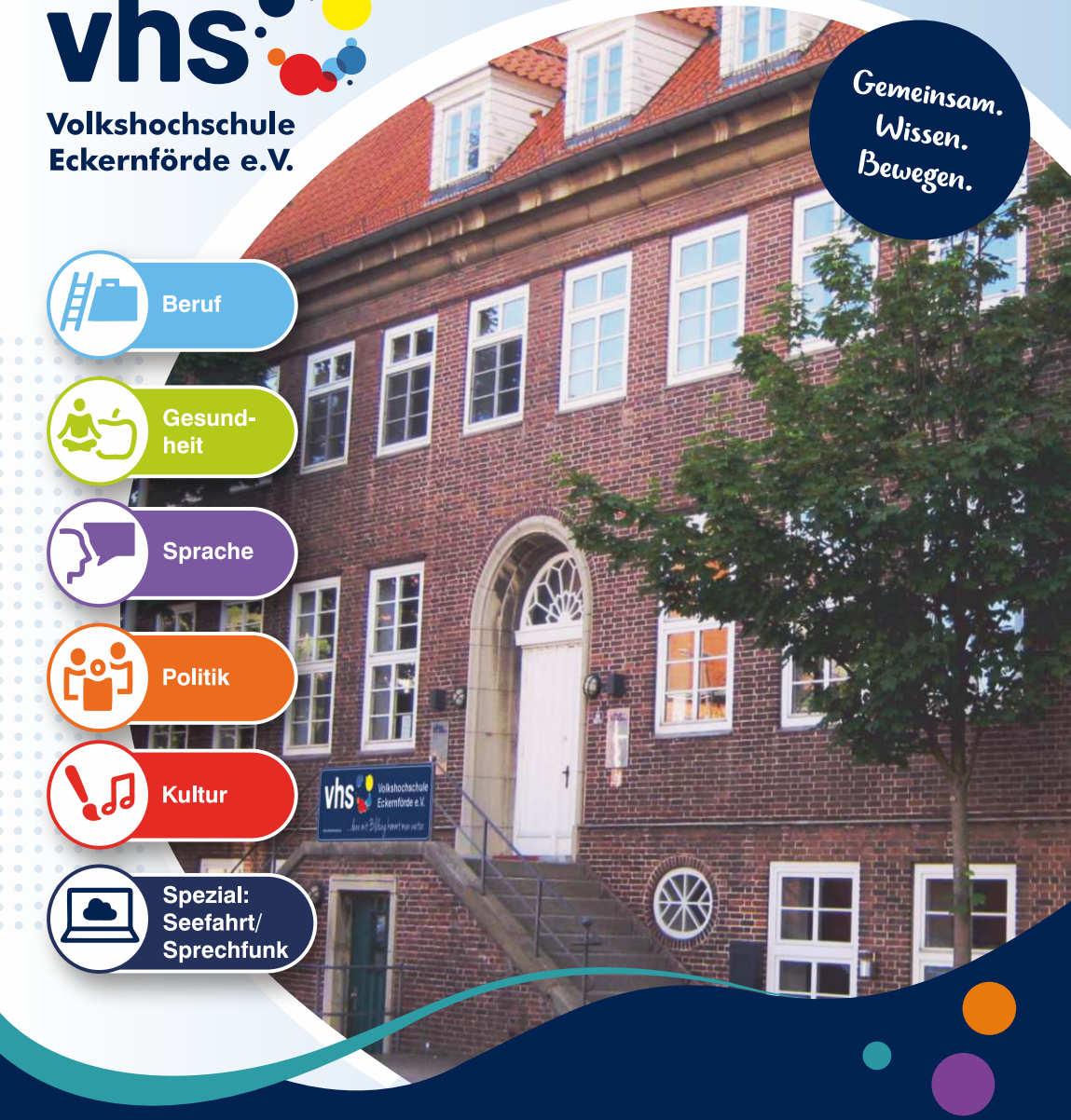
vhs

Volkshochschule
Eckernförde e.V.

Gemeinsam.
Wissen.
Bewegen.



- Beruf
- Gesund-heit
- Sprache
- Politik
- Kultur
- Spezial: Seefahrt/ Sprechfunk

PROGRAMM

Herbst 2026 / Frühjahr 2027

In Zusammenarbeit mit:
Volkshochschulen Fleckeby, Groß Wittensee, Holtsee und Rendsburger Ring

Volkshochschule Eckernförde e.V.

Reeperbahn 44
24340 Eckernförde
Telefon: 04351/25 85
Internet: vhs-eckernfoerde.de
E-Mail: vhs-eckernfoerde@ t-online.de
Während der Schulferien ist die Volkshochschule geschlossen.

Schulsekretärin:
Mirja Kraack
Öffnungszeiten Büro:
Montag bis Donnerstag 17.00 bis 18.30 Uhr
Mittwoch 10.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung:
Diese muss rechtzeitig schriftlich (auch per Mail verbindlich) oder persönlich erfolgen.
Mit der Unterschrift unter der Anmeldung schließen Sie für die Dauer des Kurses mit der VHS einen Vertrag und erkennen die Teilnahmebedingungen an.

Ein Wechsel der Kursleitung ist möglich.

Die VHS behält sich vor, Kurse gegebenenfalls zusammenzulegen oder abzusagen.
Abmeldung
Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Die Abmeldung beim Dozenten ist nicht möglich.
Warteliste
Sollte Ihre Anmeldung davon betroffen sein, erhalten Sie die Benachrichtigung, dass wir Sie nur auf die Warteliste setzen können. Sollten Sie nachrücken, evtl. in einen Zusatzkurs, werden wir Sie umgehend informieren. Folgt keine Benachrichtigung, müssen wir Sie leider auf das folgende Semester vertrösten.

Mindestteilnehmerzahl:
Kurse können nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen stattfinden. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl bietet die VHS in Abstimmung mit den Teilnehmern die Erhebung eines erhöhten Entgelts bzw. eine Verkürzung des Unterrichts an.

Haftung:
Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden (z.B. Sachschäden, Eigentumsverluste usw.).
Unterrichtsräume:
Soweit nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im Haus der Volkshochschule, Reeperbahn 44, statt.

Leiter der Volkshochschule:
Ralf-Ulrich Wanderer
Saxtorfer Weg 2a
24340 Eckernförde
Sprechstunden des Leiters nach Vereinbarung mit dem Schulbüro

Förde Sparkasse Eckernförde
IBAN DE72 2105 0170 1000 2005 90

Gebühren:
Die Teilnehmergebühr ist mit der Anmeldung zu zahlen (bar oder per Überweisung)

Die Zahlung der Kursgebühr ist sofort mit der Anmeldung fällig. Letzter Termin ist wegen Planung und Vorbereitung 14 Tage vor Kursbeginn. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung und Zahlung. Teilnehmer, die später in einen Kurs eintreten, zahlen die volle Gebühr, ebenso im Krankheitsfall. Wir bitten dafür um Ihr Verständnis.

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

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

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

VHS Eckernförde e.V.









Herbstsemester	01.09.2026 – 31.01.2027
Frühjahrssemester	01.02.2027 – 16.07.2027

Teilnahme-Infos	Seite 2
Vorwort der Stadt Eckernförde	Seite 4
In eigener Sache	Seite 5
Vorstand und Schulsekretärin	Seite 6
Fotos Dozenten VHS Eckernförde e.V.	Seite 7
Tanztheater-Projekt	Seite 10
Politik / Gesellschaft / Umwelt	Seite 11
Kultur / Gestalten	Seite 16
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	Seite 25
Sprachen	Seite 40
Beruf / Computer	Seite 47
Spezial - Sportbootführerscheine - SRC-Sprechfunkzeugnis	Seite 54
VHS Fleckeby	Seite 55
VHS Holtsee	Seite 61
VHS Groß Wittensee	Seite 63

Achten Sie bitte auf die Hinweise der einzelnen Volkshochschulen!

Herausgeber:
Volkshochschule Eckernförde e.V., Reeperbahn 44, 24340 Eckernförde
Fotos:
Rechte für Fotografien liegen bei der VHS Eckernförde e.V. / (R.-U. Wanderer) und der Direkta GmbH // Mirja Kraack, Andrew Jones, PIXABAY, Volkshochschulen Fleckeby, Groß Wittensee und Rendsburg

Vorwort der Bürgermeisterin der Stadt Eckenförde

Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer,

herzlich willkommen zum neuen Semester an der Volkshochschule Eckernförde!



Wir freuen uns, Sie erneut – oder vielleicht zum ersten Mal – begrüßen zu dürfen. Auch in diesem Semester erwartet Sie ein vielfältiges Programm mit zahlreichen Kursen und Veranstaltungen, die zum Entdecken, Mitmachen und Weiterentwickeln einladen.

Die Volkshochschule Eckernförde steht weiterhin für lebenslanges Lernen, Offenheit und Gemeinschaft. Hier finden Sie Raum, um Ihre Neugier zu stillen, neue Kompetenzen zu erwerben und sich mit anderen auszutauschen. Ob Sie Ihre Kenntnisse vertiefen, neue Interessen entdecken oder einfach inspirierende Begegnungen erleben möchten – unser Angebot bietet für jede und jeden etwas Passendes.

Gerade in einer Zeit, in der Veränderungen zum Alltag gehören, ist die Volkshochschule ein verlässlicher Ort, an dem Wissen, Austausch und persönliche Entwicklung im Mittelpunkt stehen. Blättern Sie durch das aktuelle Programmheft und lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten inspirieren!

Ich wünsche Ihnen ein spannendes, bereicherndes Semester mit vielen neuen Impulsen, interessanten Begegnungen und schönen Lernerfahrungen.

Iris Ploog
Bürgermeisterin

vhs-eckernfoerde.de

Herzlich willkommen ...

... zu den neuen Semestern Ihrer Volkshochschule! Wir präsentieren Ihnen unser aktuelles Programmheft, das eine bunte Vielfalt an spannenden Kursen für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung bereithält. In diesem Vorwort möchten wir Ihnen einen Einblick in einige der zentralen Themen geben, die uns in diesem Semester besonders am Herzen liegen.

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran und hat auch vor unserer Volkshochschule keinen Halt gemacht. Wir freuen uns, Ihnen mit unserer Website eine benutzerfreundliche Plattform bieten zu können, auf der Sie bequem und einfach Ihre gewünschten Kurse auswählen und sich anmelden können. Die Online-Anmeldung ermöglicht es Ihnen, Ihre Teilnahme flexibel zu planen und sorgt für eine effiziente Organisation unserer Angebote. Hier können wir Ihnen auch Kurse und Vorträge anbieten die im gedruckten Programmheft wegen der längeren Vorlaufzeit nicht erfasst werden können. Die zunehmende Zahl elektronischer Anmeldungen zeigt einen deutlichen Aufwärtstrend.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Aktualität unserer Kursauswahl. Wir sind bestrebt, Ihnen stets die neuesten Trends und Erkenntnisse in den verschiedensten Bereichen anzubieten. Unser engagiertes Team von Dozentinnen und Dozenten ist stets darum bemüht, das Programm kontinuierlich zu erweitern und auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. So können Sie sicher sein, dass Sie in unseren Kursen stets auf dem aktuellen Stand der Dinge sind.

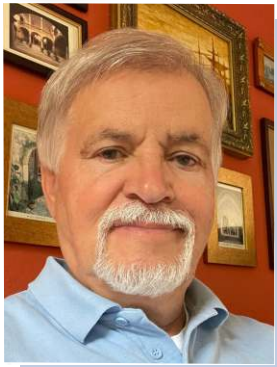
Leider stehen wir vor der Herausforderung, qualifizierte Dozentinnen und Dozenten für unsere Kurse zu gewinnen. Doch lassen Sie uns versichern, dass wir unermüdlich daran arbeiten, diese Lücken zu schließen. Wir sind stets bestrebt, Ihnen hochqualifizierte Lehrkräfte zu präsentieren, die Sie auf Ihrem Weg begleiten.

Unser Programmheft spiegelt die Vielfalt der Volkshochschule wider. Wir bieten Kurse aus den unterschiedlichsten Bereichen an, sei es Sprachen, Kunst, Kultur, Gesundheit oder berufliche Weiterbildung. Ganz gleich, ob Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse verbessern, Ihre kreativen Talente entfalten oder Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern möchten – bei uns werden Sie sicherlich fündig.



Sie wollen Mitglied der VHS Eckernförde werden?
Dann senden Sie uns eine Mail an **vhs-eckernfoerde@t-online.de**, rufen Sie an **(04351-2585)** oder sprechen Sie uns in der Geschäftstelle an!

Wir sind die Volkshochschule Eckernförde e.V.!



Ralf-Ulrich Wanderer
Leiter & Vorstandsvorsitzender und Dozent



Sabine Möller
stellvertretende Vorsitzende und Dozentin



Sabine Manß
Schriftführerin



Karin Schulz
Beisitzerin



Iris Ploog
Bürgermeisterin und Beisitzerin



Mirja Kraack
Schulsekretärin und Dozentin



Miriam Batliner



Heike Boller



Martina Brosig



Dr. Roland Daube



Sandra Depenbrock



Dagmar Frieß



Susanne Froese



Ulrich George



Hanna Ghoroghy



Bernd Green



Jutta Heilmann



Astrid Heinig



Ulrike Herzog-Appel



Detlev Heuer



Juliane Klocke



Sabine Kuster



Anja Martin



Hilke Mausbach



Monika Meier



Christa Mentzel



Tanja Miranda



Dagmar Nicolay



Bianca Pichlmaier



Dr. Facundo Reyna-Muniain



Pia Richter



Miriam Riegler



Anke Röttger



Daiana Sacilotto



Louise Sander-Hansen



Claudia Schildknecht



Stine Stabel



Philip Town



Margit Waschull



Wiebke Wild

Herzlich willkommen im Dozenten-Team.

Wenn Sie etwas **Spannendes** zu berichten haben
oder
Lust haben, Anderen **Neues** oder **Wissenwertes** zu vermitteln,
dann kommen Sie doch in unser Dozenten-Team!
Rufen Sie uns an unter
04351-2585!

Das neue Tanztheaterprojekt der VHS

Rhytmische Reise



„Rhythmische Reise“ ist ein Eintauchen in die vielschichtige Welt von Klang, Bewegung und Gefühl. Unterschiedliche Musikstile treffen aufeinander. Das Stück bewegt sich zwischen Tanz und Theater, zwischen klarer Form und freiem Ausdruck.

Leitung
Astrid Heinig

Aufführung am 21.11.2026 um 18 Uhr in der Stadthalle im Rahmen der „Langen Nächte“

Eintritt frei

Vogelstimmen kennenlernen

Leitung: Inke Koch Studienabschluß Landschaftsentwicklung

Wer schon immer einmal wissen wollte, welcher Vogel da im Garten singt, ist herzlich eingeladen zur Vogelstimmen-Exkursion in Borby. In den Schrebergärten und um den Eimersee herum sind in den Frühlingsmonaten viele Vogelarten des Gartens und der freien Landschaft zu hören und zu sehen. (Das frühe Aufstehen lohnt sich dafür eigentlich immer.) Neben der Artbestimmung soll es auch um die Lebensweise der Vögel gehen. Bitte Fernglas und warme Kleidung mitbringen.

	1 1 1 F 1 x 2,5 Zeitstunden 16,- €	Samstag 24. April 2027 06.00 - 08.30 Uhr

Biodiversität – die Vielfalt der Organismen

NEU

Leitung: Julia Hiddemann Biologin (spezialisiert auf Biodiversität)

Der Kurs dient dazu, eine Vorstellung über die heimische Vielfalt der Organismen zu vermitteln. Die Biodiversität ist derzeit hochgefährdet: Ein sehr großer Anteil der bei uns vorkommenden Arten droht auszusterben, was die Öksysteme hochgradig gefährdet und damit letztlich auch den Menschen schädigen wird. In den einzelnen Veranstaltungstagen werden die verschiedenen Organismengruppen vorgestellt, was vielfach auch Lebewesen betrifft, die dem Laien unbekannt sind, auf die es aber ankommt, da sie von erheblicher Bedeutung für die Ökosysteme sind.Nach Absprache mit den Teilnehmern kann ein Besuch in ein Aquarium organisiert werden.

1 1 2 H 13 x 1 Zeitstunde 74,- €	Mittwoch 09. September 2026 17.00 - 18.00 Uhr	

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Dagmar Nicolay Mitglied im BVGT e.V.

