





Zufriedenheit ist einfach.



nospa.de/zzg

**Wenn man einen
Finanzpartner hat,
der gute Beratung
garantiert – sogar mit
„Zeit-zurück-Garantie“.**

 **Nord-Ostsee
Sparkasse**



**Volkshochschule
der Stadt Schleswig**

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung
Königstraße 30, 24837 Schleswig
Tel.: 04621 9662-0 (auch AB)
Fax: 04621 9662-19
Email: vhs@schleswig.de
www.vhs-schleswig.de

Leitung:
Nicole A. Schmölz
Email: n.schmoelz@schleswig.de

Beratung und Anmeldung:
Christel ter Hazeborg
Andrea Matthiesen
Email: vhs@schleswig.de

Gesundheitsbildung/ Sprachen
Catharina Oberascher
Email: c.oberascher@schleswig.de

**Öffnungszeiten der vhs-
Geschäftsstelle:**

Mo, Di, Do: 10:00 – 13:00 und
Mo, Do: 16:00 – 18:00 Uhr
Telefonisch Mo, Di + Do vormittags.
In den Schulferien verkürzte
Öffnungszeiten.

Deutsch als Zweitsprache

Hildburg Hornbogen-Stawinoga
Esther Widdel
Email: vhs-deutsch@schleswig.de
DaZ-Zentrum: Bellmannstraße 28
Di/Do: 10:00 -13:00 Uhr
Keine Beratung während
der Schulferien.

**Regionalstelle für Alfabete-
tisierung und Grundbildung**

Stefanie Kuhr
Email: s.kuhr@schleswig.de
Tel.: 04621 9662 - 24

Unsere Veranstaltungsorte

24837 Schleswig
Dannewerkschule, Erikstraße 50
DaZ-Zentrum, Bellmannstr. 28
Domschule, Sporthalle, Königstraße 37
Haus der vhs, Königstraße 30
Bildungsbox, Flensburger Straße 120
Schule Nord, Sporthalle,
Schützenredder 16
Fjordarium, Friedrich-Ebert-Straße 1
Landesförderzentrum Hören und
Kommunikation, Schwimmhalle,
Lutherstraße 14
St.-Jürgen-Schule, Turnhalle, Erlenweg 2
Wilhelminenschule, Lutherstraße 11

Informationen zum
Datenschutz
finden Sie auf S. 7
dieses Heftes.

In diesem Programmheft finden Sie einen Ausschnitt aus unserem Angebot. Viele unserer Kurse bieten wir fortlaufend oder mehrfach an, neue Kurse kommen ständig hinzu. Informieren Sie sich auf unseren Internetseiten über unser aktuelles Programm und eventuelle Terminänderungen und melden Sie sich ganz einfach online an.

Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Schleswig in Kurzfassung:

Genauere Auskunft erhalten Sie bei der vhs oder unter www.vhs-schleswig.de. Es gilt die Entgeltordnung der Volkshochschule der Stadt Schleswig. Vertragsrelevante Vereinbarungen (z.B. An- und Abmeldungen) führen Sie bitte nur mit der Geschäftsstelle, da Absprachen mit der Kursleitung grundsätzlich unwirksam sind.

Anmeldung:

Schriftlich (Post oder Email), telefonisch oder persönlich; schriftlich für alle Kurse, deren Entgelt höher als 100,00 Euro ist sowie für alle Bildungsurlaubsveranstaltungen. Ihre Anmeldung wird von uns schriftlich (postalisch oder per Email) bestätigt und ist damit bindend.

Zahlungsweise:

Die Kursgebühr ist mit Veranstaltungsbeginn unter Angabe der Kursnummer an die Stadtkasse Schleswig, Konto DE69 2175 0000 0000 0400 10, fällig.

Ermäßigungen:

25 % für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende und BFDL bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres, EmpfängerInnen von ALG I; 50 % für EmpfängerInnen von ALG II oder von Leistungen nach dem AsylbLG /SGB II oder SGB XII sowie Inhaber des Sozialpasses der Stadt Schleswig. Die gewährte Ermäßigung wird nur auf die Kerngebühr (dies ist der größte Teil der Kursgebühr, unsere Kurskalkulation setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen, nähere Informationen dazu in der Geschäftsstelle) gewährt. Veranstaltungen im Programmbereich Beruf, Bildungsurlaube, Nähkurse, Einzelveranstaltungen sowie bereits ermäßigte Veranstaltungen (z.B. im Bereich der Grundbildung) sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen. Informieren Sie sich vor Kursbuchung bei der Geschäftsstelle. Ermäßigungsgründe sind in der Geschäftsstelle vor Kursbeginn durch Beleg nachzuweisen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist ausgeschlossen.

Rücktritt:

Kostenfreie Stornierung für Kurse mit mehr als 4 Terminen bis zum 3. Tag nach Kursbeginn (Schriftform erforderlich). Bei Veranstaltungen mit bis zu 4 Terminen gilt eine zweiwöchige Stornierungsfrist vor Kursbeginn. Bei Bildungsurlauben beträgt diese Frist 6 Wochen. Bei Nichteinhaltung der Stornierungsfristen wird die volle Kursgebühr zur Zahlung fällig. Bei rechtzeitiger Abmeldung erheben wir eine geringe Bearbeitungsgebühr in Höhe von 3,00 bzw. 5,00 € (in Abhängigkeit von der Kursgebühr). Beachten Sie bitte: Ihr Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und führt zur Zahlung der gesamten Kursgebühr. Bei zu geringer Anzahl von Teilnehmenden behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. In diesem Falle werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet. Sollten wir aus organisatorischen Gründen die Kursleitung wechseln oder einzelne Termine verschieben, führt dies nicht zu einer Gebührenerstattung. Wir bitten um Verständnis für diese Regelung.



Schlagwortverzeichnis

Bildungsurlaubsübersicht 2018/2019

Einzelveranstaltungen

- 9 August 2018
- 9 September 2018
- 9 Oktober 2018
- 10 November 2018
- 11 Dezember 2018
- 11 Januar 2019
- 11 Februar 2019
- 12 März 2019
- 13 April 2019
- 13 Mai 2019
- 14 Juni 2019
- 14 Juli 2019
- 14 August 2019
- 14 September 2019
- 14 November 2019

Politik - Gesellschaft - Umwelt

- 15 Ausstellungen
- 16 Geographie & Länderkunde
- 21 Philosophie & Religion
- 22 Psychologie & Pädagogik
- 23 Natur & Umwelt
- 25 Technik & Wassersport
- 26 Recht & Verbraucherfragen

Kultur und Gestalten

- 28 Literatur & Schreiben
- 29 Kunst- & Kulturgeschichte
- 30 Fotografie
- 32 Musik & Tanz
- 33 Spiele
- 33 Malen & Gestalten
- 37 Metall, Papier, Holz & Ton
- 39 Textiles Werken & Nähen

Gesundes Leben

- 44 Gesundheit Informativ
- 45 Gesundheitswochen der vhs
- 46 Tai Chi & Qigong
- 47 Yoga & Pilates
- 51 Rückenschule & Feldenkrais®
- 52 Fitness & Gymnastik
- 54 Bewegung im Wasser
- 55 Selbstverteidigung
- 55 Outdoor-Aktivitäten
- 55 Entspannung & Meditation
- 58 Essen & Trinken
- 59 Pflege & Erste Hilfe

Qualifikationen für das Arbeitsleben - EDV - Management

- 60 "Business-kompakt"
- 61 Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation
- 62 Betriebswirtschaft & Kaufmännisches Wissen
- 62 Büromanagement
- 63 Fortbildung für Beruf & Ehrenamt
- 66 Kursleiterfortbildung
- 66 EDV-Beratung
- 66 EDV - Grundlagen
- 67 Office-Anwendungen
- 68 Software & Internet
- 69 Textverarbeitung
- 69 Tabellenkalkulation & Access
- 70 Powerpoint/ Outlook/ OneNote/ MindManager
- 70 Sicherheit
- 72 Smartphone, Tablet & Co
- 72 Digitalfotografie & Bildbearbeitung

Sprachen

- 74 Sprachen: Kurswahlberatung
- 74 Arabisch
- 74 Deutsch als Zweitsprache
- 75 Deutsch-Prüfungen
- 75 Dänisch
- 77 Englisch
- 80 Französisch
- 81 Italienisch
- 81 Plattdeutsch
- 81 Russisch
- 82 Spanisch
- 82 Schwedisch

Junge vhs - talentCAMPus

- 83 talentCAMPus

Grundbildung und Alphabetisierung

- 85 Lesen & Schreiben
- 86 Rechnen
- 87 Weiterbildung für Kursleitende

In eigener Sache:

Auch wenn wir die telefonische Erreichbarkeit die ersten Wochen nach Erscheinen des Programms stark erweitert haben, werden sich Wartezeiten leider nicht vermeiden lassen. Deshalb nutzen Sie bitte auch die automatisierte Anmeldung über vhs-schleswig.de oder schreiben Sie uns eine Mail.

Sie verstehen bestimmt, dass wir für unsere Angebote einen gewissen Planungsvorlauf brauchen, d. h. wir müssen entscheiden und die Kursleitenden informieren, wenn Kurse in Einzelfällen wegen zu wenigen Teilnehmenden abgesagt werden müssen. In der Vergangenheit haben wir Kurse ausfallen lassen, weil sich Interessenten erst zu Kursbeginn gemeldet haben. Das ist ärgerlich für beide Seiten. Bitte melden Sie sich daher bitte mindestens drei Tage vor Kursbeginn an, bzw. beachten Sie den angegebenen Anmeldeschluss.

Dafür ein herzliches Dankeschön.

Impressum

Herausgeber:

vhs der Stadt Schleswig
Königstraße 30
24837 Schleswig

Redaktion:

vhs der Stadt Schleswig,

Gesamtherstellung:
Boyens Offset,
Wulf-Isebrand-Platz,
25746 Heide

Anzeigenkontakt:

vhs der Stadt Schleswig,
E-Mail: n.schmoelz@schleswig.de

Umschlaggestaltung:

Joachim Mocka, Schleswig
Erscheinungsweise:
jährlich im August/September

Verteilte Auflage:

ca. 20.000 Exemplare

Dieses Heft enthält das Angebot der Volkshochschule der Stadt Schleswig. Die Veranstaltungen der weiteren Volkshochschulen sind bei diesen Institutionen direkt zu erfragen oder online über www.vhs-kreis-sl-fl.de buchbar.

**A**

Achtsamkeit 44, 56f.
 Alphabetisierung 85ff.
 Aquafitness 54f.
 Arabisch 74
 Arbeitsvertrag 62
 Atemarbeit 55ff.
 Ausstellung 15
 Autogenes Training 56

Ä

Ätherische Öle 44

B

Beratung 66, 74
 Beruf 22f., 62
 Bestattung 27
 Betreuung 27
 Bildbearbeitung 73
 Bildungsurlaub 23, 45ff., 51f., 58, 62
 67, 73, 75, 77, 79f.
 8;
 Bogenschiessen 55
 Büroorganisation 60ff., 67f.
 Business-kompakt 60f., 67

C

Chair Yoga 50
 Computerkurse 62, 66ff.

D

Dänisch 75, 77
 Demenzbetreuung 59, 63ff.
 Deutsch als Fremdsprache 74f.
 Digitalfotografie 30f.

E

EDV-Kurse 61f., 66ff.
 Ehrenamt 22
 Englisch/ English 58, 77f.
 Entspannung 50ff., 56ff.
 Ernährung 44f., 58
 Erste Hilfe 59
 Erzählabend 29
 Excel 61, 69
 Exkursion 20

F

Feldenkrais 51f.
 Ferienkurs 36, 58
 Filzen 35, 39f.
 Fotografie 30f., 72
 Französisch 80f.
 Frauen 23, 46, 55, 75

G

Gedächtnistraining 22f., 63
 Geocaching 23f.
 Geografie 16ff., 23f.
 Geschichte 29f.
 Gesundheit 24, 44ff., 58f.
 Getränke 26
 Gitarre spielen lernen 32
 Glasmalerei 37
 Goldschmiedearbeit 38
 Google-Earth 19
 Gymnastik 51f., 54

H

Handreflexzonenmassage 57
 Hatha Yoga 47f., 50
 Heilkräuter 24, 44
 Heimatkunde 18f., 24
 Holz 38
 Hypnose 45

I

Indien 18
 Internet 68, 70ff.
 Italienisch 81

J

Juleica 61
 Junge vhs 83f.

K

Kaffee 26
 Kajak 26
 Kinder/ Jugendliche 83f.
 KiTa 22, 62f., 68
 Klangreise 56
 Kochen 45f., 58
 Kommunikation 22f., 25, 62
 Kräuter 24, 44
 Kulturgeschichte 29f.
 Kundalini-Yoga 49f.
 Kursleiterfortbildung 66, 87
 Kurzgeschichten 28

L

Lach-Yoga 50
 Landeskunde 16ff., 26
 Landwirtschaft 20
 Lesung 29
 Line-Dance 33
 Literatur 28
 Logik 33

M

Malen 33ff.
 Massage 57f.
 MBSR 56
 Mediation 22f.
 Meditation 56
 Meetingkultur 61
 Musik 32f.

N

Nähen 39ff.
 Nähmaschinenführerschein 42
 Natur und Umwelt 20f., 23ff., 58f.
 Neuanfang 22f.

O

Outdoor-Sport 26

P

Patchwork 40
 Philosophie 21f.
 Pilates 50, 52
 Plattdeutsch 81
 Prioritäten 60
 Prüfung 25
 Psychologie 22f., 45, 63

Q

Qigong 46f.

R

Rechnen 86f.
 Reiseberichte 16ff.
 Rhetorik 61f.
 Rückenschule 51
 Russisch 81f.

S

SAP 68
 Schleswig-Holstein 15, 18ff.
 Schmerzen 56
 Schnupperkurs 47, 49, 57f.
 Schreiben 28, 86
 Schwedisch 82
 Schwimmen 54f.
 Selbstfindung 23
 Selbstverteidigung 55
 Senioren 23, 50f., 54, 66
 seniorTrainer/-in 22
 Shiatsu 58
 Singen 32f., 78
 Skizzen 37
 Smartphone 72
 Spanisch 82
 Spiel 33
 Sport 26, 45f., 51ff., 57
 Sportbootführerscheine 25
 Sprachberatung 74
 Sprachenzertifikate 75
 Sprechfunkzeugnis/ SRC 25
 Stimmbildung 56
 Stressabbau 47f.
 Stricken 39
 SUP/ Stand Up Paddling 26

T

Tablet 72
 Tai Chi 46f.
 talentCAMPus 83f.
 Tango 33
 Tanz 33
 Telefonverhalten 60
 Terminplanung 60
 Tischlern 38
 Töpfern 38f.

V

Verbraucherschutz 26f.
 Vipassana - Meditation 56
 Vollmacht 27
 Vorsorge 27

W

Wassergymnastik 54f.
 Wassersport 25f.
 Werken 38
 Whisky 26
 Word 69

Y

Yoga 47ff.

Z

Zeichnen 33f., 36f.
 Zertifizierte Ausbildung 23, 59, 61, 6
 Zukunft 25
 Zumba 53f.



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Bürgerinnen und Bürger,

schön, dass Sie sich entschieden haben, im neuen vhs-Programm zu blättern und wir hoffen sehr, dass auch für Sie bei den mehr als 800 Kursen der Passende dabei ist.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere fast 200 engagierten Kursleitenden, ohne die die Erstellung dieses Programmheftes nicht möglich gewesen wäre.

Entscheiden Sie, was das Richtige für Sie ist:

Ein einmaliger Vortrag zur gesunden Lebensführung?

Ein Eintauchen in die Welt der Fotobearbeitung in mehreren Abendveranstaltungen?

Eine ganztägige Exkursion durch Schleswig-Holstein?

Endlich systematisch für den Sportbootführerschein lernen oder die Welt der Malerei entdecken?

Philosophierend Kaffee trinken oder Kulturgeschichte erleben?

Oder gar eine Woche intensiv in eine neue Sprache eintauchen – und dafür den gesetzlich verankerten Bildungsurlaub nutzen?

