



**Volkshochschule
Reinfeld**

Kursangebot Frühjahrssemester 2024

<https://www.vhs-sh.net/vhs-reinfeld>



Weitere Infos und Anmeldung unter:

[www.reinfeld.de / stadtleben / bildung / volkshochschule](http://www.reinfeld.de/stadtleben/bildung/volkshochschule)

Inhalt

Gesellschaft und Leben

Online-Vorträge

Feuchtigkeit und Schimmel	1
Strom erzeugen mit Photovoltaik	1
Welche Heizung ist die Richtige für mein Haus?	1
Studium oder Ausbildung finanzieren	1
Pflege organisieren	2

Exkursionen

Stadtführung in Hamburg: Altona und seine Mitte(n)	2
Stadtführung in Lübeck: Die Lübecker Gänge rund um St. Aegidien	2
Wildkräuter-Wanderung um den Herrenteich	2
Selbstversorgung mit Wildkräutern vom Herrenteich	3
Kräuter- und Baumwanderung durch Wald und Wiesen	3

Genealogie

Arbeitskreis Familienforschung/Genealogie	3
---	---

Verbraucherfragen

Tipps und Tricks bei der Onleihe-Nutzung	4
Wein-Reise: "Spanien/Tempranillo und Deutschland/Winzersekt und Co."	4
"Rum"-Seminar über zwei Abende	4
Mein Handy und ich – so geht Smartphone	4

Sprachen und Verständigung

Englisch

Englisch Auffrischkurs 5

Italienisch

Italienisch Grundstufe 5

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger 5

Italienisch Mittelstufe 5

Polnisch

Kurz und kompakt 6

Schwedisch

Schwedisch für Interessierte mit Grundkenntnissen 6

Gesundheit und Fitness

Klangschalen

Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen 6

Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen für Fortgeschrittene 7

Qigong

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene 7

Qigong Yangsheng für Anfänger 7

Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene 7

Yoga

Yoga auf und mit dem Stuhl 8

Yoga intensiv: Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend 8

Yoga am Morgen – aktivierend und ausgleichend 8

Yoga am Nachmittag – aktivierend und ausgleichend 9

Yoga am Abend – entspannend und ausgleichend 9

Hatha-Yoga am Abend 9

Hatha- und Rajayoga für Anfänger und Fortgeschrittene 10

Gymnastik und Bewegung

Stretching	10
E-G-O: Entspannung - Gymnastik – Optimismus	10
Übergewicht, Lip- / Lymph-Ödem und Sport ??? JA DAS GEHT !!!	11
Bauch-Beine-Po und Stretching	11
Bauch-Beine-Po I	12
Bauch-Beine-Po II	12
Kraft und Kondition	12
Kraft und Kondition spezial	12
Drums Alive	12
Full Body Workout	12

Kultur und Gestalten

Malen in verschiedenen Techniken	13
"Wir reisen! Reisebilder im Kopf und von tatsächlichen Orten"	13
Ornamente und Bordüren – Tagesworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene	13
Grafik Tangle – meditatives Skizzieren und Collagieren	13
Kreatives Formen und Gestalten mit Ton	14
Möbelrestaurierung für Anfänger und Fortgeschrittene	14
Schneidern am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene	14
Kontaktdaten	15
Teilnahmebedingungen	16

Gesellschaft und Leben

Online – Vorträge

G100. Online-Vortrag: Feuchtigkeit und Schimmel

Wie Sie Schimmel verhindern und ihn im Ernstfall wieder beseitigen können
Schimmel im Haus gefährdet die Gesundheit und ist ein Ärgernis. Die Ursachen für Schimmelbefall sind sehr unterschiedlich: Manchmal liegt es am falschen Heizen und Lüften, in anderen Fällen an schlechter Isolierung oder baulichen Fehlern. Wie man Schimmel verhindert und wie man ihn im Ernstfall wieder loswerden kann, beschreibt der Energieberater in diesem Vortrag.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 18:00 bis 20:00 Uhr, 1 x am Dienstag, 23. Januar 2024

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell

G101. Online-Vortrag: Strom erzeugen mit Photovoltaik

Eigenen Strom produzieren und selbst verbrauchen - in Zeiten hoher Stromkosten besonders lohnenswert
Immer mehr Menschen nutzen bereits Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Auch mit relativ geringer Einspeisevergütung kann sich die Investition lohnen. Die Anlagenpreise werden zwar momentan durch hohe Nachfrage wieder teurer, der gekaufte Strom steigt jedoch gleichzeitig im Verhältnis noch stärker. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unser Experte gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 18:00 bis 20:00 Uhr, 1 x am Dienstag, 30. Januar 2024

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell

G102. Online-Vortrag: Welche Heizung ist die Richtige für mein Haus?

Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Doch was ist gesetzlich gefordert und was ist eigentlich bei mir daheim umsetzbar?

Die Vorgaben des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024) machen eine Neuausrichtung der Heizungstechnik notwendig. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent, Wärmepumpen können bis zu 80% Umweltwärme nutzen, Solaranlagen die Heizkosten senken. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik sowie Förderprogrammen ausgleichen. Die Verbraucherzentrale informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Aber der Heizungsaustausch darf nicht allein betrachtet werden. Die Überarbeitung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden (EPBD) auf EU-Ebene wird in den kommenden Jahren relevante Rahmenbedingungen vorgeben, die Eigentümerinnen und Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden betreffen. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 18:00 bis 20:00 Uhr, 1 x am Montag, 29. April 2024

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell

G103. Online-Vortrag: Studium oder Ausbildung finanzieren

Wir erläutern, was ein Studium oder eine Ausbildung kostet und welche Möglichkeiten der Finanzierung infrage kommen. Dabei geht es um Ausgaben für Lebenshaltung, Wohnung, Versicherungen und um Einnahmequellen wie BAföG, Jobben im Studium, Darlehen zur Finanzierung der Lebenshaltung, Stipendien und Bildungsfonds. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darin, die vorhandenen Einnahmemöglichkeiten optimal zu kombinieren und eine Überschuldung zu vermeiden. Für Abiturienten und ihre Eltern sowie Studierende.

Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 18:00 bis 20:00 Uhr, 1 x am Montag, 18. März 2024

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Michael Herte

G104. Online-Vortrag: Pflege organisieren

Wenn ein Angehöriger Pflege braucht, stellt sich die Frage, wie die Pflege organisiert werden soll. Wir erläutern die Möglichkeiten der Pflegeorganisation in Deutschland und erklären die aktuelle Rechtslage zum Thema, vor allem vor dem Hintergrund des Pflegestärkungsgesetzes II.

Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 11:00 bis 12:30 Uhr, 1 x am Freitag, 3. Mai 2024

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Kerstin Heidt

Führungen / Exkursionen

G105. Stadtführung in Hamburg: Altona und seine Mitte(n)

Fast unterhalb des Radars tut sich in Altona einiges, entsteht hier eine neue "Mitte". Unterhalb des Radars jedenfalls, wenn man die relative Gelassenheit der Planer und Architekten mit dem Buhei vergleicht, den Politiker, Bürokraten und Medien rund um die Hafencity veranstaltet haben. Da, wo einmal der Altonaer Güterbahnhof war, entsteht ein Wohngebiet von beachtlichem Umfang, gut sichtbar, wenn man mit S-Bahn oder DB daran vorbei fährt. In wenigen Jahren soll auch noch der komplette (Rest-) Bahnhof verlegt werden: nach Diebsteich. Das wird Platz schaffen für eine nochmalige Erweiterung des Stadtviertels. Nicht alle sind über die Verlagerung des Bahnhofsbetriebs glücklich - Stoff genug für ein Pro und Contra. Wir schauen uns die neue "Mitte" an (bis vor kurzem hieß es "Neue Mitte", warum auch immer...), begutachten die Baustellen am Bahnhof Diebsteich und wenden uns dann dem Aktuellen Zentrum zwischen Bahnhof und Rathaus zu, dem Platz der Republik. Auch das ist übrigens nicht die älteste "Mitte" von Altona, erst vor etwa 125 Jahren verlegte man das Zentrum hierher. Warum, weshalb, wieso? Das klären wir vor Ort!

*Achtung: Wir werden für ein paar Strecken auch Bus und S-Bahn nutzen;
die Fahrkarte hierfür ist nicht im Teilnehmer-Beitrag enthalten.*

Termin: 14:00 bis 16:00 Uhr, 1 x am Mittwoch, 5. Juni 2024

Kosten: 14 € + Fahrtkosten

Leitung: Johann Peter Nissen

Ort: Treffpunkt Bahnhof Altona, Ausgang Ottenser Hauptstraße

G106. Stadtführung in Lübeck: Die Lübecker Gänge rund um St. Aegidien

Die Lübecker Mietswohngänge sind ein geschichtliches Zeugnis der Wohnbauten für die ärmere Bevölkerung der Stadt. Bauliche Entwicklung, Eigentumsverhältnisse, Bewohnergruppen und städtebauliche Verteilung sind die Themen dieser Exkursion. Außerdem vorgesehen ist eine Führung durch die St. Aegidien-Kirche sowie ergänzende Erläuterungen zur Geschichte der Beginen.

Termin: 11:00 bis 12:30 Uhr, 1 x am Samstag, 10. Februar 2024

Kosten: 13 €

Leitung: Bernd Thurau

Ort: Treffpunkt ist am Haupteingang der St. Aegidien-Kirche.

G107. Wildkräuter-Wanderung rund um den Herrenteich

Im Frühling erwacht die Natur und viel frisches Grün sprießt empor. Auch wir Menschen sind durch die zunehmende Wärme und Bewegung wieder mobiler und brauchen frische Nährstoffe, um aufzutanken.

Wildpflanzen mit ihren vielfältigen Vitaminen und Inhaltsstoffen eignen sich dabei hervorragend als Ergänzung für den Speiseplan. Die Weg- und Waldränder rund um den Herrenteich sind eine wahre Fundgrube für diese Wildpflanzen. Auf dem Rundgang können neben bekannten Arten wie Giersch und Brennnessel weitere Pflanzen wie z.B. Baldrian, die Große Sternmiere, Weidenröschen oder Wiesenkerbel gesammelt und gekostet werden. Lassen Sie sich von den verschiedensten Geschmacksnuancen von säuerlich bis herb überraschen.

Die Heilpraktikerin und Kräuterexpertin erläutert nebenbei Wissenswertes über Namensgebung, Standortansprüche und Aussehen verschiedener Kräuter. Es werden dabei auch Hinweise gegeben, worauf beim Sammeln zu achten ist, um schmackhafte nicht mit giftigen Pflanzen zu verwechseln.

Das Seminar eignet sich gut als Wiederholung, um sicherer zu werden bei der Pflanzenbestimmung, ist aber auch für Personen ohne Vorkenntnisse interessant. Die 2,5-stündige Führung ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.
Mitzubringen: Sammelgefäße.

Termin: 16:00 bis 18:30 Uhr, 1 x am Freitag, 03. Mai 2024

Kosten: 15 €

Leitung: Monika Möller, Heilpraktikerin

Ort: Treffpunkt ist an der Promenade vor dem Claudiushof.

G108. Selbstversorgung mit Wildkräutern vom Herrenteich

Als Alternative zu steigenden Lebensmittelkosten und als Ergänzung des Speiseplans lassen sich die wildwachsenden Kräuter am Herrenteich mit einer Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen nutzen. Gerade im Frühling gibt es viel frisches Grün, das unseren Stoffwechsel anregt und auch noch gut schmeckt. Interessant sind neben Giersch und Brennnessel auch die Knoblauchsrauke, Sternmiere, Süßdolde, Labkräuter oder Weidenröschen. Gesammelt wird an sonnigen und schattigen Uferbereichen vom Cafe Mocca aus bis zur großen Brücke. Von dort aus gehen wir direkt zum Schulzentrum am Bischofsteicher Weg, um frische Salate und Pesto aus dem gesammelten Grün zuzubereiten - bitte bei der Anfahrt beachten!

Die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen werden bei dem Spaziergang immer wiederholt, um genießbare nicht mit giftigen Vertretern zu verwechseln. Außerdem gibt es weitere praktische Hinweise zur Verwendung der verschiedenen Kräuter.

Der Spaziergang eignet sich für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse, wetterfeste Kleidung wird empfohlen.
Mitzubringen: Sammelgefäße und Dosen/Gläser für Essensreste, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser.

Termin: 16:00 bis 19:30 Uhr, 1 x am Freitag, 31. Mai 2024

Kosten: 20 € + 3 € Materialkosten

Leitung: Monika Möller

Ort: Treffpunkt ist an der Promenade vor dem Claudiushof, später im Bürgerzentrum

G109. Kräuter- und Baumwanderung durch Wald und Wiesen

Bei einem Rundgang durch die Wälder und Wiesen im Bereich Binnenkamp sollen neben den essbaren Kräutern auch die verschiedenen Baumarten und ihr Umfeld betrachtet werden. Viele junge und alte, z.Teil ganz knorrige Baumriesen sind dort vertreten, die seinerzeit ebenfalls in Haus und Küche genutzt wurden.

Es wechseln sich feuchte und nasse, sonnige und schattige Bereiche ab.

Nicht erst durch die Publikationen von Peter Wohlleben ist bekannt, wie sozial Bäume untereinander sind und dass sie auch miteinander kommunizieren können. Jeder Standort ist ganz individuell, Sträucher und verschiedene Kräuter passen sich den jeweiligen Bedingungen an.

Die Heilpraktikerin und Botanikerin Monika Möller erklärt Wissenswertes über Namensgebung, Wuchs- und Standortansprüche und die genaue Bestimmung der verschiedenen Gewächse. Auch Hinweise zu den Inhaltsstoffen werden vermittelt.

Was für unsere Vorfahren selbstverständlich war, viele Pflanzen als Apotheke vor der Haustür zu nutzen, ist heute in Vergessenheit geraten. Auf vorhandene giftige Vertreter wird ebenfalls hingewiesen, um essbare nicht mit ungenießbaren Pflanzen zu verwechseln.