Jeder kennt es: Unser Gedächtnis lässt uns im Alltag gerne mal im Stich.
Dabei liegt der Grund hierfür oftmals nur an unzureichender Konzentration. Die Klagen über Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel nehmen ab dem fünfzigsten Lebensjahr deutlich zu.
Jedoch müssen wir diesen Umstand nicht als unabänderlich hinnehmen, sondern können aktiv etwas dagegen tun. Gemeinsam in der Gruppe macht es Spaß, sich kleinen Herausforderungen in puncto Kopfarbeit zu stellen.

In diesem Kurs möchte ich Ihnen auf unterhaltsame Art und in einer entspannten Atmosphäre wirkungsvolle Methoden zeigen, wie Sie ihr Gehirn bei der Arbeit unterstützen können.
Angeboten werden Wortspielereien, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, kreative Übungen sowie Anregungen für eine gute Koordination. Kleine Bewegungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Das Gedächtnistraining in kleinen Häppchen eignet sich besonders für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase.

	1 5 1 F 8 x 1,5 Zeitstunden 62,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 10.00 - 11.30 Uhr

AWERLE ABFALL I WERTSTOFF I RESSOURCE

awr.de/Erle

*Für Schüler*innen ab der 7. Klasse und Erwachsenen-Gruppen*



Euer Wissen ist der Schlüssel!

Spielerisch zu mehr Umweltbewusstsein mit dem Lern-Escape Room der AW-Erle!

Neugrierig?

Jetzt anfragen per Mail oder Kontaktformular!



Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde GmbH
Telefon Erle: 04331 345 – 182 · E-Mail:aw-erle@awr.de · www.awr-erle.

Philosophie und Philosophieren

NEU

Leitung: Dr. Roland Daube Langjähriger Dozent

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Philosophie und eine Beschäftigung mit dem eigenen Philosophieren in einem Kreis gleichgesinnter, an Bildung interessierter Menschen. Aus ‚Liebe zur Weisheit' wird hier ein Bemühen um richtige Erkenntnis für unser Handeln verfolgt; denn wir stehen immer vor aktuellen Themen und Herausforderungen. Um sie zu bewältigen, kann orientierendes miteinander Philosophieren Quelle für das Finden von Antworten sein!
In den ersten Sitzungen soll anhand eines Impulsvortrages zum Thema „Über das Denken im Bilde" Gespräch und Diskussion stattfinden über das Fach der Philosophie und über die Frage, was Philosophieren eigentlich ist. Für die weiteren Kursinhalte kann dann auch die Interessenlage der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt werden.

Herbstsemester 2026: 10. 09. / 24.09. / 05.11. / 19.11. / 03.12. / 17.12. 2026
Frühjahrssemester 2027: 04.02. / 18.02. / 04.03. / 18.03. / 15.04. / 29.04. / 13.05. / 27.05. / 10.06. / 24.06. 2027
Zeit: Jeweils Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr vierzehntägig

1 8 1 H 6 x 2 Zeitstunden 66,- €	Donnerstag 10. September 2026 17.00 - 19.00 Uhr	**1 8 1 F** 10 x 2 Zeitstunden 110,- €	Donnerstag 04. Februar 2027 17.00 - 19.00 Uhr

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

Leitung: Jutta Heilmann / Ulrich George Jutta Heilmann ist Autorin

„Schreib das doch mal auf", sagt die Enkelin zur Oma, bittet der Sohn den Vater. Es ist der Wunsch der nachfolgenden Generation, die eigene Familiengeschichte zu kennen. Er entspringt dem Bedürfnis der Vergewisserung der eigenen Herkunft. Zudem ist es ein Weg, die eigene Geschichte zu ordnen und dem Lebensweg nachzuspüren.
Sie lernen in diesem Kurs Schritte, Ihre Erinnerungen oder Biographie zu verfassen. Wir stellen Ihnen stilistisches Handwerkszeug vor, mit dem Sie Ihren eigenen Stil lebendig und spannend entfalten.
Zwischen den Kurseinheiten verfassen Sie eigene Texte, die Sie der Gruppe vorstellen können, um Rückmeldung zu bekommen.
„Schreib das doch mal auf" – machen Sie Ihren Kindern oder sich selbst das Geschenk eigener biographischer Erinnerungen.

Die 6 Termine dieses Kurses:
Samstag, 06. Februar 2027 10.00-16.00 Uhr (mit Pause)
4 x Donnerstags: 11.02., 18.02., 25.02., 04.03.2027 von 18.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 06. März 2027 10.00 -16.00 Uhr

		2 2 1 F 2x5,5Zstd + 4 x1,5 Zstd 88,- €	Samstag 06. Februar 2027 10.00 - 16.00 Uhr

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

Leitung: Stine Stabel Zertifizierte Schreibpädagogin

In dieser Schreib-Werkstatt treffen wir uns im zweiwöchentlichen Rhythmus. Eine große Auswahl praktischer Schreibmethoden hilft uns, neue Anregungen zu erhalten, handwerkliche Fähigkeiten weiterzuentwickeln und so mühelos ins Schreiben zu kommen. Die angeleiteten Schreibübungen sind wahlweise als Aufgabe oder als Inspiration zu verstehen, „Thema verfehlt" gibt es nicht! Vielmehr wird mithilfe unterschiedlichster Impulse – Bilder, Musik, Zitate, Fotos und mehr – die Kreativität zum Fließen gebracht. An jedem Abend nehmen wir eine Anzahl neu verfasster Texte mit, aus denen sich schnell Ideen für weitere Schreibprojekte entwickeln können.
Auf freiwilliger Basis lesen wir uns das Geschriebene gegenseitig vor. So lernen wir den eigenen Stil besser kennen und üben nebenbei, konstruktiv mit eigenen sowie fremden Texten umzugehen. Im Vordergrund stehen Freude am Schreiben und Lust, immer wieder Neues auszuprobieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum wertschätzenden Austausch in einer kleinen Gruppe (acht Teilnehmende) vorhanden sein.
Die beiden Kursreihen können unabhängig voneinander oder fortlaufend besucht werden. Es werden stets frische Impulse angeboten, sodass Menschen mit und ohne Schreiberfahrung auf ihre Kosten kommen werden.

Herbst ab 05.10.2026
Kursreihe mit 8 Terminen je mittwochs 17.45 bis 19.45 Uhr
05.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 14.12.2026, 11.01., 25.01.2027

Frühjahr ab 08.02.2027
Kursreihe mit 8 Terminen je mittwochs 17.45 bis 19.45 Uhr
08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05.2027

2 2 3 H 8 x 2 Zeitstunden 83,- €	Montag 05. Oktober 2026 17.45 - 19.45 Uhr	**2 2 3 F** 8 x 2 Zeitstunden 83,- €	Montag 08. Februar 2027 17.45 - 19.45 Uhr



GREEN SCREEN®

20. INTERNATIONALES NATURFILM FESTIVAL ECKERNFÖRDE



DEUTSCHLANDS GRÖSSTES NATURFILMFESTIVAL

Jedes Jahr im September

www.greenscreen-festival.de

© GREEN SCREEN PK/ THIES HINRICHSEN

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz: Zeit für dich und ein neues Körpergefühl

Es gibt unzählige wunderbare Gründe, sich vom Orientalischen Tanz begeistern zu lassen. Vielleicht suchen Sie nach einem Weg, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun und geschmeidiger zu werden. Vielleicht faszinieren Sie die mitreißende orientalische Musik, die schillernden Kostüme oder die Freude daran, eine Tanztechnik ganz für sich zu entdecken. Und nicht zuletzt ist es das besondere Miteinander und das Feiern der Weiblichkeit, das diesen Tanz so einzigartig macht. Was auch immer Ihr persönlicher Antrieb ist – in unseren Kursen finden Sie den passenden Freiraum dafür.

Bei uns steht kein strenges Fitness- oder Leistungstraining im Vordergrund. Im Gegenteil: Wir setzen auf das sanfte Entdecken der eigenen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. Alter spielt dabei absolut keine Rolle!

Jede Stunde ist behutsam aufgebaut. Wir beginnen mit einem wohltuenden Warm-up, das die Muskeln dehnt und sanft kräftigt. Anschließend tauchen wir in die eigentliche Tanztechnik ein, die auf der faszinierenden Isolation einzelner Körperzentren beruht. Daraus formen wir gemeinsam fließende Kreise, harmonische Achten und geschmeidige Wellen im Raum. Nach dieser intensiven Zeit für sich selbst, lassen wir jede Stunde mit einer gemeinsamen Entspannung entspannt ausklingen.

Mirja Kraack


Mirja Kraack


Miriam Batliner

Eingang Turnhalle / Gymnastikraum / Pestalozzi-Schule



Technik- und Ökologiezentrum
Eckernförde



RAUM FÜR WACHSTUM

LERNEN, GRÜNDEN, NETZWERKEN – DIREKT VOR ORT.

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

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

Neugierig? Komm einfach vorbei.

Mehr Infos: www.toez.de

Wir sind
Eckernfördes Italiener.

Al Porto

Ristorante Pizzeria
Catering-Service

Frau-Clara-Straße 15

Grande Mercato

ANDRONACO

dal 1983

DIRK LETTMANN

Eckernfördes Supermarkt für italienische Lebensmittel & Weine

Grande Mercato

Italienischer Supermarkt & Bistro
Schulweg 7

Direkta



Orientalischer Tanz / Bauchtanz mit Grundkenntnissen

Leitung: Miriam Batliner Langjährige Dozentin

Dieser Kurs ist sowohl für alle, die schon Grundkenntnisse haben, als auch für diejenigen, die mal etwas „anderes“ ausprobieren möchten.
Wir tanzen die erlernten Basisschritte und erweitern das Schritt-Repertoire.
Auch in diesem Kurs wird unsere Dozentin eine Choreograhie unterrichten.
Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

2 5 2 H 10 x 1,5 Zeitstunden 73,- €	Freitag 04. September 2026 18.00 - 19.30 Uhr	**2 5 2 F** 10 x 1,5 Zeitstunden 73,- €	Freitag 05. Februar 2027 18.00 - 19.30 Uhr

Orientalischer Tanz / Bauchtanz für Fortgeschrittene

Leitung: Mirja Kraack Ausgebildet von Professor Hassan Khalil in Kairo

Für alle, die gerne Choreographie tanzen. In diesem Kurs tanzen wir hauptsächlich verschiedene Choreographien, die wir vertiefen und verfeinern wollen. Der Umgang mit Tanzrequisiten wie z.B. Schleier oder Tanzstock sollte bekannt sein. Dieser Kurs eignet sich nicht für Anfänger im orientalischen Tanz!
Der Kurs findet im Gymnastikraum, 1. Stock, der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.

2 5 3 H 15 x 1,5 Zeitstunden 109,- €	Mittwoch 02. September 2026 18.45 -20.15 Uhr	**2 5 3 F** 15 x 1,5 Zeitstunden 109,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 18.45 - 20.15 Uhr



In Eckernförde schneiderlein-eck@gmx.de

Das tapfere Schneiderlein



Ihr Fachgeschäft für Kurzwaren, Schnitte & Handarbeitsartikel

Nähen macht glücklich!

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

BIO-Stoffe aus Jersey

Ganzheitlicher ***Näh-Spass***

Näh‘ Dir Deinen ***Lieblings-Look*** mit neuen Stoffen und praktischen Schnitten!

ELNA-Nähmaschinen-Fachhändler
Sie erhalten von uns eine persönliche Beratung und eine Vorführung.

- Sockenwolle
- freundliche und kompetente Beratung
- Spielecke für unsere kleinen Gäste



Danke für die Treue.



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

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

Wir sind auch bei Facebook!



Kalligrafie für Einsteiger

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer Qualifikation durch Schulung bei bekannten Kalligrafen

Schreiben ist nicht nur das Mittel zur Darstellung von Informationen und Gedanken, sondern kann auch ein Gestaltungsmittel sein. Die Kunst der Kalligrafie zu lernen, kann nicht nur wegen des meditativen Charakters gerade in der heutigen Zeit der Tastaturen und vereinheitlichter Schriftformen besonders schön sein. Handgeschriebene Schriftstücke wie Einladungen, Urkunden und Sinnsprüche erfreuen sich aufgrund ihres ästhetischen Anspruchs wachsender Beliebtheit.
Dieser Kalligrafie-Kurs bietet einen Einstieg in die „Kunst des schönen Schreibens“.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen sind eine Bandzugfeder 3 mm mit Federhalter, ein Lappen oder Küchenpapier, schwarze Tinte (Pelikan), glattes Papier DIN A 4 oder DIN A 3, Bleistift und Radiergummi.

2 7 0 H 2 x 6 Zeitstunden 62,- €	Samstag, 21.11.2026 Sonntag, 22.11.2026 13.00 - 19.00 Uhr	

Handlettering

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer Qualifikation durch Schulung bei bekannten Kalligrafen

Lettering ist verwandt mit Illustration und Zeichnen. Spezielle Kombinationen von Buchstabenformen werden skizziert, gezeichnet und verfeinert. Verschiedene Schreibwerkzeuge finden Verwendung, wie z.B. Bleistift, Faserschreiber, Füller und Pinsel. Es werden Grundlagen für das Gestalten von Handlettering-Schriftbildern vermittelt. Kleine Buchstabenwerke und Schriftkarten sind das Ziel.
Teilnehmer bitte mitbringen:
-Faber-Castell, PITT artist pen black: Typ B und Typ 1,5
oder

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

Bitte keine helle Kleidung anziehen, wir arbeiten mit Tinte!
Wir freuen uns auf ein kreatives Wochenende!

	2 7 1 F 2 x 6 Zeitstunden 62,-€	Samstag, 06.03.2027 Sonntag, 07.03.2027 13.00 - 19.00 Uhr



Ein Girokonto, das vieles einfacher macht? Genau das ist MeinKonto PLUS. Jetzt mit vielen Mehrwertleistungen in der S-Vorteilswelt.

Jetzt auch mit PAYBACK

PAYBACK

MeinKonto und ich. Weil's um mehr als Geld geht.

Förde Sparkasse



Mach Druck – Linolschnitt kompakt

Leitung: Sandra Depenbrock Kunststudium

Wir schneiden Muster und Motive in Linolplatten und drucken diese - schwarz auf weiß oder kunterbunt auf Papier.
Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Termine im Frühjahr jeweils 1 x 5 Std bitte bei Buchung mit angeben
Kurs a) So. 07.02.2027 von 10.00 - 15.00 Uhr
Kurs b) So 07.03.2027 von 10.00 - 15.00 Uhr

2 7 3 F 1 x 5 Zeitstunden 38,- €	Sonntag 07. Februar 2027 oder 07. März 2027	

Sein Talent beim Malen entdecken-Aquarell-Malkurs

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer Lehrausbildung -
lange Erfahrung im Unterrichten

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Aquarell-Malerei!
Wir skizzieren und aquarellieren mit diversen Aquarelltechniken und erforschen die Grundlagen der Perspektiven. Sie lernen Ihr Talent kennen und kommen mit geringem Aufwand schnell zu eigenen Erfolgen. Wir beschäftigen uns mit der Geschichte der Malerei und lernen verschiedene berühmte Maler und ihre Stile kennen.
Jedes Bild beginnt mit dem ersten Strich - fangen wir an!
Bitte bringen Sie zur ersten Stunde einen Skizzenblock, Bleistift 2 B und einen weichen Radiergummi mit. Material für farbiges Malen wird in der ersten Stunde besprochen.
Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

2 7 7 H 12 x 2 Zeitstunden 124,- €	Donnerstag 03. September 2026 18.15 - 20.15 Uhr	**2 7 7 F** 12 x 2 Zeitstunden 124,- €	Donnerstag 04. Februar 2027 18.15 - 20.15 Uhr

Aufbaukurs Aquarell-Malkurs

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer Lehrausbildung -
lange Erfahrung im Unterrichten

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

2 7 6 H 12 x 2 Zeitstunden 124,- €	Dienstag 01. September 2026 17.30 - 19.30 Uhr	**2 7 6 F** 12 x 2 Zeitstunden 124,- €	Dienstag 02. Februar 2027 17.30 - 19.30 Uhr



Wir bemalen weißes Porzellan Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Boller Langjährige Dozentin

Thema: wir malen, was gefällt!
Für alle, die gerne auf Porzellan malen, bzw. es immer schon einmal versuchen wollen!
Wir treffen uns 14-tägig und haben viel Freude an der Kreativität!
Für Neueinsteiger: jedes glasierte Porzellan ist geeignet. Farben und Öle sind vorhanden.