Sie haben die Wahl und sind jederzeit herzlich willkommen, mit Spaß in kleinen Gruppen zu lernen.

Den treuen Lesern unter Ihnen wird auffallen, dass es das erste jahresübergreifende Programm in dieser Form ist. Wir haben uns dafür entschieden, um dem traditionell kurzen Herbst entgegenzuwirken und Ihnen eine langfristige Planung zu ermöglichen.

Dass wir dadurch auch ökologische und finanzielle Ressourcen einsparen, kommt uns allen zugute.

Unsere Zeit wird immer schnellerlebiger, deshalb kann und wird dieses Programm in seiner vorliegenden Form nicht hundertprozentig aktuell sein. Sie finden darin eine Übersicht über unsere mittelfristig geplanten Angebote.

Veranstaltungen, Kurse, die kurzfristig geplant werden; Folgekurse, die entstehen, weil das erste Angebot schnell ausgebucht war und vieles mehr – sind tagesaktuell auf unserer website unter vhs-schleswig.de zu finden. Ein Besuch lohnt sich auch dort - versprochen.

Besonders hinweisen möchte ich Sie auf unseren diesjährigen Themenschwerpunkt:

„Gut informiert mit Ihrer vhs durchs Jahr“.

Unter dieser Überschrift haben wir Programmangebote zur Verbraucherberatung, zur Prävention und zur persönlichen Vorsorge, aber auch Informationen zum Hauskauf oder –verkauf für Sie zusammengestellt.

Das Jahr 2019 ist für die Volkshochschulen bundesweit ein wichtiges Jahr, wir feiern das 100jährige Bestehen!

Dazu laden wir Sie jetzt schon in unser Haus ein für den 20. September 2019

zur „Langen Nacht der Volkshochschulen“. Nähere Informationen dazu im nächsten Programm.

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Anregungen und Rückmeldungen.

Im Namen aller Kursleitenden und des vhs-Teams,

Nicole A. Schmölz

Leiterin der Volkshochschule der Stadt Schleswig



Auf dieser Seite haben wir für Sie Kurse zusammengestellt, mit welchen Sie ganz nach unserem aktuellen Semestermotto „Gut informiert durchs Jahr mit Ihrer vhs“ interessante Kurse besuchen können.

Nähere Kursbeschreibungen erhalten Sie in den entsprechenden Kategorien dieses Programmheftes.



■ A101.103 neu!
Ausstellung
"Ansichten und Einsichten - Menschen(un)würde auf der Flucht"

Haus der vhs
 Eröffnung 08.11.18 um 19.00 Uhr
 entgeltfrei
 Flüchtlingshilfe Haddeby
 Seite 15

■ A101.104 neu!
Ausstellung "Lesen und Schreiben - Mein Schlüssel zur Welt"

Haus der vhs
 Eröffnung am 11.02.19 um 17.00 Uhr
 Stefanie Kuhr
 Seite 15

■ A107.103
Was machen eigentlich seniorTrainer/-innen?
Informationsveranstaltung

Haus der vhs
 Do., 07.03.2019, 15:00 - 16:00 Uhr
 1 Termin, entgeltfrei
 Team der seniorTrainer/-innen
 Seite 22

■ A107.132 neu!
Schulfähigkeit aus Sicht der Praktischen Pädagogik
Fortbildung für ErzieherInnen

Haus der vhs
 Sa., 09.11.2019, 09:30 - 17:00 Uhr
 1 Termin, 97,00 €
 Sigrid Moldenhauer
 Seite 22

■ A114.128 neu!
Zukunft ist JETZT - kennen Sie Alexa und Sophia?

Haus der vhs
 Di., 13.11.2018, 19:00 - 21:30 Uhr
 1 Termin, 15,00 €
 Birgit Lucius
 Seite 25

■ A115.101 neu!
Das Schleswiger Wetter und die Schleswiger Wetterwarte

Ort siehe Kurstext
 Sa., 08.09.2018, 11:00 - 13:00 Uhr
 1 Termin, 6,00 €
 Hans Schnoor
 Seite 19

■ A115.106 neu!
Kräuterführung - Wie schmeckt der September?

siehe Kurstext
 Sa., 08.09.2018, 10:00 - 12:00 Uhr
 1 Termin, 10,00 €
 Telse Polenski
 Seite 24

■ A115.107 neu!
Kunst und Kräuter - Wildkräuterführung auf der Schloßinsel

Schloss Gottorf (Informationspavillon)
 Fr., 10.05.2019, 16:00 - 18:00 Uhr
 1 Termin, 10,00 €
 Telse Polenski
 Seite 24

■ A115.108 neu!
Wildnis in der Stadt - wo findet sich denn hier Essbares?

Veranstaltungsort auf Anfrage
 Sa., 11.05.2019, 10:00 - 12:00 Uhr
 1 Termin, 10,00 €
 Telse Polenski
 Seite 24

■ A115.113 neu!
Entdecken Sie den Mythenpfad!

Haus der vhs
 Di., 13.11.18, 11:00 - 12:30 Uhr,
 Di., 20.11.18, 11:00 - 12:30 Uhr,
 Di., 27.11.18, 11:00 - 12:30 Uhr
 3 Termine, 22,50 €
 Ralf Matthies
 Seite 20

■ A116.105
Single Malts für Einsteiger/innen und Genießer/innen: Einführung in die Kulturgeschichte des Scotch Whisky mit exquisitem Tasting

Haus der vhs
 Sa., 09.02.2019, 18:30 - 21:30 Uhr
 1 Termin, 16,00 €
 Paul M. Hahlbohm
 Seite 26

■ A116.106 neu!
Whiskey aus Irland: Goldenes Lebenswasser von der Grünen Insel

Haus der vhs
 Sa., 11.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr
 1 Termin, 16,00 €
 Paul M. Hahlbohm
 Seite 26

■ A116.109 neu!
Mein Haus verkauf ich doch mit links, oder?

Haus der vhs
 Mi., 14.11.2018, 18:30 - 20:45 Uhr
 1 Termin, 6,00 €
 Sonja Pöschmann
 Seite 27

■ A116.110 neu!
Hauskauf - Wie bereite ich den Hauskauf richtig vor?

Haus der vhs
 Mi., 21.11.2018, 18:30 - 20:45 Uhr
 1 Termin, 6,00 €
 Elmar Berg
 Seite 26

■ A116.112
Betreuungsverfügung/ Vorsorgevollmacht

Haus der vhs
 Di., 22.01.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
 1 Termin, 6,00 €
 Andreas Creutzberg
 Seite 27

■ A116.113
Patientenverfügung

Haus der vhs
 Di., 05.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
 1 Termin, 6,00 €
 Andreas Creutzberg
 Seite 27

■ A116.114 neu!
Letzte-Hilfe-Kurs

Haus der vhs
 Sa., 10.11.2018, 10:00 - 14:30 Uhr
 1 Termin, 20,40 €
 Anja Dülsen
 Seite 27



■ A116.115

Wann wir gehen ist Schicksal wie wir gehen, bestimmen wir selbst!

Haus der vhs
Di., 20.11.2018, 18:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Sven Stade
Seite 27

■ A300.102

Achtsames Essen - Slow Food

Haus der vhs
Do., 25.10.2018, 19:00 - 21:30 Uhr
6 Termine, 57,00 €
Birgit Lucius
Seite 44

■ A300.104

Düfte für das Wohlbefinden - Ätherische Öle

Haus der vhs
Do., 25.10.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Telse Polenski
Seite 44

■ A300.105

Husten, Schnupfen, Heisterkeit - welche Kräuter und Hausmittel helfen mir durch die Erkältungszeit?

Haus der vhs
Do., 15.11.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Telse Polenski
Seite 44

■ A300.106

Frauenkräuter - Begleiter durch das ganze Leben

Haus der vhs
Do., 17.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Telse Polenski
Seite 44

■ A300.110

Hypnose - Eine Hintergrundbetrachtung

Haus der vhs
Do., 31.01.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
H. Hornbogen-Stawinoga
Seite 45

neu!

■ A300.121

Nützliche Begleiter oder blinde Passagiere

Haus der vhs
Do., 21.02.2019, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Birgit Lucius
Seite 45

neu!

■ A300.129

Entgiften

Haus der vhs
Di., 19.03.2019, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Birgit Lucius
Seite 45

neu!

■ A503.105

"Business-kompakt" - Frau Hansen ist weg! Was machen wir jetzt?

Haus der vhs
Do., 27.09.2018, 18:00 - 21:15 Uhr
1 Termin, 29,00 €
Marcus Valentin-Herms
Seite 60

neu!

Jetzt auch
in Schleswig!



VERKAUF
VERMIETUNG
VERWALTUNG



Sie überlegen Ihre Immobilie zu veräußern?
Eine Neuvermietung steht an oder Sie wollen
Ihre Immobilie kompetent verwaltet wissen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Kompetent und mit der Erfahrung aus
über 20 Jahren Immobilienwirtschaft
im Norden kümmern wir uns gern um
Ihre Vorstellungen und Wünsche.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



THORE FEDDERSEN Immobilienmanagement GmbH

Am Friedenhügel 24
24941 Flensburg
Tel.: +49 (0)461 - 40 30 61 61
Fax: +49 (0)461 - 40 30 61 99



Lollfuß 62
24837 Schleswig
Tel.: +49 (0)4621 - 530 44 30
Fax: +49 (0)4621 - 530 44 59

www.thore-feddersen.de



- A503.128 **neu!**
"Business-kompakt" - Uups, wie funktioniert so 'ne "Firma"?
 Haus der vhs
 Do., 17.01.2019, 18:00 - 21:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Marcus Valentin-Herms
 Seite 60
- A503.129
"Business-kompakt" - Marketing mal anders
 Haus der vhs
 Do., 14.02.2019, 18:00 - 21:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Marcus Valentin-Herms
 Seite 61
- A505.103
Rund um Ihren Urlaubsanspruch
 Haus der vhs
 Mo., 29.10.18, 18:00 - 20:15 Uhr
 1 Termin, 17,60 €
 Claudia Leistikow
 Seite 62
- A505.104 **neu!**
Rund um den Arbeitsvertrag
 Haus der vhs
 Mo., 26.11.18, 18:00 - 20:15 Uhr
 1 Termin, 17,60 €
 Claudia Leistikow
 Seite 62
- A524.122 **neu!**
Schutzmaßnahmen im digitalen Leben
 Haus der vhs
 Di/Do, 07.05. - 16.05.2019,
 jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
 4 Termine, 93,50 €
 Christian Wank
 Seite 70
- A524.125 **neu!**
Was macht mein Kind im Internet?
 Haus der vhs
 Di/Do., 22.01. - 29.01.2019,
 jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
 3 Termine, 73,50 €
 Christian Wank
 Seite 71
- A524.131 **neu!**
Heimnetzwerk einrichten und absichern, so geht's
 Haus der vhs
 Di/Do., 26.02. - 07.03.2019,
 jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
 4 Termine, 93,50 €
 Christian Wank
 Seite 71
- A524.135
E-Mails verschlüsseln
 Haus der vhs
 Mo/Mi., 03.12. - 05.12.2018,
 jeweils 18:15 - 21:30 Uhr
 2 Termine, 53,60 €
 Hans-Georg Fengler
 Seite 72
- A524.138
Sicherheit im Internet: Wie schütze ich mich vor Phishing?
 Haus der vhs
 Mi., 20.02.19, 18:15 - 21:15 Uhr
 1 Termin, 26,90 €
 Hans-Georg Fengler
 Seite 72

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die vhs der Stadt Schleswig (nachfolgend „vhs“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen / am Telefon / im Internet abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in Ihrem und unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

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

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Verarbeitung von Daten zu. Diese Einwilligung können Sie mit zukünftiger Wirkung jederzeit schriftlich widerrufen. Wir weisen vorsorglich darauf hin, dass eine Teilnahme an vhs-Veranstaltungen dann nicht mehr möglich ist.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@schleswig.de



Bildungsurlaub beantragen

Wenn Sie Ihren gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen wollen, müssen Sie dies mindestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn Ihrem Arbeitgeber mitteilen. Das genaue Verfahren erklären wir Ihnen gern.

Natürlich können Sie diese Seminare auch ohne Freistellung besuchen, denn Sie sind offen für alle. Sprechen Sie uns an.

Telefon: 04321-96620 und
Email: vhs@schleswig.de

PC-Grundlagen für die Arbeit im Büro. Bildungsurlaub Mo. 03.09. - Fr. 07.09.2018	S. 62	Das war noch nicht alles. Bildungsurlaub für Frauen Mo. 14.01. - Fr. 18.01.2019	S. 23	Englisch A1. Bildungsurlaub Mo. 06.05. - Fr. 10.05.2019	S. 77
Microsoft Office - Basiswissen. Bildungsurlaub Mo. 10.09. - Fr. 14.09.2018	S. 67	Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub Mo. 25.02. - Fr. 01.03.2019	S. 48	Rhetorikkompetenz im Beruf. Bildungsurlaub Mo. 06.05. - Fr. 10.05.2019	S. 62
Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub Mo. 17.09. - Fr. 21.09.2018	S. 23	Englisch A2/B1. Bildungsurlaub Mo. 04.03. - Fr. 08.03.2019	S. 79	Microsoft Office - Aufbauwissen. Bildungsurlaub Mo. 13.05. - Fr. 17.05.2019	S. 67
Stressbewältigung mit Yoga - Aufbaukurs. Bildungsurlaub Mo. 15.10. - Fr. 19.10.2018	S. 48	Spanisch A1. Bildungsurlaub Mo. 04.03. - Fr. 08.03.2019	S. 82	Business English - English for your job. A2. Bildungsurlaub Mo. 17.06. - Fr. 21.06.2019	S. 79
Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil I. Bildungsurlaub Mo. 22.10. - Fr. 26.10.2018	S. 45	Microsoft Office - Basiswissen. Mo. 04.03. - Fr. 08.03.2019	S. 67	Englisch B2. Bildungsurlaub Mo. 17.06. - Fr. 21.06.2019	S. 80
Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub Mo. 22.10. - Fr. 26.10.2018	S. 47	Dänisch A1.1 Bildungsurlaub Mo. 11.03. - Fr. 15.03.2019	S. 75	Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag II. Bildungsurlaub Mo. 01.07. - Fr. 05.07.2019	S. 52
Englisch A1/A2. Bildungsurlaub Mo. 22.10. - Fr. 26.10.2018	S. 79	Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil II - Bildungsurlaub Mo. 11.03. - Fr. 15.03.2019	S. 45	Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub Mo. 08.07. - Fr. 12.07.2019	S. 48
Englisch A2/B1. Bildungsurlaub Mo. 12.11. - Fr. 16.11.2018	S. 79	Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil III. Bildungsurlaub Mo. 18.03. - Fr. 22.03.2019	S. 46	Microsoft Office - Basiswissen. Bildungsurlaub Mo. 02.09. - Fr. 06.09.2019	S. 67
Microsoft Office - Aufbauwissen. Bildungsurlaub Mo. 19.11. - Fr. 23.11.2018	S. 67	Dänisch A1.2 Bildungsurlaub Mo. 18.03. - Fr. 22.03.2019	S. 77	Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub Mo. 09.09. - Fr. 13.09.2019	S. 23
Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub Mo. 03.12. - Fr. 07.12.2018	S. 48	Stressbewältigung mit Yoga - Aufbaukurs. Bildungsurlaub Mo. 25.03. - Fr. 29.03.2019	S. 48	Tai-Chi für Beruf und Alltag - mehr körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Bildungsurlaub Mo. 07.10. - Fr. 11.10.2019	S. 47
Dänisch A1.1 Bildungsurlaub Mo. 03.12. - Fr. 07.12.2018	S. 75	Englisch A1/A2. Bildungsurlaub Mo. 25.03. - Fr. 29.03.2019	S. 79	Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil I. Bildungsurlaub Mo. 14.10. - Fr. 18.10.2019	S. 45
		Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub Mo. 01.04. - Fr. 05.04.2019	S. 47	Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil II - Bildungsurlaub Mo. 21.10. - Fr. 25.10.2019	S. 46
		Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop CS6. Bildungsurlaub Mo. 01.04. - Mi. 03.04.2019	S. 73	Microsoft Office - Aufbauwissen. Bildungsurlaub Mo. 11.11. - Fr. 15.11.2019	S. 67
		Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag. Bildungsurlaub Mo. 08.04. - Fr. 12.04.2019	S. 51		
		Shiatsu und Akupressurmassage. Mo. 08.04. - Fr. 12.04.2019	S. 58		

Bildungsurlaub

Das schleswig-holsteinische Weiterbildungsgesetz (WBG) ist eine gute Sache. Es gibt allen Berufstätigen das Recht, an fünf Arbeitstagen pro Jahr an einer Fort- oder Weiterbildungsveranstaltung teilzunehmen, ohne dafür Urlaub nehmen zu müssen. Insbesondere die Volkshochschulen bieten eine große Zahl von Seminaren an, für die man sich von der Arbeit freistellen lassen kann – und wenn ein beruflicher Bezug da ist, liegt das oft genug auch im Interesse des Arbeitgebers.



