCHATZ
LÄDCHEN**

GUTSCHEIN für eine Überraschung
Einlösbar beim nächsten Einkauf in
unserem Lädchen, gültig bis 04.2027

Tapas, Fingerfood und Antipasti

Schon beim Gedanken an die kleinen Leckereien läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Spanische Tapas wie aus dem letzten Sommerurlaub, italienische Antipasti wie beim Lieblingsitaliener und kleine Häppchen für die Finger aus aller Welt stehen an diesem Abend auf dem Programm.

Gemeinsam bereiten wir eine abwechslungsreiche Auswahl zu und entdecken neue Ideen für gesellige Abende, Buffets oder einfach zum Genießen. Der Kurs lädt dazu ein, verschiedene Küchenstile kennenzulernen, den kreativen Umgang mit Zutaten zu entdecken und die Freude am gemeinsamen Kochen zu erleben.

Bei Unverträglichkeiten bitte vorher
Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen.

Bitte scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen.

Die Lebensmittelumlage beträgt 17 €.

**262-352**

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-
Schule
Lehrküche K1.7
Di., 12.01.27
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

**262-353 Indische Küche**

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-
Schule
Lehrküche K1.7
Di., 08.12.26
18.30 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

Eigentlich verbietet es sich, von „der indischen Küche“ zu sprechen. Mehr als eine Milliarde Menschen sowie unterschiedliche klimatische und kulturelle Regionen haben eine große kulinarische Vielfalt hervorgebracht. So stehen die scharfen und würzigen Speisen des Südens den oft milderen Gerichten des Nordens gegenüber. Freuen Sie sich auf Reisgerichte, Currys und Kartoffelspezialitäten – vegetarisch, vegan oder mit Fleisch. Gemeinsam ist ihnen ein Feuerwerk an Gewürzen und ein unverwechselbarer Geschmack. Der Abend ist nur zum Teil vegetarisch ausgelegt.

Bei Unverträglichkeiten und speziellen Ernährungsformen bitte vorher Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen. Bitte scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 17 €.

262-354 Jamaikanische Küche

André Weidtkamp

Hans-Brüggemann-
Schule
Lehrküche K1.7
Di., 10.11.26
18.30 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 19,00 €

Jamaika, das Mutterland des Reggae und die einstige Pirateninsel der Karibik, hat eine eigenständige und abwechslungsreiche Küche hervorgebracht. Kulinarisch ist die Insel besonders für ihre „Jerk“-Rezepte bekannt. Die Gewürzmischung aus Ingwer, Chili, Knoblauch, Pfeffer, Zwiebeln, Koriander, Piment, Zimt und weiteren Zutaten verleiht vielen jamaikanischen Gerichten ihren typisch rauchig-scharfen Geschmack – ein besonderes Erlebnis für die Zunge.

Lernen Sie die Aromen und Spezialitäten dieser faszinierenden Insel kennen und entdecken Sie die Vielfalt der karibischen Küche. Bei Unverträglichkeiten und speziellen Ernährungsformen bitte vorher Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen.

Bitte scharfes Messer, Getränk und Restebehälter für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 17 €.



Bahnhofstraße 107 · 24582 Bordesholm
Tel. 0 43 22 / 21 56 und 21 57 · Fax 0 43 22 54 39 · info@hansen-fleischwaren.de

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 erleben wir gemeinsam mit Menschen aus vielen Nationen Gerichte aus verschiedenen Ländern. Die Rezepte reichen die Teilnehmenden vorab ein, sodass wir gemeinsam Gerichte aus verschiedenen Herkunftsländern und deutsche Gerichte zubereiten.

In Kooperation mit „Über den Tellerrand“, einem gemeinnützigen Verein, der bundesweit und jetzt auch in Bordesholm gemeinsames Kochen für Menschen unterschiedlicher Kulturen anbietet. Wir kochen zusammen Gerichte aus den unterschiedlichen Ländern der teilnehmenden Köch*innen, also multikulinarisch, und schaffen eine Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und Austausch.

Dieses Projekt wird finanziell unterstützt von der Bordesholmer Sparkasse. Bitte Getränke (gern auch einen Beitrag zur Tischdeko) und Restebehälter für Kostproben mitbringen.

Der Kurs ist kostenfrei. Es fällt lediglich ein Beitrag für Lebensmittel an: empfohlener Beitrag nach Selbsteinschätzung 10,00–15,00 €.