2 7 8 H 14tägig kostenlos	Mittwoch 23. September 2026 14.00 - 17.00 Uhr	**2 7 8 F** 14tägig kostenlos	Mittwoch 10. Februar 2027 14.00 - 17.00 Uhr

Nimm dir Zeit für deine Nähmaschine

Leitung: Sabine Kuster Langjährige Dozentin

Wenn du schon immer mal etwas Schönes nähen wolltest, dann bist du in meinem Nähkurs genau richtig. Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du dein Projekt umsetzen kannst. Dazu gehört auch, dir Kenntnisse über deine Nähmaschine oder Overlock zu vermitteln.
Ich freue mich auf eine kreative Zeit mit dir.
Innerhalb dieses Kurses findet ein Nähwochenende vom 06.03.-07.03.27 statt. Nähere Informationen dazu über das Schulbüro oder die Dozentin.
Bitte Nähmaschine mitbringen.

2 9 1 H 6 x 2,5 Zeitstunden 63,- €	Donnerstag 29. Oktober 2026 19.00 - 21.30 Uhr	**2 9 1 F** 10 x 2,5 Zeitstunden 105.- €	Donnerstag 11. Februar 2027 19.00 - 21.30 Uhr

Alles rund ums Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Hanna Ghoroghy Langjährige Lehrerfahrung

Ob Mütze, Schal oder Dreieckstuch. Diese sind als Anfängerstücke gut geeignet oder von der Socke bis zum Pullover für Fortgeschrittene.
Ich begleite dich durch dein Wunschprojekt.- An die Nadeln, los und FERTIG!

2 9 2 H 10 x 2 Zeitstunden 103,- €	Montag 28. September 2026 18.30 - 20.30 Uhr	**2 9 2 F** 10 x 2 Zeitstunden 103,- €	Montag 01. Februar 2027 18.30 - 20.30 Uhr



Stand up Paddling (SUP)

Leitung: Tanja Miranda GSUPA-zertifizierte SUP-Trainerin

Stand Up Paddeln (SUP) erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit.
Die Gesundsportart SUP mit entsprechender Kleidung ist inzwischen ganzjährig möglich und Dank der Aktivierung tiefster Muskelschichten/ Faszien ein absolutes Ganzkörper-Workout bzw. ein sehr guter Reha-Sport an der frischen Luft.
Die Teilnehmer bekommen die Grundsätze des Wassersports SUP vermittelt (10 Goldene Regeln des SUP /der GSUPA, dem Deutschen Stand Up Paddel Verband).
Am Ende der drei Kurseinheiten erhält jeder Teilnehmer die GSUPA-Lizenz (German Stand Up Paddling Association), die ihn berechtigt, an allen angegliederten SUP Stationen SUP Boards und Equipment auszuleihen.

Jeder Teilnehmer bringt entsprechende Wassersportbekleidung, ein Handtuch, eine Trinkflasche und warme Wechselkleidung mit. Boards können für den Kurs geliehen werden (Board ermäßigt 12.00 € pro Termin, in der Kursgebühr enthalten), Paddel, Leash, Restube, Schwimmweste), weitere Bekleidung gegen zusätzliche Leihgebühr bei der Kursleitung).
Wer ein eigenes SUP Board besitzt, kann dieses gerne mitbringen.
Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen begrenzt.
Voraussetzung sind sichere Schwimmkenntnisse (15 Minuten frei schwimmen) oder das Bronze-Schwimm-Abzeichen.
Treffpunkt ist Bergstr.8a
Termine im Herbst jeweils 3 x 1 Std:
Dienstag 08.09., 15.09. und 22.09.2026 um 18.00 Uhr
Termine im Frühjahr jeweils 3 x 1 Std (bitte bei Buchung angeben):
Kurs a) Dienstag 04.05., 11.05. und 18.05.2027 um 19.00 Uhr
Kurs b) Mittwoch 05.05., 12.05. und 19.05.2027 um 19.00 Uhr
Kurs c) Dienstag 08.06., 15.06. und 22.06.2027 um 19.00 Uhr
Kurs d) Mittwoch 09.06., 16.06. und 23.06.2027 um 19.00 Uhr

3 0 5 H 3 x 1 Zeitstunde 60,- €	Dienstag, 08. September 2026 18.00 - 19.00 Uhr	**3 0 5 F (a,b,c oder d)** 3 x 1 Zeitstunde 60,- €	Termine siehe oben 19.00 - 20.00 Uhr



Yoga

Leitung: Ulrike Herzog-Appel Ausgebildete Yoga-Lehrerin

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

3 1 1 H 8 x 75 Minuten 58,- €	Donnerstag 24. September 2026 17.00 - 18.15 Uhr	**3 1 1 F** 10 x 75 Minuten 71,- €	Donnerstag 18. Februar 2027 17.00 - 18.15 Uhr
3 1 2 H 8 x 75 Minuten 58,- €	Donnerstag 24. September 2026 18.30 - 19.45 Uhr	**3 1 2 F** 10 x 75 Minuten 71,- €	Donnerstag 18. Februar 2027 18.30 - 19.45 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

NEU

Leitung: Claudia Schildknecht

Yoga auf dem Stuhl ist eine schonende und zugleich wirkungsvolle Möglichkeit, körperlich und geistig fit zu bleiben. Mithilfe eines Stuhls können Yogaübungen sanft und sicher ausgeführt werden – auch ohne Vorkenntnisse oder bei eingeschränkter Beweglichkeit.
Die Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken Muskeln und Gelenke und lösen Verspannungen. Gleichzeitig wird die Atmung vertieft, die Durchblutung angeregt und das Wohlbefinden gesteigert. Auch die Konzentration und das Gleichgewicht können verbessert werden.
Der Kurs richtet sich an ältere Menschen sowie an alle, die sich eine sanfte und sichere Bewegungsform wünschen. Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen und Freude daran zu entdecken.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie bei Bedarf warme Socken sowie etwas zu trinken mit.
Der Kurs findet in der Volkshochschule in Raum 1 statt.

3 1 3 H 10 x 1 Zeitstunde 58,- €	Dienstag 29. September 2026 10.00 - 11.00 Uhr	**3 1 3 F** 10 x 1 Zeitstunde 58,- €	Dienstag 09. Februar 2027 10.00 - 11.00 Uhr



AWR ABFALL I WERTSTOFF I RESSOURCE

Arbeit mit Sinn.

In einem Team, das zusammenhält.



Komm in unser Team!
Mehr Infos hier:

awr-karriere.de

Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde GmbH
Borgstedtfelde 15 · 24794 Borgstedt

Pilates und Faszientraining

Leitung: Juliane Klocke Langjährige Lehrerfahrung

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. In diesem Kursprogramm trainieren wir fließende Bewegungsabläufe.
Unsere Muskulatur wird angeregt zum Loslassen und zur Regeneration.
Durch gezielte Schwung- und Dehnübungen wollen wir unsere Beweglichkeit fördern, Stabilität stärken, Verspannungen lindern und ein insgesamt harmonisches Körpergefühl erreichen.
Fühlen Sie sich herzlich eingeladen diese Abwechslung an Übungen, bekannt aus Yoga & Pilates zu entdecken - ich freue mich auf Euch.
Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Dieser Kurs findet in der Willers-Jessen-Schule statt.	**3 2 8 F** 10 x 60 Minuten 58,- €	Montag 11. Januar 2027 18.00 - 19.00 Uhr
Dieser Kurs findet in der Willers-Jessen-Schule statt.	**3 2 5 F** 10 x 60 Minuten 58,- €	Montag 11. Januar 2027 16.45 - 17.45 Uhr
Dieser Kurs findet in der Pestalozzi-Schule statt.	**3 2 9 F** 10 x 60 Minuten 58,- €	Dienstag 12. Januar 2027 16.15 - 17.15 Uhr
Dieser Kurs findet in der Pestalozzi-Schule statt.	**3 2 6 F** 10 x 60 Minuten 58,- €	Dienstag 12.Januar 2027 17.30 - 18.30 Uhr

Waldbaden - Achtsamkeit der Natur

Leitung: Anke Röttger Zertifiziert für Waldbaden, Natur- und Achtsamkeitstraining

Der Wald tut gut - zu jeder Jahreszeit, das spüren wir ganz intuitiv. „Waldbaden“ bedeutet hier: Mit allen Sinnen eintauchen in die Atmosphäre des Waldes! Seit die umfänglich positive Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit auch wissenschaftlich nachgewiesen wurde, wird das „Waldbaden“ zunehmend als anerkannte Entspannungsmethode eingesetzt.
In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie sich diese Natur-Momente zu Ihrer nachhaltigen Regeneration immer wieder selbst erschaffen können: Wir erleben die Schönheit der Landschaft an der Schlei, genießen die Weite und tauchen dann ein in die Wunderwelt des Waldes - Naturerleben pur! Mit wohltuenden Achtsamkeitsübungen, leichten QiGong-Bewegungen und meditativen Momenten öffnen wir all unsere Sinne - und spüren tief in uns wieder: Wir sind ein Teil der Natur! Bewusst lassen wir unseren Atem fließen, entdecken die Heilkraft des Waldes - und werden mit Entspannung, Leichtigkeit und tiefer Freude beschenkt.
Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie weitere Hinweise und Angaben zum genauen Treffpunkt.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter, Sturm oder Starkregen.

3 1 4 H 1 x 3 Zeitstunden 18,-	Sonntag 13. September 2026 14.00 - 17.00 Uhr	**3 1 4 F** 1 x 3 Zeitstunden 18,- €	Sonntag, 02.Mai 2027 14.00 - 17.00 Uhr

Kranich - Qigong

NEU

Leitung: Martina Brosig Langjährig erfahrene Qigong-Lehrerin.

Der Kranich steht für Glück und Langlebigkeit. Die ästhetischen Bewegungen dieser Qigong-Form sind majestätisch, kraftvoll und natürlich. Gleichzeitig wirken sie auf den Betrachter schwerelos und anmutig. Das Kranich-Qigong stärkt die Immunabwehr, kräftigt die gesamte Rücken- und Schultermuskulatur und fördert den Fluss der Lebensenergie.
Die aufrechte Körperhaltung wird ebenso wie die Durchlässigkeit der Gelenke trainiert. Durch die Übungen kommen wir zur Ruhe, entspannen und erleben uns wieder als Teil des Ganzen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Wer akute Schmerzen hat, sollte dies mit seinem Arzt besprechen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen.
Die Kurse finden im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule statt.
Eingang siehe Foto bei Kursen Orientalischer Tanz.

3 1 6 H 12 x 1,5 Zeitstunden 97,- €	Montag 31. August 2026 16.15 - 17.45 Uhr	**3 1 6 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 97,- €	Montag 01. Februar 2027 16.15 - 17.45 Uhr

Dantian - Qigong

NEU

Leitung: Martina Brosig Langjährig erfahrene Qigong-Lehrerin.

Als Dantian werden die drei Hauptenergiezentren des Körpers bezeichnet. In dieser Qigongform werden sie gezielt angesprochen. Mittels sanft fließender Bewegungen, die sich dem Atemrhythmus angleichen und unserer Vorstellungskraft, harmonisieren, stärken und verfeinern sich die Energien. So gelingt es uns, uns zu regenerieren , zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Wer akute Schmerzen hat, sollte die Teilnahme mit seinem Arzt besprechen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Der Kurs findet in Raum 1 der Volkshochschule statt.

3 16 1 H 12 x 1,5 Zeitstunden 97,- €	Dienstag 01. September 2026 19.15 - 20.45 Uhr	**3 1 6 1 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 97,- €	Dienstag 02. Februar 2027 19.15 - 20.45 Uhr



Qigong - Meditation in Bewegung

Leitung: Wiebke Wild Langjährige Lehrerfahrung

Qigong ist ein sanftes, einfaches Bewegungstraining mit einer ganzheitlichen Wirkung. Die behutsamen, fließenden Übungen aktivieren die Lebenskraft "Qi", entspannen den Körper und zentrieren den Geist. Durch regelmäßiges Üben unterstützen wir unsere Gesundheit, Fitness, Gelassenheit und Lebensfreude.
In diesem Kurs üben wir die grundlegenden Methoden der Regulierung von Körper, Atem und Gedanken und widmen uns ausgewählten Übungen aus dem "Qigong der fünf Elemente/Wandlungsphasen" und dem "Taiji-Qigong."
Wir üben im Stehen. Bei vorliegender Einschränkung kann auch gerne im Sitzen geübt werden. Für guten Bodenkontakt bringen Sie bitte dicke Socken mit.
Einsteiger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters sind in diesem Kurs willkommen.
Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi-Schule Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kursen Orientalischer Tanz.

3 1 7 H 8 x 1 Zeitsstunde 47,- €	Mittwoch 02. September 2026 15.10 - 16.10 Uhr	**3 1 7 F** 8 x 1 Zeitstunde 47,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 15.10 - 16.10 Uhr
3 1 8 H 8 x 1 Zeitstunde 47,- €	Mittwoch 02. September 2026 16.20 - 17.20 Uhr	**3 1 8 F** 8 x 1 Zeitstunde 47,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 16.20 - 17.20 Uhr

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

Leitung: Christa Mentzel Langjährige Lehrerfahrung

Meditation hilft uns aus der Hektik des Alltags auszusteigen und zur Ruhe zu kommen. Die Welt der Klangschalen bietet eine faszinierende und effektive Entspannungsmethode. Sanfte und faszinierende Klänge werden Sie sanft umhüllen. Sie brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Die Klangmeditation dient dem Stressabbau, der Tiefenentspannung und ist eine Wohltat für Körper und Seele. Die sanften Schwingungen aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und können Blockaden lösen.
Ich führe Sie gerne in das Vergnügen der Klang-Meditation.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Decke evtl. kl. Kissen.

3 1 9 H 10 x 1 Zeitstunde 58,- €	Freitag 11. September 2026 18.00 - 19.00 Uhr	**3 1 9 F** 10 x 1 Zeitstunde 58,- €	Freitag 12. Februar 2027 18.00 - 19.00 Uhr





Die Zeitung von morgen? Passt heute schon in Ihre Handtasche.

Ob Nachrichten aus der Region, Sport oder das neueste Klönschnack-Thema – mit Ihrer **digitalen shz-Tageszeitung** haben Sie alles bequem auf dem Tablet dabei.

Und dafür muss man kein Technikprofi sein! In unserer **kostenlosen Tablet-Schulung** zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie einfach digitales Zeitunglesen sein kann.

Gratis-Testzugang zu Ihrer digitalen Tageszeitung inklusive!

Gleich kostenlos anmelden:
shz.de/schulungen · Telefon 0461 808-7100

shz

Seniorengymnastik

NEU

Leitung: Martina Brosig Langjährig erfahrene Qigong-Lehrerin

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper entlasten und kräftigen können. Sie erlernen einzelne Übungen, welche die Muskulatur stärken, Verspannungen lösen und die Körperhaltung verbessern. Darüber hinaus üben Sie Techniken ein, mit denen Sie immer wieder Pausen im Alltag einlegen können. Sie erspüren den Atemrhythmus, finden in die innere Ruhe und tanken neue Kraft. So gelingt es Ihnen ganz leicht fit und aktiv zu bleiben.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Wer akute Schmerzen hat, sollte die Teilnahme mit seinem Arzt besprechen.
Bitte bequeme Kleidung, flache Schuhe, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.
Der Kurs findet in Raum 1 der Volkshochschule statt.

3 2 0 H 10 x 1 Zeitstunde 54,- €	Donnerstag 03. September 2026 10.00 - 11.00 Uhr	**3 2 0 F** 10 x 1 Zeitstunde 54 ,- €	Donnerstag 04. Februar 2027 10.00 - 11.00 Uhr

„Fit im Alter“

Leitung: Pia Richter Unterrichtet seit vielen Jahren Senioren-Kurse

Dies ist ein Kurs für ältere Menschen, die Spaß an Bewegung haben, die Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. Wir beginnen mit einem leichten Bewegungsteil, machen weiter mit Kräftigung und Ausdauer und enden mit leichten Dehnungs- und Entspannungsübungen. Stuhlübungen, aber auch spielerische Elemente werden ebenfalls mit eingebaut.
Kommen Sie in Schwung, kräftigen Ihre Muskulatur und tun etwas für die Beweglichkeit von Körper und Geist.
Bitte mitbringen: Yogamatte(wenn vorhanden), Sportschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune.
Der Kurs findet in Raum 1 der Volkshochschule statt.

3 2 2 H 10 x 1 Zeitstunde 54,- €	Montag 14. September 2026 11.15 - 12.15 Uhr	**3 2 2 F** 10 x 1 Zeitstunde 54,- €	Montag 01. Februar 2027 11.15 - 12.15 Uhr

Sitzgymnastik für Senioren

NEU

Leitung: Pia Richter Unterrichtet seit vielen Jahren Senioren-Kurse

In diesem Kurs wollen wir ein leichtes Bewegungstraining anbieten, um im Alltag körperlich fit zu bleiben. Wir werden Übungen, überwiegend auf dem Stuhl, abwechslungsreich und motivierend gestalten. Die Übungen sind immer auch auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Jeder so, wie er kann! Es werden auch Elemente aus dem Gedächtnistraining und der bewussten Körperwahrnehmung, sowie Übungen zur Sturzprophylaxe angeboten.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich etwas zu trinken und gute Laune mit.
Der Kurs findet in Raum 1 der Volkshochschule statt.