August 2018

- So. 19. **Techniken der Glasmalerei ausprobieren**
13:00 Uhr, siehe Kurstext
Laurenz Schettler S. 37
- Sa. 25. **Traditionelles Bogenschießen - Grundkurs**
10:00 Uhr, siehe Kurstext
Roland Lemke S. 55
- Do. 30. **Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat September. Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 64
- Fr. 14. **Tischlern - Grundkurs**
17:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Karl Rudolf Schulte S. 38
- Sa. 15. **Das Geheimnis der Farben**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Karl-Heinz Morscheck S. 36
- So. 16. **Philosophisches Café in der vhs**
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 21
- Mo. 17. **Pop, Folk, Gospels - zum Mitsingen!**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Bernd Morawietz S. 32
- Di. 18. **Nähmaschinenführerschein**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Cornelia Möller S. 42
- Do. 27. **"Business-kompakt" - Frau Hansen ist weg! Was machen wir jetzt?**
18:00 Uhr, Haus der vhs
Marcus Valentin-Herms S. 60
- Do. 27. **Im Land des Lichts - Eindrücke aus der Provence und von der Côte d'Azur**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Töns Wolter S. 16
- Fr. 28. **Schmuck, der die Seele berührt - Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk**
16:00 Uhr, Haus der vhs
Meike Fabricius S. 38

September 2018

- Sa. 01. **Fluid Painting - Alles fließt. Eine Technik mit Acryl-Farben**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Stefanie Kuhr S. 35
- Sa. 01. **Sprachberatung Fremdsprachen (keine Deutschberatung!)**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Dozententeam S. 74
- Sa. 01. **EDV-Kursberatung**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Jens-Karl Andersen S. 66
- Sa. 01. **Stand Up Paddling. Schnupperkurs**
13:00 Uhr, siehe Kurstext
Christoph Mantz S. 26
- Sa. 08. **Fotoevent: "Ein Tag auf Sylt"**
06:00 Uhr, vhs-Parkplatz
Bernd Kanitz S. 31
- Sa. 08. **Kräuterführung - Wie schmeckt der September?**
10:00 Uhr, siehe Kurstext
Telse Polenski S. 24
- Sa. 08. **Realistisches Zeichnen**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Dobri Gjurkov S. 34
- Sa. 08. **Das Schleswiger Wetter und die Schleswiger Wetterwarte**
11:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Hans Schnoor S. 19
- Sa. 08. **Tango Argentino**
16:00 Uhr, Haus der vhs
Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov S. 33
- Mi. 12. **Incredible India!**
19:00 Uhr, Haus der vhs
S. Sehgal - Designertours S. 16
- Di. 18. **Nähmaschinenführerschein**
11:15 Uhr, Haus der vhs
Cornelia Möller S. 42
- Di. 18. **Das eigene Fotobuch entwerfen**
14:30 Uhr, Haus der vhs
Jens-Karl Andersen S. 72
- Mi. 19. **Usbekistan - Faszination Seidenstraße**
19:00 Uhr, Haus der vhs
I. Gulbins - Designertours S. 16
- Mi. 19. **Energievampire? Die "Ich-Gesellschaft" und Egozentrik**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Birgit Lucius S. 22
- Do. 20. **Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Oktober - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 64
- Sa. 22. **Dänisch für Touristen. Tagesseminar**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Walter Paulsen S. 77
- Sa. 22. **Schnupperpaddeln**
14:30 Uhr, siehe Kurstext
Matthias Busch S. 26
- Di. 25. **Psychose-Seminare in der vhs**
18:00 Uhr, Haus der vhs
Andreas Creutzberg S. 45
- Do. 27. **Wir nähen eine Jacke oder Weste**
11:15 Uhr, Haus der vhs
Cornelia Möller S. 43
- Do. 27. **Creolisch kochen**
17:00 Uhr, Wilhelminenschule,
Küche, Lutherstr. 11
Susanne von Dacheröden S. 58
- Sa. 29. **Begleitete Exkursion zur Agrar- und Landschaftsgeschichte**
14:00 Uhr, siehe Kurstext
Peter Held S. 20
- So. 30. **Schmuck, der die Seele berührt - Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Meike Fabricius S. 38
- So. 30. **Skizzen - Werkstatt auf dem 114 Jahre alten Segelschoner ARNY MAUD**
13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Laurenz Schettler S. 37

Oktober 2018

- So. 07. **Techniken der Glasmalerei ausprobieren**
13:00 Uhr, siehe Kurstext
Laurenz Schettler S. 37
- Sa. 13. **Traditionelles Bogenschießen - Grundkurs**
10:00 Uhr, siehe Kurstext
Roland Lemke S. 55
- Sa. 20. **Geocaching für Einsteiger**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Elmar Berg S. 23
- Mi. 24. **Hut oder Tasche filzen**
17:00 Uhr, Haus der vhs
Ingrid Rästa-Thomsen S. 39
- Mi. 24. **Sri Lanka & Südindien**
19:00 Uhr, Haus der vhs
S. Sehgal - Designertours S. 17
- Do. 25. **Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat November - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 64



- Do. 25. **Düfte für das Wohlbefinden - Ätherische Öle**
18:30 Uhr, Haus der vhs
Telse Polenski S. 44
- Do. 25. **Deutschland von Nord nach Süd - Bilder einer vielfältigen Landschaft**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Töns Wolter S. 16
- Fr. 26. **Skulpturales Schnitzen**
16:30 Uhr, Haus der vhs
Benjamin Fock S. 38
- Fr. 26. **Tischlern - Grundkurs**
17:00 Uhr, siehe Kurstext
Karl Rudolf Schulte S. 38
- Fr. 26. **Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Angela Wilcke S. 56
- Sa. 27. **Ohne Krimi geht die Mimi**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Sandra Dünschede S. 28
- Sa. 27. **Patchwork Workshop**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Cornelia Möller S. 40
- Sa. 27. **Tai-Chi-Chuan kennen lernen - Schnupperkurs**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Klara Zimmermann S. 47
- Sa. 27. **Rhetorik-Grundkurs: Entspanntes Wochenend-Training**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Torsten Bentfeld S. 61
- So. 28. **Philosophisches Café in der vhs**
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 21
- So. 28. **Trommelpezziball gegen Stress**
17:00 Uhr, Haus der vhs
Rita Rogge S. 57
- Mo. 29. **Rund um Ihren Urlaubsanspruch**
18:00 Uhr, Haus der vhs
Claudia Leistikow S. 62
- Fr. 02. **"Business-kompakt" - Prioritäten**
13:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 60
- Fr. 02. **Ich kann nicht zeichnen! Oder doch?**
18:00 Uhr, Haus der vhs
Heide Klencke S. 33
- Fr. 02. **Islay, die Whisky-Insel: Rauch, Torf und Meer**
18:30 Uhr, Haus der vhs
Paul M. Hahlbohm S. 26
- Sa. 03. **Licht - Schatten - Perspektive! Wege zu einer gelungenen Bildgestaltung**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Karl-Heinz Morscheck S. 36
- Do. 08. **Ausstellung "Ansichten und Einsichten - Menschen(un)würde auf der Flucht"**
19:00 Uhr Haus der vhs
Flüchtlingshile Haddeby S. 15
- Do. 08. **Lasst uns mal ein Tänzchen wagen! - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder, Sonja Schröder S. 45
- Do. 08. **Deutsche Bundesländer erkunden I Ausflug nach Bayern**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Hans Schnoor S. 19
- Fr. 09. **Tischlern: Wir machen weiter!**
17:00 Uhr, Tischlerei Schulte,
Goltoft
Karl Rudolf Schulte S. 38
- Fr. 09. **Einführung in die Nah- und Makrofotografie**
18:15 Uhr, Haus der vhs
Jens-Karl Andersen S. 31
- Sa. 10. **ROLLATOR-FIT® - Fortbildung für Demenzbetreuer**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Michael Lindner S. 63
- Sa. 10. **Letzte-Hilfe-Kurs**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Anja Dülsen S. 27
- Sa. 10. **Fluid Painting - Alles fließt. Eine Technik mit Acryl-Farben**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Stefanie Kuhr S. 35
- Sa. 10. **Patchwork Workshop in Kappeln**
10:00 Uhr, Kappeln,
Stuldebüllfeld 1
Cornelia Möller S. 40
- Sa. 10. **Erzählabend "Lebensweg und Todesreise"**
14:00 Uhr, Haus der vhs
Förderverein Märchen e.V. S. 29
- Sa. 10. **Erzählabend "Weisheitsgeschichten als Medizin"**
14:00 Uhr, Haus der vhs
Förderverein Märchen e.V. S. 29
- Sa. 10. **Erzählabend "Die alten Weisen"**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Förderverein Märchen e.V. S. 29
- So. 11. **Vipassana-Meditation**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Michael Kressenbuch S. 56
- So. 11. **Philosophisches Café in der vhs**
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 21
- Di. 13. **Was ist der Mensch? I**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Dr. Dr. Karl-Heinz Reger S. 21
- Di. 13. **Zukunft ist JETZT - kennen Sie Alexa und Sophia?**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Birgit Lucius S. 25
- Mi. 14. **Mein Haus verkauf ich doch mit links, oder?**
18:30 Uhr, Haus der vhs
Sonja Pöschmann S. 27
- Do. 15. **Ein Sonntag im Bett ...! Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 65



November 2018

- Do. 01. **Von den Rocky Mountains an den Golf von Mexiko**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Töns Wolter S. 17
- Fr. 02. **"Business-kompakt" - Schreib-Jobs**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 60
- Do. 15. **Creolisch kochen**
17:00 Uhr, Wilhelminenschule,
Küche, Lutherstr. 11
Susanne von Dacheröden S. 58
- Do. 15. **Husten, Schnupfen, Heisterkeit - welche Kräuter und Hausmittel helfen mir durch die Erkältungszeit?**
18:30 Uhr, Haus der vhs
Telse Polenski S. 44



- | | | |
|--|--|---|
| <p>Sa. 17. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR nach Kabat-Zinn)
09:30 Uhr, Haus der vhs
Dr. Harald Lucius S. 56</p> <p>Sa. 17. Skizze, Scribble, Schnellzeichnen
10:00 Uhr, Haus der vhs
Karl-Heinz Morscheck S. 36</p> <p>Sa. 17. Patchwork Workshop in Kappeln
10:00 Uhr, Kappeln,
Stultebüllfeld 1
Cornelia Möller S. 40</p> <p>Di. 20. Wandern auf dem Pacific Crest Trail - 1100 Meilen zu Fuß von Mexiko bis Kanada
18:30 Uhr, Haus der vhs
Dr. Tanja Reinke S. 17</p> <p>Di. 20. Wann wir gehen ist Schicksal wie wir gehen, bestimmen wir selbst!
18:30 Uhr, Haus der vhs
Sven Stade S. 27</p> <p>Mi. 21. Hauskauf - Wie bereite ich den Hauskauf richtig vor?
18:30 Uhr, Haus der vhs
Elmar Berg S. 26</p> <p>Mo. 26. Rund um den Arbeitsvertrag
18:00 Uhr, Haus der vhs
Claudia Leistikow S. 62</p> <p>Do. 29. Angebote in der Betreuung - Dezember - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 64</p> <p>Do. 29. Transatlantik in die Neue Welt
19:00 Uhr, Haus der vhs
Töns Wolter S. 17</p> <p>Fr. 30. "Business-kompakt" - Zusammenarbeit mit Outlook
09:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 60</p> <p>Fr. 30. "Business-kompakt" - Listen mit Excel
13:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 61</p> | <p>Do. 06. Deutsche Bundesländer erkunden II
Ausflug nach Sachsen
19:00 Uhr, Haus der vhs
Hans Schnoor S. 19</p> <p>Fr. 07. Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule
19:00 Uhr, Haus der vhs
Angela Wilcke S. 56</p> <p>Sa. 08. Fluid Painting - Malerei im Fluss
09:00 Uhr, Haus der vhs
Dr. Elena Nikulina S. 35</p> <p>Sa. 08. Handreflexzonenmassage - reich mir Deine Hand
14:00 Uhr, Haus der vhs
Ulrike Schmitz S. 57</p> <p>So. 09. Philosophisches Café in der vhs
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 21</p> <p>Mo. 17. Singen für alle: Deutsche und Internationale Weihnachtslieder
19:00 Uhr, Haus der vhs
Bernd Morawietz S. 32</p> <p>Do. 10. Angebote in der Betreuung - Januar - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 64</p> <p>Do. 10. Creolisch kochen
17:00 Uhr, Wilhelminenschule,
Küche, Lutherstr. 11
Susanne von Dacheröden S. 58</p> <p>Sa. 12. Realistisches Zeichnen
10:00 Uhr, Haus der vhs
Dobri Gjurkov S. 34</p> <p>Sa. 12. Tango Argentino
16:00 Uhr, Haus der vhs
Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov S. 33</p> <p>Di. 15. Ganz normal zum Wunschgewicht
19:00 Uhr, Haus der vhs
H. Hornbogen-Stawinoga S. 44</p> <p>Mi. 16. Deutsche Bundesländer erkunden III
Ausflug nach Hessen
19:00 Uhr, Haus der vhs
Hans Schnoor S. 19</p> <p>Do. 17. "Business-kompakt" - Uups, wie funktioniert so 'ne "Firma"?
18:00 Uhr, Haus der vhs
Marcus Valentin-Herms S. 60</p> | <p>Do. 17. Frauenkräuter - Begleiter durch das ganze Leben
18:30 Uhr, Haus der vhs
Telse Polenski S. 44</p> <p>Fr. 18. Tischlern - Grundkurs
17:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Karl Rudolf Schulte S. 38</p> <p>So. 20. Philosophisches Café in der vhs
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 21</p> <p>Mo. 21. Atme Deinen Tanz, tanze Deinen Atem!
10:00 Uhr, Haus der vhs
Mika Juniliewicz S. 55</p> <p>Di. 22. Betreuungsverfügung/ Vorsorgevollmacht
18:00 Uhr, Haus der vhs
Andreas Creutzberg S. 27</p> <p>Do. 24. In achtzig Minuten um die Welt
19:00 Uhr, Haus der vhs
Hans Schnoor S. 19</p> <p>Fr. 25. Schmuck, der die Seele berührt - Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk
16:00 Uhr, Haus der vhs
Meike Fabricius S. 38</p> <p>Sa. 26. Sprachberatung Fremdsprachen (keine Deutschberatung!)
10:00 Uhr, Haus der vhs
Dozententeam S. 74</p> <p>Sa. 26. EDV-Kursberatung
10:00 Uhr, Haus der vhs
Jens-Karl Andersen S. 66</p> <p>Do. 31. Angebote in der Betreuung - Februar - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 64</p> <p>Do. 31. Hypnose - Eine Hintergrundbetrachtung
19:00 Uhr, Haus der vhs
H. Hornbogen-Stawinoga S. 45</p> |
|--|--|---|