Die 2,5-stündige Führung ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. Mitzubringen: Sammelgefäße.

Termin: 17:30 bis 20:00 Uhr, 1 x am Donnerstag, 20. Juni 2024

Kosten: 15 €

Leitung: Monika Möller, Heilpraktikerin

Ort: Treffpunkt ist am Binnenkamp 28, am Parkplatz des Bauernladens.

Geschichte

G110. Arbeitskreis Familienforschung/Genealogie

Wer sind meine Vorfahren? Wie waren ihre Lebensumstände? Wie kann ich mehr über sie erfahren? Was soll von mir in Erinnerung bleiben? Was fange ich mit meinen Erkenntnissen an?

Mittlerweile berichten wir in dem Gesprächskreis schon etliche Jahre über unsere Erfahrungen und Erfolge, was nach wie vor viel Spaß macht. Wir haben "Expertinnen und Experten" für die Internet-Recherche, Entzifferung der alten Schriften, Historisches usw. in unseren Reihen, so dass wir auch Hilfe bei bestimmten Fragen anbieten können. Wir wollen bei den unregelmäßigen Treffen weiterhin Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen und helfen dabei neu Hinzukommenden beim Einstieg in das faszinierende Hobby.

Ansprechpartner: Frank Bolzmann; Tel. 04533-5082

Termin: Montag, 26. Februar 2024, 19:00 bis 20:30 Uhr. Die weiteren Termine werden im Kurs abgesprochen.

Kosten: entgeltfrei

Ort: Schulzentrum, Eingang Bischofsteicher Weg

Verbraucherfragen

G111. Tipps und Tricks bei der Onleihe-Nutzung

Bei Problemen in den Einstieg und mit der Onleihe-Nutzung bietet Ihnen eine Mitarbeiterin der Stadtbücherei Unterstützung an. Sie steht bei Fragen gerne zur Verfügung.

Mitzubringen: Eigener, aufgeladener Tolino, Tablet oder Smartphone (bitte vorher ein Update durchführen) und ggf. Leseausweis der Stadtbücherei.

Termin: Montag 15:00 bis 18:00 Uhr nur nach vorheriger Vereinbarung (Tel.: 04533/2001-520)

Kosten: entgeltfrei

Ort: Stadtbücherei Reinfeld, Bischofsteicher Weg 75b

G113. Weinreise: "Spanien/Tempranillo und Deutschland/Winzersekt und Co"

Weinseminar über drei Abende

Die drei Abende werden sich recht unterschiedlichen Themen widmen:

Zum Ausklang der kalten Jahreszeit stehen zunächst kräftige Rote aus Spanien, insbesondere aus "Ribera del Duero" und der dortigen Tempranillo-Spielart im Fokus. Beenden wollen wir die Reihe mit handwerklich erzeugtem Sekt aus Deutschland (Winzersekte bzw. kleine Kellereien, wie "Bardong").

Das Thema des dritten Abends wird sich zwischen diesen beiden Polen bewegen. Wir werden einiges über den Ursprung und die Herstellung der Weine und Sekte erfahren. Vor allem aber hilft die praktische Erfahrung, die eigenen Vorlieben besser zu erkunden! Pro Abend verkosten wir üblicherweise 8-9 Weine. Materialkosten werden gesondert abgerechnet.

Berücksichtigen Sie bitte den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges!

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 3 x am 21. März, 28. März, 25. April 2024

Kosten: 33 € + 16-18 € Materialkosten pro Abend; nicht ermäßigbar

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

"Rum" - Seminar über zwei Abende.

Rum hat als sehr vielfältige Spirituose aus Zuckerrohr einen festen Platz in der Welt anspruchsvoller Getränke. Ein Abend wird den Schwerpunkt auf Rum aus Südamerika (Venezuela und Guyana) legen. Der zweite Abend wird sich auf kubanischen Rum konzentrieren. Dabei probieren wir auch lange gelagerten Rum und besondere Einzelfassabfüllungen sehr guter Erzeuger. Es besteht die Möglichkeit Interessantes über diese vielfältigen Getränke zu erfahren und die eigenen Vorlieben zu erkunden! Der Kurs ist für Einsteiger gut geeignet. Jeder Abend beinhaltet eine fachliche Verkostung von etwa 6 Rum. Materialkosten (Rum, Wasser, Brot, Kopien) werden gesondert abgerechnet. Berücksichtigen Sie bitte den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges!

G114.

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 2 x am 22. und 29. Februar 2024

Kosten: 24 € + 15-20 € Materialkosten pro Abend; nicht ermäßigbar

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

G115.

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 2 x am 07. und 14. März 2024

Kosten: 24 € + 15-20 € Materialkosten pro Abend; nicht ermäßigbar

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

Mein Handy und ich – so geht Smartphone

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die gerne ein Handy/Tablet nutzen, sich aber noch nicht so gut auskennen.

Egal ob es darum geht, Tickets oder ein Hotelzimmer zu buchen, zu chatten, ein Foto aufzunehmen, sich im WLAN anzumelden oder einen Kalender im Smartphone zu verwalten - in kleiner, lockerer Runde beantworten wir Fragen rund um die individuelle Smartphone-Nutzung und geben Hilfestellung.

Die Kursleiterinnen sind erfahrene Landfrauen mit einer Qualifikation durch das BKZ (Breitband-Kompetenz-Zentrum) und haben den Kurs schon mehrfach erfolgreich im Landfrauen-Verein Reinfeld durchgeführt.

G120

Termin: 14:00 bis 16:00 Uhr, 1 x am Donnerstag, 7. März 2024

Kosten: 22 €

Leitung: Regina Schütt; Inge-Marie Dolling

Ort: Stadtbücherei

G121

Termin: 14:00 bis 16:00 Uhr, 1 x am Donnerstag, 14. März 2024

Kosten: 22 €

Leitung: Regina Schütt; Inge-Marie Dolling

Ort: Stadtbücherei

Sprachen und Verständigung

Englisch

G301. Englisch Auffrischkurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre Englischkenntnisse von ca. 4-5 Schuljahren auffrischen und erweitern wollen. In netter und entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in Alltagssituationen auszutauschen und zu verständigen.

Lehrbuch: Easy English A2.1 Cornelsen Verlag

Termin: 14:15 bis 15:45 Uhr, 8 x ab Donnerstag, 08. Februar 2024

Kosten: 56 €

Leitung: Sabine Dietel

Ort: Bürgerzentrum

Italienisch

G303. Italienisch Grundstufe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über Grundkenntnisse im Italienischen verfügen. Mit viel Spaß lernen wir, Alltagssituationen zu meistern und beschäftigen uns mit den Grundlagen der italienischen Grammatik. Die Freude am Sprechen steht im Vordergrund dieses Kurses.

Interne Kontakte in der Gruppe finden ausschließlich auf Italienisch statt.

Das Frühjahrssemester schließen wir meist mit einem gemütlichen Beisammensein bei der Kursleiterin ab.