		3 2 3 F 10 x 1Zeitstunde 54,- €	Montag 01. Februar 2027 10.00 - 11.00 Uhr



Tanz und Ausdruck

Leitung: Astrid Heinig bekannt durch das Tanztheater Eckernförde

Die Dozentin Astrid Heinig ist bekannt durch das Tanztheater Eckernförde. Mit ihren Aufführungen hat sie die kulturelle Landschaft in Eckernförde und Umgebung über viele Jahre erfreut und bereichert. Sie möchte ihre Fähigkeiten und Überzeugung von der heilsamen Kraft des Tanzes in einen Kurs fließen lassen. Dabei bedient sie sich der Bewegungslehre von Rudolf von Laban, des Jazz- und Modern Dance und der Achtsamkeit- und Entspannungsübungen. Die kognitiven Fähigkeiten sollen durch das Einüben von kleinen Schrittkombinationen und Choreographien gefördert werden. Je nach Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmern sind auch kleine Aufführungen in Zukunft denkbar.

Der Kurs findet statt im Gymnastikraum der Gudewerdtschule.

Sie buchen entweder den Basiskurs 3 2 4-1, der über 60 Minuten geht oder den Basiskurs plus Choreographiekurs 3 2 4-2 mit der Dauer von 120 Minuten.

3 2 4- 2 H 14 x 2 Zeitstunden 151,- €	Montag, 07. September 2026 18.00 - 20.00 Uhr	**3 2 4-2 F** 16 x 2 Zeitstunden 172,- €	Montag, 01. Februar 2027 18.00 - 20.00 Uhr
3 2 4-1 H 12 x 1 Zeitstunde 65,- €	Montag, 07. September 2026 18.00 - 19.00 Uhr	**3 2 4-1F** 12 x 1 Zeitstunde 65,- €	Montag, 01. Februar 2027 18.00 - 19.00 Uhr

Der nachfolgende Kurs findet in der Gymnastikhalle der Pestalozzi-Schule statt!

3 2 4-3 H 10 x 1 Zeitstunde 54,- €	Freitag, 04. September 2026 16.45 - 17.45 Uhr	**3 2 4-3 F** 10 x 1 Zeitstunde 54,- €	Freitag, 05. Februar 2027 16.45 - 17.45 Uhr

Hoopdance/Hulahoop für Einsteiger*innen

Leitung: Anja Martin zertifizierte Hoopdance-Trainerin

Hoopdance ist Tanzen mit einem Hula Hoop Reifen. Der Reifen wird nicht nur um die Hüfte geschwungen, sondern kommt auch außerhalb des Körpers in fließenden Bewegungen zum Einsatz und sorgt so für Geschmeidigkeit und mehr Flexibilität im ganzen Körper.
Hoopdance verbessert die Koordinationsfähigkeit, trainiert die Beweglickkeit, stimuliert die langen Faszienbahnen und macht sowohl sportlichen, als auch weniger sportbegeisterten Menschen richtig viel Spaß.Hoopdance ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.
Im Einsteigerkurs starten wir mit den Basics. Jede Woche kommen neue Tricks hinzu. Wir lernen sie tänzerisch miteinander zu verbinden und üben kleine Choreografien ein.
Am Ende jeder Stunde gibt es die Gelegenheit, eine Videozusammenfassung der erlernten Tricks mit dem Smartphone aufzunehmen.
Die Dozentin ist zertifizierte Hoopdance-Trainerin. - Reifen werden gestellt.
Bitte mitbringen: Shirt aus Baumwolle (für die bessere Haftung des Reifens), Sportschuhe, Getränk.
Der Kurs findet im Gymnastikraum der Pestalozzi - Schule, Reeperbahn, statt.
Eingang siehe Foto bei Kursen Orientalischer Tanz.

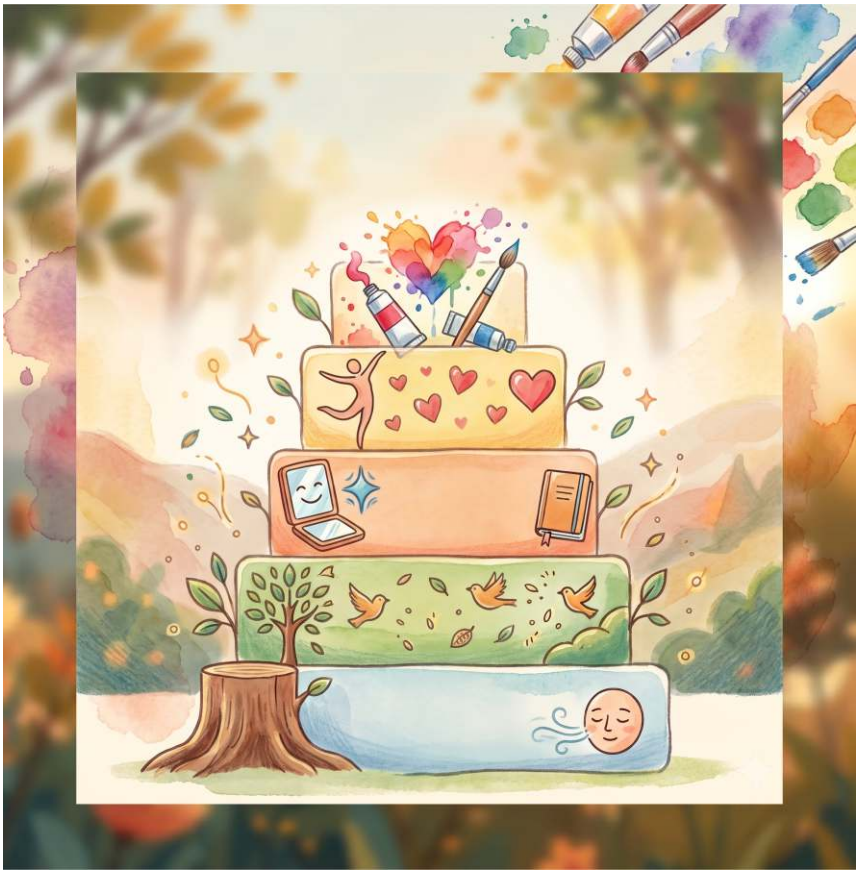
3 2 7 H 10 x 1,5 Zeitstunden 81,- €	Montag 07. September 2026 19.00 - 20.30 Uhr	**3 2 7 F** 10 x 1,5 Zeitstunden 81,- €	Montag 08. Februar 2027 19.00 - 20.30 Uhr

Glücklich sein in 5 Schritten

Leitung: Susanne Froese **Kunsttherapeutin**

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

3 3 0 H 3 x 1,5 Zeitstunden 24,- €	Donnerstag 24. September 2026 17.00 - 18.30 Uhr	**3 3 0 F** 3 x 1,5 Zeitstunden 24,- €	Donnerstag 18. Februar 2027 17.00 - 18.30 Uhr



Pilzlehrwanderung im Fichtenwald

Leitung: Detlev Heuer Pilz-Sachverständiger

Bei dieser Pilzlehrwanderung wollen wir die wertvollsten Speisepilze und ihre Doppelgänger des Herbstes in einem Nadelwald unserer Region kennen lernen. Themen sind auch Bundesartenschutz, Waldrecht und Pilzvergiftungen.
Treffpunkt ist an einem nahegelegenen Wald Eckernfördes. Dieses Exkursionsgebiet wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
Nach der ca. zweistündigen Lehrwanderung erfolgt die Besprechung der Funde.
Gesamtdauer: ungefähr vier Stunden.
Bringen Sie bitte wettergerechte Kleidung mit. Denken Sie auch an den Mücken- und Zeckenschutz.
Für das Sammeln selbst benötigt jeder einen größeren luftigen Korb und kleinere Behälter für die zerbrechlichen Pilze, ein Messer oder einen stabilen Teelöffel. Auch eine Lupe ist nicht verkehrt. Wegen der Verderblichkeit von Pilzen sind Plastiktüten nicht erlaubt! Das Verlassen der Exkursion ohne Korbkontrolle erfolgt auf eigene Verantwortung!
Jeder bringt bitte seine eigene Verpflegung mit. Leiter: Detlev Heuer, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. und der Kieler Pilzfreunde e.V.
Maximale Teilnehmerzahl: 12

3 5 0 H 3-4 Zeitstunden 25,- €	Donnerstag 03. Oktober 2026 10.00 - 14. 00 Uhr	

Pilzlehrwanderung im Mischwald

Leitung: Detlev Heuer Pilz-Sachverständiger

Bei dieser Pilzlehrwanderung wollen wir die wertvollsten Speisepilze und ihre Doppelgänger des Herbstes in einem Mischwald unserer Region kennen lernen. Themen sind auch Bundesartenschutz, Waldrecht und Pilzvergiftungen.
Treffpunkt ist an einem regionalen Wald. Dieses Exkursionsgebiet wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Nach der ca. zweistündigen Lehrwanderung erfolgt die Besprechung der Funde. Gesamtdauer: ungefähr vier Stunden.
Bringen Sie bitte wettergerechte Kleidung mit. Denken Sie auch an den Mücken- und Zeckenschutz. Für das Sammeln selbst benötigt jeder einen größeren luftigen Korb und kleinere Behälter für die zerbrechlichen Pilze, ein Messer oder einen stabilen Teelöffel. Auch eine Lupe ist nicht verkehrt. Wegen der Verderblichkeit von Pilzen sind Plastiktüten nicht erlaubt! Das Verlassen der Exkursion ohne Korbkontrolle erfolgt auf eigene Verantwortung!
Leiter: Detlev Heuer, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. und der Kieler Pilzfreunde e.V. Maximale Teilnehmerzahl : 12
Termin a) Samstag 10.Oktober 2026 um 10.00 Uhr oder
Termin b) Mittwoch 28.Oktober 2026 um 10.00 Uhr
Bitte bei Buchung mit angeben!!
Jeder bringt bitte seine eigene Verpflegung mit.
Leiter: Detlev Heuer, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. und der Kieler Pilzfreunde e.V.

3 5 1 H 3 - 4 Zeitstunden 25,- €	Samstag, 10. Oktober oder Mittwoch,28. Oktober	

Verborgene Schätze

Leitung: Jörg Sieh-Petersen gelernter Koch und langjährige Erfahrung in Lehrküchen

Rote Bete, Steckrübe, Pastinake, Kartoffeln und andere Gemüsesorten entfalten Ihre Vielfalt im Verborgenen. Sie sind Energiespender und Vitaminlieferant in einem.
Egal ob als Suppe, im Ofen gebacken oder in der Pfanne gebraten. Die Rote Bete mit Ihrer erdigen Note, die süßliche Petersilienwurzel und die nussige Pastinake bescheren uns aromatische Geschmackserlebnisse.
Pastinaken-Apfel-Suppe, Rote Bete Rösti, Spaghetti mit Petersilien-Carbonara oder auch Topinambur-Gratin sind hier nur einige Vorschläge für den Kochabend, der neugierig macht. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Behälter für Kostproben und ein Getränk. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

3 5 2 H 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Donnerstag 08. Oktober 2026 18.30 - 21.30 Uhr	

Ein-Topf geht um die Welt

Leitung: Hilke Mausbach jahrelange Erfahrung in der Kochausbildung

Eintopf - Suppe - One Pot - Was wäre die Küche ohne traditionelle Gerichte aus der Heimat, aber auch aus der Welt, die den Weg in einen Topf finden. Vom Labskaus, zum Ratatouille bis zur berühmten "Silvestersuppe" Mulligatawny ist für jeden etwas dabei. Einfach, lecker und mit wenig Geschirr, zaubern wir Lieblingstöpfe, die wir bestimmt gerne noch einmal Zuhause machen werden.
Bitte mitbringen:
Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, ein Getränk und Behälter für Kostproben.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

3 5 3 H 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Freitag 06. November 2026 18.00 - 21.00 Uhr	**3 5 3 F** 1 x 3 Zeitstunde 42,- €	Freitag 16. April 2027 18.00 - 21.00 Uhr

Chutney & Relish

NEU

Leitung: Jörg Sieh-Petersen gelernter Koch und langjährige Erfahrung in Lehrküchen

Wir kochen heute Chutneys und Relish. Wo ist eigentlich der Unterschied und wozu isst man was? Gemeinsam erstmal alles kochen, dann verkosten wir alle Sorten mit verschiedenen Beilagen wie Käse, Fleisch, Fisch und Brot und nehmen einige/alle Kostproben (bitte kleine Gläser mitbringen), sowie die Rezepte mit nach Hause. Auch toll als kleines Mitbringsel oder Gastgeschenk.
Bitte mitbringen:
Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, Behälter für Kostproben und ein Getränk.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

3 5 4 H 1 x 3 Zeitstunden 39,- €	Donnerstag 24. September 2026 18.30 - 21.30 Uhr	

Wunder aus dem Glas - Fermentieren leicht gemacht

NEU

Leitung: Dagmar Frieß ausgebildete Ernährungsberaterin

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 Fries 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.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

3 5 5 H 1 x 3 Zeitstunden 40,- €	Samstag 19. September 2026 10.00 - 13.00 Uhr	

Köstliches aus dem Wok - Ausflug in die Küche Asiens - Erleben Sie die kulinarische Küche!

Leitung: Jörg Sieh-Petersen gelernter Koch und langjährige Erfahrung in Lehrküchen

Eierblumensuppe, Frühlingsrolle selbst zum füllen, Thailändisches Hühnchen, Kartoffel-Fisch-Curry, Broccoli mit Austernsauce, viel knackiges Gemüse, Reis, Nudeln.
Erleben Sie die kulinarische Vielfalt Asiens und verändern Sie ihre Alltagsküche durch ein paar fremde Zutaten.
Ein Kurs für jung und alt, Mann und Frau. Wok, falls vorhanden , bitte mitbringen.
Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, eine Schürze, Behälter für Kostproben und ein Getränk.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

3 5 6 H 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Donnerstag 05.November 2026 18.30 - 21.30 Uhr	

Köstliches aus dem Wok- für Fortgeschrittene

NEU

Leitung: Jörg Sieh-Petersen gelernter Koch und langjährige Erfahrung in Lehrküchen

Jetzt aber Wok!
Wokken, Dämpfen, Frittieren, Schmoren und mehr mit Powerzutaten in der Asia-Küche.
„Neue Rezepte“, Tom Kha Gai (thailändische Kokossuppe), fruchtiger Green Papaya Salat mit Chili Garnelen, Wok Gerichte/Rezepte mit und ohne Fleisch.
Lass dich überraschen.
Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, eine Schürze, Behälter für Kostproben und ein Getränk.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

	3 5 7 F 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Donnerstag 04. Februar 2027 18.30 - 21.30 Uhr

Willkommen in Indien

Leitung: Jörg Sieh-Petersen gelernter Koch und langjährige Erfahrung in Lehrküchen

In der indischen Küche wird eine Vielzahl aromatischer Gewürze eingesetzt. Typische Gewürze sind u.a. Kardamom, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Bockshornklee, Ingwer, Zimt und Nelken.
Eine kleine Auswahl typisch indischer Gerichte soll Ihnen die kulinarische Vielfalt dieses außergewöhnlichen und facettenreichen Landes näherbringen:
Lamm-Kebab, Kartoffeln Bombay, Naanbrot, Raita, Mango Chutney, Linsencurry, usw. nach Teilnehmer Anzahl. Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, ein Getränk und Behälter für Kostproben.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

	3 5 10 F 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Donnerstag 18. Februar 2027 18.30 - 21.30 Uhr



Back dir dein Brot – echt, ehrlich, selbst gemacht

Leitung: Dagmar Frieß ausgebildete Ernährungsberaterin

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 Selbermachen zu verbinden, damit Sie Brot künftig mit mehr Verständnis, Genuss und Selbstvertrauen auch zuhause backen können.
Dagmar 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.
Mitbringen: 1 Glas für Sauerteig (1l), 2-3 kleine Gefäße für evtl. Reste der Aufstriche, Schürze und alkoholfreies Getränk
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

3 5 11 H 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Freitag 30. Oktober 2026 17.00 - 20.00 Uhr	

Single Kochkurs

Leitung: Hilke Mausbach jahrelange Erfahrung in der Kochausbildung

Für mich Alleine kochen? Ach, das lohnt sich doch nicht....
Warum Frau/Mann vielleicht doch ab und zu zum Kochlöffel greifen könnte, das probieren wir an diesem Abend. Spaß, lecker, gesund und günstig sind nur einige Schlagworte, die uns dabei begleiten werden.
Wir Singles kochen heute Abend lecker und alltagstauglich mit Kombinationsmöglichkeiten.
Frei nach dem Motto: „Der Weg ist das Ziel“
Bitte mitbringen:
Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, ein Getränk und Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.
Wegen Planung und Einkauf muss die Kursgebühr 14 Tage vor Beginn auf dem Konto sein, ansonsten können wir die Anmeldung leider nicht akzeptieren.