Januar 2019

Februar 2019

Dezember 2018

- | | | |
|--|---|--|
| <p>Sa. 01. Wind, Wasser, Wolken - Phänomene der Natur in Malerei und Zeichnung
10:00 Uhr, Haus der vhs
Karl-Heinz Morscheck S. 37</p> | <p>Do. 17. "Business-kompakt" - Uups, wie funktioniert so 'ne "Firma"?
18:00 Uhr, Haus der vhs
Marcus Valentin-Herms S. 60</p> | <p>Fr. 01. Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule
19:00 Uhr, Haus der vhs
Angela Wilcke S. 56</p> <p>Sa. 02. Qigong für Frauen - Einführungsseminar
10:00 Uhr, Haus der vhs
Renate Kuschke S. 46</p> |
|--|---|--|



- Sa. 02. **Handreflexzonenmassage - reich mir Deine Hand**
14:00 Uhr, Haus der vhs
Ulrike Schmitz S. 57
- Di. 05. **"Business-kompakt" - Zusammenarbeit im Team**
13:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 61
- Di. 05. **Patientenverfügung**
18:00 Uhr, Haus der vhs
Andreas Creutzberg S. 27
- Do. 07. **Ein Sonntag im Bett ...! Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 65
- Sa. 09. **Single Malts für Einsteiger/innen und Genießer/innen:**
18:30 Uhr, Haus der vhs
Paul M. Hahlbohm S. 26
- Mo. 11. **Ausstellung "Lesen und Schreiben - Mein Schlüssel zur Welt"**
Uhr, Haus der vhs
Stefanie Kuhr S. 15
- Do. 14. **"Business-kompakt" - Marketing mal anders**
18:00 Uhr, Haus der vhs
Marcus Valentin-Herms S. 61
- Do. 14. **Deutsche Bundesländer erkunden IV Ausflug nach Thüringen**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Hans Schnoor S. 19
- Fr. 15. **Tischlern - Grundkurs**
17:00 Uhr, siehe Kurstext
Karl Rudolf Schulte S. 38
- Sa. 16. **Literatur für Kinder und Jugendliche**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Sandra Dünschede S. 28
- Sa. 16. **Skizze, Scribble, Schnellzeichnen**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Karl-Heinz Morscheck S. 36
- Sa. 16. **Kaffeeseminar**
15:00 Uhr, Haus der vhs
Arne Schlüter S. 26
- Mi. 20. **Sicherheit im Internet: Wie schütze ich mich vor Phishing?**
18:15 Uhr, Haus der vhs
Hans-Georg Fengler S. 72
- Do. 21. **Creolisch kochen**
17:00 Uhr, Wilhelminenschule, Küche, Lutherstr. 11
Susanne von Dacheröden S. 58
- Do. 21. **Durch Neuengland und Ost-Kanada**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Töns Wolter S. 17
- Do. 21. **Nützliche Begleiter oder blinde Passagiere**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Birgit Lucius S. 45
- Sa. 23. **Fluid Painting - Alles fließt. Eine Technik mit Acryl-Farben**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Stefanie Kuhr S. 35
- So. 24. **Philosophisches Café in der vhs**
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 21
- Do. 28. **Angebote in der Betreuung - März - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 64
- März 2019**
- Sa. 02. **Fluid Painting - Malerei im Fluss**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Dr. Elena Nikulina S. 35
- Sa. 02. **ROLLATOR-FIT® - Fortbildung für Demenzbetreuer**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Michael Lindner S. 63
- Sa. 02. **Hallo, jetzt rede ich!**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Jutta Nissen-Rix S. 62
- Mi. 06. **Das eigene Fotobuch entwerfen**
18:15 Uhr, Haus der vhs
Jens-Karl Andersen S. 72
- Do. 07. **Lasst uns mal ein Tänzchen wagen! - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder, Sonja Schröder S. 65
- Do. 07. **Was machen eigentlich seniorTrainer/-innen? Informationsveranstaltung**
15:00 Uhr, Haus der vhs
Team der seniorTrainer/-innen S. 22
- Do. 07. **Wunderschönes Südafrika -Eine Reise durch die West-Kaprovinz**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Töns Wolter S. 18
- Di. 12. **Was ist der Mensch? II**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Dr. Dr. Karl-Heinz Reger S. 21
- Mi. 13. **"Business-kompakt" - Struktur am Schreibtisch**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 61
- Mi. 13. **"Business-kompakt" - Struktur im PC**
13:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 61
- Fr. 15. **Nähmaschinenführerschein**
15:00 Uhr, Haus der vhs
Cornelia Möller S. 42
- Fr. 15. **Nähmaschinenführerschein**
17:15 Uhr, Haus der vhs
Cornelia Möller S. 42
- Sa. 16. **Licht - Schatten - Perspektive! Wege zu einer gelungenen Bildgestaltung**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Karl-Heinz Morscheck S. 36
- Di. 19. **Entgiften**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Birgit Lucius S. 45
- Do. 21. **Wir nähen ein T-Shirt oder ein Sommerkleid**
11:15 Uhr, Haus der vhs
Cornelia Möller S. 43
- Fr. 22. **Tischlern - Grundkurs**
17:00 Uhr, siehe Kurstext
Karl Rudolf Schulte S. 38
- Sa. 23. **Die liebe Familie!**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Jutta Nissen-Rix S. 22
- Sa. 23. **Geocaching für Fortgeschrittene**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Elmar Berg S. 24
- Sa. 23. **Wind, Wasser, Wolken - Phänomene der Natur in Malerei und Zeichnung**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Karl-Heinz Morscheck S. 37
- Sa. 23. **In zwei Tagen zur eigenen Patchworkdecke!!**
10:00 Uhr, Kappeln, Stultebüllfeld 1
Cornelia Möller S. 40
- Sa. 23. **Tai-Chi-Chuan kennen lernen - Schnupperkurs**
10:00 Uhr, Haus der vhs
Klara Zimmermann S. 47
- So. 24. **Vipassana-Meditation**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Michael Kressenbuch S. 56
- So. 24. **Philosophisches Café in der vhs**
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 21



Mi. 27. **Deutsche Bundesländer erkunden V**
Ausflug nach Berlin
 19:00 Uhr, Haus der vhs
 Hans Schnoor S. 19

Do. 28. **Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat April - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
 08:30 Uhr, Haus der vhs
 Ursula Schröder S. 64

Do. 28. **Landschaftsfotografie. Workshop**
 19:00 Uhr, Haus der vhs
 Bernd Kanitz S. 31

Do. 28. **Singen für Alle: Schlager und Popmusik**
 19:00 Uhr, Haus der vhs
 Bernd Morawietz S. 33

April 2019

Do. 04. **Hauskauf - Wie bereite ich den Hauskauf richtig vor?**
 18:30 Uhr, Haus der vhs
 Elmar Berg S. 26

Sa. 06. **Fotoevent: "Ein Tag auf Sylt"**
 06:00 Uhr, vhs-Parkplatz
 Bernd Kanitz S. 31

Sa. 13. **Traditionelles Bogenschießen - Grundkurs**
 10:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
 Roland Lemke S. 55

So. 14. **Essbare Wildpflanzen: Bärlauch und Kräuter, Naturschutz**
 10:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
 Birgit Lucius S. 58

So. 14. **Essbare Wildpflanzen im Frühjahr: Bärlauch und Kräuter, Naturschutz**
 10:00 Uhr,
 Birgit Lucius S. 58

So. 14. **Techniken der Glasmalerei ausprobieren**
 13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
 Laurenz Schettler S. 37

Do. 25. **Angebote in der Betreuung - Mai - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
 08:30 Uhr, Haus der vhs
 Ursula Schröder S. 65

Do. 25. **Sehenswürdigkeiten Kretas - Insel zwischen den Kontinenten**
 19:00 Uhr, Haus der vhs
 Töns Wolter S. 18

Hinweis:

Bitte denken Sie daran, sich auch für unsere Einzelveranstaltungen anzumelden. Nur so können wir planen.

Danke.

Fr. 26. **Schmuck, der die Seele berührt - Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk**
 16:00 Uhr, Haus der vhs
 Meike Fabricius S. 38

Fr. 26. **Ich kann nicht malen! Oder doch?**
 18:00 Uhr, Haus der vhs
 Heide Klencke S. 33

Fr. 26. **Einführung in die Nah- und Makrofotografie**
 18:15 Uhr, Haus der vhs
 Jens-Karl Andersen S. 31

Sa. 27. **Das Geheimnis der Farben**
 10:00 Uhr, Haus der vhs
 Karl-Heinz Morscheck S. 36

So. 28. **Philosophisches Café in der vhs**
 10:30 Uhr, Haus der vhs
 Rudolf Vossen S. 21

Mai 2019

Fr. 03. **Skulpturales Schnitzen**
 16:30 Uhr, Haus der vhs
 Benjamin Fock S. 38

Sa. 04. **Realistisches Zeichnen**
 10:00 Uhr, Haus der vhs
 Dobri Gjurkov S. 34

Sa. 04. **In zwei Tagen zur eigenen Patchworkdecke!!**
 10:00 Uhr, Haus der vhs
 Cornelia Möller S. 40

Sa. 04. **Tango Argentino**
 16:00 Uhr, Haus der vhs
 Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov S. 33

So. 05. **Techniken der Glasmalerei ausprobieren**
 13:00 Uhr, siehe Kurstext
 Laurenz Schettler S. 37

Do. 09. **Indien, im Lande der Khasis und der Jaintias**
 19:00 Uhr, Haus der vhs
 Ralph Volkland S. 18

Fr. 10. **Kunst und Kräuter - Wildkräuterführung auf der Schloßinsel**
 16:00 Uhr, Schloss Gottorf
 Telse Polenski S. 24

Sa. 11. **Wildnis in der Stadt - wo findet sich denn hier Essbares?**
 10:00 Uhr, Ort auf Anfrage
 Telse Polenski S. 24

Sa. 11. **Whiskey aus Irland: Goldenes Lebenswasser von der Grünen Insel**
 18:30 Uhr, Haus der vhs
 Paul M. Hahlbohm S. 26

Di. 14. **"Business-kompakt" - Prioritäten**
 09:00 Uhr, Haus der vhs
 Regine Jäckel S. 60

Di. 14. **"Business-kompakt" - Schreib-Jobs**
 13:00 Uhr, Haus der vhs
 Regine Jäckel S. 60

Do. 16. **Deutsche Bundesländer erkunden VI**
Ausflug nach Sachsen-Anhalt
 19:00 Uhr, Haus der vhs
 Hans Schnoor S. 19

Fr. 17. **Tischlern: Wir machen weiter!**
 17:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
 Karl Rudolf Schulte S. 38

Sa. 18. **Porträt und Gestalt in Zeichnung und Malerei**
 10:00 Uhr, Haus der vhs
 Karl-Heinz Morscheck S. 36

Sa. 18. **Schnupperpaddeln**
 14:30 Uhr, siehe Kurstext
 Matthias Busch S. 26

So. 19. **Skizzen - Werkstatt auf dem 114 Jahre alten Segelschoner ARNY MAUD**
 13:00 Uhr, siehe Kurstext
 Laurenz Schettler S. 37

Do. 23. **Angebote in der Betreuung - Juni - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige**
 08:30 Uhr, Haus der vhs
 Ursula Schröder S. 65

Sa. 25. **Fluid Painting - Alles fließt. Eine Technik mit Acryl-Farben**
 10:00 Uhr, Haus der vhs
 Stefanie Kuhr S. 35

Sa. 25. **Fotoevent: "Hamburg" - Immer eine Fotosafari wert.**
 11:00 Uhr, Haus der vhs
 Bernd Kanitz S. 31

Sa. 25. **Stand Up Paddling. Schnupperkurs**
 13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
 Christoph Mantz S. 26



- Sa. 25. **Begleitete Exkursion zur Agrar- und Landschaftsgeschichte**
14:00 Uhr, siehe Kurstext
Peter Held S. 20
- So. 26. **Philosophisches Café in der vhs**
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 21

Juni 2019

- Sa. 01. **Traditionelles Bogenschießen - Grundkurs**
10:00 Uhr, siehe Kurstext
Roland Lemke S. 55
- So. 02. **Hafengeschichten, Seefantasien und Meerimpressionen entwickeln**
13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Ann-Kristin Jahrmann S. 28
- Sa. 08. **Essbare Wildpflanzen: Wegränder und Wald**
10:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Birgit Lucius S. 58
- Sa. 08. **Essbare Wildpflanzen im Frühjahr: Wegränder und Wald**
10:00 Uhr,
Birgit Lucius S. 58
- Sa. 15. **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR nach Kabat-Zinn)**
09:30 Uhr, Haus der vhs
Dr. Harald Lucius S. 56
- Sa. 15. **Jollensegeln? Ich?**
10:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Peter Franke S. 25
- Sa. 15. **In zwei Tagen zur eigenen Patchworkdecke!!**
10:00 Uhr, Kappeln,
Stultebüllfeld 1
Cornelia Möller S. 40
- So. 16. **Essbare Wildpflanzen: Baldrian und Mädesüß**
10:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Birgit Lucius S. 58
- So. 16. **Essbare Wildpflanzen im Frühjahr: Baldrian und Mädesüß**
10:00 Uhr,
Birgit Lucius S. 58
- Do. 20. **"Business-kompakt" - Zusammenarbeit mit Outlook**
09:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 60
- Do. 20. **"Business-kompakt" - Listen mit Excel**
13:00 Uhr, Haus der vhs
Regine Jäckel S. 61

- Fr. 21. **Jollensegeln? Ich?**
15:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Peter Franke S. 25
- Fr. 21. **Motorbootfahren - eine Einführung**
15:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Peter Franke S. 25
- Fr. 21. **Tischlern - Grundkurs**
17:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Karl Rudolf Schulte S. 38

- Sa. 22. **Stand Up Paddling. Schnupperkurs**
13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Christoph Mantz S. 26
- Sa. 22. **Schnupperpaddeln**
14:30 Uhr, Ort siehe Kurstext
Matthias Busch S. 26
- So. 23. **Philosophisches Café in der vhs**
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen S. 22
- Mi. 26. **Deutsche Bundesländer erkunden VII Ausflug nach Baden-Württemberg**
19:00 Uhr, Haus der vhs
Hans Schnoor S. 19
- Do. 27. **Angebote in der Betreuung - Juli - Fortbildung für Demenztreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 65
- Sa. 29. **Foto-Cycling**
09:30 Uhr, vhs-Parkplatz
Bernd Kanitz S. 31

- Sa. 29. **Essbare Wildpflanzen: Heilkräuter, Giftpflanzen und Praktisches**
10:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Birgit Lucius S. 59
- Sa. 29. **Essbare Wildpflanzen im Frühjahr: Heilkräuter, Giftpflanzen und Praktisches**
10:00 Uhr,
Birgit Lucius S. 59
- So. 30. **Techniken der Glasmalerei ausprobieren**
13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Laurenz Schettler S. 37

Juli 2019

- Sa. 06. **Stand Up Paddling. Schnupperkurs**
13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Christoph Mantz S. 26

- So. 14. **Skizzen - Werkstatt auf dem 114 Jahre alten Segelschoner ARNY MAUD**
13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Laurenz Schettler S. 37
- So. 28. **Hafengeschichten, Seefantasien und Meerimpressionen entwickeln auf dem Segelschoner "Arny Maud"**
13:00 Uhr, Ort siehe Kurstext
Ann-Kristin Jahrmann S. 28

August 2019

- Do. 01. **Angebote in der Betreuung - August - Fortbildung für Demenztreuer und Angehörige**
08:30 Uhr, Haus der vhs
Ursula Schröder S. 65
- Di. 20. **Ausstellung der Fotofreunde in Schleswig-Holstein 2019**
19:00 Uhr Haus der vhs
Fotofreunde-SH S. 15

September 2019

- Fr. 27. **Schmuck, der die Seele berührt - Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk**
16:00 Uhr, Haus der vhs
Meike Fabricius S. 38
- Fr. 27. **Eine musikalische Zeitreise französischer Chansons**
19:00 Uhr, Haus der vhs
M.Rossen, K.Schneider S. 32

November 2019

- Sa. 23. **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR nach Kabat-Zinn)**
09:30 Uhr, Haus der vhs
Dr. Harald Lucius S. 56



Ausstellungen



© Andreas Volkmar

● A101.101

Ausstellung "Schleswig ist schön"

Mit diesem Titel erschien bereits im Sommer 2013 eine Bilderserie in den sozialen Medien, die seitdem kontinuierlich weiter gewachsen ist. Ursprünglich entstanden, ist sie aus einer Trotzreaktion gegen die allgegenwärtigen Vergleiche zwischen den Städten in Schleswig-Holstein, welche denn am schönsten wäre. "Ich finde, Schleswig braucht diesen Vergleich nicht zu scheuen und genau das möchte ich mit dieser Ausstellung beweisen." sagt der Fotograf Andreas Volkmar. Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten vom 20.08.- 20.09.2018 zu sehen.