262-3514

Inke Kruse

Hans-Brüggemann-
Schule
Lehrküche K1.7
Mi., 16.09.26,
18.00 – 21.45 Uhr

262-355

Mi., 28.10.26
18.00 – 21.45 Uhr

262-357

Weihnachtsbäckerei
Mi., 16.12.26,
18.00 – 21.45 Uhr

Kursgebühr:
ohne Gebühr

HEINZEL macht glücklich
Auch Dich!

HEINZEL
ROTTNER
BRILLEN + HÖRGERÄTE

Kostenloser Hör- oder Sehtest!

Besuchen Sie HEINZEL in Bordesholm:
Bahnhofstraße 74 | Tel.: 04322 - 30 07



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 Sprachunterstützung 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

Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency

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

C1

Cambridge CAE/BEC und Goethe ZMP

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

B2

Cambridge FCE/BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)

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

B1

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.

A2

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.

A1

Europäisches Sprachzertifikat (TELC) 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.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Gute Sprachkenntnisse

Grundkenntnisse

Arabisch für Anfänger:innen (A1) – Fortsetzungskurs



262-410
Shereen Massouh

Dieser Kurs baut auf den Inhalten des ersten Abschnitts auf und richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen der arabischen Sprache. Bereits erlernte Strukturen und Wortschätze werden gefestigt und erweitert, um die Kommunikationsfähigkeit in alltäglichen Situationen auszubauen.

Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Dialoge und Übungen zu Themen wie Alltag, Freizeit sowie einfachen Beschreibungen von Personen und Situationen. Die Teilnehmenden lernen, sich sicherer auszudrücken, Gespräche zu führen und ihr Verständnis für gesprochene und geschriebene Sprache zu verbessern.

Auch die grammatischen Grundlagen werden weiterentwickelt. Lesen und Schreiben werden vertieft, sodass die Teilnehmenden zunehmend sicherer im Umgang mit der arabischen Schrift werden.

Hans-Brüggemann-Schule,
Raum F2.1
Do., 03.09.-05.11.26
18.00 – 20.00 Uhr
8 x

Kursgebühr: 94,00 €

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 hat Skandinavistik und Deutsch an der CAU Kiel studiert, ein Semester in Oslo verbracht und unterrichtet seit 2017 Norwegisch an der VHS Bordesholm-Wattenbek.

262-415
Felix de Mooy

Hans-Brüggemann-Schule,
Raum F2.2
Mo., 21.09.26-25.01.27
18.30 – 20.00 Uhr
14 x

Kursgebühr: 121,00 €



Crashkurs: Spanisch entdecken für Anfänger:innen (A1)



262-420
Angeles Pitarch Gil

Sie möchten Spanisch von Grund auf kennenlernen und erste einfache Gespräche führen? Dieser Wochenendkurs bietet einen lebendigen Einstieg in die spanische Sprache und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für Alltag und Freizeit.

Die Teilnehmenden lernen einfache Satzstrukturen, Aussprache, Zahlen, Uhrzeiten sowie grundlegenden Wortschatz für typische Gesprächssituationen kennen. Kleine Dialoge, Hörübungen und interaktive Übungen sorgen für einen abwechslungsreichen und praxisnahen Unterricht.

Der Kurs eignet sich sowohl für absolute Anfänger:innen als auch für Interessierte, die ihre ersten Kenntnisse auffrischen möchten.

Zur Dozentin: Die Dozentin ist spanische Muttersprachlerin. Sie vermittelt die Sprache praxisnah, lebendig und mit viel Freude an Kommunikation und Kultur.

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Sa., 31.10.-So, 01.11.26
10.00 - 15.00 Uhr
2 x

Kursgebühr: 64,00 €



262-421
Angeles Pitarch Gil



Crashkurs: Spanisch für Reise und Urlaub (A1)



Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Sa., 16.01.-So., 17.01.27
10.00 - 15.00 Uhr
2 x

Kursgebühr: 64,00 €

Ein kompakter Einstieg für alle, die sich auf Urlaub oder Reisen im spanischsprachigen Raum vorbereiten möchten. In entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden typische Redewendungen und einfache Dialoge für Alltagssituationen auf Reisen kennen.

Geübt werden unter anderem Begrüßungen, Restaurantbesuche, Hotelaufenthalte, Einkaufen, Wegbeschreibungen sowie einfache Gespräche im Urlaub. Der Fokus liegt auf praktischem Sprachgebrauch, Aussprache und dem sicheren Anwenden erster spanischer Sätze.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse und vermittelt erste Grundlagen der spanischen Sprache mit viel Sprechpraxis.