3 5 8 H 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Freitag 09. Oktober 2026 18.00 - 21.00 Uhr	**3 5 8 F** 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Freitag 12. Februar 2027 18.00 - 21.00 Uhr

Teilzeitvegetarier - ohne Fleisch, saisonal kochen und auch für Fleischliebhaber

Leitung: Hilke Mausbach jahrelange Erfahrung in der Kochausbildung

Vegetarische Genussrezepte ohne Fleischersatzprodukte.
Pasta mit Kürbiscreme, Rosenkohl - Gemüsespieße, Reisauflauf, Linsenragout... Rezepte, die für sich brillieren und im Alltag kochbar sind.
Ein Kochkurs für alle, die Ihren Fleischkonsum reduzieren, aber auf Genuss nicht verzichten möchten. Auch Vollzeitvegetarier sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen:
Zwei Geschirrtücher, ein scharfes Messer, ein Getränk und Behälter für Kostproben.
In der Frühlingsedition werden dann neue Rezepte gekocht.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

3 5 9 H 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Montag 02. November 2026 18.00 - 21.00 Uhr	

Süßer Advent – Natürlich naschen zur Weihnachtszeit

Leitung: Dagmar Frieß ausgebildete Ernährungsberaterin

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.
Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten!

3 5 12 H 1 x 3 Zeitstunden 42,- €	Freitag 20. November 2026 17.00 - 20.00 Uhr	



Dänisch Mittelstufe

Leitung: Louise Sander-Hansen Muttersprachlerin mit Lehrerfahrung

Hej og velkommen. Sie sind gerne in Dänemark oder haben Kinder/Enkel in der dänischen Schule hier in Eckernförde? Vielleicht haben Sie auch einfach so Lust, die dänische Sprache besser kennenzulernen?
Bei den beiden Kursen handelt es sich um Fortsetzungskurse, die sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen richten. Dabei liegt der Fokus auf dem mündlichen Ausdruck. Die Aussprache liegt vielleicht nicht allen gleich „auf der Zunge“, aber gemeinsam versuchen wir, da spielerisch ranzugehen. Die Themenschwerpunkte werden soweit möglich nach den Wünschen der Teilnehmenden gestaltet. Ich freue mich darauf, Ihnen meine schöne Muttersprache näherzubringen. Vel mødt!

4 3 1 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,-€	Dienstag 01.September 2026 17.30 - 19.00 Uhr	**4 3 1 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,-€	Dienstag 02. Februar 2027 17.30 - 19.00 Uhr

Dänisch für Anfänger erweiterten Vorkenntnissen

Leitung: Louise Sander-Hansen Muttersprachlerin mit Lehrerfahrung

Hej og velkommen. Sie sind gerne in Dänemark oder haben Kinder/Enkel in der dänischen Schule hier in Eckernförde? Vielleicht haben Sie auch einfach so Lust, die dänische Sprache besser kennenzulernen?
Bei den beiden Kursen handelt es sich um Fortsetzungskurse, die sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen richten. Dabei liegt der Fokus auf dem mündlichen Ausdruck. Die Aussprache liegt vielleicht nicht allen gleich „auf der Zunge“, aber gemeinsam versuchen wir, da spielerisch ranzugehen. Die Themenschwerpunkte werden soweit möglich nach den Wünschen der Teilnehmenden gestaltet. Ich freue mich darauf, Ihnen meine schöne

4 3 2 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,-€	Dienstag 01.September 2026 15.45 - 17.15 Uhr	**4 3 2 F .** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,-€	Dienstag 02. Februar 2027 15.45 - 17.15 Uhr

Plattdeutsch für Anfänger*innen

NEU

Leitung: Margit Waschull Lehrerfahrung

Für alle, die sich im Plattdeutschen nicht zurechtfinden, gibt es einen Anfängerkurs, in dem die Grundlagen erlernt werden können. Wir konzentrieren uns auf Alltagssituationen, so können am Ende des Kurses durchaus erste kleine Gespräche im Familien- und Freundeskreis geführt werden. Plattdeutsch ist für Deutschsprechende sehr einfach zu erlernen, so dass schnell große Fortschritte erzielt werden können.

4 5 1 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Donnerstag 17. September 2026 19.30 - 21.00 Uhr	**4 5 1 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Donnerstag 04 Februar 2027 19.30 - 21.00 Uhr

Plattdeutsch für Fortgeschrittene

NEU

Leitung: Margit Waschull Lehrerfahrung

Sie können bereits in Alltagssituationen verstehen, was Ihr Gegenüber sagt, und mehr oder weniger flüssig auf Plattdeutsch antworten. Wir wollen Grammatik- und Vokabel-Kenntnisse vertiefen, konzentrieren uns dabei auf die praktische Anwendung im Gespräch. Mit Spaß und kleinen Geschichten erkunden wir gemeinsam den wunderbaren Reichtum der plattdeutschen Sprache.

4 5 2 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Donnerstag 17. September 2026 18.00 - 19.30 Uhr	**4 5 2 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Donnerstag 04 Februar 2027 18.00 - 19.30 Uhr

English Conversation 1 (Intermediate level)

Leitung: Monika Meier Lehramtsstudium

You are more than welcome to join in. We have lively discussions about varying topics in a friendly and relaxed atmosphere. Depending on parti

4 6 2 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Dienstag 08. September 2026 17.00 - 18.30 Uhr	**4 6 2 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Dienstag 02. Februar 2027 17.00 - 18.30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene (B2)

Leitung: Philip Town Lehramtsstudium und Muttersprachler

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

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

4 6 3 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Dienstag 01.September 2026 16.30 - 18.00 Uhr	**4 6 3 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Dienstag 02. Februar 2027 16.30 - 18.00 Uhr

English Conversation 2 (Advanced level)

Leitung: Monika Meier Lehramtsstudium

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

4 6 5 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Dienstag 08. September 2026 18.30 - 20.00 Uhr	**4 6 5 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Dienstag 02. Februar 2027 18.30 - 20.00 Uhr



Englisch für Anfänger

Leitung: Miriam Riegler Langjähriger Auslandsaufenthalt

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

Lust mal was Neues auszuprobieren? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die englische Sprache ein und lernen sie von Grund auf kennen. Wir fangen mit den Basics an, wie zum Beispiel jemanden begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen führen und Fragen stellen. Keine Sorge, wenn du noch keine Vorkenntnisse hast – hier ist jeder willkommen! Lasst uns zusammen die englische Sprache entdecken!

4 6 6 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 30. September 2026 17.30 - 19.00 Uhr	**4 6 6 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 17.30 - 19.00 Uhr

Englisch

Leitung: Philip Town Lehramtsstudium und Muttersprachler

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

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

4 6 6 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 30. September 2026 17.30 - 19.00 Uhr	**4 6 6 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 17.30 - 19.00 Uhr

Französisch Grundstufe (A1)

Leitung: Sabine Möller Langjährige Lehrerfahrung

Dieser Kurs eignet sich für Lernende, die sich sprachlich auf Alltagssituationen in Frankreich vorbereiten wollen.

Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Perspectives Allez-y, A1 ISBN 978-3-06-520176-6 ab Unité 7 (8)

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

Französisch am Vormittag (B1)

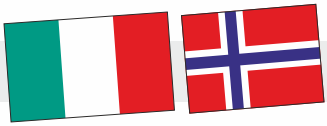
Leitung: Sabine Möller Langjährige Lehrerfahrung

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

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

Lehrbuch : Perspectives Allez-y! ISBN 978-3-06-520187-2, ab Unité 8

4 8 2 H (A1) 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 09. September 2026 18.00 - 19.30 Uhr	**4 8 2 F Forts.** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 18.00 - 19.30 Uhr



Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Daiana Sacilotto Mutttersprachlerin

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett
ISBN: 978-3-12-502202-7
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und für diejenigen, die schon den Anfängerkurs besucht haben. Wir werden unsere Kenntnisse erweitern mit Fokus auf dem Verstehen und mündlichen Ausdrücken. Mit Videos, kurzen Texten und Liedern werden wir die italienische Sprache weiter lernen und dabei Spaß haben

4 9 1 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 02. September 2026 16.30 - 18.00 Uhr	**4 9 1 F Fortsetzung** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 16.30 - 18.00 Uhr

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

NEU

Leitung: Daiana Sacilotto Mutttersprachlerin

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett
ISBN: 978-3-12-502202-7
Der Kurs eignet sich für Alle, die Italienisch lernen möchten und keine oder sehr geringe Kenntnisse haben.
Sie werden die Grundlage der Sprache lernen und sich vorbereiten für Ihre ersten Gespräche in verschiedenen Alltagssituationen.
Weiteres Lehrmaterial erhalten sie im Unterricht.
Der Frühjahrskurs ist die Fortsetzung des Herbstkurses
(Lehrbuch: wie oben angegeben)
Wir werden die Sprache weiter üben, mit Einblicken in die italienische Alltagskultur und Gesellschaft.

4 9 2 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 02. September 2026 18.00 - 19.30 Uhr	**4 9 2 F Fortsetzung** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Mittwoch 03. Februar 2027 18.00 - 19.30 Uhr

Norwegisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: Cornelia Honold Langjährige Lehrerfahrung

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

4 15 1 H ohne/ger.Vor 12 x 1 Zeitstunde 61,- €	Dienstag 29. September 2026 18.00 - 19.00 Uhr	**4 15 1 F Fortsetzung** 12 x 1 Zeitstunde 61,- €	Dienstag 02. Februar 2027 18.00 - 19.00 Uhr

Norwegisch für Fortgeschrittene

Leitung: Cornelia Honold Langjährige Lehrerfahrung

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

4 15 2 H 12 x 1 Zeitstunde 61,- €	Dienstag 29. September 2026 17.00 - 18.00 Uhr	**4 15 2 F** 12 x 1 Zeitstunde 61- €	Dienstag 02. Februar 2027 17.00 - 18.00 Uhr



Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Blanca Pichlmaier Muttersprachlerin mit langjähriger Lehrerfahrung

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

4 22 1 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Montag 07. September 2026 18.00 - 19.30 Uhr	**4 221 F** 12 x 1,5 Zeitsunden 91,- €	Montag 01. Februar 2027 18.00 - 19.30 Uhr

Spanisch Mittelstufe

Leitung: Blanca Pichlmaier Muttersprachlerin mit langjähriger Lehrerfahrung

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

4 22 2 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Dienstag 08. September 2026 18.00 - 19.30 Uhr	**4 22 2 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,-€	Dienstag 02. Februar 2027 18.00 - 19.30 Uhr

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

Leitung: Dr. Facundo Reyna-Muniain Studienabschluß und Lehrerfahrung

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse in Spanisch haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Im Kurs A1.2 vertiefen wir die Grundlagen der spanischen Sprache: einfache Grammatikstrukturen, erweiterten Wortschatz und häufige Alltagssituationen. Sie üben das Verstehen und Sprechen, um sich sicherer in einfachen Gesprächen ausdrücken zu können.
Der Kurs ist ideal für alle, die nach einem Einstiegs- oder Anfängerkurs ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Lernen Sie in einer freundlichen und motivierenden Gruppenatmosphäre und machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Spanischreise!.

4 22 4 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Freitag 18. September 2026 19.00 - 20.30 Uhr	**4 22 4 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Freitag 05. Februar 2027 19.00 - 20.30 Uhr

Spanischkurs A2

Leitung: Dr. Facundo Reyna-Muniain Studienabschluß und Lehrerfahrung

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache (Niveau A1 abgeschlossen). Im Kurs werden die vorhandenen Sprachkenntnisse systematisch erweitert und gefestigt. Ziel ist es, einfache Gespräche über vertraute Themen zu führen, Informationen auszutauschen und grundlegende sprachliche Mittel im Alltag sicher anzuwenden.

Inhalte:

- Vertiefung der Grammatik (z.B. Vergangenheitszeiten, Pronomen)
- Erweiterung des Wortschatzes (Alltag, Reisen, Einkaufen, Freizeit)
- Hörverstehen und Leseverstehen
- Mündliche Kommunikation und schriftliche Ausdrucksfähigkeit
- Landeskunde und kulturelle Aspekte

4 22 3 H 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Freitag 18. September 2026 17.30 - 19.00 Uhr	**4 22 3 F** 12 x 1,5 Zeitstunden 91,- €	Freitag 05. Februar 2027 17.30 - 19.00 Uhr



Grundlagenwissen IT-Technik und Kommunikation für Alltag und Beruf

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer Informatikingenieur mit Lehrerfahrung

Die IT- und Kommunikationstechnik reicht heute tief in unser Privat- und Berufsleben hinein. Wer sich nicht damit beschäftigt ist schnell ausgegrenzt.
Wir müssen uns damit beschäftigen. Dieser Kurs erreicht ein umfassendes Grundlagenwissen um „Update" zu sein.
Einige Themen:

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

Der Kurs ist selbstverständlich auch für Rentnerinnen/Rentner geeignet, die auf den neuesten Stand der Technik gebracht werden möchten. Im Unterricht werden praktische Übungen durchgeführt. Es stehen Geräte zur Verfügung, ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.

5 1 1 H 10 x 2 Zeitstunden 123,- €	Mittwoch 23. September 2026 18.15 - 20.15 Uhr	

Aufbaukurs Tabellenkalkulation mit MS EXCEL

Leitung: Ralf-Ulrich Wanderer Informatikingenieur mit Lehrerfahrung

MS EXCEL bietet für anspruchsvolle Aufgaben umfangreiche Funktionalitäten. In diesem Kurs werden Sie in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel eintauchen.
Einige Kursinhalte:

- Vertiefung des Grundwissens
- Formeln und Funktionen
- Arbeiten mit Datums- und Zeitangaben
- Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen
- Verwendung von Grafiken und Objekten
- Bedingte Formatierungen u.a.
- Aufarbeitung von Praxisfragen der Teilnehmer

	5 1 3 F 6 x 2 Zeitstunden 74,- €	Mittwoch 10. Februar 2027 18.15 - 20.15 Uhr





Künstliche Intelligenz verstehen und im Alltag nutzen

Leitung: Bernd Green Studienabschluss und Lehrerfahrung

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – doch wie funktioniert sie eigentlich? Und wie kann man sie sinnvoll nutzen?
In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen verständlichen Überblick über die Grundlagen von KI, neuronalen Netzen und ihrer spannenden Entwicklung. Anschließend lernen Sie, wie moderne KI-Tools wie ChatGPT und NotebookLM im Alltag unterstützen können – beim Schreiben, Lernen, Organisieren oder kreativen Arbeiten.
Mit praktischen Übungen und vielen Alltagstipps machen wir Sie fit für den sicheren und kreativen Umgang mit künstlicher Intelligenz.
Bitte bringen Sie ab dem zweiten Abend einen eigenen Laptop mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5 1 5 H 3 x 2,5 Zeitstunden 46,- €	Donnerstag 03. September 2026 18.00 - 20.30 Uhr	**5 1 5 F** 3 x 2,5 Zeitstunden 46,- €	Donnerstag 11. Februar 2027 18.00 - 20.30 Uhr

iPhone leicht gemacht: Ein Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Bernd Green Studienabschluss und Lehrerfahrung

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

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

Der Kurs wird praxisorientiert gestaltet und bietet ausreichend Raum für Fragen und individuelle Unterstützung. Bringen Sie gerne Ihr eigenes iPhone mit, damit Sie das Gelernte direkt anwenden können.
Lassen Sie sich von den unzähligen Möglichkeiten Ihres iPhones inspirieren und werden Sie zum Experten seines Gebrauchs!

		5 1 6 F 4 x 2,5 Zeitstunden 62,- €	Donnerstag 04. März 2027 18.00 - 20.30 Uhr



iPad leicht gemacht: Ein Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Bernd Green Studienabschluss und Lehrerfahrung

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

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

Der Kurs wird praxisorientiert gestaltet und bietet ausreichend Raum für Fragen und individuelle Unterstützung. Bringen Sie gerne Ihr eigenes iPad mit, damit Sie das Gelernte direkt anwenden können. Erfahren Sie, wie das iPad Ihr Leben bereichern kann und lassen Sie sich von seinen vielfältigen Möglichkeiten begeistern!