Haus der vhs

Mo., 20.08.2018
entgeltfrei
Andreas Volkmar

● A101.102

Ausstellung "Durchleben"

Erik T. Kröning möchte Zeitströmungen, globale Veränderungen aufgreifen, soziale Bezüge herstellen, die lokale Nähe zu Wasserlandschaften wertschätzen, grundsätzliches Leben bis Freizeit thematisieren. Im Vordergrund steht die Acrylmalerei, außerdem Tusche, Pastell und Mixed-Art. Neue Experimente sind dem Künstler wichtiger als ein wieder erkennbarer Einheitsstil. Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Hauses vom 27.09.-31.10.2018 zu sehen.

Haus der vhs

Do., 27.09.2018
entgeltfrei
Erik T. Gröning

● A101.103

Ausstellung "Ansichten und Einsichten - Menschen(un)würde auf der Flucht"

Bilder von geflüchteten Menschen, die in einer Kunstwerkstatt in Breklum unter künstlerischer Leitung von Barbara Kirsch entstanden sind, werden nach Ausstellungen in Breklum, im Landtag in Kiel und in Lübeck abschließend in der vhs Schleswig ausgestellt. Bilder von

Flucht, Vertreibung und Hoffnung. Verantwortlich für dieses Projekt ist die Stiftung menschenwürdiges Leben und die Akademie Sankelmark. Ein Katalog zu den Bildern wurde vom Zuwanderungsbeauftragten, Stefan Schmidt, zur Verfügung gestellt und ist in der vhs erhältlich. Die vhs Schleswig und die Flüchtlingshilfe Haddeby freuen sich, dass Frau Dr. Sütterlin-Waack, Ministerin für Justiz, Europa, Verbraucherschutz und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein, die Schirmherrschaft übernommen hat und die Ausstellung am 08.11.2018 um 19:00 Uhr in der vhs eröffnen wird. Dazu sind Sie herzlich eingeladen. Die Ausstellung ist bis zum 20.12.2018 während der Öffnungszeiten des Hauses zu sehen.

Haus der vhs

Eröffnung 08.11.18 um 19.00 Uhr
entgeltfrei
Flüchtlingshilfe Haddeby



© Anahita Osman



© Vanessa Dordani

● A101.104

Ausstellung "Lesen und Schreiben - Mein Schlüssel zur Welt"

Im Landkreis Schleswig-Flensburg können statistisch gesehen etwa 18.500 deutschsprachige Erwachsene im erwerbsfähigen Alter nicht richtig lesen und schreiben. Bundesweit sind es ca. 7,5 Mio. Für diese Menschen ist die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben besonders schwierig, weil die Anforderungen an die Schriftkenntnis in unserem Land sehr hoch ist. Lesen und schreiben zu können, sehen die meisten als eine Selbstverständlichkeit an. Aus Angst und Scham, sich als Analphabeten outen zu müssen,

trauen sich nur wenige Betroffene, aktiv Hilfe zu suchen. Die Ausstellung will dazu anregen, den nächsten Schritt zu wagen. Sie spricht Betroffene und Außenstehende, wie z. B. Freunde, Familie oder Kollegen an. Denn jeder kann den entscheidenden Anstoß zum Lernen geben. Die Ausstellung wird am 11.02.19 um 17:00 Uhr eröffnet und ist bis zum 15.03.19 während der Öffnungszeiten des vhs-Hauses zu sehen.

Haus der vhs

Eröffnung am 11.02.19 um 17.00 Uhr
entgeltfrei
Stefanie Kuhr



© Elmar Berg - Fotografie

● A101.107

Ausstellung der Fotofreunde in Schleswig-Holstein 2019

Die Fotofreunde in SH sind ein Zusammenschluss von Hobbyfotografen, die ihr Hobby durch Treffen und Exkursionen gemeinsam pflegen. Auch die theoretische und praktische Weiterbildung kommt hierbei nicht zu kurz. Im Herbst 2017 präsentierten sie erstmals einen Querschnitt ihrer Arbeiten in einer vielbeachteten Ausstellung. An diesen Erfolg soll nun angeknüpft werden. Im Herbst 2019 werden die Fotografen der Gruppe daher weitere interessante und schöne Fotos ihrer Unternehmungen einem interessierten Publikum zeigen. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des vhs-Hauses vom 20.08. bis 05.10.2019 besichtigt werden. Zur Ausstellungseröffnung am 20.08.2019 um 19.00 Uhr laden wir Sie herzlich ein.

Haus der vhs

Eröffnung am 20.08.19 um 19.00 Uhr
entgeltfrei
Fotofreunde-SH



Geographie & Länderkunde

● A103.101

neu!

Incredible India!

Es wird die geplante Studienreise der Firma Designertours nach Indien 2019 vorgestellt. Im Nordwesten Indiens liegt eine farbenfrohe Region, die bis vor wenigen Jahrzehnten in mehrere Fürstentümer unterteilt war. Wortwörtlich bedeutet Rajasthan "Land der Könige". Das ist die sagenumwobene Welt der indischen "Maharajas". Hier sind die Damen bunt angezogen und die Herren tragen stolze Schnurrbärte und aufwändige Turbane. Erleben Sie die legendäre Gastfreundschaft der Rajputen - dem indischen Adel, der uns in ihren märchenhaften Palästen willkommen heißt. Die Gegend lädt ein, um die wechselhaften Landschaften - von der Wüste Thar über die fruchtbaren Täler bis zu den Berglandschaften der Aravalli-Gebirge - zu erleben. Kommen Sie mit und lernen Sie eine neue Dimension der 1001 Nacht kennen. Anmeldung bis zum 10.09.2018 erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 12.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3,00 €

S. Sehgal - Designertours

● A103.102

neu!

Usbekistan - Faszination Seidenstraße

Der Vortrag stimmt auf eine Usbekistan-Studienreise ein, die von der Firma Designertours geplant ist. Reisen Sie visuell entlang der berühmten Seidenstraße, die einst quer von China in den Orient bis zu den Stränden des Mittelmeeres führte - die einzige Verbindung zwischen den Hochkulturen in Ost und West. Unvergesslich bleibt der Blick auf Buchara, die Edle, ein einziges großes Museum islamischer Städtebaukunst. Und natürlich Samarkand - allein schon der Name beflügelt die Phantasie. Hier nahmen die orientalischen Märchen ihren Anfang und bis heute hat die Stadt nichts von ihrem Reiz verloren. Usbekistan, das Land des "Weißen Goldes" ist mit seinen malerischen Landschaften auch das Land der schneebedeckten Berge, der weiten Wüsten und üppig grünenden Oasen. Anmeldung bis 17.09.18 erforderlich.

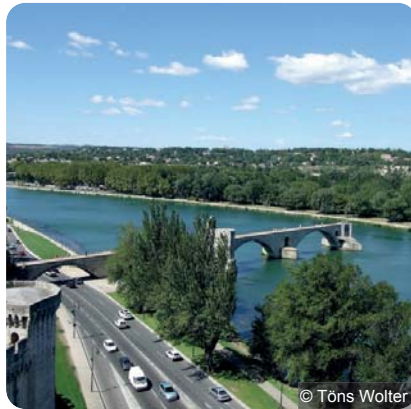
Anmeldung bis 17.09.18 erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 19.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3,00 €

I. Gulbins - Designertours



© Töns Wolter

● A103.103

neu!

Im Land des Lichts - Eindrücke aus der Provence und von der Côte d'Azur

Die Provence bietet viele Sehenswürdigkeiten unter azurblauem Sommerhimmel wie fruchtbare Täler, karge Hochebenen, alte Dörfer, Städte mit großen Palästen und Zeugnissen aus der Römerzeit. Das typische Licht hat van Gogh, Cézanne und Picasso zu zahlreichen Kunstwerken inspiriert. Blaues Meer, herrliche Buchten, eine Landschaft von besonderer Schönheit im mediterranen Klima: Die Côte d'Azur zwischen Cassis und Menton hat schon immer Künstler, Maler, Schriftsteller und den Geldadel angezogen. Jahr für Jahr bevorzugen viele Feriengäste diese Region. In diesem Vortrag werden Sie in den Naturpark Luberon mitgenommen und sehen Orte wie Gordes, Roussillon und Lacoste. Mit seinen Kanälen wird L'Isle-sur-la-Sorgue als das Venedig der Provence bezeichnet; ein Muss hier ist der bekannte Markt. Avignon an der Rhone ist stolz auf Bauwerke aus der Zeit der Päpste und in St. Remy de Provence wie auch Arles sind Plätze und Gebäude der Römer beeindruckend. St. Tropez, früher ein kleines Fischerdorf, zählt heute jährlich mehr als 5 Millionen Besucher. Das von Frankreich umschlossene Steuerparadies Monaco mit einer einzigartigen Lage ist von Reichen als Wohnsitz begehrt. Mit 2 km² ist Monaco nach dem Vatikan der zweitkleinste Staat der Welt. Anmeldung bis 24.09.18 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 27.09.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Töns Wolter

● A103.104

neu!

Deutschland von Nord nach Süd - Bilder einer vielfältigen Landschaft

In Deutschland gibt es keine unendlichen Weiten, keinen Tafelberg, Ayers Rock oder Grand Canyon. Das Norddeutsche Tiefland, die Mittelgebirgszone und das Alpenvorland mit den angrenzenden Alpen bieten jedoch viele Sehenswürdigkeiten auf kleiner Fläche. Die längste Entfernung zwischen dem Lister Ellenbogen und dem Königssee beträgt rund 900 km. Ausgangspunkt dieser Betrachtungen ist die Halligwelt. Vom Meer umspült und manchmal sogar überspült, liegen diese nicht eingedeichten Inseln inmitten des Nationalparks Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Über Cuxhaven und Bremerhaven geht es durch Niedersachsen in die Landeshauptstadt Hannover. Weiter auf dem Rennsteig durch den Thüringer Wald, nach Eisenach sowie Erfurt und Weimar. Eine wichtige Rolle spielte die Stadt als Ort der Weimarer Klassik während der Regentschaft der Herzogin Anna Amalia Ende des 18./Anfang des 19. Jahrhunderts durch die Anwesenheit Goethes und Schillers sowie anderer wichtiger Persönlichkeiten. Dresden wird in der landschaftlich reizvollen Lage an der Elbe wegen seiner barocken und mediterranen Architektur "Elbflorenz" genannt. Von hier geht es nach Meißen, berühmt für die Herstellung des Meißener Porzellans. Der Abstecher in die Sächsische Schweiz wird mit dem Anblick bizarrer Felsformen belohnt. Durch die Rhön, über Würzburg und Nürnberg nach Oberbayern ins Berchtesgadener Land an den fjordartigen Königssee mit weltberühmtem Echo und dem Barockjuwel St. Bartholomä schließen wir unsere Reise ab. Anmeldung bis 22.10.18 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Töns Wolter

● A103.1041

neu!

Annas Allenstein-Abend

Im Schleswiger Norden findet sich die kleine Wohnstraße "Allensteiner Weg", benannt nach der ermländischen Stadt, die heute Olsztyn heißt. Allenstein/Olsztyn ist eine moderne Großstadt im Nordosten Polens, eingebettet in die wunderschöne Landschaft Masurens, und sie ist ein bedeutender historischer Ort des Ermlandes. Die Olsztyn Touristik-Expertin Anna Sowik und Hans Schnoor, Geograph mit Vorfahren aus der Allensteiner Gegend, stellen die Stadt in Wort und Bild vor.

Haus der vhs

Di., 06.11.2018, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Hans Schnoor





● A103.105

neu!

Sri Lanka & Südindien

Dieser Vortrag dient sehr gut zur Reisevorbereitung. Zudem wird die geplante Studienreise der Fa. Designertours nach Sri Lanka und Südindien 2019 vorgestellt. Sri Lanka bedeutet wörtlich übersetzt "strahlend schöne Insel". Wenn man auf den Seitenstraßen durch die Reisfelder fährt, vorbei an Palmen und Farnen, kann man diese Bezeichnung nur zu gut verstehen. Das Land ist nicht ganz so groß wie Bayern, aber hier findet man praktisch alles, was Asien zu bieten hat. Von berühmten Kulturstätten bis hin zu Nationalparks mit wilden Elefanten und Krokodilen, von historischen Städten zu spektakulären Gebirgslandschaften. Sie finden hier eine warmherzige und freundliche Bevölkerung und weitläufige tropische Strände. Unter dem Titel "Im Land der Götter" entführen wir Sie im Anschluss visuell in die bunte Welt der 333.000 Gottheiten. Es erwartet Sie auf dieser Reise ein "Best Of" dieser beider Länder inmitten von wilden Elefanten, duftenden Gewürz- und Teeplantagen, imposanten Gebirgen und warmer Gastfreundschaft. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 24.10.2018, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3,00 €

S. Sehgal - Designertours



© Töns Wolter

● A103.106

neu!

Von den Rocky Mountains an den Golf von Mexiko

Die Reise beginnt im Gebirgsstaat Colorado mit allein 53 Gipfeln, höher als 14.000 ft (4270m). Kommen Sie mit in die schneesicheren Skigebiete von Breckenridge und Vail. Mit der höchsten Zahnradbahn der Welt geht es weiter auf den 4301m hohen Pikes Peak. Denver, genannt "Mile High City", ist einer der sonnigsten Orte der USA und im Mesa Verde Nationalpark sind die Klippenbehauungen der früheren Anasazi-Indianer zu bewundern. 1659 gründeten spanische Eroberer im Verlauf des "Camino Real" El Paso del Norte, heutige Grenzstadt zu Mexiko am Rio Grande. Subtropische Vegetation umgibt die Besucher des River Walk, eine durch das Stadtzentrum von San Antonio führende Flusspromenade. Interessant ist die Besichtigung der

Southfork Ranch, Sitz der fiktiven Ewings aus der TV-Serie Dallas, wie auch das Sixth Floor Museum, Denkmal zu Ehren von J.F. Kennedy. In New Orleans zeugen Gebäude von französischer und spanischer Kolonialzeit. El campo que floral - Land der Blumen, nannten spanische Entdecker 1513 Florida im sonnigen Südosten der USA, heute begehrt als Altersruhesitz vieler Amerikaner. Anmeldung bis 29.10.2018 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 01.11.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Töns Wolter

● A103.107

neu!

Wandern auf dem Pacific Crest Trail - 1100 Meilen zu Fuß von Mexiko bis Kanada

Die Dozenten haben für ein halbes Jahr die Kieler Büroschuhe gegen Wanderstiefel getauscht und sich auf den Weg von Mexiko nach Kanada gemacht: 2.659 Meilen auf dem Pacific Crest Trail entlang der Westküste der USA. Ein abenteuerlicher Weg für Wanderer jeden Alters durch Wüste und Schnee, über Berge und durch Flüsse. Das Zelt, den Kocher und alles, was sie für die Wanderung brauchten, trugen sie in ihren Rucksäcken. Ein kurzweiliger Bildervortrag über eine erlebnisreiche Wanderung, den Alltag, Abenteuer und über die Menschen auf dem Trail.

Anmeldung erforderlich bis 16.11.2018.

Haus der vhs

Di., 20.11.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Dr. Tanja Reinke



● A103.108

neu!