Lehrbuch: Azzurro A1 + A2, alte Ausgabe - ISBN 978-3-12-525530-2, ab 7. Kapitel

Termin: 10:45 bis 12:00 Uhr, 12 x ab Montag, 19. Februar 2024; nicht am 18. März 2024

Kosten: 82 €

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Bürgerzentrum

G304. Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit bereits guten Grundkenntnissen (ca. 4-6 VHS-Semester). In lockerer Atmosphäre lernen wir, wie man sich in Alltagssituationen auf Italienisch gut verständigt. Darüber hinaus verfestigen und erweitern wir die Grammatikkenntnisse.

Interne Kontakte in der Gruppe finden ausschließlich auf Italienisch statt.

Das Frühjahrssemester schließen wir meist mit einem gemütlichen, kulinarischen Beisammensein bei der Kursleiterin ab.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab 4. Kapitel

Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Termin: 19:30 bis 20:30 Uhr, 12 x ab Montag, 19. Februar 2024; nicht am 18. März 2024

Kosten: 66 €

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Bürgerzentrum

G305. Italienisch Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über gute Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen und Freude daran haben ihre Kenntnisse in Italien anwenden zu können.

In lockerer Atmosphäre frischen wir Grammatik auf unterhalten uns über unseren Alltag, lesen Artikel aus der Zeitschrift "adesso" und Kurzgeschichten.

Interne Kontakte in der Gruppe finden ausschließlich auf Italienisch statt.

Das Frühjahrssemester schließen wir meist mit einem gemütlichen, kulinarischen Beisammensein bei der Kursleiterin ab.

Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Termin: 18:15 bis 19:15 Uhr, 12 x ab Montag, 19. Februar 2024; nicht am 18. März 2024

Kosten: 82 €

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Bürgerzentrum

Polnisch

G306. Polnisch – kurz und kompakt

„Dzien dobry, co slychac?“

Unter diesem Motto wollen wir einen Crash-Kurs starten – in der Hoffnung, Ihr Interesse an der Sprache unseres Nachbarlandes zu wecken. Lernen Sie kurzweilig erste Begriffe und wichtige Floskeln kennen, die Ihnen eine Verständigung erleichtern, wenn im Sommer die Gäste aus unserer Partnerstadt Kaliska zu Besuch nach Reinfeld kommen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Termin: 17:00 bis 18:30 Uhr, 4 x am 17., 19., 24. und 26. Juni 2024

Kosten: 30 €

Leitung: Malgorzata Thews

Ort: Bürgerzentrum

Schwedisch

G307. Schwedisch für Interessierte mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die bereits Grundlagen der schwedischen Sprache erworben haben. Wir wiederholen das bisher Gelernte, erweitern den Wortschatz und die Grammatik, trainieren die Aussprache und üben Situationen im Alltag. Landeskundliche Themen, (Kinder-) Literatur, Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz!

Lehrbuch: Tala Svenska, ab Lektion 6

Termin: 18:30 bis 20:00 Uhr, 10 x ab Mittwoch, 21. Februar 2024; nicht am 06. März 2024

Kosten: 82 €

Leitung: Agnes Rose

Ort: Bürgerzentrum

Gesundheit und Fitness

"VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen

Durch die Schwingungen der Klangschalen kann eine innere Ruhe, ein Glücks- und Zufriedenheitsgefühl ausgelöst werden. Die Entspannungs-/Phantasiereisen helfen uns, in die tiefe Entspannung zu gelangen und wir lernen, Gedanken des Alltags loszulassen und die innere Kraft zu aktivieren. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Wollsocken und bequeme Kleidung, Getränk.

G402.

Termin: 10:00 bis 12:00 Uhr, 1 x am Samstag, 10. Februar 2024

Kosten: 12 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G403.

Termin: 10:00 bis 12:00 Uhr, 1 x am 27. April 2024

Kosten: 12 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G404. Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen für Fortgeschrittene

Der Workshop wendet sich an Personen, die bereits an einem Klangseminar teilgenommen haben.

Durch die Schwingungen der Klangschalen kann eine innere Ruhe, ein Glücks- und Zufriedenheitsgefühl ausgelöst werden. Die Entspannungs-/Phantasie Reisen helfen uns, in die tiefe Entspannung zu gelangen und wir lernen, Gedanken des Alltags loszulassen und die innere Kraft zu aktivieren. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Wollsocken und bequeme Kleidung, Getränk.

Termin: 10:00 bis 12:00 Uhr, 1 x am Samstag, 16. März 2024

Kosten: 12 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Qigong ist ein Weg der Selbstheilung und führt zu einer gesunden Balance für ein harmonisches Leben. Geübt werden die grundlegenden Übungen des "Dantian Qigong", die aus dem Daoismus stammen. Dabei erlernen oder vertiefen wir die Bauchatmung und sammeln und bewahren uns das Qi (unsere Lebensenergie im unteren Dantien), dem Sitz unseres Kraftzentrums. Sanfte Regulationsübungen für Körper, Geist und Atem halten uns geschmeidig und dienen dem Stressabbau. Die Übungen aus dem stillen Qigong (Jinggong) wirken harmonisierend, sodass sich innere Ruhe entfalten kann. Eine abschließende Meditation findet im Sitzen statt. Mitzubringen: Rutschfeste Socken, leichte Sportkleidung, Decke.

G405.

Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 7 x ab Freitag, 02. Februar 2024

Kosten: 48 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Bürgerzentrum

G406.

Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 9 x ab Freitag, 17. Mai 2024

Kosten: 62 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Bürgerzentrum

Qigong Yangsheng für Anfänger

Qigong Yangsheng – Die Pflege des Lebens und der Lebensenergie

Qigong ist eine sehr alte aus China stammende Bewegungs- und Übungsform der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und somit ein Gesundheits- und kein Kampfsport.

Die Übungsmethode unterstützt unsere Selbstheilungskräfte, lindert Beschwerden, löst Verspannungen, reguliert positiv verschiedene körperliche Systeme. Die präzise ausgeführten Bewegungen wirken sich nicht nur positiv auf die Rückenmuskulatur, sondern auf unsere gesamte Körperhaltung aus und erhalten unsere Beweglichkeit.

Qigong eignet sich für jedes Lebensalter, auch für Personen mit Übergewicht. Die Übungen werden in einer bestimmten Standposition ausgeführt, können aber jederzeit an evtl. vorhandene Einschränkungen angepasst werden. Die Übungen der "8 Brokate" werden Schritt für Schritt erlernt und bauen aufeinander auf. Die Stunde beginnt mit "Abschalten" vom Alltag, anschließend bewegen wir unsere Gelenke, die "Energietore", schmieren diese, gehen in die Vorbereitungshaltungen und in die "8 Brokate" über und beenden die Übungsfolge mit den Abschlussübungen.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

G408.

Termin: 16:15 bis 17:15 Uhr, 6 x ab Donnerstag, 22. Februar 2024

Kosten: 30 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Bürgerzentrum

G409.