262-422-5
Jose Sastre

Spanisch (A1.4)

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Di., 01.09.26-12.01.27
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

262-422-4
Jose Sastre

Spanisch Mittelstufe II (A2.2)

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Di., 01.09.26-12.01.27
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. Zudem erzählen wir uns Erlebnisse der Woche auf Spanisch. Ideal für Lernende, die sicherer und flüssiger auf A2-Niveau kommunizieren möchten.

Arbeitsbuch: Caminos neu A2 (ab Lektion 8), Klett.

262-422-2
Jose Sastre

Spanisch Mittelstufe IV (A2.4)

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Di., 01.09.26-12.01.27
17.00 - 18.00 Uhr
19 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. Es wird frei über verschiedene Themen gesprochen. 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.

Spanisch Oberstufe I (B1.2)

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. Zudem debattieren wir über aktuelle Themen. Ideal für Lernende, die ihre Kenntnisse sicher in Alltag und Gesprächen anwenden möchten.

Arbeitsbuch Con gusto B1, Klett ISBN 3-12-515010-2

262-422-3
Jose Sastre

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Di., 01.09.26-12.01.27
16.00 - 17.00 Uhr
15 x

Kursgebühr: 95,00 €

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.



262-422-6
Jose Sastre

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
So., 13.09.26-10.01.27
16.00 - 17.00 Uhr
5 x

Kursgebühr: 40,00 €

Plattdeutscher Lesekreis:

Plattdeutsch sprechen und niederdeutsche Autoren kennenlernen

Die Teilnehmenden sollen plattdeutsche Texte lesen und verstehen können. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Freude an der plattdeutschen Sprache haben und diese pflegen möchten. Außerdem hilft er Mitarbeiter/innen in der Altenpflege, mit alten Menschen zu kommunizieren. Lernziel ist die Pflege der niederdeutschen Sprache.

Zum Dozenten: Karl-Heinz Langer leitet seit mehr als 30 Jahren unseren plattdeutschen Lesekreis. Seit seinem 18. Lebensjahr ist er mit der plattdeutschen Sprache vertraut. Er ist im niederdeutschen Theater in Kiel tätig und Mitglied der niederdeutschen Bühne in Preetz.

262-4271
Karl-Heinz Langer

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 2
Di., 08.09.26-26.01.27
19.00 - 20.30 Uhr
15 x

Kursgebühr: 98,00 €

Angebote im Haus

Kreativwerkstatt

Bastelangebote, Kochen, DIY Angebote, Billard, Kicken

Chillen, Musik hören

Externe Angebote

Sportangebote, Kanutouren

Wassersport

Skaten

Spielplatzangebote

Ferienangebote

Schwimmwochen (Ostern, Herbstferien)

Sommer

Abenteuer Bauspielplatz

Aktions-, Kanu-, Wasserwochen

Ferienfreizeit Romo

Ausflüge

Wellenbad • Museum

Tierpark

Kinder- und Jugendtreff Bordesholm
Eiderstederstr. 14 • 24582 Bordesholm • Tel.: 04322/699737
eMail: info@treffbordesholm.de • www.treffbordesholm.de



262-461

Raseda Harm



Englisch (A1.2)

– Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen



Hans-Brüggemann–
Schule,
Raum F1.1
Do., 03.09.-17.12.26
18.30 - 20.00 Uhr
14 x

Kursgebühr: 119,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundlagen der englischen Sprache kennengelernt haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen einfache Satzstrukturen und üben typische Alltagssituationen auf Englisch.

Sie trainieren unter anderem, über Familie, Freizeit, Alltag und Reisen zu sprechen, einfache Gespräche zu führen sowie Fragen sicherer zu stellen und zu beantworten. Auch Aussprache, Hörverstehen sowie das Lesen und Schreiben kurzer Texte werden geübt.

Der Unterricht erfolgt in ruhigem Lerntempo und bietet Raum für Wiederholung, praktische Übungen und gemeinsames Sprechen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Freude im Umgang mit der englischen Sprache.