Transatlantik in die Neue Welt Auf den Spuren erster Europäer bei der Entdeckung Floridas

Auf seinen Entdeckungsreisen steuerte Kolumbus stets die Großen Antillen an, darunter bei allen vier Reisen die Insel Hispaniola. Erst auf seiner letzten Reise betrat er im heutigen Honduras amerikanisches Festland. Juan Ponce de León,

spanischer Seefahrer, erreichte 1513 als erster Europäer die Küste Floridas und begegnete dabei der starken Strömung des Golfstroms. Die Reise beginnt mit Barcelona und Granada. Auf der Alhambra wurde der Vertrag zwischen Ferdinand II. und Isabella I. mit Kolumbus über die Expedition, einen westlichen Seeweg nach Asien zu suchen, verhandelt. Der Dozent geht weiter auf die kanarische Insel Teneriffa ein. Weitere Stationen sind das interessante tropische Florida im Süden der Halbinsel mit einem Besuch im "Venedig Amerikas", Ft. Lauderdale, dem Everglades National Park und einer Fahrt über die Keys nach Key West. Anmeldung bis 26.11.18 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 29.11.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Töns Wolter

Bitte denken Sie daran, sich auch für Vorträge anzumelden.

Nur so können wir die Veranstaltung planen und Sie informieren, falls wir aus unvorhersehbaren Gründen oder wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl die Veranstaltung absagen müssen.

● A103.118

neu!

Durch Neuengland und Ost-Kanada - Über Siedler, Küsten, Landschaften und den Indian Summer -

Lassen Sie sich in diesem Vortrag mitnehmen in die unberührte Schönheit und Natur der Neuenglandstaaten, neben Virginia Ursprung der englischen Besiedlung Nordamerikas. Fisch- und Holzreichtum machte erste Siedler früh auf diese Region aufmerksam. Abwechslungsreich und reizvoll stellt sich die Küstenlandschaft Maines dar und landschaftliche Schönheit ist in den kanadischen Provinzen New Brunswick, Prince Edward Island, Nova Scotia und Québec zu bewundern. Das vornehme Boston, die frankokanadischen Städte Québec und Montréal sowie Kanadas Hauptstadt Ottawa ziehen mit ihrem nostalgisch-liebenswerten Charakter alljährlich viele Besucher an. Blutrot und in leuchtendem Orange strahlen Ahorn und Hartriegel zur Zeit des Indian Summers. Anmeldung bis 18.02.19 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 21.02.2019, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Töns Wolter



KEIN PLASTIK IN DIE BIOTONNE.

*AUCH KOMPOSTIERBARE PLASTIKTÜTEN DÜRFEN NICHT IN DIE BIOTONNE.



BIOMÜLL
kann mehr.

ASF Abfallwirtschaft
Schleswig-Flensburg

#WIRFUERBIO

● A103.121

Wunderschönes Südafrika -Eine Reise durch die West- Kapprovinz

Seit der Freilassung Nelson Mandelas und dem demokratischen Wandel wurde Südafrika schnell zum beliebten Reiseziel. Zu den schönsten Städten der Welt gehört Kapstadt, umrahmt von Tafelberg und Atlantik. Cape Point, Spitze des Kaps der Guten Hoffnung, ist Höhepunkt einer Kaphalbinsel-Tour. In grandioser Landschaft werden auf Weingütern mit Villen in kapholländischem Baustil beste Weine gekeltert. Zu den größten Naturreservaten gehört der Westcoast Nationalpark mit mehr als 250 Vogelarten. Atemberaubende Felsformationen sind in den Cederbergen zu bewundern und bei Clanwilliam wird der bekannte Rooibos-Tee angebaut. Größtes Ökosystem Südafrikas ist der Karoo National Park mit einer herbschönen Landschaft und Heimat einer Vielzahl von Tierarten. Allein 200 Farmer gibt es in der Umgebung von Oudtshoorn, die Strauße halten. Die Garden Route gehört wegen ihrer landschaftlichen Vielfalt und der artenreichen Flora zu den schönsten Küstenabschnitten Südafrikas. Hier am Indischen Ozean liegt die Stadt Knysna an einer wunderschönen Lagune. Die Möglichkeit zur Wal- und Hai-Beobachtung vom Boot aus hat man in Mossel Bay. Am Kap Agulhas hat den schließlich südlichsten Punkt Afrikas erreicht. Anmeldung bis 04.03.19 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 07.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Töns Wolter



© Töns Wolter

neu!

● A103.122

Sehenswürdigkeiten Kretas - Insel zwischen den Kontinenten

Sonne, Sand und Meer...

Sehr viel mehr als Urlaubsträume hat diese mythische Insel zwischen Okzident und Orient zu bieten. Windgeschützte Schluchten, massive Hochgebirge und fruchtbare Ebenen sind Kennzeichen der größten griechischen Insel. Hier entstand die erste Hochkultur Europas und bis zum Anschluss an Griechenland mussten die Kreter zahlreiche Fremdherrschaften überdauern. Tourismus und Landwirtschaft sind inzwischen die wichtigsten Wirtschaftszweige Kretas. In diesem Vortrag werden Sie mitgenommen in den Osten der Insel, zunächst nach Agia Nikolaos und an den Palmenstrand von Vai. Von der Inselhauptstadt Heraklion mit Knossos geht es auf die Lassithi-Hochebene und über Gortys und Matala in den Westen nach Chania und Elafonesi. Am Ende wird die Samarias-Schlucht, die längste Schlucht Europas, durchwandert. Anmeldung bis 18.04.19 erforderlich!

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Töns Wolter

● A103.123

Indien, im Lande der Khasis und der Jaintias

Im Juli 2014 reiste Ralph Volkland erneut nach Meghalaya. Auf dieser Reise gelangen ihm seine bisher tiefsten Einblicke bei den Bewohnern dieses autonomen indischen Bundesstaates. Meghalaya ist der Bundesstaat, wo in der Volksgruppe der Khasis die Frauen das Sagen haben. Er lebte dort einige Wochen lang unter ihnen und konnte wie wohl kaum ein anderer Europäer besonders gut das Alltagsleben sowohl der wohlhabenden als auch der ärmeren Menschen dokumentieren. Höhepunkt dieser Reise war ein mehrtägiges Fest bei der Volksgruppe der Jaintias in der Stadt Jowai, wo es sehr lebhaft zugeht. Es nannte sich "Behdeinklam-Festival" und ist hier in Europa nahezu unbe-

neu!

kannt. Jowai selbst ist die Provinzhauptstadt der Jaintias. Nebenbei gelangen (auch gerade wegen der Monsunregenzeit) wunderschöne Natur- und Landschaftsaufnahmen. Anmeldung erforderlich bis zum 06.05.2019.

Haus der vhs

Do., 09.05.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Ralph Volkland



Nordseeküste

© Hans Schnoor

● A104.101

Drunter und drüber im Schleswiger Land - Die Westküste

Schleswig-Holsteins Landschaft ist erdgeschichtlich betrachtet sehr jung. Ihre bestimmenden Strukturen sind Folge der letzten beiden Eiszeiten, die ungefähr im Zeitraum von vor 300.000 bis vor 10.000 Jahren stattgefunden hatten. Doch auch danach waren und sind die landschaftsformenden Kräfte (vor allem das Wasser und der Mensch) aktiv. Sie gestalten die allerjüngste Erdoberfläche im nördlichen Teil unseres Bundeslandes. Und es finden sich an einigen Stellen des Nordseeküstengebiets Spuren aus geologisch älteren Phasen der Erdgeschichte. Die paläozoische Basis unter und die heutige Gestalt auf der Erdoberfläche Nordfrieslands werden an zwei Abenden dargestellt und beispielhaft erläutert. Abschließend werden einige geographisch und geologisch interessante Orte auf einer ganztägigen Exkursion besucht. Anmeldung bis 17.09.18 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 20.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
3 Termine, 38,60 €
Hans Schnoor, Claus von Janson

neu!

neu!



● A104.102

In achtzig Minuten um die Welt

Jules Verne brauchte 80 Tage, die vhs Schleswig macht es schneller möglich: eine nur knapp eineinhalbstündige (virtuelle) Weltreise. Und das, ohne Schleswig-Holstein zu verlassen. Mit Fotos, Landkarten und Google-Earth können die "Reiseteilnehmer/innen" viele Orte in unserem Bundesland entdecken, die man wegen ihrer Namen ganz woanders auf der Welt erwartet. Ein vergnüglicher Abend zu einem etwas kuriosen Aspekt der heimischen Geographie. Anmeldung bis 21.01.19 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 24.01.19, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

● A104.103

Deutsche Bundesländer erkunden I

Ausflug nach Bayern

Unterhaltsamer Lichtbilder-Vortrag aus geographischer Sicht mit einer Prise Geologie und Geschichte. Nicht nur mit Google-Earth aus großer Höhe, sondern auch an Hand anderer Quellen wird Bayern vorgestellt. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil auch etwas ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Anmeldung bis 05.11.18 erforderlich.

Haus der vhs

Do. 08.11.2018, 19.00 - 21.30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

● A104.104

Deutsche Bundesländer erkunden II

Ausflug nach Sachsen

Unterhaltsamer Lichtbilder-Vortrag aus geographischer Sicht mit einer Prise Geologie und Geschichte. Nicht nur mit Google-Earth aus großer Höhe, sondern auch an Hand anderer Quellen wird Sachsen vorgestellt. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil auch etwas ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Anmeldung bis 03.12.18 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 06.12.18, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

● A104.105

Deutsche Bundesländer erkunden III

Ausflug nach Hessen

Unterhaltsamer Lichtbilder-Vortrag aus geographischer Sicht mit einer Prise Geologie und Geschichte. Nicht nur mit Google-Earth aus großer Höhe, sondern auch an Hand anderer Quellen wird Hessen vorgestellt. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil auch etwas ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Anmeldung bis 14.01.19 erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 16.01.19, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

● A104.106

Deutsche Bundesländer erkunden IV

Ausflug nach Thüringen

Unterhaltsamer Lichtbilder-Vortrag aus geographischer Sicht mit einer Prise Geologie und Geschichte. Nicht nur mit Google-Earth aus großer Höhe, sondern auch an Hand anderer Quellen wird Thüringen vorgestellt. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil auch etwas ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Anmeldung bis 11.02.19 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 14.02.19, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor



● A104.107

Deutsche Bundesländer erkunden V

Ausflug nach Berlin

Unterhaltsamer Lichtbilder-Vortrag aus geographischer Sicht mit einer Prise Geologie und Geschichte. Nicht nur mit Google-Earth aus großer Höhe, sondern auch an Hand anderer Quellen wird Berlin vorgestellt. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil auch etwas ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Anmeldung bis 25.03.19 erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 27.03.19, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

neu!

● A104.108

Deutsche Bundesländer erkunden VI

Ausflug nach Sachsen-Anhalt

Unterhaltsamer Lichtbilder-Vortrag aus geographischer Sicht mit einer Prise Geologie und Geschichte. Nicht nur mit Google-Earth aus großer Höhe, sondern auch an Hand anderer Quellen wird Sachsen-Anhalt vorgestellt. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil auch etwas ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Anmeldung bis 13.05.19 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 16.05.19, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

neu!



● A104.109

Deutsche Bundesländer erkunden VII

Ausflug nach Baden-Württemberg

Unterhaltsamer Lichtbilder-Vortrag aus geographischer Sicht mit einer Prise Geologie und Geschichte. Nicht nur mit Google-Earth aus großer Höhe, sondern auch an Hand anderer Quellen wird Baden-Württemberg vorgestellt. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil auch etwas ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Anmeldung bis 24.06.19 erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 26.06.19, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

neu!

● A115.101

Das Schleswiger Wetter und die Schleswiger Wetterwarte

Schleswig ist nicht nur Standort kultureller, kirchlicher und juristischer Institutionen, die für das gesamte Land Schleswig-Holstein und darüber hinaus von Bedeutung sind. Schleswig ist auch eine Stadt der Meteorologie. Allerdings sind in diesem Bereich bereits Veränderungen im Gange, und ein stärkerer Einschnitt steht bevor. Grund genug, sich "an der Quelle", nämlich in der Wetterwarte zu informieren. Deren Leiter, Herr Matthias de Vries, wird über die das Schleswiger Wetter bestimmenden Hauptfaktoren sowie über die Alltagsarbeit der Wetterdienst-Techni-

neu!



ker berichten. Dazu kommen Besichtigung und Erläuterung des Standorts und seiner technischen Ausstattung. Schließlich wird die Struktur der meteorologischen Dienstleistungen in Schleswig und in Deutschland insgesamt erklärt und ihre künftige Entwicklung dargestellt. Anmeldung bis zum 06.09.18 erforderlich. Treffpunkt: Wetterwarte Schleswig, Regenpfeiferweg 9, Schleswig.

Ort siehe Kurstext

Sa., 08.09.2018, 11:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

● A115.111

Begleitete Exkursion zur Agrar- und Landschaftsgeschichte

Unsere Umgebung als eine zivilisatorisch geprägte Landschaft zu begreifen, ist das Ziel dieser kleinen Wanderung. Moore, Wasserläufe, Teiche, Felder und Straßen halten überraschend Vielfältiges an Informationen aus Vergangenheit und Gegenwart bereit. Manchmal kann man in der durch die Menschen geformten Landschaft Spuren lesen, manchmal gibt es nur tradiertes Wissen über die lange Geschichte ihrer agrarischen Nutzung. Die 3-4 Moore um den ehemaligen Tolkwader See können als ehemals bedeutende Wirtschaftsflächen angesehen werden. Heute sind sie ökologisch bedeutsam. Ein

neu!

weiteres Thema ist die aktuelle agrarische Nutzung in ihren gesellschaftspolitisch umkämpften Aspekten. Was wächst dort und warum diese und nicht jene Ackerfrucht? Was sind gängige Anbaumethoden in der Landwirtschaft und was geschieht mit den Ernteprodukten? Ausgangspunkt ist der Erbhof Tolkwade, direkt an der B 201 gelegen. Wir wandern drei Stunden mit Pausen (ggf. Fachvortrag und Diskussionsrunde auf dem Hof). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, bitte an passende Kleidung denken und vor allem an Schuhwerk, das für feuchte Böden geeignet ist. Anmeldung bis 25.09.18 erforderlich. Kursort: Erbhof Tolkwade, Schaalby

siehe Kurstext

Sa., 29.09.18, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 12,00 €
Peter Held

● A115.112

siehe Kurstext

Sa., 25.05.19, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 12,00 €
Peter Held

neu!

● A115.113

Entdecken Sie den Mythenpfad!

Der Lollfüßer Mythenpfad als Lehr- und Erlebnispfad für nordische Mythologie und regionale Legenden stellt sich vor.

neu!

Am ersten Tag erfahren wir etwas über das Konzept und die Inhalte, am zweiten unternehmen wir einen geführten Spaziergang durch den Lollfuß und schauen uns dabei die verschiedenen Stationen an. Der dritte Tag zeigt Planungen sowie mögliche Zukunftsperspektiven des Projekts auf. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 13.11.18, 11:00 - 12:30 Uhr,
Di., 20.11.18, 11:00 - 12:30 Uhr,
Di., 27.11.18, 11:00 - 12:30 Uhr
3 Termine, 22,50 €
Ralf Matthies



© Ralf Matthies

● A115.114

Haus der vhs

Do., 23.05.19, 18:30 - 20:00 Uhr,
Do., 06.06.19, 18:30 - 20:00 Uhr,
Do., 13.06.19, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Termine, 22,50 €
Ralf Matthies

neu!



Ich mag, was
von hier kommt!

Schleswiger STROM & GAS

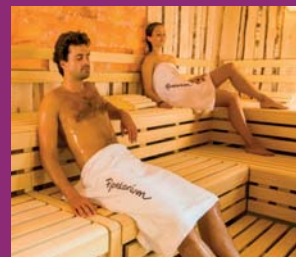
... zu günstigen Konditionen gibt es für Schleswig und die ganze Region!

Persönliche Beratung in **Schleswig, Poststraße 6a** und in **Kappeln, Jöns-Hof-Passage 1**, oder unter Telefon 04621 801-220

Schleswiger Stadtwerke GmbH
Werkstraße 1 · 24837 Schleswig
www.schleswiger-stadtwerke.de



Im Fjordarium erwartet Sie der **Sportbadbereich** und eine **Saunalandschaft** mit Infrarotkabine.