Termin: 16:15 bis 17:15 Uhr, 10 x ab Donnerstag, 25. April 2024; nicht am 02. Mai 2024

Kosten: 50 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Bürgerzentrum

Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene

Qigong Yangsheng – Die Pflege des Lebens und der Lebensenergie

Fortsetzungskurs vom Vorsemester, nur für Teilnehmer und Teilnehmerinnen geeignet, die die Übungsfolgen "Die 8 Brokate" und "Die 15 Ausdrucksformen" bereits kennen. In diesem Semester üben wir im Wechsel diese beiden Übungsformen und "spielen" mit ihnen. Außerdem üben wir themenbezogene Kurzprogramme, z.B. zur Stärkung

unseres Immunsystems und das Drücken der dazugehörigen Akupunkturpunkte.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

G410.

Termin: 17:30 bis 18:30 Uhr, 6 x ab Donnerstag, 22. Februar 2024
Kosten: 30 €
Leitung: Karin Steinforth
Ort: Bürgerzentrum

G411.

Termin: 17:30 bis 18:30 Uhr, 10 x ab Donnerstag, 25. April 2024; nicht am 02. Mai 2024
Kosten: 50 €
Leitung: Karin Steinforth
Ort: Bürgerzentrum

Yoga auf und mit dem Stuhl

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Yoga auf der Matte nicht (mehr) ausüben möchten oder können.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel von Yoga auf und mit dem Stuhl ist es, das Gleichgewicht und die Koordination zu fördern, die Konzentrationsfähigkeit zu schulen, die Muskeln zu aktivieren, die Gelenke beweglich zu halten und die Durchblutung zu fördern. Dies wird erreicht durch Entspannungs- und Atemübungen, sowie angepasste, sanfte Yogahaltungen und -übungen. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen und Gehen durchgeführt, damit Körper und Seele in Einklang kommen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Decke.

G413.

Termin: 10:45 bis 11:45 Uhr, 9 x am Dienstag, 16.01./23.01./30.01./13.02./20.02./05.03./12.03./19.03./26.03.2024
Kosten: 48 €
Leitung: Irmis Mussack
Ort: Bürgerzentrum

G414.

Termin: 10:45 bis 11:45 Uhr, 7 x am Dienstag, 09.04./16.04./23.04./30.04./07.05./14.05./21.05.2024
Kosten: 38 €
Leitung: Irmis Mussack
Ort: Bürgerzentrum

Yoga intensiv: Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend

Mehr Zeit für das Üben von Asanas und Pranayama: Standhaltungen kräftigen, Drehungen fördern die Flexibilität und Umkehrhaltungen verändern den Blickwinkel. Aus den Haltungen im Stehen, Sitzen oder Liegen entwickeln wir komplexe Asanas. Doch Asanas sind nur ein Teil im Yoga-System: Pranayama, die Atemlenkung, wird ebenfalls Bestandteil des Workshops sein. Geübt wird Hatha-Yoga in der Tradition nach B. K. S. Iyengar. Für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse, jede/r übt nach seinen Möglichkeiten.
Mitzubringen: Rutschfeste Matte und mindestens zwei warme Decken.

G416.

Termin: 09:30 bis 12:30 Uhr, 1 x am Samstag, 08. Juni 2024
Kosten: 25 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Yoga am Morgen – aktivierend und ausgleichend

Schenke dir schon morgens Aufmerksamkeit und starte mit frischer Energie in den Tag. Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich Gutes zu tun. Aktivierende Übungen (Asanas) des Hatha Yoga wechseln sich ab mit sanften, lang gehaltenen Elementen des Yin Yoga. In Kombination mit Atemübungen, Entspannung und Meditation bringen sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Dies ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität, der uns hilft, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber auch beweglich zu bleiben im Innen und Außen.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken, bequeme Sportkleidung, Getränk.

G417.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 17 x ab Dienstag, 20. Februar 2024
Kosten: 105 €
Leitung: Jana Meinhardt
Ort: Bürgerzentrum

G418.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 14 x ab Freitag, 23. Februar 2024; nicht am 26. April 2024
Kosten: 86 €
Leitung: Jana Meinhardt
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G419.

Termin: 10:45 bis 12:15 Uhr, 14x ab Freitag, 23. Februar 2024; nicht am 26. April 2024
Kosten: 86 €
Leitung: Jana Meinhardt
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G420. Yoga am Nachmittag – aktivierend und ausgleichend

Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich Gutes zu tun. Aktivierende Übungen (Asanas) des Hatha Yoga wechseln sich ab mit sanften, lang gehaltenen Elementen des Yin Yoga. In Kombination mit Atemübungen, Entspannung und Meditation bringen sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Dies ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität, der uns hilft, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber auch beweglich zu bleiben im Innen und Außen.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 15 x ab Mittwoch, 21. Februar 2024; nicht am 24. April und 12. Juni 2024
Kosten: 92 €
Leitung: Jana Meinhardt
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G421. Yoga am Abend – entspannend und ausgleichend

Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich Gutes zu tun. Aktivierende Übungen (Asanas) des Hatha Yoga wechseln sich ab mit sanften, lang gehaltenen Elementen des Yin Yoga. In Kombination mit Atemübungen, Entspannung und Meditation bringen sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Dies ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität, der uns hilft, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber auch beweglich zu bleiben im Innen und Außen.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Termin: 18:15 bis 19:45 Uhr, 17 x ab Mittwoch, 21. Februar 2024
Kosten: 105 €
Leitung: Jana Meinhardt
Ort: Bürgerzentrum

Hatha-Yoga am Abend

In einem 75-Minuten Kurs werden klassische Yoga-Haltungen geübt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf umfassender Basisarbeit. Stimmige Asana-Sequenzen machen die Prinzipien von Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar erfahrbar: Standhaltungen kräftigen, Drehungen fördern die Flexibilität, und Umkehrhaltungen verändern den Blickwinkel. Zum Ausklang lädt eine Zeit der Ruhe zum Relaxen ein.

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Jede*r übt nach den eigenen Möglichkeiten mit individueller Unterstützung.

Mitzubringen: Rutschfeste Yoga-Matte, **zwei** warme Decken.

G425.

Termin: 18:00 bis 19:15 Uhr, 7 x am Donnerstag, 08.02./22.02./29.02./07.03./14.03./21.03./28.03.2024
Kosten: 42 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G426.

Termin: 18:00 bis 19:15 Uhr, 7 x ab Donnerstag, 16. Mai 2024
Kosten: 42 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Hatha-Yoga am Abend

Kräftigung und Dehnung, Stabilität und inneres Loslassen, das Schaffen von Verbindungen zwischen Körper, Atem und Geist: in ausgewählten Asanas und Asana-Sequenzen werden Flexibilität und Freude geweckt. Die Feinabstimmung in der Endhaltung und die korrekte Ausrichtung im Asana kennzeichnen Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar. Standhaltungen kräftigen, Drehungen fördern die Geschmeidigkeit der Gelenke, und

Umkehrhaltungen verändern den Blickwinkel. Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Jede*r übt nach den eigenen Möglichkeiten mit individueller Unterstützung.
Mitzubringen: Rutschfeste Yoga-Matte, **zwei** warme Decken.