5 1 4 H 3 x 2,5 Zeitstunden 46,- €	Donnerstag 19. November 2026 18.00 - 20.30 Uhr	

Mit dem iPad die digitale Zeitung entdecken – Ein kostenloser Kurs für Einsteiger

NEU

Leitung: Bernd Green Studienabschluss und Lehrerfahrung

Digitale Zeitung lesen mit dem iPad!
Möchten Sie Ihre Zeitung bequem und flexibel auf dem iPad lesen?
In dieser kostenlosen Schulung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt,
wie Sie digitale Zeitungen öffnen, gezielt Artikel finden, die Schriftgröße
anpassen, Lesezeichen setzen und viele weitere praktische Funktionen nutzen.
Sie lernen alles in Ihrem eigenen Tempo – ganz ohne Vorkenntnisse.
Bringen Sie einfach Ihr iPad mit oder verwenden Sie ein vorhandenes Schulungsgerät.
Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre, wie einfach digitales Zeitungslesen sein kann.
Die Veranstaltung ist eine Zusammenarbeit mit dem "Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag (SHZ)".
Folgende Termine werden angeboten:

a) Mittwoch, 16. September 2026, 18:00–19:30 Uhr
b) Mittwoch, 18. November 2026, 18:00–19:30 Uhr
c) Mittwoch, 20. Januar 2027, 18:00–19:30 Uhr
d) Mittwoch, 17. März 2027, 18:00–19:30 Uhr
e) Mittwoch, 19. Mai 2027, 18:00–19:30 Uhr

Bitte geben Sie bei der Buchung den entsprechenden Termin mit an.

5 1 0 H 1 x 1,5 Zeitstunden kostenlos	Mittwoch a) oder b) 18.00 - 19.30 Uhr	**5 1 0 F** 1 x 1,5 Zeitstunden kostenlos	Mittwoch c), d) oder e) 18.00 - 19.30 Uhr

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

Leitung: Manfred Wachtel Langjährige Erfahrung in der IT-Ausbildung

Einführungskurs in die wichtigsten Funktionen ihres Android Smartphone (kein Senioren-Handy). Aufgrund der kleinen Gruppe nehmen wir uns Zeit für alle auftretenden Fragen und üben unter Anleitung. Ziel ist eine sichere Bedienung sowie das Installieren und Löschen von Apps.
Dies ist ein Grundlagenkurs für Anfänger mit wenig Erfahrung.
Der Kurs läuft über 3 Tage / jeweils 2 Stunden. Er ist nur für Android-Smartphones geeignet. Bitte bringen sie ihr eigenes Gerät mit! Nicht für Senioren-Handys geeignet.
Auf Wunsch (bei Anmeldung bitte angeben) erhält der Teilnehmer den gesamten Kurs für Notizen auf Papier ausgedruckt, die Kosten hierfür betragen ca. 12 € und werden am Kurstag mit dem Dozenten abgerechnet.
Termine im Herbst jeweils 3 x 2 Std bitte bei Buchung mit angeben
Kurs a) Mo. 02.11., Di. 03.11. und Mi. 04.11.2026 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr
Kurs b) Mo. 09.11., Di. 10.11. und Mi. 11.11.2026 jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr
Bitte geben Sie bei der Buchung die entsprechende Kursbezeichnung an!

5 1 8 H (a oder b) 3 x 2 Zeitstunden 40,- €	Montag - Mittwoch 02.11. oder 09.11.2026 14.00 Uhr	

Smartphone für Fortgeschrittene

Leitung: Manfred Wachtel Langjährige Erfahrung in der IT-Ausbildung

Themenblöcke sind u.a. Digitale Bezahlmethoden, Parken ohne Münzen, Arzt-Termine online buchen, Das Elend mit den Passwörtern, DHL-Paket an Packstation abholen, QR-Codes - Nutzen und Risiken, Künstliche Intelligenz im Alltag.
Die Teilnehmer lernen neue Anwendungen kennen und vertiefen ihr digitales Wissen.
Dieser Kurs richtet sich sowohl an Android- als auch an Apple iPhone Anwender.

5 1 9 H 1 x 2 Zeitstunden 16,- €	Dienstag 17. November 2026, 13.00 - 15.00 Uhr	





Online - Banking Grundlagen

Leitung: Manfred Wachtel Langjährige Erfahrung in der IT-Ausbildung

Immer mehr Bankfilialen schließen, Geldautomaten werden abgebaut, Geldüberweisungen sind nur noch digital möglich. Wir kommen um das Online-Banking bald nicht mehr herum. Die Furcht vor Betrügern im Internet wird als die größte Gefahr gesehen. Welche Punkte sind zu beachten bevor ich mit dem Online Banking beginne?
Welche Risiken erwarten mich? Der Dozent hat 20 Jahre praktische Erfahrung mit dem Online- Banking und erklärt die einzelnen Schritte. Sie erfahren auch, welche Geräte für ein sicheres Online-Banking notwendig sind.

5 1 7 H 1 x 2 Zeitstunde 16,- €	Dienstag 16. November 2026, 14.00 - 16.00 Uhr	

Betrug im Internet-für Smartphone, Tablet und PC

Leitung: Manfred Wachtel Langjährige Erfahrung in der IT-Ausbildung

Die Betrugsversuche im Internet nehmen ständig zu. Ob digitale Zeitung, WhatsApp Nachrichten, E-Mails lesen oder online einkaufen - überall lauern Fallen. Die Betrugsmethoden werden immer raffinierter. Wie kann ich Betrugsversuche erkennen und wie kann ich mich schützen?
In einem 2-stündigen Vortrag zeigt und erklärt der Dozent eine Vielzahl aktueller Betrugsversuche und sogenannte "Dauerbrenner", d.h. Betrugsversuche die immer wieder auftauchen und Erfolg haben. Sie erhalten praktische Tipps wie man sich dagegen schützt.

5 1 2 H 1 x 2 Zeitstunden 16,- €	Freitag 17. November 2026 16.00 - 18.00 Uhr	

Das digitale Erbe - Wo finde ich was?

NEU

Leitung: Manfred Wachtel Langjährige Erfahrung in der IT-Ausbildung

Zu Lebzeiten macht man sich wenig Gedanken über das "Digitale Erbe" das man seinem Partner hinterlässt. Ein sensibles Thema über das man zu Lebzeiten nicht gern spricht. Da der Tod meist unerwartet eintritt steht der Hinterbliebene plötzlich vor riesigen Problemen.
Der digitale Nachlass umfasst z.B. Emails, Fotos, Abonnements, WhatsApp und ähnliche, Online Banking, Passwörter. Manches ist auf dem PC gespeichert, manches auf Papier.
Nach dem Tod einer Person laufen diese Konten und Abonnements weiter. Wo finden ihre Hinterbliebenen alle wichtigen Daten?
In dieser ca. einstündigen Veranstaltung erhalten sie praktische Tipps und Vorschläge, wie man sich möglichst optimal auf den Ernstfall vorbereitet - mit anschließender Diskussion.

5 2 0 H 1 x 1 Zeitstunde 8- €	Montag 16. November 2026 16.30 - 17.30 Uhr	



Einstieg in die digitale Fotografie

Leitung: Bernd Green Studienabschluß und Lehrerfahrung

Sie haben sich eine digitale Kamera zugelegt oder besitzen schon länger eine und möchten gerne wissen, wie Sie dieses Gerät außerhalb der Automatikmodi bedienen. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier lernen Sie die fotografischen Möglichkeiten ihrer Kamera genau kennen. Es sind auch praktische Aufgaben im Unterricht integriert, um gleich die wichtigsten Funktionen vor Ort zu üben.
Außerdem werden die Grundlagen der Bildgestaltung besprochen, so dass Sie mit neuen kreativen Ideen die Fotografie entdecken können.
Dieser Kurs richtet sich an alle Besitzer einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera, die sich noch unsicher mit der Bedienung fühlen oder ihre Fähigkeiten weiter fertigen möchten.
Bitte bringen Sie ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera mit. Die Kamera sollte über den manuellen Modus verfügen.
Termine : 20.05.27, 27.05.27 und 03.06.27

	2 11 2 F 3 x 3 Zeitstunden 47,- €	Donnerstag 20. Mai 2027, 18.00 - 21.00Uhr

Workshop - Eigenes Fotobuch erstellen

Leitung: Bernd Green Studienabschluß und Lehrerfahrung

In diesem Kurs entstehen mit einer erprobten kostenlosen Gestaltungssoftware Bildbände, die private Erlebnisse, Urlaubsreisen oder Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Daher sind Fotobücher auch ein ideales und sehr persönliches Geschenk.
Im Kurs wird mit der Software der Firma „CEWE“ gearbeitet, das kaum Wünsche offen lässt.
Der Kurs besteht aus 3 Terminen:
Beim ersten Termin wird die Software gemeinsam installiert und die Funktionsweise eines Fotobuches erklärt, Gestaltungsmöglichkeiten aufgezeigt und mit dem eigenen Fotobuch begonnen. Sowohl beim ersten als auch beim zweiten Termin wird auf folgendes eingegangen:
* Gestaltung des Fotobuches
* Format anpassen
* Fotos arrangieren und mit Texten versehen
* Bildkorrekturen und Retusche

Beim zweiten Termin kann jeder Kursteilnehmer unter fachmännischer Anleitung sein eigenes Fotobuch weiter entwickeln und individuell gestalten. Zwischen den Kursterminen kann problemlos zuhause weitergearbeitet werden.
Beim dritten Termin erfolgt eine letzte Kontrolle sowie das Hochladen des Fotobuches per Internet an „CEWE“. Hier erhalten die Kursteilnehmer einen Gutschein der Firma „CEWE“ im Wert von 21,95 €, mit dem sich die Kursteilnehmer ihr erstes Fotobuch vergünstigt bestellen können.
Hinweis:
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit !

5 3 3 H 3 x 3 Zeitstunden 55,- €	Donnerstag 29. Oktober 2026 18.00 - 21.00 Uhr	



Für Sportbootführerscheine gilt:

B1- Prüfungsvoraussetzung ist das vollendete 16. Lebensjahr
Benötigte Unterlagen:
- Antrag auf Zulassung zur Prüfung
- ärztliches Gesundheitszeugnis
- ggf. Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten
- Kopie des KFZ-Führerscheins / oder
- amtliches Führungszeugnis
- Paßbild

Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Seeschifffahrtsstraßen (SBF See)

Leitung: Jürgen Biermann

Erfahrung in der Ausbildung von SBF-Scheinen und Mitglied in verschiedenen Prüfungsausschüssen

Lektüre: Graf/Steinicke// Bark // Overschmidt
Der amtliche Sportbootführerschein See ist vorgeschrieben für die Führung aller Segel- und Motorfahrzeuge mit mehr als **11,03 KW (15 PS)** Motorleistung im Geltungsbereich der Seeschifffahrtsstraßen – Ordnung.

Kursgebühr für Theorie und Praxis 320,- €, zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.
plus Prüfgebühr: 147,31 €, zahlbar bei Prüfung
plus Lehrmaterial: Buch 39,90 €, Karte 20-, €, naut. Besteck 25,- € , Bögen 24,90 € , zahlbar an Dozenten

5 5 1 H 7 x 3 Zeitstunden 320,- €	Montag 05.Oktober 2026 19.00 - 22.00 Uhr	**5 5 1 F** 7 x 3 Zeitstunden 320,- €	Montag 11.Januar 2027 19.00 - 22.00 Uhr

Sportbootführerschein - mit dem Geltungsbereich für Binnenschifffahrtsstraßen (SBF Binnen)

Leitung: Jürgen Biermann

Erfahrung in der Ausbildung von SBF-Scheinen und Mitglied in verschiedenen Prüfungsausschüssen

Lektüre: Overschmidt / Gliewe:
Der amtliche Sportbootführerschein Binnen ist vorgeschrieben laut Sportbootführerschein-verordnung Binnen (Sportboot-FüV-Bin) vom März 1989 für jeden, der auf Binnenschiff-fahrtsstraßen ein Motor- oder Segelboot mit einer Antriebsmaschine von mehr als **11,03 KW** (**15PS)** außer auf dem Rhein und bis zu 20 m Länge fahren möchte.
Für Inhaber des Sportbootführerscheins See.
Kosten 109,- €, zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.
Lehrbuch 29,90 €, zahlbar an Dozenten
Prüfgebühr 83,43 €, zahlbar bei Prüfung

		5 5 2 F 3 x 2 Zeitstunden 109,- €	Mittwoch 08. März 2027 19.00 - 21.00 Uhr



SRC - Sprechfunkzeugnis - Wochenendkurs

Leitung: Jürgen Biermann

Erfahrung in der Ausbildung von SBF-Scheinen und Mitglied in verschiedenen Prüfungsausschüssen

Herbstsemester:

Samstag, 14.11.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 29.11.2026 Prüfung

rechtzeitige Anmeldung bis 30.10.2026

Frühjahrssemester:

Samstag, 16.01.2027, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 17.01.2027, 10.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 30.01.2027, 10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 31.01.2027 Prüfung

rechtzeitige Anmeldung bis Ende Dezember 2026

Kursgebühr 229,- € incl. Lehrmaterial zahlbar an Volkshochschule Eckernförde e.V.

5 5 3 H 3 x 6 Zeitstunden 229,- €	Samstag 14. November 2026 10.00 - 16.00 Uhr	**5 5 3 F** 3 x 6 Zeitstunden 229,- €	Samstag 16. Januar 2027 10.00 - 16.00 Uhr





Kommunale Volkshochschule Fleckeby

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

Am Holm 2 / 24357 Fleckeby

Herbstsemester: SEP. 2026 – DEZ./JAN. 2026/2027,
Frühjahrssemester JAN./FEB. 2027 – JUNI/JULI 2027
Die Herbstkurse werden in der Regel im Frühjahrssemester fortgesetzt.

	Leitung:	**Redaktion Schlei-Kurier:**
	Dr. Rolf Wenzel	Achim Messerschmidt
	Fahrensberg 1a	Bramberg 2e
	24357 Fleckeby	24357 Fleckeby
MOB	0170 3856636	0172 2373551
MAIL	info@vhs-fleckeby.de	redaktion@vhs-fleckeby.de
WEB	www.vhs-fleckeby.de	



Allgemeine Hinweise:

Die Kursbeschreibungen finden Sie auch auf unserer Homepage und in der Septemberausgabe des Schlei-Kuriers. In Fleckeby, Am Holm 2, und anderen öffentlichen Einrichtungen, sonstigen Begegnungsstätten und Gaststätten im Bereich des Schulverbands liegt dieses Programmheft aus. In den Schulferien finden keine Kurse statt!
Die Anmeldung sollte entweder 1. schriftlich (auch per Email verbindlich) oder 2. persönlich beim Kursleiter/-in spätestens am ersten Kursabend oder 3. beim Leiter der VHS (siehe oben) erfolgen.
Die Kursgebühren sind in der Regel bei der Anmeldung bzw. am ersten Abend an den Kursleiter zu entrichten. Alternativ kann eine entsprechende Einzugsermächtigung ausgestellt werden oder die Kursgebühr unter Angabe des Verwendungszwecks an das Amt Schlei-Ostsee überwiesen werden (DE78 2105 0170 0000 6310 02 bei der Förde Sparkasse).
Die angegebenen Gebühren gelten in der Regel bei einer Beteiligung von 8 Teilnehmern je Kurs. Bei geringeren Teilnehmerzahlen sind Sondervereinbarungen möglich.
Haftung: Die VHS haftet nicht für Schäden (z. B. Personen- und Sachschäden, Eigentumsverluste usw.), die den Teilnehmern bei Veranstaltungen der VHS entstehen.
Die VHS Fleckeby bietet wegen der landesweiten Neuregelung zur Nachmittagsbetreuung in Grundschulen keine spezielle Schüler-VHS mehr an. Bei Bedarf können außerhalb der vorgegebenen Betreuungszeiten Sonderregelungen getroffen werden.