Fjordarium
Sportbad & Sauna

Friedrich-Ebert-Straße 1 · Schleswig
Tel. 04621 801-180 · www.fjordarium.de



Philosophie & Religion

● A110.104

Was ist der Mensch? I

13.11.2018 - Von Kant über Nietzsche bis Poe:

Aus krummem Holze. Das Tier, das versprechen darf - und schwindelt. Wir hören von den verrücktesten Definitionen und ihren Erfindern und machen uns dazu unsere eigenen Gedanken.

27.11.2018 - Von Marx bis Freud:

Ein Wilder - von schwacher Intelligenz. Wir hören von den verrücktesten Definitionen und ihren Erfindern und machen uns dazu unsere eigenen Gedanken. Vorherige Textkenntnis ist nicht notwendig, Mitdenken aber gerne gesehen. Die Kursabende sind einzeln buchbar zum Preis von 10 Euro/Abend. Anmeldung jeweils bis Donnerstag vor Kursbeginn erforderlich.

Haus der vhs

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
2 Termine, 16,00 €
Dr. Dr. Karl-Heinz Reger

● A110.105

Was ist der Mensch? II

12.03.2019 - Von Scheler bis Gehlen: Das exzentrische - Mängelwesen. Wir hören von den verrücktesten Definitionen und ihren Erfindern und machen uns dazu unsere eigenen Gedanken.

26.03.2019 - Von Sommer bis Reger: Der Mensch ist - ausreichend. Wir hören von den verrücktesten Definitionen und ihren Erfindern und machen uns dazu unsere eigenen Gedanken. Vorherige Textkenntnis ist nicht notwendig, Mitdenken aber gerne gesehen. Die Kursabende sind einzeln buchbar zum Preis von 10 Euro/Abend. Anmeldung jeweils bis Donnerstag vor Kursbeginn erforderlich.

Haus der vhs

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
2 Termine, 16,00 €
Dr. Dr. Karl-Heinz Reger

● A110.107

Philosophisches Café in der vhs

"Ich frage mich ...": Mit dieser Wendung nimmt Philosophie in jedem Menschen einen neuen Anfang. Er wird zum Selbstdenker. Deshalb wird im Café auch nicht 'die Philosophie gelehrt', sondern Philosophieren gelernt. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, sich konstruktiv in die Diskussion einzubringen. Nicht vorausgesetzt werden philosophische Fachkenntnisse.

Haus der vhs

So., 16.09.2018, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

● A110.108

Haus der vhs

So., 28.10.2018, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

● A110.109

Haus der vhs

So., 11.11.2018, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

● A110.110

Haus der vhs

So., 09.12.2018, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

● A110.111

Haus der vhs

So., 20.01.2019, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

● A110.112

Haus der vhs

So., 24.02.2019, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

● A110.113

Haus der vhs

So., 24.03.2019, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

● A110.114

Haus der vhs

So., 28.04.2019, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

● A110.115

Haus der vhs

So., 26.05.2019, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Vielfältiges Ehrenamt: seniorTrainer/-innen bewegen etwas in Schleswig.

seniorTrainer und seniorTrainerinnen

- vermitteln freien Eintritt zu Kulturveranstaltungen für Mitbürger/-innen mit geringem Einkommen.
- gärtnern und kochen mit Grundschulkindern.
- engagieren sich in der Ausbildungsbegleitung.
- unterstützen Flüchtlingsfamilien.
- bieten Coaching an für Einzelpersonen und Gruppen, damit wir uns selbst „auf die Schliche kommen“.
- und anderes mehr. Hier könnte auch Ihr Projekt stehen ...

Können Sie sich auch für die Idee begeistern? Dann machen Sie mit. Bringen Sie Ihre Ideen, Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen für das Gemeinwohl in Schleswig ein. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt und weitere Informationen:

Anlaufstelle: Fischbrückstraße 1
(neben dem Rathaus)

Telefon 04621 814-380
seniortrainer@schleswig.de

www.senioren-schleswig.de





● A110.116

Haus der vhs

So., 23.06.2019, 10:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Rudolf Vossen

Psychologie & Pädagogik

● A107.103

Was machen eigentlich seniorTrainer/-innen? Informationsveranstaltung



Wir seniorTrainer/-innen in der Stadt Schleswig setzen nachberuflich unser Erfahrungswissen, unsere Ideen und unsere Zeit für ein soziales und gesellschaftliches Engagement ein. Erfahren Sie etwas über Leitbild und Konzept dieser ehrenamtlichen Tätigkeit. Die einzelnen Teams sich vorstellen und über ihre Motivation und die Arbeit in den aktuellen Projekten berichten. Im Anschluss besteht bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen. Alle, die etwas über die Arbeit der seniorTrainer/-innen erfahren möchten, sind herzlich willkommen.

Haus der vhs

Do., 07.03.2019, 15:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Team der seniorTrainer/-innen

● A107.110

Die liebe Familie!

Da kommen sie alle zur Feier zusammen: Ihre Ursprungsfamilie, Angehörige, Ihre jetzige Familie und Sie! Da ist es ganz normal, dass typischerweise schwierige Situationen und auch Konflikte entstehen, denn: Sie sind alle so ganz anders! Wir schauen uns Ihr Familiensystem, die Beziehungsdynamiken, die unterschiedlichen Persönlichkeiten sowie Konflikt- und Kommunikationsmuster in hilfreichen Übungen an und finden mögliches Verbesserungspotential. Ziel: Ein leichter Umfang und verbesserte Kommunikation in Ihrer Familie, damit die nächste anstehende Zusammenkunft bei Ihnen keine Bauchschmerzen verursacht. Bitte bringen Sie Papier, Stift und die Freude am Austausch mit. (Minigruppe).

Haus der vhs

Sa., 23.03.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 59,50 €

Jutta Nissen-Rix

● A107.113

Energievampire? Die "Ich-Gesellschaft" und Egozentrik

Dass Egozentrik ebenso als Krankheit gilt wie Depression oder Alkoholismus, ist wenig bekannt und wird selten diagnostiziert, weil der Egozentriker sich nicht als krank empfindet. Angehörige oder Kollegen haben meist Probleme mit dem Egozentriker oder leiden unter seiner Unfähigkeit, normale Beziehungen zu führen. Auch vermisst man die Fähigkeit zu Mitgefühl oder Reue, was Beziehungen auslasten und die Partner energetisch auslaugen kann. Daher der bildhafte Ausdruck: "Energievampire" - Menschen, die erwarten, dass sich ständig alles um sie dreht, sind einfach anstrengend für andere. Erfahren Sie, welche Strategien Egozentriker haben, um andere in ihren Bann zu ziehen und nehmen Sie hilfreiche Tipps mit nach Hause. Diagnosen und Therapien gehören selbstverständlich in professionelle Hände und können in diesem Kurs nicht geboten werden. Vortrag mit Erfahrungsaustausch. Anmeldung bis 17.09.18 erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 19.09.2018, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 15,00 €

Birgit Lucius

● A107.121

Wenn Ermahnungen nicht helfen- Fortbildung für ErzieherInnen

Stoßen Sie auch häufiger an Ihre Grenzen, wenn Sie Kinder immer und immer wieder ermahnen, ohne dass sich deren Verhalten ändert? Drängt sich dann manchmal der Gedanke auf, das Kind sei böswillig oder gar psychisch gestört? Wenn Sie das Entwicklungsmodell der Evolutionspädagogik® kennenlernen, werden Sie schnell feststellen, dass beides in der Regel nicht der Fall ist. Das Konzept verdeutlicht: Bewegung hilft, wo Worte verpuffen. In dem Workshop erfahren Sie, mit welchen einfachen Grundbewegungen Sie Kindern aus den unterschiedlichsten Verhaltensblockaden heraus helfen können. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen sowie Papier und Schreibzeug. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 14.09.2019, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

neu!

● A107.131

Edu-Kinestik-Braingym Fortbildung für ErzieherInnen (und andere Interessierte)

Leichter lernen durch Bewegung? Bei diesem Kurs geht es um die Harmonisierung und Förderung von Gehirnaktivität und Körperbewegung. Das klingt ziemlich trocken, die Übungen machen jedoch Jung und Alt Spaß. Es gibt ruhige und dynamische Übungen und Sie werden erstaunt feststellen, dass einige sehr einfache Bewegungen ebenso herausfordernd wie erheiternd sein können. Ein Mensch mit synchronisierten Gehirnfunktionen ist entspannt sowie lern- und leistungsfähig, weil er auf sein erlerntes Wissen und sein intuitives Potential gleichermaßen zurückgreifen kann. Die Übungen bauen unmittelbar Stress ab, was Sie direkt mit einem Muskeltest erfahren können. Weitere Inhalte: Dominanzmuster (Auge, Ohr, Hand, Fuß), wie Stress im Gehirn wirkt, Gehirnentwicklung bei Jungen und Mädchen. Bitte mitbringen: Unterlage oder Decke, sowie Kopfkissen für Entspannungsübung; diese kann auch im Sitzen gemacht werden. Leichte Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallensportschuhe (Bewegungsübungen). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 24.11.2018, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Birgit Lucius

● A107.132

Schulfähigkeit aus Sicht der Praktischen Pädagogik Fortbildung für ErzieherInnen

Stillsitzen, aufpassen, zuhören - das sind nur einige der Fähigkeiten, die ein Erstklässler besitzen sollte. Doch immer häufiger hapert es bereits an solchen einfachen Dingen. Die Ursache liegt meistens in einer unzureichenden Hirnvernetzung. Lernen Sie die einfachen Bewegungsübungen der Evolutionspädagogik® praktisch kennen und erfahren Sie, welche Bedeutung sie für die verschiedenen Hirnareale haben. Mit den Übungen lassen sich Wahrnehmung, Motorik, Sozialverhalten, Sprache und kognitive Leistungen der Kinder nachhaltig verbessern. Bitte, bequeme Kleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen sowie Papier und Schreibzeug. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 09.11.2019, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

neu!

neu!



● A107.702

Ausbildung zum zertifizierten Mediator und Konflikt-Coach (zert. Nach ZMediatAusv)

Füllen Sie Ihren Methodenkoffer, um Konflikte souverän zu regeln. Erlernen Sie hilfreiche Kommunikationsstrategien und wenden Sie moderne Coachingtechniken an. In der 120-stündigen Ausbildung erlernen Sie unter Führung eines erfahrenen Dozententeams methodische Kenntnisse und bearbeiten Konflikte aus der beruflichen und privaten Lebenswelt, um danach in der Lage zu sein, selbstständig zu mediieren. Ausführliche Informationen über Ablauf und Inhalte erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle oder unter www.vhs-schleswig.de. Der nachfolgend beschriebene Bildungsurlaub ist Teil dieser Ausbildung und bereits im Gesamtpreis der Ausbildung enthalten.

Haus der vhs

24.05. - 14.12.2018
freitags 17.00 - 20.30 Uhr
samstags 09.00 - 18.30 Uhr
19 Termine, 1850,00 €
Dozententeam Nissen-Rix

● A107.701B

Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub

Konflikte sind normaler Bestandteil unseres Lebens. Sie stellen Menschen in unternehmerischen, sozialen und pädagogischen Arbeitswelten und in der Familie immer wieder vor erhebliche Herausforderungen. Ungelöste Konflikte sind auch Grund erheblicher Konfliktkosten in Betrieben. Konflikt-Coaching ist ein hervorragendes Instrument für den Umgang mit Mitarbeitern. Mit Methoden der Mediation können die Konfliktparteien faire Regelungen finden. Diese Bildungsurlaubswoche richtet sich an Menschen, die ihre Konflikt- und Kommunikationskompetenz erweitern und praxisnah und reflexiv arbeiten möchten. Die Woche ist als Bildungsurlaub nach dem WBG anerkannt (WBG/B/18470-IB.SH) und gleichzeitig Bestandteil der Mediationsausbildung, kann aber auch singulär gebucht werden. Die Septemberwoche 2018 ist bereits ausgebucht.

Haus der vhs

17.09. - 21.09.2018
Mo. - Do. 08.30 - 17.30 Uhr
Fr. 08.30 - 15.45 Uhr
5 Termine, 240,00 €
Dozententeam Nissen-Rix

● A107.703B

Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub

Die Woche ist als Bildungsurlaub nach dem WBG anerkannt (WBG/B/18470-IB.SH) und gleichzeitig Bestandteil der Mediationsausbildung, kann aber auch singulär als Bildungsurlaubswoche gebucht werden.

Haus der vhs

09.09. - 13.09.2019
Mo. - Do. 08.30 - 17.30 Uhr
Fr. 08.30 - 15.45 Uhr
5 Termine, 240,00 €
Dozententeam Nissen-Rix

● A107.705B

Das war noch nicht alles. Bildungsurlaub für Frauen

Die eigenen Ressourcen und Begabungen zu kennen, ist Voraussetzung für ein Leben am richtigen Platz. Auch Betriebe legen immer mehr Wert auf ressourcenorientierten Einsatz ihrer Mitarbeiter. Was kann ich am besten? Was liegt meinem Herzen am nächsten? In beruflichen Umbruchsituationen stellen sich diese Fragen mit besonderer Dringlichkeit. Dies ist eine Chance, Wege neu oder wieder zu entdecken. Auf welchen Ausbildungen und Erfahrungen können Sie aufbauen? Was haben Sie früher gut gekonnt und im Alltag der Jahre verloren? Welche Begabungen haben Sie noch nie richtig wahr- und ernstgenommen? Welche beruflichen Veränderungen wünschen Sie sich? Welche Fort- und Weiterbildungen eignen sich für Sie, welche Zusatzqualifikationen können Sie weiterbringen? Wann, wenn nicht jetzt ...? Ein Neuanfang braucht Mut und manchmal auch ein bisschen Zeit - aber erste ganz konkrete Schritte werden Sie schon in dieser Woche gehen. Und für die Zeit danach erarbeiten Sie einen Plan, der Ihnen für die Zukunft Wegweiser sein wird. Wer neugierig ist, das Leben ausschöpfen will oder auf der Suche ist, den möchte ich ermutigen. Wir arbeiten in dieser Woche mal spielerisch, mal ernst, mal individuell, mal in der Gruppe mit Elementen aus (Mal-)therapie und Coaching. Bitte Notizbuch, unliniertes Papier (Format A4/Druckerpapier), Blei- und Farbstifte, Schere und Klebestift mitbringen. Weiteres Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt. Anerkennung als Bildungsurlaub WBG/B/16478 IB - S.H. (Minigruppe)

Haus der vhs

14.01. - 18.01.2019
Montag - Freitag 10.00 - 17.00 Uhr
5 Termine, 271,00 €
Heide Klencke

BU

● A305.102

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Besonders ältere Menschen schätzen ein solches Training. Nachweislich beeinflusst es die Aufnahmebereitschaft des Gehirns positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz - nicht selten auch zu einem erfolgreicheren und glücklicheren Leben. Zusammen mit anderen macht es besonders viel Spaß. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen; der Einstieg in den Kurs ist problemlos und jederzeit möglich.

Haus der vhs

Mi., 29.08.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
11 Termine, 60,80 €
Gisela Stepputtis

● A305.103

Haus der vhs

Mi., 13.02.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
8 Termine, 46,40 €
Gisela Stepputtis

● A305.104

Haus der vhs

Mi., 24.04.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
9 Termine, 51,20 €
Gisela Stepputtis

Natur & Umwelt

● A115.103

Geocaching für Einsteiger

Geocaching ist Schatzsuche oder Schnitzeljagd mit GPS-Hilfe. Mit einem GPS-Empfänger und den Koordinaten eines "Schatzes" ausgestattet, wird nach einem Schatz gesucht. Sie erfahren in diesem Seminar, wie sich diese "Caches" finden lassen, welche Geräte benötigt werden, welche Apps es gibt und welche Hilfsprogramme. Danach geht es raus: Suche und Finden von Geocaches. Sie bekommen zahlreiche Informationen rund ums Thema: Schutz der Natur beim Geocaching, Ausrüstung, verschiedene Cache-Varianten, Anlegen eines eigenen Caches. Voraussetzung: Smartphone. Wichtig: Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während des Kurses Zugang zu Ihrem persönlichen Email-Konto haben. Bitte an wetterfeste Kleidung denken. (Kleingruppe). Anmeldung bis 16.10.18 erforderlich.