Lehrbuch: Speak Out A1 Workbook (3rd Edition), ISBN 978-1-292-40734-0

262-462

Raseda Harm



Englisch (A2)

für Wiedereinsteiger:innen



Hans-Brüggemann–
Schule,
Raum F1.2
Mi., 02.09.-16.12.26
18.30 - 20.00 Uhr
14 x

Kursgebühr: 119,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der englischen Sprache auf dem Niveau A2, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Gemeinsam wiederholen wir wichtige Grammatik, trainieren den Wortschatz und üben das Sprechen in typischen Alltagssituationen. Kurze Dialoge, einfache Texte sowie Hör- und Gesprächsübungen helfen dabei, mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu gewinnen. Der Unterricht findet in angenehmer und entspannter Atmosphäre statt und bietet viel Gelegenheit zum aktiven Sprechen.

262-469

Raseda Harm



Englisch individuell

– Learn at your own pace

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1

Termine nach
individueller
Absprache

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 Harm, gestaltet jede Stunde persönlich angepasst – bequem, flexibel und auf Ihr Lerntempo abgestimmt. Der Unterricht findet in Präsenz statt.

Zum Kennenlernen können Sie eine 30-minütige Probestunde 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.

Preise pro Person:

Probestunde à 30 Minuten: 25 €;

5 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten: 200 €;

10 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten: 400 €



Französisch (A1)

Französisch für Alltag, Reise und erste Gespräche



Sie möchten Französisch lernen oder vorhandene Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben.

In entspannter Atmosphäre üben wir typische Alltagssituationen, einfache Gespräche und praktische Wendungen für Reise, Freizeit und Beruf. Dabei lernen Sie nicht nur die Sprache, sondern erhalten auch Einblicke in die französische Kultur und Lebensart.

Der Kurs orientiert sich am Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) und eignet sich für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen der französischen Sprache. Lehrbuch: Voyages neu A1

Französisch (A2)

für fortgeschrittene Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen mit einigen Vorkenntnissen



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Französischkenntnissen auf dem Niveau A2, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen und mehr Sicherheit im freien Sprechen gewinnen möchten.

Bereits bekannte Zeitformen wie Présent, Passé composé, Futur proche und Imparfait werden wiederholt und gefestigt. Neu hinzu kommt das Conditionnel, das Schritt für Schritt eingeführt und in praktischen Übungen angewendet wird. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Gespräche, typische Reisesituationen und die aktive Kommunikation in entspannter Atmosphäre.

Mit erweiterten Sprachkenntnissen reisen Sie sicherer, entdecken neue kulturelle Zugänge und eröffnen sich zusätzliche private oder berufliche Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Voyages A2, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-529422-6, Schreibmaterial und Hefter.

Französisch (B1) für Fortgeschrittene

Sprache vertiefen, diskutieren und Frankreich neu entdecken



Dieser Kurs richtet sich an alle Francophilen, die bereits Französisch sprechen und ihre Sprachkenntnisse sowie ihr Wissen über die französische Kultur erweitern möchten. Gemeinsam lesen wir abwechslungsreiche Texte zu aktuellen politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Themen aus Frankreich. Auch Chansons, Sketche und andere authentische Texte fließen in den Unterricht ein und bieten vielfältige Gesprächsanlässe. Im Mittelpunkt stehen der Austausch in französischer Sprache, das freie Sprechen sowie die Erweiterung des Wortschatzes.

Wichtige Grammatikthemen werden wiederholt und gefestigt. Gute Grundkenntnisse der französischen Sprache sowie erste Erfahrungen mit dem Conditionnel werden vorausgesetzt.

Für Fotokopien wird am zweiten Kurstag um 3 € gebeten.

262-483

Ulrike Söchting

Hans-Brüggemann–
Schule, Raum F1.2
Mo., 26.10.26-08.02.27
18.30 - 20.00 Uhr
12 x

Kursgebühr: 114,00 €

262-481

Ulrike Freess

Hans-Brüggemann–
Schule, Raum F1.1
Mi., 09.09.-09.12.26
18.00 - 19.00 Uhr
12 x

Kursgebühr: 68,00 €

262-482

Ulrike Freess

Hans-Brüggemann–
Schule, Raum F1.1
Mi., 09.09.-09.12.26
19.15 - 20.15 Uhr
12 x

Kursgebühr: 68,00 €



Sprachen

Volkshochschule
Bordesholm-Wattenbek

262-496 Italienisch (A1)

Silke Lenz

Hans-Brüggemann-
Schule,
Raum F1.2
Di., 01.09.-01.12.26
20.00 - 21.30 Uhr
12 x

Kursgebühr: 114,00 €

Dieser Kurs Italienisch A1 für AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen befindet sich im Buch A1 bei Lektion 5. Er eignet sich für TeilnehmerInnen, die etwa ein Semester Italienisch gelernt haben und geringe Vorkenntnisse haben.