1.00 GESELLSCHAFT - POLITIK - UMWELT

1.1 Zeitfragen

Leitung: **Dr. Rolf Wenzel**
Anmeldung & Kontakt: info@vhs-fleckeby.de; Tel. 01703856636

Der Kommunalen Campus ist als jeweils zwei- bis dreistündige Seminarreihe in Zusammenarbeit mit dem Fleckebyer Kulturverein KulturFleck e.V angelegt. Er findet immer statt an einem Freitag ab 19 Uhr entweder in der Hardesvogtei Fleckeby (Am Holm 2) oder als etwas kleiner konzipierte Gesprächsreihe im neuen Kulturhaus (KulturFleck e.V., Schustergang 2). Behandelt werden aktuelle Fragen aus Politik/Geschichte, Wirtschaft und Gesellschaft in ihrem jeweiligen zeitgeschichtlichen Kontext. Einführungsreferate verschiedener Referenten regen zu faktenorientierten Diskussionen an. Nach der Sommerpause stehen zunächst drei Themenbereiche an: eine Bestandsaufnahme zu den Landtagswahlen in Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern, eine Analyse der erfreulich erfolgreichen StartUps-Szene in Schleswig-Holstein und ein Reisebericht über Ruanda mit Schwerpunkt eines Schulprojekts. Themen und Termine werden im Detail in der Septemberausgabe des Schlei-Kuriers und auf der Homepage der VHS (www.vhs-fleckeby.de) spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn veröffentlicht. Hinzu kommen Ankündigen bei Instagram und Facebook und analog per Plakat.



Zeit: Freitag von 19:00-21/22:00 Uhr.
Kosten: siehe jeweils Vorankündigung
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Hardesvogtei oben bzw. Kulturhaus (Valentinerhaus), Schustergang 2

1.00 GESELLSCHAFT - POLITIK - UMWELT

NEU

1.2 ONLINE-ANGEBOT: Geldwelt und Versicherungswelt verstehen

Leitung: **Kevin Böhm** Finanzmakler
Anmeldung & Kontakt: Mobil 01520-6151095; Mail kevin.boehm@finum.ag

Kevin Böhm bietet drei Kursmodule online an. Die VHS-Fleckeby leitet hier versuchsweise nur ein Drittangebot für eventuelle Interessenten weiter und übernimmt keine Haftung für Inhalte und sonstige Schäden. Über eine Rückmeldung bezüglich Ihrer. Erfahrungen würden wir uns freuen.
Die genauen Uhrzeiten und das technische Procedere (digitale Voraussetzungen) bitte bei Kevin Böhm erfragen.

Kurs 1:	**Finanzkompass**
Kursgebühr	p. P. 20 € netto
Termine	18.09. + 20.11.2026
Kurs Nr. 2	**Vermögensaufbau**
Kursgebühr	p. P. 49 € netto
Termine	02.10. + 04.12.2026
Kurs Nr. 3	**Versicherungen**
Kursgebühr	p. P. 49 € netto
Termine	25.09. + 13.11.2026
Kurs Nr. 4	**Börsenplanspiel**
Kursgebühr	p. P. 29 € netto
Termine	09.10. + 27.11.2026
Ort:	ONLINE-ANGEBOT

2.00 Kultur - Gestalten I

2.1 Acrylmalkurs

Leitung: Marianne Harms-Metzger
Anmeldung und Kontakt: Tel. 04351-726460, Mail: kunst_mhm@yahoo.de
Auf der Basis der Acryltechnik setzen wir uns mit dem Thema Farbe und ihre Mischungen auseinander. Wir werden dies über Themen wie Florales, Fauna, Stillleben, Landschaft u.v.m. praktisch umsetzen. Die Wahl wird individuell sein. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene gedacht. Material bitte mitbringen.
Zeit: ab Dienstag, 29. September 2026 jeweils 9:45-11:45 Uhr
Kosten: bei 5 Teilnehmer/innen 90,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Atelier Barkelsby, Böhnreher Weg 37
Folgekurs ab Januar 2027

2.2 Zeichnen und Malen nach der Natur für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Edelgard Hajek
Anmeldung und Kontakt: edelgardhajek@hotmail.de; Tel.: 04354 8927
Wie schule ich mein Auge und setze das Betrachtete künstlerisch mit unterschiedlichen Techniken um?
Zeit: ab Dienstag, 1. September 2026 jeweils 16.30 -18.00 Uhr
Kosten: 60,00 Euro für 10 Termine á 90 Minuten
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Hardesvogtei unten Kunstraum
Folgekurs ab Februar 2027

2.00 Kultur - Gestalten ii

2.3 Mit Spaß und Stimme – Gesang, Rhythmus und Bewegung für Frauen

Leitung: Heike Boyens
Anmeldung und Kontakt: sneyob@gmx.de; Tel.: 0157 5045 4814
Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Singen, ein- und mehrstimmig. Und da Singen immer mit dem ganzen Körper geschieht, gehört die Bewegung, der Rhythmus dazu. Ach ja, und ganz wichtig: Wir wollen ohne Leistungsdruck einfach Spaß miteinander haben.
Zeit: durchgehend immer am Montag, 19:15 -20:45 Uhr
Kosten: (um eine Spende für das Kulturhaus wird gebeten)
Ort: Fleckeby, Kulturhaus (Valentinerhaus), Schustergang 2
Folgekurs ab Februar 2027

2.4 Kocherlebnisse! Einführung in gute Küche

Leitung: Jonas Bertsch
Anmeldung und Kontakt: info@jonas-bertsch.de und 0157 32702373
Kochen verbindet Handwerk, Kreativität und Gemeinschaft. In diesem Kurs geht es um die handwerklichen Basics guter Küche, hilfreiche Tipps und Kniffe, den bewussten Umgang mit frischen Zutaten und die Freude am kreativen Kochen. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt, abgeschmeckt und ausprobiert. Und natürlich sollen die selbst zubereiteten Gerichte bei einem gemeinsamen Essen genossen werden.
Jonas Bertsch bietet diesen Kurs im Februar und März 2027 an. Die genauen Termine und Informationen finden Sie in der Dezember-/Januarausgabe bzw. Februarausgabe des Schlei-Kuriers sowie auf der Homepage der VHS-Fleckeby
Zeit: Dienstag oder Mittwoch im Februar und März 2027
17.00 - 20.30 Uhr
Kosten: voraussichtlich 98,00 Euro für 7 Termine á 3 ½ Stunden
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Hardesvogtei unten Küche

3.00 Gesundheit/Sport I

3.1 Sanftes Hatha-Yoga Kurs 1

Leitung: Kirsten Delling
Anmeldung und Kontakt: k-delling@t-online.de; Tel.: 04354 996652
Es geht vor allem um Körperwahrnehmung, Entspannung und Achtsamkeit. Sanfte Körperübungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Körperwahrnehmung. Vermittelt werden Grundlagen der klassischen Körperhaltungen (asanas). Wir üben uns im Gleichgewicht und schaffen durch Bewusstsein in den Bewegungen in Verbindung mit dem Atem eine Konzentration, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen kann.
Zeit: ab Mittwoch, 2. September 2026, 17:30-19:00 Uhr
Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.
Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben
Folgekurs ab Februar 2027

3.00 Gesundheit/Sport Ii

.2. Hatha Yoga

Leitung: Kirsten Delling
Anmeldung und Kontakt: k-delling@t-online.de; Tel.: 04354 996652
(Der Kurs ist voraussichtlich bereits voll belegt).
Es geht vor allem um Körperwahrnehmung, Entspannung und Achtsamkeit. Sanfte Körperübungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Körperwahrnehmung. Vermittelt werden Grundlagen der klassischen Körperhaltungen (asanas). Wir üben uns im Gleichgewicht und schaffen durch Bewusstsein in den Bewegungen in Verbindung mit dem Atem eine Konzentration, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen kann.
Zeit: ab Mittwoch, 2. September 2026, 10:30-12:00 Uhr
Gegebenenfalls kann noch ein weiterer Kurs eingerichtet werden.
Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.
Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben
Folgekurs ab Februar 2027

3.3 Hatha Yoga

Leitung: Jana-Marie Brandhorst
Anmeldung und Kontakt: Tel. 01511-5657662
(Der Kurs ist voraussichtlich bereits voll belegt).
Wir öffnen über Bewegungsabläufe, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation unseren Geist.
Zeit: ab Donnerstag, 3. September 2026, 18:00-19:30 Uhr
Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.
Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben
Folgekurs ab Februar 2027

3.4. Gemeinsame Meditation

Leitung: Hans-H. Wohlers (Ki Do Kwon-Außenstelle Fleckeby)
Anmeldung und Kontakt: nicht erforderlich; Kontakt: Tel. 04354-2833665
Hast Du auch das Gefühl, dass Dich der Alltag stresst und Du mehr Zeit für Dich selbst benötigst?
Möchtest Du auch etwas für Deine Gesundheit tun: das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System stärken oder den Alterungsprozess verlangsamen?
Oder möchtest Du besser schlafen?
Und Deine Konzentrationsfähigkeit darf einen Anschub erfahren?
Dann kann die Meditation eine gute Lösung für Dich sein! Egal ob Du Anfänger oder bereits erfahren bist – dieser Kurs ist für jeden geeignet.
Bringe bitte eine Wolldecke und ein Sitzkissen o.ä. mit. Wichtig ist, dass das Sitzen für Dich bequem und angenehm wird!
Zeit: ab Dienstag, 1. September 2026, 19:30-21:30 Uhr
Kosten: Kostenfrei
Ort: Fleckeby, Hardesvogtei oben
Folgekurs ab 2027



4.00 Sprachen

4.1 Französisch für Anfänger

Leitung: Dorothee Gräfin Knyphausen
Anmeldung und Kontakt: d.knyphausen@googlemail.com; Tel. 0179 5093739
Zeit: ab Dienstag, 16. September 2026,
jeweils dienstags, 19:00-20:00 Uhr
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Folgekurs ab Februar 2027

4.2 Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Dorothee Gräfin Knyphausen
Anmeldung und Kontakt: d.knyphausen@googlemail.com; Tel. 0179 5093739
Zeit: ab Dienstag, 16. September 2026,
jeweils dienstags, 19:00-20:00 Uhr
Kosten: 45,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Folgekurs ab Februar 2027

4.3 Dänisch für Fortgeschrittene und Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Leslie Hougard
Anmeldung und Kontakt: hougaard1@godmail.dk; Tel. 04354-1075 oder 04354-996858
Dänisch, die Sprache unseres nördlichen Nachbarn und der dänischen Minderheit in Südschleswig, verbindet über die Grenze hinweg. Deutsche und Dänen, Minderheiten und Mehrheiten, leben friedlich und vorbildlich zusammen – einer von vielen Gründen, sich Kenntnisse in dieser Sprache anzueignen.
Lehrbuch: „ Det er dansk“: Das Grundbuch und Übungsbuch kann man bestellen beim IPTS Kiel (Tel. 04315403-0)
Zeit: ab Donnerstag, 24. September 2026, 19:30-21:00 Uhr
Kosten: 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts

4.4 „Konversationskurs Englisch“ für Fortgeschrittene

Leitung: Philip Town
Anmeldung und Kontakt: philiptown@hotmail.com; Tel. 04351-83894
„Sprache kommt von Sprechen“! Der Kurs richtet sich in diesem Sinne an all diejenigen, die zumindest Anfangskenntnisse im Englischen haben und diese mit Hilfe eines Muttersprachlers im lockeren Gespräch anwenden und vertiefen wollen. Philip Town verleiht diesem Kurs mit leiser angelsächsischer Ironie die besondere Würze.
Zeit: ab Mittwoch, 2. September 2026, 19:00-20:30 Uhr
jeweils am Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Kosten: 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen
Folgekurs 2027 nach Vereinbarung

4.5 „Konversationskurs Englisch“ für Anfänger

Leitung: Heimo Braun
Anmeldung und Kontakt: heimo.braun@louisenlund.de; Tel. 04354-999584
Zeit ab Freitag, 11. September 2026, 17:00-17:45 Uhr
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts
Kosten: 30,00 Euro für 10 Veranstaltungen für jeweils 45 Minuten
Folgekurs ab Februar 2027

5.00 Digitale Datenverarbeitung, Kommunikation und Filmkunst

5.1 Filmwerkstatt und digitale Kommunikation: Neue Wege zum Erkunden der Welt!

Leitung: Ramyar Rouhi
Anmeldung und Kontakt: rouhiramyar@gmail.com; Tel. 0174-3087381
Anmeldung und Kontakt: rouhiramyar@gmail.com; Tel. 0174-3087381
Im Fleckebyer Kulturhaus haben wir eine moderne Anlage für digitale Kommunikation und Verarbeitung eingerichtet. Dies eröffnet auch ganz neue Wege, uns mit den digitalen Möglichkeiten und Herausforderungen der Gegenwart auseinanderzusetzen. Nicht nur das Einfangen von Urlaubserinnerungen und die filmische Entdeckung der eigenen Umgebung werden zum kreativen Spaß, sondern auch die Chancen und Risiken weiterer digitaler Kommunikation einschließlich des souveränen Umgangs mit Smartphone und Tablet. Der Kurs findet nicht nur im Kulturhaus statt, sondern führt auch in die Umgebung Fleckebys. Einer der Höhepunkte ist das Filmtraining mit einer Drohne. Ein Laptop kann notfalls zur Verfügung gestellt werden.
Die Kursgröße ist in der Regel auf 2-3 Personen begrenzt.
Zeit: ab Montag, 7. September 2026, 17:30-19:00 Uhr
und nach Vereinbarung
jeweils am Montag, 17:30-19:00 Uhr und nach Vereinbarung
Ort: Kulturhaus (Valentinerhaus), Schustergang 2

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

Leitung: Ramyar Rouhi
Anmeldung und Kontakt: rouhiramyar@gmail.com; Tel. 0174-3087381
Dieser Kurs soll sowohl die Möglichkeiten als auch die Gefahren der Nutzung sozialer Netze thematisieren und zugleich die Funktionsweise von Algorithmen zu verstehen helfen. Tablets bzw. Smartphones sind mitzubringen.
Zeit: ab Donnerstag, 10. September 2026, 17:30 Uhr-19:00 Uhr
Kosten: 25,00 Euro für vier Veranstaltungen
Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts



Kommunale Volkshochschule Holtsee

Leitung: Gudrun Wanner
Ekbarg 9
24363 Holtsee
Tel.: 0 43 57 / 567
Mail: vhs@holtsee.de

Stellvertr. Leitung: Susanne Schütt
Waldblick 3
24363 Holtsee
Tel.: 0 43 57 / 1030

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Anmeldungen sind unbedingt telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsführung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich.
Der Veranstaltungsort des Kurses wird im Programmheft bekanntgegeben.
Die Kursgebühr ist in voller Höhe 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto der **Kommunalen VHS Holtsee (unter genauer Angabe des Kurses)** zu überweisen und der Beleg am ersten Kurstermin vorzulegen.

KONTOVERBINDUNG: **Kommunale VHS Holtsee**
Förde Sparkasse
IBAN DE94 2105 0170 1400 0682 41

Der Rücktritt von VHS-Kursen muss spätestens 2 Tage vor Beginn des ersten Veranstaltungstermins, telefonisch, per Mail oder persönlich bei der Geschäftsführung der VHS erfolgen.

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

1. ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben

Leitung: **Britta Levien** **10 Abende:** **€ 40,-**
Beginn: **Donnerstag 20.8.2026** **Zeit:** **19.15 – 20.15 Uhr**
Ort: **Turnhalle Holtsee**

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, es enthält Tanz- und Aerobicelemente. Für Tänze untypisch, arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Zumba ist für jedermann, egal welches Fitnessniveau, egal welches Alter und jeder kann sofort mitmachen. Ein Trainingsprogramm bei dem der Spaß miteinander im Vordergrund steht!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

2. Yoga und mehr

Leitung: **Sibylle Reichmann** **10 Abende:** **€ 94,50**
Beginn : **Dienstag 18.8.2026** **Zeit : 17.30 – 18.30 und 18.45 – 19.45 Uhr**
Ort: **Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee,**
Dorfstr. 14, 24363 Holtsee

Yoga wird hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum zu entspannen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen. Yoga eignet sich somit als Ausgleich, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Yoga kann nicht mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken ausgeübt werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke, Isomatte und bequeme Kleidung

Kommunale Volkshochschule Holtsee II

3. Hatha Yoga

Leitung: **Larissa Wanner** **10 Abende:** **€ 63,–**
Beginn: **Montag 31.8.2026** **Zeit:** **17:00 – 18:00 + 18:00 – 19:00 Uhr**
Ort: **Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee**
Dorfstr. 14, 24363 Holtsee

Innerhalb des einstündigen Kurses sorgen wir mittels verschiedener körperlicher Übungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation für das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Die dynamischen Übungen in Kombination mit Entspannung führen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung des gesamten Körpers. Am Ende sorgt eine Abschlussentspannung für ganzheitliches Wohlbefinden.
Maximale Teilnehmerzahl: 10
Bitte mitbringen: eine Isomatte, eine warme Decke und bequeme Kleidung

4. Bastelworkshop Weihnachten

Leitung: **Bente Lahann** **1 Nachmittag = € 10,- + Materialkosten**
Beginn: **Samstag 14.11.2026** **Zeit:** **14.00 – 17.00 Uhr**
Ort: **Alte Schule, Dorfstr.12, 24363 Holtsee**

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

5. Smartphonekurs für Senioren

Leitung: **Andreas Kroggel** **8 Vormittage:** **€ 65,-**
Beginn: **Mittwoch 16.9.2026** **Zeit:** **09:30 – 11:00 Uhr**
Ort: **Alte Schule , Dorfstr.12, 24363 Holtsee**

Sie möchten sich besser mit Ihrem Android Smartphone auskennen?
In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, was Ihr Smartphone außer telefonieren noch alles kann.