G427.

Termin: 19:30 bis 21:00 Uhr, 7 x am Donnerstag, 08.02./22.02./29.02./07.03./14.03./21.03./28.03.2024
Kosten: 54 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G428.

Termin: 19:30 bis 21:00 Uhr, 7 x ab Donnerstag, 16. Mai 2024
Kosten: 54 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G429. Hatha- und Rajayoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Hathayoga umfasst Körperübungen zur Regulierung der Spannkraft, um Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke zu dehnen. Rajayoga beinhaltet geistige Übungen, die Konzentration, innere Ruhe und Ausgeglichenheit hervorrufen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Termin: 17:15 bis 18:45 Uhr, 10 x ab Montag, 19. Februar 2024; nicht am 22. April 2024
Kosten: 68 €
Leitung: Sabine Weidner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Stretching

Stretching ist eine Möglichkeit, dem verspannten Nacken, dem schmerzenden Knie und Rückenproblemen entgegen zu wirken. Durch gezielte Übungen, verbunden mit einer tiefen Bauchatmung, kann Linderung erfahren werden. Sie sind geeignet für jedes Alter, für Männer und Frauen.

Mitzubringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk.

G430.

Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 17 x ab Montag, 19. Februar 2024; nicht am 22. April 2024
Kosten: 66 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G431.

Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 16 x ab Mittwoch, 21. Februar 2024; nicht am 24. April 2024
Kosten: 62 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G432. SoK

Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 5 x ab Mittwoch, 24. Juli 2024; nicht am 07. August 2024
Kosten: 20 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G433. E-G-O: Entspannung - Gymnastik - Optimismus

Wer über 50 Jahre alt ist, noch fit und voller Elan, für den ist dieser Kurs genau richtig. Angeboten wird eine Mischung aus Bauch-Beine-Po und Stretching. Nach jedem Muskeltraining erfolgt eine Entspannung der beanspruchten Muskulatur. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers soll erhalten werden, aber auch die Gelenke und Bänder werden bei den Übungen berücksichtigt.

Mitzubringen: Leichte, warme Sportkleidung, Gymnastikmatte, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Gymnastikband, Getränk.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 18 x ab Montag, 19. Februar 2024
Kosten: 105 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Bürgerzentrum

Übergewicht, Lip- / Lymph-Ödem und Sport??? JA DAS GEHT !!!

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen mit Übergewicht (Adipositas) und an Frauen mit einem Lip- und/oder Lymphödem. Wer sich nicht sicher ist, ob eine Teilnahme möglich ist, berät sich bitte mit einem Arzt. Du möchtest dich sportlich betätigen, traust Dich aber nicht, weil Du befürchtest, angestarrt und/oder belächelt zu werden? Wenn Du trotzdem Spaß an Sport hast, wenn Du Deine Gesundheit erhalten oder verbessern möchtest, dann bist Du hier in diesem Kurs genau richtig! Unter Gleichgesinnten darfst Du Dich auf abwechslungsreiche Übungen, u.a. aus den Bereichen Bauch, Beine, Po und Ausdauer freuen. Am Ende dehnen wir die beanspruchte Muskulatur, um diese zu lockern, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen. Dir fehlt der letzte "Anschubser" für eine Anmeldung? *Ich bin eine von euch!* - schon viele Jahre als Übungsleiterin tätig - und ich freue mich darauf, *Dich* kennen zu lernen.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, kleines Kissen, Getränk.

G434.

Termin: 19:15 bis 20:15 Uhr, 6 x ab Dienstag, 20. Februar 2024; nicht am 23. April 2024

Kosten: 22 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G435.

Termin: 19:15 bis 20:15 Uhr, 10 x ab Dienstag, 30. April 2024; nicht am 07. Mai 2024

Kosten: 36 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Bauch-Beine-Po und Stretching

Im ersten Teil der Stunde werden die "Problemzonen" mit gezielten Übungen trainiert und die Rücken-, Brust- und Armmuskulatur wird mithilfe des Gymnastikbandes gestärkt. Die Übungen sind geeignet für jedes Alter, für Männer und Frauen. Im zweiten Teil der Stunde werden die Muskeln gedehnt, die Bänder entlastet und die Atmung vertieft.

Mitzubringen: Leichte und warme Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Gymnastikmatte und -band, Handtuch, Getränk.

G436.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 18 x ab Mittwoch, 21. Februar 2024

Kosten: 105 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

G437.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 18 x ab Donnerstag, 22. Februar 2024

Kosten: 105 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

G438.SoK

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 6 x ab Mittwoch, 24. Juli 2024

Kosten: 36 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

Bauch - Beine - Po I

In diesem Kurs erfolgt ein gezieltes Training der "Problemzonen", nur zu Beginn und am Ende werden Stretching-Übungen angeboten, um möglichen Verletzungen und/oder Muskelkater vorzubeugen. Danach werden spezielle Übungen zur Stärkung und Formung der Bein-, Bauch- und Po-muskulatur durchgeführt. Jede(r) bestimmt durch den Einsatz ihrer/seiner Kraft die Intensität der Übungen. Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk.

G439.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 16 x ab Mittwoch, 21. Februar 2024; nicht am 24. April und 12. Juni 2024

Kosten: 62 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G440.SoK

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 5 x ab Mittwoch, 24. Juli 2024; nicht am 07. August 2024

Kosten: 20 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G444. Bauch - Beine - Po II

In diesem Kurs erfolgt ein gezieltes Training der "Problemzonen", nur zu Beginn und am Ende werden Stretching-Übungen angeboten, um möglichen Verletzungen und/oder Muskelkater vorzubeugen. Danach werden spezielle Übungen zur Stärkung und Formung der Bein-, Bauch- und Pomuskulatur durchgeführt. Zusätzlich werden in dieser Stunde mit dem Terraband die Brustmuskulatur, der Rücken und die Arme trainiert. Es wird nicht gehüpft, gesprungen und gelaufen, es handelt sich um ein reines Muskeltraining.

Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und -band, Getränk.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 17 x ab Montag, 19. Februar 2024; nicht am 22. April 2024

Kosten: 66 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G445. Kraft und Kondition

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben, sich zu Musik ausdauernd zu bewegen und Kraft aufzubauen. Nach einem Warm-up, bei dem alle Gelenke schonend aufgewärmt werden, wird aus verschiedenen Schrittkombinationen ein Ausdauertraining aufgebaut, das Herz und Kreislauf stärkt. In ein Figurtraining übergehend wird die gesamte Muskulatur nach und nach anhand verschiedener Übungen gefestigt und gestrafft. Mit Stretching- und kurzen Entspannungsübungen lassen wir jede Stunde ausklingen.