Bitte mitbringen:

Buch „Allegro nuovo A1“, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525590-6



262-495 Italienisch (A2)

Silke Lenz

Hans-Brüggemann-
Schule,
Raum F1.2
Di., 01.09.-01.12.26
18.30 - 20.00 Uhr
12 x

Kursgebühr: 116,00 €

Wir befinden uns im Lehrwerk Allegro nuovo A2 bei Lektion 5. Der Kurs eignet sich für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger.

Zur Dozentin: Silke Lenz hat eine Ausbildung zur Fremdsprachensekretärin. Seit 1999 arbeitet sie als Sprachdozentin an Volkshochschulen.

Buch Allegro nuovo A2, ISBN 978-3-12-525593-7.



Sie haben
ein besonderes Talent?

Setzen Sie sich mit Ihrer
vhs
in Verbindung, um selbst
Kursleitung zu
werden!



262-492 Italienisch (B1) für Fortgeschrittene am Abend

Anna Decker

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Mo., 07.09.-07.12.26
18.15 - 19.45 Uhr
12 x

Kursgebühr: 102,00 €

Wir haben mit einem neuen Lehr- und Arbeitsbuch angefangen. Die Lektionen darin eröffnen neue, interessante Themenbereiche und neue Impulse zum Sprechen. Wir nehmen aktiv Stellung dazu, äußern unsere Meinung, wenden unseren gelernten Wortschatz an und erweitern ihn fortlaufend. Gleichzeitig berücksichtigen wir die richtige Grammatik und lernen neue Grammatik dazu.

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 3 (ISBN: 978-3-12-525225-7)

Volkshochschule
Bordesholm-Wattenbek

Italienisch (B2) für Fortgeschrittene am Vormittag

Jede Lektion in unserem Buch „Azzurro 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 6



Sprachen



262-493

Anna Decker

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Mo., 07.09.-07.12.26
09.45 - 11.15 Uhr
12 x

Kursgebühr: 102,00 €



seit 1996

„...um Menschen zu helfen!“

o.t.n
orthopädie.technik.nord

Sanitätshaus

Orthopädietechnik

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

**262-512 Grundlagen der KI**

Michael Timmermann

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Sa., 14.11.-21.11.26
10.00 - 14.00 Uhr
2 x

Kursgebühr: 53,00 €

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 hingeht.

Zum Dozenten: Michael Timmermann arbeitet als Innovationsberater für die WTSH und ist dort auch im KI.SH-Team tätig. Er schult regelmäßig Unternehmen zum Umgang mit KI.

Bitte eigenes Laptop mitbringen.

262-513 Grundlagenwissen iPad und iPhone

Rainer Anhalt

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Mi., 02.09.-16.09.26
10.00 - 12.15 Uhr
3 x

Kursgebühr: 39,00 €

Lernen Sie Ihr Gerät kennen und richtig bedienen und erhalten Sie Hilfe zu den kleinen alltäglichen Problemen.

Im Kurs lernen Sie die grundlegende Bedienung von iPad und iPhone kennen. Dazu gehören die wichtigsten Bedienelemente, das Vermeiden von Schäden am Gerät sowie das Verständnis zentraler Begriffe wie Updates, WLAN, Hotspot, Datenvolumen, PIN oder PUK.

Gemeinsam richten wir die Geräte nach den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmenden ein. Auch das Thema Sicherheit im Umgang mit den neuen Medien nimmt einen wichtigen Platz im Kurs ein.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Ihr iPad und/oder iPhone.

Die Geräte sollten aufgeladen sein; das Ladegerät bitte ebenfalls mitbringen.

262-514 Aufbaukurs iPad und iPhone

Rainer Anhalt

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Mi., 23.09.-07.10.26
10.00 - 12.15 Uhr
3 x

Kursgebühr: 39,00 €

Dieser Kurs baut auf den Grundlagen der Bedienung von iPad und iPhone auf und vertieft die bereits erworbenen Kenntnisse. Nach einer kurzen Wiederholung wichtiger Themen wird ausführlicher auf die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten der Geräte eingegangen. Dabei werden auch die Wünsche und Fragen der Teilnehmenden berücksichtigt.

Ziel ist es, das eigene Gerät sicher und selbstständig nach den persönlichen Vorstellungen nutzen zu können. Gemeinsam werden zusätzliche Apps heruntergeladen, installiert und wieder entfernt. Themen wie Speicherverwaltung, Sicherheitskopien und weitere praktische Funktionen runden den Kurs ab.