Unser Programm finden Sie auch im Internet: **www.holtsee.de**
Vielleicht haben Sie am Programm der Kommunalen Volkshochschule Groß Wittensee ebenfalls Interesse?
Dann schauen Sie rein:
https://vhs-grosswittensee.hpage.com

Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee

Allgemeine Hinweise
Anschrift
Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee
c/o Amt Hüttener Berge
Mühlenstraße 8
24361 Groß Wittensee
Tel. 04356 356 98 44
info@vhs-grosswittensee.de

Anmeldung
Anmeldungen bitte über das Anmeldeformular auf der Homepage www.vhs-grosswittensee.de oder als Nachricht auf die Mailbox. Melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an, damit wir Ihnen rechtzeitig mitteilen können, ob der Kurs in der angegebenen Form durchgeführt werden kann.
Der Veranstaltungsort wird jeweils unter dem Veranstaltungspunkt genannt.

Kursgebühren
Kursgebühren gelten in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Sie sind bei Beginn des Kurses auf folgendes Konto zu überweisen:

Empfänger:
Gemeinde Groß Wittensee
Konto: Förde Sparkasse
IBAN: DE 62 2105 0170 1400 0683 32
SWIFT-BIC: NOLA DE 21 KIE

Bitte geben Sie bei Ihrer Zahlung als Verwendungszweck „VHS, Name des Kurses und Vor- und Zuname der Teilnehmer“ an.

Weitere Kurse und detailliertere Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-grosswittensee.de. Dort haben Sie auch die Möglichkeit sich zu unserem Newsletter anzumelden. Wir freuen uns aber auch über Ihre Anregungen und Ihre Mitarbeit.

Datenschutz
Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage.
https://www.vhs-grosswittensee.de

Mit Ihrer Teilnahme an unserer Umfrage helfen Sie mit, das Programm nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Bitte nehmen Sie sich für unsere Online-Umfrage 5-10 Minuten Zeit

umfragen.vhs-grosswittensee.de

Funktionsgymnastik für Frauen



Leitung: Elsbeth Hermann Sportlehrerin

Übungen für den ganzen Körper. Wir stärken die Muskulatur, den Beckenboden, trainieren Beweglichkeit mit Kraft- und Dehnungsübungen.

Gebühr:	40,00 €
Beginn:	10× dienstags, Beginn: Di., 1. Sep. 2026, 19 – 20:00 Uhr
Ort:	Neue Sporthalle, Kirchhorster Weg 12 a, 24361 Groß Wittensee

sanfte Gymnastik für den ganzen Körper

Leitung: Petra Hansen-Tietze erfahrene Kursleiterin

Für Anfänger und Fortgeschrittene, gerne auch mit Partner. Dehnung, Lockerung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Fördern der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung und progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen.

Bitte mitbringen:	kleine Decke und kleines Kissen
Gebühr:	40,00 €
Beginn:	11× mittwochs, Mi., 2. Sep. 2026, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort:	Neue Sporthalle, Kirchhorster Weg 12 a, 24361 Groß Wittensee

Rücken plus!



Leitung: Paula Zobott erfahrene Kursleiterin

Hier lernen Sie Funktionen, Beweglichkeit, Koordination und die Kraft Ihrer Bewegungs- und Haltemuskulatur aufrecht zu erhalten und zu verbessern.
Die Übungen gehen über eine reine Rückenschule hinaus, da der gesamte Bewegungsapparat angesprochen wird.
Bitte mitbringen: ein großes Handtuch / Decke

Gebühr:	60 €
Beginn:	10× donnerstags, Do., 1. Okt. 2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Neue Sporthalle, Kirchhorster Weg 12 a, 24361 Groß Wittensee

Sanftes Stuhl-Yoga



Leitung: Katja Neas zertifizierte Yogalehrerin

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Yoga auf dem Stuhl ist ideal für Anfänger*innen im mittleren oder höheren Alter und auch bei eingeschränkter Beweglichkeit. Es kann helfen, die innere Balance wiederherzustellen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.

Termine:	5× montags, Mo., 2. Nov. 2026, 09:30 – 10:30 Uhr
Gebühr:	20 €
Ort:	De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee

Aktiv bleiben mit Kundalini Yoga



Kursleitung: Katja Neas zertifizierte Yogalehrerin

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.
In diesem Kurs üben wir verschiedene Bewegungsabläufe und Körperhaltungen des Kundalini-Yoga in Verbindung mit Elementen des Yin Yoga.
Daran schließen Meditationen, Mantren, Atemübungen und Entspannung an. Yoga kann die Körperwahrnehmung verbessern, sowie die Selbstwahrnehmung schulen.

Bitte mitbringen:	bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Socken, Sitzkissen, kleines Kissen, Trinkwasser
Beginn:	5× montags, Mo., 2. Nov. 2026, 18:00 – 19:00 Uhr
Gebühr:	25,00 €
Ort:	Neue Sporthalle, Kirchhorster Weg 12 a, 24361 Groß Wittensee

Hüttis digitale Werkstatt



Leitung: Andreas Kroggel erfahrener Dozent

Bei dem Kurs wird in angenehmer Atmosphäre der Einstieg in den Umgang mit dem Smartphone/Tablet (Betriebssystem Android) vermittelt.
Gerne können eigene Smartphone- oder Tablet-Geräte mitgebracht werden, um das Gezeigte direkt umzusetzen. Auch Übungsgeräte sind bei Bedarf verfügbar.

Termine:	8× donnerstags, Beginn: Do., 17. Sep. 2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Raum:	De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee
Gebühr:	50,00 €

Repair Café



Leitung: Wolfgang Prahl Elektroinstallateurmeister

Werkzeug und etwas Grundmaterial für Reparaturen sind vorhanden, zum Beispiel für elektrische Geräte, Möbel, Fahrräder, Spielzeug und mehr.
Notwendige Ersatzteile für die Reparatur müssen entweder selbst gekauft, oder die Kosten müssen gegen Beleg erstattet werden.

Termine:	immer am dritten Samstag im Monat
Raum:	De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee
Gebühr:	auf Spendenbasis und Materialkosten vor Ort

Naturnaher insekten-freundlicher Garten



Leitung: Marx Harder erfahrener Vorträger

Wollen Sie die Vorteile eines naturnahen bzw. artenreichen Gartens kennenlernen? Wollen Sie selbst Ihren Garten naturnah (um-) gestalten und einer bunten Vielfalt heimischer Blühpflanzen eine neue Heimat bieten? Wollen Sie Insekten und kleinen Wildtieren einen Rückzugsort bieten?

Gebühr:	kostenlos - der NABU freut sich über eine kleine Spende.
Termin:	Samstag, 24. Okt. 2026, 15:00 – 16:30 Uhr
Ort:	De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee

Enkeltrick und wie Sie sich schützen können



Leitung: Bernd Fedder Sicherheitsberater für Senioren

In den Medien hört man immer wieder vom Enkeltrick oder anderen Betrügereien bei denen Menschen um ihr Erspartes gebracht werden. Auch Menschen, die sich für aufgeklärt halten, trifft es leider immer wieder. Oft sind die Opfer ältere Menschen.
In diesem Vortrag möchte Herr Fedder Sie über die Tricks der Betrüger aufklären und Ihnen Wissen an die Hand geben, wie Sie sich schützen können.

Termine: Dienstag, 29. Sep. 2026, 15:00-17:00 Uhr
Gebühr: kostenlos
Ort: De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee

Familienkochen

NEU

Leitung: Corinna Stoffregen Sozialpädagogin

Egal, ob ihr mit Baby oder Schulkind kommt, auch Großeltern sind mit ihren Enkelkindern willkommen.
In gemütlicher Runde wollen wir kleine Gerichte kochen, bei denen die Kinder mithelfen können.
Am Ende wollen wir gemeinsam unsere Gerichte verzehren.

Termin: Sonntag, 25.Okt. 2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee (bitte Homepage beachten, da der Kurs ggf. in die neue Grundschule verlegt

Der Traum vom eigenen Kinderbuch - Geschichten schreiben



Leitung: : Ina Giernas Illustratorin

Du hast eine Idee für eine Kinderbuchgeschichte – oder möchtest einfach mal in gemütlicher Atmosphäre ausprobieren, wie man so etwas schreibt? In diesem zweitägigen Workshop entwickelst du gemeinsam mit anderen eine eigene Kinderbuch-Idee und bekommst die wichtigsten Werkzeuge an die Hand, um deine Geschichte von der ersten Skizze bis zum ersten Text zu bringen.

Kosten: 60,00 €
Termin: Samstag, 30. und Sonntag 31. Jan. 2027 jeweils 11:00-16:00 Uhr ,
Ort: De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee

Kreativ mit Papier und Pappe



Leitung: Petra Moritz Lehrerin und erfahrene Kursleiterin

Wir bauen Aufbewahrungsmappen, entwerfen und bauen Schachteln. Es entstehen individuelle und handgefertigte Gebrauchsgegenstände für sich selbst oder individuelle Geschenke. Hier kannst Du auch lernen kaputte Bücher zu restaurieren.
Bitte mitbringen: festes, hübsches Geschenkpapier.

Termin: **Samstag, 14. Nov. 2026, 10:00 – 15:00 Uhr**
Kosten: **25,00 € (zzgl. Materialgebühr: ca. 6€)**
Ort: De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee

Nähen für Alle



Leitung: Gesche Hambach Schneidermeisterin

Für nähinteressierte Menschen ab 12 Jahre.
Profis und Anfänger sind willkommen. Sämtliche Nähmaterialien müssen mitgebracht werden.
Bei Bedarf kann eine Leih-Nähmaschine gestellt werden, bitte bei Anmeldung angeben.
Um euch den Einstieg ein bisschen leichter zu machen, stellen wir jeden Nachmittag unter ein Motto. Lasst euch inspirieren. Gern dürft ihr auch eigene Projekte und Ideen mitbringen.
Kosten: 15,- €
Termin: freitags 14:30-17:00, Termine siehe unten
Ort: De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee

Wir nähen eine Hose
Anfänger können eine einfache Pumphose oder Schlupfhose mit Kordelzug für Kinder oder Erwachsene nähen.
Fortgeschrittene wagen sich an eine Jeans für sich selbst oder die Familie.
Termin: Freitag, 16. Okt. 2026, 14:30-17:00 Uhr

Nähen für den Advent
An diesem Nachmittag gibt es die Möglichkeit mit Tipps vom Profi Adventsdekoration oder erste Weihnachtsgeschenke zu nähen.
Termin: Freitag, 06. Nov. 2026, 14:30-17:00 Uhr

Last Minute Weihnachtsnähen
Hier könnt ihr Kleinigkeiten nähen, die ihr in Kurslänge fertigstellen könnt, wie zum Beispiel Haargummis, ein Utensilo oder eine kleine Stricknadel- oder Häkelnadeltasche.
Fortgeschrittene können einen Kulturbeutel mit Futter und Reißverschluss nähen.
Termin: Freitag, 11. Dez. 2026, 14:30-17:00 Uhr



Kooperation der VHS Wittensee

Herbst-Chor 2026

Kursleitung: **Daniela Olga Russek**
Chorleiterin und Dozentin für Musik)

Chorsingen über die VHS Wittensee im August/September
Wir freuen uns auf bekannte und unbekannte Gesichter.
Neue Sänger*innen können gern jederzeit kostenfrei „zum Schnuppern“ kommen.

Beginn:	4× mittwochs, Beginn: Mi., 02. Sept. 2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Gebühr:	32,00 € (Bitte zum ersten Probentermin mitbringen)
Ort:	Kapelle Groß Wittensee, Mühlenstraße 17, 24361 Groß Wittensee

Tanzgruppe vom DRK Groß Wittensee

Kursleitung: **Heike Hansen**

Die Frauen-Tanzgruppe des DRK Groß Wittensee trifft sich jeden Donnerstag um 19.30 Uhr zum gemeinsamen Tanzen in der Olen Kass. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Beginn:	immer donnerstags 19:30-21:30 Uhr
Gebühr:	kostenlos
Ort:	De ole Kass, Dorfstraße 35, 24361 Groß Wittensee

Knickwert

In Kooperation mit dem Naturpark Hüttener Berge e.V. bietet die VHS spannende Exkursionen über die Bedeutung der Knicks in der Region an.

Exkursion



Positive Auswirkungen von Knicks auf landwirtschaftliche Flächen

Für die moderne Landwirtschaft sind Knicks ein funktionales, ökologisches und ökonomisches Plus, das wertvolle Ökosystemleistungen erbringt.

Termin:	Sa., 22. Aug. 2026, 15:00 – 17:00 Uhr
Gebühr:	kostenlos
Ort:	Hofladen Bannick, Dorfstraße 8A, 24358 Ahlefeld-Bistensee

Exkursion

Neue Lebensräume schaffen

Erfolgreiche Kooperationsbeispiele zwischen Landwirtschaft und Naturschutz

Termin: So., 4. Okt. 2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Gebühr: kostenlos
Ort: Haby Krog, Dorfstraße 28, 24361 Haby

Exkursion

Bunte Beeren in herbstlichen Knicks

Die Bedeutung von Knicks für die heimische Tierwelt

Termin: So., 4. Okt. 2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Gebühr: kostenlos
Ort: Parkplatz - Kirche Hütten, Oberhütten 3, 24358 Hütten

Exkursion zum ...

... Holzhackschnitzel-Kraftwerk in Schleswig

Energetische Verwendung des Knickholz

Termin: Sa., 7. Nov. 2026, 15:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: kostenlos
Ort: Haby Krog, Dorfstraße 28, 24361 Haby



vhs Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.



Fit für den Schulabschluss

Erfolgreich zum Ersten oder Mittleren Schulabschluss

www.vhs-rendsburg.de

Starte deine Zukunft jetzt!

Du möchtest deinen

Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (ESA)

oder **Mittleren Schulabschluss (MSA)** nachholen?

Wir bereiten dich optimal auf die externen Prüfungen vor!

Kursdauer: 17.08.2026 - 02.07.2027

Kurszeiten: 17 Uhr - 20:15 Uhr

Anmeldung und Beratung

Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.

Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf

Am Markt 2, 24782 Büdelsdorf, Offenes Büro

Christina von der Heyde

Telefon: 04331/2088-36 **E-Mail**: vonderheyde@vhs-rendsburg.de



Anmeldung:

Kurs.....Nr. .....

Vor- und Zuname .....

Anschrift .....

Email.....

Telefon ..... Mobil .....

Koch-Kurse, EDV-Kurse, Wochenend-Kurse und Sportbootführerschein-Kurse müssen 14 Tage vor Beginn gezahlt werden.

Bankverbindungen Förde-Sparkasse:

VHS Eckernförde IBAN: DE72 2105 0170 1000 2005 90

VHS Fleckeby IBAN: DE78 2105 0170 0000 6310 02

VHS Groß Wittensee IBAN: DE62 2105 0170 1400 0683 32

VHS Holtsee IBAN: DE94 2105 0170 1400 0682 41

WICHTIG!
Die Zahlung der Kursgebühr ist sofort mit Anmeldung fällig. Letzter Termin ist wegen Planung und Vorbereitung 14 Tage vor Kursbeginn. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung und Zahlung.



Anmeldung:

Kurs.....Nr. .....

Vor- und Zuname .....

Anschrift .....

Email.....

Telefon ..... Mobil .....

Koch-Kurse, EDV-Kurse, Wochenend-Kurse und Sportbootführerschein-Kurse müssen 14 Tage vor Beginn gezahlt werden.

Bankverbindungen Förde-Sparkasse:

VHS Eckernförde IBAN: DE72 2105 0170 1000 2005 90

VHS Fleckeby IBAN: DE78 2105 0170 0000 6310 02

VHS Groß Wittensee IBAN: DE62 2105 0170 1400 0683 32

VHS Holtsee IBAN: DE94 2105 0170 1400 0682 41

WICHTIG!
Die Zahlung der Kursgebühr ist sofort mit Anmeldung fällig. Letzter Termin ist wegen Planung und Vorbereitung 14 Tage vor Kursbeginn. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung und Zahlung.

VOLKSHOCHSCHULE……

……

…… ……

VOLKSHOCHSCHULE……

……

…… ……