Mitzubringen: Feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Termin: 18:30 bis 19:30 Uhr, 15 x ab Donnerstag, 22. Februar 2024

Kosten: 68 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Schulzentrum, Eingang Schützenstraße

G446. Kraft und Kondition spezial

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben, sich zu Musik ausdauernd zu bewegen und Kraft aufzubauen. Nach einem Warm-up, bei dem alle Gelenke schonend aufgewärmt werden, wird aus verschiedenen Schrittkombinationen ein Ausdauertraining aufgebaut, das Herz und Kreislauf stärkt. In der zweiten Hälfte festigen wir anhand verschiedener Übungen unter Einsatz von Hanteln und Gymnastikbändern die gesamte Muskulatur. Mit Stretching- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Mitzubringen: 2 Hanteln (1,5 oder 2 kg), 1 langes Gymnastikband, feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Termin: 18:30 bis 19:30 Uhr, 15 x ab Montag, 19. Februar 2024

Kosten: 68 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Bürgerzentrum

G447. Drums Alive

Drums Alive ist eine Art, Kraft und Energie zu tanken und eignet sich für Jung und Alt gleichermaßen. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Vor einem Gymnastikball stehend trommeln und bewegen wir uns zu kraftvoller, rhythmischer Musik. Zusätzlich zum Kraft- und Konditionsaufbau fördert Drums Alive die Koordination.

Mitzubringen: Gymnastikball 65 bis 75 cm Durchmesser, Ballschale, Drumstick.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 5 x am Freitag, 23.02./22.03./03.05./24.05./21.06.2024

Kosten: 28 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

G448. Full Body Workout

Es wird sportlich! Willkommen zum Full Body Workout für alle, die gern ins Schwitzen kommen und ihre Muskeln aufbauen möchten. Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Herz-Kreislauf-Training mit Beweglichkeits- und Koordinationsübungen kombiniert. Unterstützt von motivierender Musik trainieren wir den ganzen Körper und aktivieren sowohl Bauch, Beine, Po, Schultern und Rücken. Stretching- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Wer Freude an Bewegung hat und sich mit viel Spaß auspowern möchte, ist hier genau richtig.

Mitzubringen: leichte Sportbekleidung, feste Hallenschuhe, ein paar Hanteln (alternativ Wasserflaschen), ein Handtuch, Fitnessmatte und ein Getränk

Termin: 18:00 bis 19:00 Uhr, 14 x ab Dienstag, 20. Februar 2024; nicht am 23. April 2024

Kosten: 65 €

Leitung: Anne Blohm

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Kultur und Gestalten

G501. Malen in verschiedenen Techniken

Die Besonderheit dieses Kurses besteht darin, dass die Teilnehmer*innen mit den bevorzugten Materialien arbeiten und sich frei entfalten können. Es gibt keine Themenvorgaben, jede*r wird auf dem Weg zur eigenen Zielerreichung individuell gefördert. Die Kursleiterin Megi Balzer, bekannt durch ihre zahlreichen Ausstellungen, Kunstaktionen und multimedialen Vorführungen, unterrichtet seit vielen Jahren mit großem Erfolg in unterschiedlichen künstlerischen Techniken.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen.

Termin: 10:00 bis 12:30 Uhr, 8 x ab Mittwoch, 07. Februar 2024

Kosten: 88 € + Materialkosten

Leitung: Megi Balzer

Ort: Bürgerzentrum

G502. "Wir reisen! Reisebilder im Kopf und von tatsächlichen Orten"

Malerei mit Öl- oder Acrylfarben für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anfänger werden behutsam an die einfachen Grundlagen der Öl- oder Acrylmalerei herangeführt.

Fortgeschrittenen haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und weiter auszubauen.

Es kann in Öl-, Gouche-, Acryl oder Mischtechnik gearbeitet werden. Bitte gerne eigene Motive mitbringen oder im Kopf bereit halten...

Bereits vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, weiter benötigtes Material nach Absprache mit dem Kursleiter.

Termin: 15:30 bis 17:30 Uhr, 9 x ab Mittwoch, 28. Februar 2023

Kosten: 82 € + Materialkosten

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Bürgerzentrum

G504. Ornamente & Bordüren: Tagesworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Ornamente schmücken schöne Kalligrafien, dienen als Rahmen für eine Einladungskarte oder Fotos, schmücken Lesezeichen und sehen häufig sehr kompliziert aus, lassen sich aber auf einfache geometrische oder florale Formen zurückführen. Sie lernen den Aufbau von Ornamenten und Bordüren und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten kennen und gestalten. Eine Vergoldung auf Papier setzt besondere Akzente. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gegen eine Umlage von 5,00 Euro erhalten Sie ein Skript. Weitere Materialien können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Mitzubringen: Bleistift (HB oder B), Lineal, Radiergummi, Zirkel, Schere, Klebstoff, Pinsel (fein und dick), Aquarell-, Gouache- oder Tuschkastenfarben, Bunt-, Gelstifte, Skizzen-, Aquarellpapier, Zeichenkarton, wenn vorhanden: Klappkarten mit Umschlag in verschiedenen Farben.

Termin: 10:00 bis 17:00 Uhr, 1 x am Samstag, 09. März 2024

Kosten: 44 € + Materialkosten

Leitung: Helga Hamann-Kunstleben

Ort: Bürgerzentrum

G507. Grafik Tangle - meditatives Skizzieren und Collagieren

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die einfach gerne im Kleinen kreativ tätig werden wollen und eine fast meditative Beschäftigung mit herkömmlichen Schreib- und Bastelutensilien ausüben möchten.

Wir beginnen erwartungsfrei mit ornamentalen Formen auf kleinen Kärtchen (Visitenkarten-Format) und skizzieren mit freier Hand im Kleinstformat. Dabei eignen wir uns eine gemeinsame Formensprache an, die uns spielerisch einen Rahmen setzt. Jetzt werden wir zielstrebig und beginnen fast erzählerisch zu gestalten. Es können Inhalte illustriert werden über das Einfügen von Bildmotiven, Typografie oder Schnipseln aus irgendwelchen Papieren, geschnittenen Formen oder wir stenceln und stempeln. Wir kehren immer wieder zurück zu der uns nun vertrauten Formensprache und gestalten so ein kleines Set von ca. 5-10 Kärtchen. Sie können so auch ein Journal beginnen. Das fast meditative Arbeiten entspannt und richtet den Fokus ganz ins Hier und Jetzt und lässt Tagesgeschehen vergessen.

Mitzubringen: vielfältiges Material, z. B. Fineliner 3-5 Stärken, Bleistifte, Aquarellstifte oder Aquarellfarben, Pinsel, feine Bürste, kleiner Montagekleber, Schere, Becher für Wasser, Stempel mit Stempelkissen, Buchseiten, Stückchen Landkarte, Bilder aus Zeitungen, Typo aus Zeitungen, u.ä.