Der Besuch des Grundlagenkurses ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Ihr iPad und/oder iPhone. Die Geräte sollten aufgeladen sein; das Ladegerät bitte ebenfalls mitbringen.

Silver Surfer**Sicherheit im Internet**

Gefälschte Websites, Phishing-Mails oder der Enkeltrick über WhatsApp nehmen zu. Dieser Kurs richtet sich an Internetnutzerinnen und Internetnutzer ab 50 Jahren und zeigt, wie Gefahren im Internet erkannt und vermieden werden können.

Behandelt werden Grundlagen der Internetsicherheit, sicheres WLAN, öffentliche Hotspots, E-Mail-Verkehr, Einkaufen im Internet, Zahlungsverkehr, Homebanking, Virenschutz sowie vertrauenswürdige Informationsquellen. An vielen Beispielen erklärt der Dozent, worauf es ankommt, wo die größten Risiken liegen und wie man sich wirksam schützt. Fachbegriffe und Abkürzungen werden verständlich erläutert.

Ziel ist es, die Möglichkeiten des Internets sicher zu nutzen und für mögliche Betrugsversuche gut vorbereitet zu sein.

Bitte Handy, Tablet oder Laptop sowie das Netzteil mitbringen.

Monatlicher Stammtisch Ipad und Iphone

Dieser Stammtisch bietet die Möglichkeit, vorhandene Kenntnisse für iPhone und iPad zu vertiefen. Nach einer kurzen Wiederholung werden Themen wie sichere Geräteeinstellungen, das Installieren und Löschen von Apps, Speicherverwaltung oder einfache Sicherungsfunktionen besprochen. Die Inhalte orientieren sich an den Fragen und Wünschen der Teilnehmenden.

Vorkenntnisse: Der Besuch des Grundlagenkurses ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Auch Teilnehmende mit vergleichbaren Vorerfahrungen sind herzlich willkommen.

Teilnehmende können sowohl mit dem Handy oder Tablet als auch mit einem Laptop teilnehmen. Bitte Netzteil mitbringen.

**Grundlagen der KI (Advanced)****- Vertiefung und Anwendung**

Dieser Advanced-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit Künstlicher Intelligenz gesammelt haben und ihr Wissen systematisch erweitern möchten. Aufbauend auf den Grundlagen vertiefen wir das Verständnis darüber, wie KI-Systeme funktionieren und wie sie gezielt im Alltag sowie im beruflichen Kontext eingesetzt werden können.

Ziel des Kurses ist es, den sicheren, bewussten und produktiven Umgang mit KI zu fördern und die Teilnehmenden zu befähigen, KI eigenständig in verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen.

Bitte eigenes Laptop mitbringen.

**262-515**

Rainer Anhalt

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Di., 03.11.-17.11.26
10.00 - 12.15 Uhr
3 x

Kursgebühr: 39,00 €

262-516

Rainer Anhalt

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Do., 03.09.26-07.01.27
10.00 - 12.15 Uhr
5 x

Kursgebühr: 65,00 €

262-519

Michael Timmermann

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Sa., 23.01.27
10.00 - 14.00 Uhr

Kursgebühr: 26,00 €

262-1102 Kleine Forscher ganz groß

Marlies Brandt

Experimente mit Sprudelgas

Schalthaus
Wattenbek
Mi., 18.11.26
16.00 – 17.30 Uhr

Kursgebühr: 9,00 €

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 und richtet sich an Kinder im Vorschulalter bis zur zweiten Klasse, die Freude am Entdecken haben. Bitte 1 € für Material mitbringen.

262-273 Aquarellmalerei für Kinder

Brigitte Buttman

Huus an'n Markt,
VHS-Raum 1
Fr., 27.11.26
15.00 – 17.00 Uhr
und
Sa., 28.11.26
13.00 – 15.00 Uhr
2 x

Kursgebühr: 23,00 €

In diesem Kurs entdecken Kinder die Aquarellmalerei auf spielerische Weise. Der Kurs richtet sich an Kinder ab 8 Jahren – sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Kinder mit ersten Erfahrungen. Eltern können gern dabei bleiben.

Die Kinder erhalten Anregungen, eigene Ideen und Motive auf Aquarellpapier umzusetzen. Dabei lernen sie die leuchtenden Farben kennen und entdecken ihr faszinierendes Zusammenspiel mit dem Wasser. So entstehen kreative Bilder und spannende Farbverläufe.

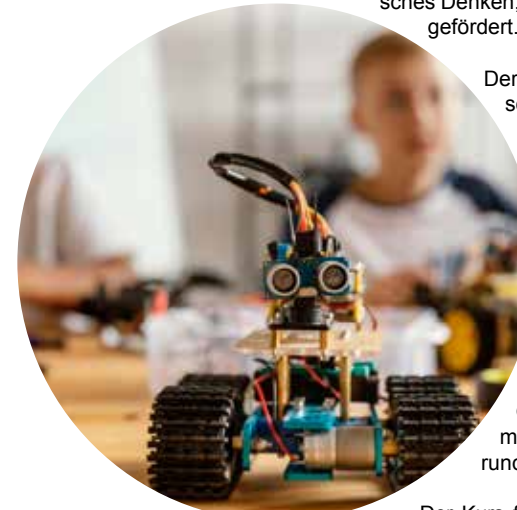
Der Kurs findet am Freitag von 15:00–17:00 Uhr und am Samstag von 13:00–15:00 Uhr statt. Bitte zu Kursbeginn einen Aquarellpinsel mitbringen, wenn möglich auch 1–2 kleine Bilderrahmen. Die Materialgebühr beträgt 2 € pro Kurstag.

NEU LEGO Robotics

Ferien-Intensivkurs für Kinder (8–12 Jahre)

In diesem kreativen Intensivkurs entdecken Kinder spielerisch die Welt der Robotik und Programmierung. Mit LEGO Robotics (WeDo / SPIKE Essential) bauen die Teilnehmenden eigene Modelle und lernen Schritt für Schritt, diese mit einfachen Programmen zu steuern.

Ob fahrende Fahrzeuge, bewegliche Tiere oder kleine technische Konstruktionen – der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Dabei werden logisches Denken, Kreativität und Teamarbeit gefördert.



Der Kurs eignet sich besonders für Mädchen und Jungen, die gerne tüfteln, bauen und Neues ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursinhalte sind das Bauen von LEGO-Robotern, die Einführung in einfache Programmierung sowie Bewegung, Sensoren und Steuerung. Kleine Gruppenprojekte und gemeinsames Ausprobieren runden den Kurs ab.

Der Kurs findet von Montag bis Donnerstag jeweils von 17:00–19:00 Uhr statt.

262-518

Shereen Massouh

Huus an'n Markt,
vhs-Raum 1
Mo., 19.10. bis
Do., 22.10.26
10.00 – 12.00 Uhr
4 x

Kursgebühr: 49,00 €

Tanzkurs für Jugendliche

– Disco-Fox & mehr mit Spaß lernen

Du möchtest sicherer auf der Tanzfläche werden und die wichtigsten Schritte für Partys, Feiern oder den Abschlussball lernen? Dann bist du hier genau richtig!

In lockerer Atmosphäre lernt ihr die Grundsätze des Disco-Fox sowie weitere einfache Tänze kennen. Der Kurs eignet sich für Anfänger und alle, die bereits einen ersten Tanzkurs besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. Der Spaß am Tanzen steht dabei immer im Mittelpunkt.

Schritt für Schritt werden die wichtigsten Bewegungen, Drehungen und Kombinationen vermittelt, damit ihr euch sicher zur Musik bewegen könnt – ganz ohne Stress und mit viel guter Laune.

Eine Anmeldung ist nicht paarweise erforderlich. Einzelanmeldungen sind ausdrücklich willkommen. Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

262-252-1

Gernot Graaf

Huus an'n Markt,
Saal
So., 13.09.-29.11.26
15.00 – 16.30 Uhr
8 x

262-252-2

So., 06.12.26-14.02.27
15.00 – 16.30 Uhr
8 x

Kursgebühr: 75,00 €

Osbahr
Tierarztpraxis

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.

Veranstaltungsorte - Kontaktdaten

Volkshochschule
Flintbek e.V.

VHS Gebäude	Kätterskamp 5	24220 Flintbek
AWO Seniorenwohnanlage	Mühlenhof 1	24220 Flintbek
Schule am Eiderwald	Brückenstraße 24	24220 Flintbek
Bürger- und Sportzentrum	Dorfstraße 39	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, Bernd Perlbach, Jens Helmbrecht, Ulrike Thomas, Gernot Graaf, Deutscher Volkshochschul-Verband, Frank Schemmann, Susanne Duddec, Hanne Nagel-Axelsen, www.depositphoto.com.