Termin: 09:30 bis 12:30 Uhr, 2 x am Samstag, 17. und 24. Februar 2024

Kosten: 40 € + ggf. Kosten für Material nach individuellem Bedarf, die im Atelier abgerechnet werden

Leitung: Titia Ohlhaver

Ort: Atelier und Siebdruck, Im Weddern 7, Reinfeld

G508. Kreatives Formen und Gestalten mit Ton

Gefäße, Figuren und Objekte aller Art können aus Ton geformt und hergestellt werden. In diesem Kurs sind die Teilnehmer*innen frei bei der Gestaltung der Formen und Glasur. Der kreativen Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Materialkosten (ca. 20 €) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Termin: 15:30 bis 17:45 Uhr, 6 x ab Dienstag, 16. Januar 2024

Kosten: 68 € + Materialkosten

Leitung: Berenike Binder

Ort: Atelier Binderina, Schillerstr. 22, Reinfeld

G509. Möbelrestaurierung für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie werden in diesem Kurs unter Anleitung des Restaurators Alexander Kuhn ein eigenes Möbelstück restaurieren.

Mitzubringen: Möbelstück, Arbeitskleidung.

Termin: Freitag, 01. März 2024, 19:00 bis 21:30 Uhr

Samstag, 02. März 2024, 09:00 bis 13:30 Uhr

Freitag, 08. März 2024, 19:00 bis 21:30 Uhr

Samstag, 09. März 2024, 09:00 bis 13:30 Uhr

Kosten: 76 € + Materialkosten; nicht ermäßigbar

Leitung: Alexander Kuhn

Ort: Werkstatt, Grootkoppel 26, Reinfeld

Schneiden am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende können Sie mit viel Spaß in einer Kleingruppe das Nähen neu entdecken, aber auch Begonnenes mit Tipps und Hilfesellung fertigstellen. Auch ohne besondere Vorkenntnisse wird es Ihnen gelingen, am Ende ein fertiges Kleidungsstück mit nach Hause zu nehmen, egal ob Rock, Hose oder Jacke. Mindestalter: 16 Jahre.

Mitzubringen: Stoff, Schnitt, Schere, Nadeln, Maßband, Kreide, Nähmaschine.

G510.

Termin: Samstag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 24. Februar 2024

Sonntag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 25. Februar 2024

Kosten: 54 € + Materialkosten; nicht ermäßigbar

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum

G511.

Termin: Samstag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 23. März 2024

Sonntag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 24. März 2024

Kosten: 54 € + Materialkosten; nicht ermäßigbar

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum

F512.

Termin: Samstag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 27. April 2024

Sonntag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 28. April 2024

Kosten: 54 € + Materialkosten; nicht ermäßigbar

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum



Reinfeld

**Ansprechpartnerin in der
VHS-Geschäftsstelle**

**Sabine Treppmacher-
Schwanke**

**Stadtbücherei
Bischofsteicher Weg 75 b
23858 Reinfeld (Holst.)**

Telefon: 04533 – 2001-520

E-Mail:

vhs@stadt-reinfeld.de

Öffnungszeiten

Montag 13 – 19 Uhr

Dienstag 13 – 16 Uhr

Mittwoch 10 – 15 Uhr

Freitag 10 – 15 Uhr

VHS-Leitung

Agnes Rose

**Bürgerzentrum
Bischofsteicher Weg 75 b
23858 Reinfeld (Holst.)**

Telefon: 04533 – 2001-541

E-Mail:

agnes.rose@stadt-reinfeld.de

Sprechzeiten

Montag 10 – 13 Uhr

Dienstag 10 – 13 Uhr

Donnerstag 10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung

Teilnahmebedingungen der vhs Reinfeld

Teilnahme: An den Veranstaltungen der vhs alle teilnehmen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Ausnahmen sind möglich. Kurse für Schüler*innen bzw. Kinder sind besonders gekennzeichnet (Junge vhs).

Anmeldung: Die Anmeldungen müssen **schriftlich** erfolgen und sollen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn in der vhs-Geschäftsstelle eingereicht werden. Nur in Ausnahmefällen (Krankheit, Gehbehinderung) können Sie sich telefonisch für vier Tage einen Platz vormerken lassen. Ohne Ihre schriftliche Bestätigung entfällt diese Reservierung!

Anmeldebestätigungen werden nicht ausgestellt. Ihre Anmeldung ist verbindlich und Sie sind **zahlungspflichtig**, wenn Sie von uns keine Absage erhalten.

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl sind Kursteilungen und damit verbundene Terminänderungen möglich.

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie Ihre Zustimmung, dass Ihre persönlichen Daten entsprechend dem Landesdatenschutzgesetz für Kursbildungs-, Abrechnungs- und Statistikzwecke verwendet werden.

Abmeldung: Die Abmeldung muss schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen. **Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam.** Bei Wochen-, Wochenend-, Tages- und Kurzseminaren bis zu vier Terminen kann eine Abmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn kostenlos erfolgen. Bei längeren Kursen ist eine Abmeldung bis zum 1. Werktag vor Beginn des 2. Kurstermins kostenfrei.

Bei nicht fristgerechter Abmeldung ist das volle Teilnehmerentgelt zu entrichten.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

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

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule der Stadt Reinfeld/Holstein,
Paul-von-Schoenaich-Straße 7, 23858 Reinfeld/Holstein,
Fax: (04533) 2001-499, E-Mail: vhs@stadt-reinfeld.de

Widerrufsfolgen

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

Besondere Hinweise:

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

Ende der Widerrufsbelehrung

Entgelte: Die Höhe des Entgelts ist bei jedem Kurs angegeben. Durch mögliche Umlagen kann sich das Entgelt nach Absprache erhöhen. Empfänger*innen von Sozialhilfe (SGB II und XII) zahlen auf Antrag kein Entgelt. Schüler*innen, Vollzeitstudent*innen, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Personen, die ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr absolvieren und Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB III erhalten auf Antrag und bei Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises eine Entgeltermäßigung.

Bezahlung: Überweisen Sie bitte die Entgelte – soweit im Arbeitsplan nichts anderes ausgewiesen wird – durch Einzahlung auf das Konto der Stadt Reinfeld (Holstein) unter Angabe der Kursnummer und des Namens der teilnehmenden Person. Die Entgelte werden mit Kursbeginn fällig.

Konto der Stadt Reinfeld (Holstein):

Sparkasse Holstein

IBAN: DE91 2135 2240 0110 2304 80, BIC: NOLADE21HOL

Entgelterstattung: Muss eine Veranstaltung abgesagt werden oder ist ein Kurs bereits belegt, erhalten Sie das Entgelt auf Antrag zurück. Verhindern während der ersten Hälfte des Veranstaltungszeitraumes wichtige Gründe Ihre Teilnahme am Kurs, kann das Entgelt auf schriftlichen Antrag und bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises anteilig erstattet werden.

Rückfragen: Auskünfte erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der vhs (vhs@stadt-reinfeld.de, Tel.: 04533/2001-520).

Haftung: Es besteht grundsätzlich kein Haftpflichtdeckungsschutz für die Teilnehmer*innen der vhs.

Allgemeines: Die Veranstaltungsorte sind im Arbeitsplan angegeben. Die vhs ist Gast in fremden Räumen. Daher wird gebeten, die Hausordnung zu beachten. Das Rauchen ist in den Räumen nicht gestattet. Während der Schulferien finden keine Kurse statt.