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



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

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.

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 Kosten-erstattung 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), 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.

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., Kätterskamp 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 Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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 • Kätterskamp 5 • 24220 Flintbek • E-Mail: leitung@vhs-flintbek.de
VHS Bordesholm-Wattenbek - Mühlenstr. 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. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

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

- Ende der Widerrufsbelehrung -

Veranstaltungsorte/Kontakt Daten

Volkshochschule
Bordesholm-Wattenbek

Amtmannspark am Bordesholmer See	54°10'39.4" N 10°00'51.0" E	24582 Bordesholm
Botanischer Garten der CAU Kiel	Olshausenstr. 40	24118 Kiel
Dammor-Bahnhof Hamburg	Treffpunkt: vor dem DB-Reisezentrum, Dag-Hammarskjöld-Platz 15	20354 Hamburg
Gemeindebücherei Bordesholm	Holstenstr. 28	24582 Bordesholm
Gewölbekeller auf der Klosterinsel	Lindenplatz 11	24582 Bordesholm
Hans-Brüggemann-Schule	Langenheisch 27–29	24582 Bordesholm
Haus der Begegnung	Lüttenheisch 22	24582 Bordesholm
Heide-Simonis-Platz / Rathaus Bordesholm	Mühlenstr. 7	24582 Bordesholm
Hochzeitswald Bordesholm	Am Aalredder	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt	Holstenstr. 28	24582 Bordesholm
Klosterkirche / Vor der Klosterkirche	Lindenplatz	24582 Bordesholm
Krogkoppel 1 / Musikunterricht Andreas Paul	Krogkoppel 1	24582 Bordesholm
Landschule an der Eider, Sporthalle	Schulstr. 4	24582 Wattenbek
Lindenschule Bordesholm	Schulstr. 6	24582 Bordesholm
Museum auf der Klosterinsel	Lindenplatz 11	24582 Bordesholm
NDR Landesfunkhaus Schleswig-Holstein	Schlossplatz 3	24103 Kiel
Pendlerparkplatz an der L318 – Blumenthal	Blumenthaler Berg / BAB	24241 Blumenthal
Ponyhof Reesdorf	Bönnhusener Weg 2c	24241 Reesdorf
Praxis Seelen-Wellness	Gartenstr. 14	24582 Wattenbek
Savoy-Kino Bordesholm	Schulstr. 7	24582 Bordesholm
Schaltheus Wattenbek	Reesdorfer Weg 4	24582 Wattenbek
Taiji-Schule Bordesholm	Langenheisch 24	24582 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.

Druck und Satz:



Kieler Straße 13
24582 Bordesholm
service@ASCL-printmedia.de
www.ASCL-printmedia.de

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/ihrer 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.

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 6 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.

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 schuldhaft 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 schuldhaften 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).
- 25% Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein

Bitte sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Email, damit wir Ihre Kursgebühr für Sie ermäßigen können.

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: _____



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: _____



Notizen area with horizontal lines for writing.

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., Kätterskamp 5, 24220 Flintbek, Gläubiger-ID-Nr. DE 80 ZZZ00000351706, 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

Bestattungsvorsorge – Gut vorbereitet auf den Abschied

Im Vordergrund steht häufig die Kostenfrage. Deshalb haben wir für Sie ein Service-Angebot eingerichtet:

Das Beratungsgespräch ist kostenfrei.

Um Sie möglichst genau über die gewünschte Art der Bestattung informieren zu können, haben wir ein Formular in Form eines Fragebogens erstellt. Diesen Fragebogen können Sie telefonisch anfordern oder auf unserer Internetseite unter

www.bestattungen-lemanczyk.de/bestattungsvorsorge

als PDF-Datei herunterladen.

Senden Sie den ausgefüllten Fragebogen an uns zurück und Sie erhalten zeitnah ein unverbindliches Angebot, basierend auf Ihren Wünschen mit den aktuellen Preisen.

Gerne informieren wir Sie persönlich über die Möglichkeiten und Vorteile einer Vorsorge.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin

in Flintbek, Rosenberg 10, Tel.: 0 43 47 / 730 2 333
und für Bordesholm, Steenredder 10, Tel.: 0 43 22 / 69 22 06



Bestattungen
 **Lemanczyk**

Inhaberin Melanie Lemanczyk
Rosenberg 10 · 24220 Flintbek

Rund um die Uhr für Sie erreichbar