Haus der vhs

Sa., 20.10.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 20,40 €
Elmar Berg



● A115.104

Geocaching für Fortgeschrittene

Einweisung in MultiGeocaches verbunden mit Naturspaziergang und Naturfotografie, denn Geocaching kann mehr sein als nur einfaches "Dosen suchen". Voraussetzung: Grundkenntnisse, Smartphone (falls vorhanden GPS), Fotoapparat. Wichtig: Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während des Kurses Zugang zu Ihrem persönlichen Email-Konto haben. Bitte an wetterfeste Kleidung denken. (Kleingruppe). Anmeldung bis 19.03.19 erforderlich.

Haus der vhs

Sa., 23.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 29,30 €

Elmar Berg

● A115.106

Kräuterführung - Wie schmeckt der September?

Sie bestimmen, erschmecken und erschnuppeln die Pflanzenwelt am Barockgarten von Schloss Gottorf und im anschließenden Wald (Tiergarten). Sie lernen, wie man Kräuter und Bäume erkennt, Heilsames von Giftigem unterscheidet. Entdecken Sie den Riesenschachtelhalm und die Prachthimbeere, Wildfrüchte, Samen und Wurzeln. Erfahren Sie etwas über die Heilkraft der Pflanzen, die Geschichte und die Verwendung im Haushalt. Treffpunkt: Parkplatz Stampfmühle bei der Seniorenresidenz

siehe Kurstext

Sa., 08.09.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Telse Polenski

● A115.107

Kunst und Kräuter - Wildkräuterführung auf der Schloßinsel

Erleben Sie die Schloßinsel einmal aus einer etwas anderen Perspektive. Wir schauen, welche Wildpflanzen heute wachsen, sind sie heilsam oder eßbar? Wie war das früher? Während wir über die Schloßinsel bis zum Neuwerker Garten spazieren, erfahren Sie auch etwas über die Geschichte der Nutzgärten an diesem Ort. Welche Pflanzen waren bekannt und wurden angebaut, was wurde gesammelt und genutzt?

Schloss Gottorf (Informationspavillon)

Fr., 10.05.2019, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Telse Polenski

● A115.108

Wildnis in der Stadt - wo findet sich denn hier Essbares?

Zusammen mit Telse Polenski gehen Sie auf Entdeckungstour. Bestimmen, erschmecken und erschnuppeln Sie die Pflanzenwelt in der Stadt. Sie können lernen, wie man Kräuter und Bäume erkennt, Heilsames von Giftigem unterscheidet. Erfahren Sie etwas über die Heilkraft der Pflanzen, die Geschichte und die Verwendung in Küche und Haushalt.

Veranstaltungsort auf Anfrage

Sa., 11.05.2019, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Telse Polenski

neu!

● A340.151

Essbare Wildpflanzen: Bärlauch und Kräuter, Naturschutz

Auf diesem Ausflug an einen ganz besonderen Ort lernen Sie essbare Wildpflanzen in der frühen Jahreszeit kennen. Wie erkennen Sie sie sicher, wie kann man sie verwenden? An diesem Tag steht auch der Naturschutz im Mittelpunkt, denn viele Wildpflanzen sind oft im Bestand bedroht und daher legt selbstverständlich jeder Naturliebhaber Wert auf eine nachhaltige Nutzung. In diesem Kurs sind Kinder besonders willkommen! Bei schönem Wetter empfiehlt sich ein anschließendes Picknick. PKW notwendig. Nach Möglichkeit mitbringen: Bestimmungsbuch (z. B. Was blüht denn da?), evtl. Lupe, Tüten, Korb zum Sammeln. Schwerpunkt: Bärlauch und Kräuter, Naturschutz. Treffpunkt: Parkplatz TOOM Schleswig (auf Schild vhs-Exkursion achten!)

siehe Kurstext

So., 14.04.2019, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Birgit Lucius

neu!

● A340.152

Essbare Wildpflanzen: Wegränder und Wald

Auf diesem Ausflug lernen Sie essbare Wildpflanzen kennen. Lassen Sie sich faszinieren von den Wundern der Natur. Wir beschäftigen uns mit der Ökologie im Wald, damit, ob Bäume "reden" können und mit der Rolle von Pilzen: Auf jeden Fall eine Zeit für Entdeckungen. PKW erforderlich. Falls vorhanden, Bestimmungsbuch mitbringen, Korb/Tüten für Pflanzen, "Pausenbrot", Getränke. Treffpunkt: Parkplatz TOOM Schleswig (auf Schild vhs-Exkursion achten!)

siehe Kurstext

Sa., 08.06.2019, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Birgit Lucius

neu!

● A340.153

Essbare Wildpflanzen: Baldrian und Mägdelsüß

Sie lernen essbare Pflanzen kennen, die in Feuchtgebieten vorkommen. Dabei sind auch einige Heilpflanzen und am Wasser gibt es immer viel zu entdecken. Gerade Feuchtbiotope ist im Bestand gefährdet; deshalb spielt Naturschutz eine besondere Rolle. PKW erforderlich, nach Möglichkeit Bestimmungsbuch und Korb oder Tüten mitbringen, Pausenbrot, Getränke. Treffpunkt: Parkplatz TOOM Schleswig (auf Schild vhs-Exkursion achten!)

siehe Kurstext

So., 16.06.2019, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Birgit Lucius

neu!

● A340.154

Essbare Wildpflanzen: Heilkräuter, Giftpflanzen und Praktisches

Sie lernen Heilkräuter kennen, sammeln Zutaten für Tee oder Bäder. Nutzen Sie die Zeit, einmal Düfte der Natur ganz bewusst wahrzunehmen. Viele Pflanzen erkennt man an ihrem charakteristischen Duft. Düfte können sogar schmerzreduzierend wirken und haben Heilwirkungen. Außerdem kann man z.B. mit Schachtelhalm Töpfe schrubben (Zinnkraut) oder seinen Körper bei der Entgiftung unterstützen. Wichtig ist, dass man Pflanzen sicher erkennt und nur solche sammelt, die nicht im Bestand gefährdet sind, aber dafür gibt es ja diesen Kurs. Kinder sind herzlich willkommen. Es gibt viel zu entdecken in der Natur. PKW erforderlich, Bestimmungsbuch, Korb, Tüten, etwas zu Essen und Trinken. Treffpunkt: Parkplatz TOOM Schleswig (auf Schild vhs-Exkursion achten!)

Ort siehe Kurstext

Sa., 29.06.2019, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Birgit Lucius

neu!

Weitere Veranstaltungen zum Thema Natur & Umwelt finden Sie auch im Kapitel „Gesundes Leben“.



Technik & Wassersport

● A114.128

neu!

Zukunft ist JETZT - kennen Sie Alexa und Sophia?

Alexa? - Klar, kennt man aus der Werbung. Und Sophia? Vielleicht wissen Sie es schon - wenn nicht: Sophia ist der erste künstlich intelligente Roboter, dem eine Staatsangehörigkeit verliehen wurde. An diesem Abend geht es um künstliche Intelligenz, Transhumanismus, AI als Religion, RFID-Chip, Nanochips, CERN. Im Mittelpunkt soll stehen, was diese neuen Ideen und Technologien für Mensch und Gesellschaft bedeuten und wie wohl die Zukunft aussehen wird? Ich freue mich auf Ihre Beiträge, Anregungen und eine spannende Diskussion an diesem Abend. Kein Material oder Vorkenntnisse erforderlich

Haus der vhs

Di., 13.11.2018, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 15,00 €

Birgit Lucius

● A114.104

Sportbootführerschein See (Herbst 2018)

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum SBF See vor, der für das Führen von Booten mit mehr als 15 PS Motorleistung vorgeschrieben ist. Der SBF See ist auch Voraussetzung für alle weiteren Befähigungszeugnisse des Hochseebereichs (SKS; SSS). Es entstehen externe Nebenkosten für die praktische Ausbildung (ca. 120 €), Prüfung (ca. 115 €) sowie für Lernmittel/Ausbildungsmaterial (max. 95 €), ärztliche Untersuchung (ca. 55 €). Bestellung des Lern-/Ausbildungsmaterials am 1. Abend gegen Vorkasse möglich. Aus organisatorischen Gründen findet der Unterricht in Einzelfällen zusätzlich auch an einem zweiten Tag in der Woche statt. Bitte fragen Sie die Ausnahmen in der Geschäftsstelle an. Unterricht in den Herbstferien geplant. Prüfungstermin: Samstag, 08.12.2018.

Haus der vhs

Mo. 24.09. - 29.11.18, 19.30 - 21.30 Uhr

Mo. und/oder Do.

16 Termine, 120,20 €

Hans-Hermann Plaisier, Axel Steinbacher

● A114.105

Sportbootführerschein See (Frühjahr 2019)

Kein Unterricht in den Osterferien geplant. Prüfungstermin: Samstag, 25.05.2019.

Haus der vhs

Mo. 04.02. - 16.05.19, 19.30 - 21.30 Uhr

Mo. und/oder Do.

16 Termine, 120,20 €

Hans-Hermann Plaisier, Axel Steinbacher



Infoveranstaltung 2019:

Fr., 10.05.2019, 18:00 Uhr

Tag der offenen Tür 2019:

Sa., 15.06.2019, 11-15 Uhr

Feierabendsegeln:

Di. & Fr. 18:00 Uhr

Weitere Info unter:

www.segelschule-schlei.de

● A114.106

Sportbootführerschein Binnen

Der Kurs bereitet auf die theoretischen Prüfung für den SBF Binnen (mit Antriebsmaschine und unter Segel) vor. Er beinhaltet gesetzliche Vorschriften, einen seemännischen und segeltechnischen Teil. Sofern gewünscht, haben Sie die Möglichkeit, die praktische Ausbildung in einem Schleswiger Wassersportverein zu durchlaufen. Die Theorie- und die Praxisprüfung können separat abgelegt werden. Das zugehörige Fachbuch "SBF Binnen unter Motor und Segel" kann am 1. Kurstag zum Preis von 24,90 € beim Kursleiter erworben werden. (Kleingruppe).

Haus der vhs

21.06. - 22.06.2019

Fr. 17.00 - 20.15 Uhr

Sa. 10.00 - 13.15 Uhr

2 Termine, 47,70 €

Hans-Hermann Plaisier

● A114.110

Haus der vhs

Mi., 16.01.2019, 19:45 - 21:45 Uhr

8 Termine, 190,00 €

Hans-Peter Weiß

● A114.113

Jollensegeln? Ich?

Bis jetzt beobachten Sie immer nur die anderen - interessiert, vielleicht auch neidisch oder respektvoll? Wenn Sie Lust haben, lassen Sie uns Ihre ersten Erfahrungen gemeinsam erleben: Eine stabile Schwertjolle, eine kleine Crew von max. zwei weiteren Personen und ein erfahrener Segelausbilder erwarten Sie. Wasserfester Zwiebellook empfohlen; rutschfeste, geschlossene Schuhe und Schwimmfähigkeit werden vorausgesetzt. Rettungsweste wird gestellt. In der Kursgebühr sind 15 Euro für die Bootsnutzung enthalten! Treffpunkt: Wiking-Yachthafen (Nordhafen)- Segelschule Schlei e.V.

siehe Kurstext

Sa., 15.06.19, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Peter Franke

● A114.114

siehe Kurstext

Fr., 21.06.19, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Peter Franke

● A114.115

Motorbootfahren - eine Einführung

Bis 15 PS dürfen Sie führerscheinfrei fahren und jedes Boot chartern. Doch fühlen Sie sich dabei auch sicher? Der Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Manöver und Regeln, um Ihr Boot zu beherrschen. Wasserfester Zwiebellook empfohlen; rutschfeste, geschlossene Schuhe und Schwimmfähigkeit werden vorausgesetzt. Rettungsweste wird gestellt. In der Kursgebühr sind 15 Euro für die Bootsnutzung enthalten.

Der Kurs ist auch als Schnupperkurs für Interessenten des SBF Seekurses gedacht. Anmeldung erforderlich. Treffpunkt: Wiking-Yachthafen (Nordhafen)- Segelschule Schlei e.V.

siehe Kurstext

Fr., 21.06.19, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Peter Franke

● A114.109

UKW-Seefunkzeugnis (SRC)

Das SRC (Short Range Certificate) berechtigt zum Bedienen der UKW-Anlagen im GMDSS auf nicht ausrüstungspflichtigen Schiffen. Die Verkehrsabwicklung erfolgt in Englisch mit Standardvokabular. Alle Lernunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten, Prüfungsgebühr ca. 85,00 €. Weitere Informationen beim Dozenten über Telefonnummer 04602 235 oder seefunk-weiss@t-online.de.

Haus der vhs

Mi., 24.10.2018, 19:30 - 21:30 Uhr

8 Termine, 190,00 €

Hans-Peter Weiß



● A114.120

Stand Up Paddling. Schnupperkurs

Stand Up Paddling, oder kurz SUP, ist die neue Trendsportart für alle. Dieser Surfsport, der stehend auf einem Board mit dem Paddel ausgeübt wird, ist leicht zu erlernen und auch Ungeübte werden schnell den Einstieg finden. In dem Schnupperkurs von 90 Minuten werden alle Kenntnisse vermittelt, die man benötigt, um sich sicher auf einem SUP-Board fortzubewegen. Das Equipment für den Kurs wird gestellt. Badesachen, Handtuch und Sonnenschutz bitte mitbringen. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt. Treffpunkt: Haddebyer Noor, Parkplatz am Ehrenfriedhof (direkt an der B76).

siehe Kurstext

Sa., 01.09.18, 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Christoph Mantz

● A114.121

siehe Kurstext

Sa., 25.05.19, 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Christoph Mantz

● A114.122

siehe Kurstext

Sa., 22.06.19, 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Christoph Mantz

● A114.123

siehe Kurstext

Sa., 06.07.19, 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Christoph Mantz

● A114.131

Schnupperpaddeln

Sie möchten herausfinden, ob Ihnen das Paddeln liegt oder es einfach ausprobieren, dann sind Sie beim Schnupperkurs von "Kajak und Meer" genau richtig. Unter Anleitung und Begleitung von erfahrenen Paddlern lernen Sie an einem Nachmittag in entspannter Atmosphäre Material, Ausrüstung und unterschiedliche Kajaks, Einer- sowie Zweier-Boote kennen und machen erste Erfahrungen auf dem Wasser. Bitte einen Satz Wechselbekleidung mitbringen. Auf Wunsch kann ein Neoprenanzug gegen 5,00 € Leihgebühr beim Dozenten zur Verfügung gestellt werden (teilen Sie uns bitte ihre Kleidergröße mit). Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Bootsnutzung enthalten. Anmeldung bis zum 17.09.2018 erforderlich.

Treffpunkt: Winningmay 13, 24882 Schaalby, Parkplatz

siehe Kurstext

Sa., 22.09.18, 14:30 - 18:30 Uhr
1 Termin, 75,00 €
Matthias Busch

● A114.132

siehe Kurstext

Sa., 18.05.19, 14:30 - 18:30 Uhr
1 Termin, 75,00 €
Matthias Busch

● A114.133

siehe Kurstext

Sa., 22.06.19, 14:30 - 18:30 Uhr
1 Termin, 75,00 €
Matthias Busch

Recht & Verbraucherfragen

● A116.104

Islay, die Whisky-Insel: Rauch, Torf und Meer

Islay ist die südlichste Insel der Inneren Hebriden vor der Westküste Schottlands. Auf ihren kaum 200 Quadratmeilen leben nur knapp 4000 Einwohner und doch ist sie mit ihren acht aktiven Destillieren einer der wichtigsten und bekanntesten Flecken der Whisky-Welt. Viele Islay-Whiskys sind außergewöhnlich kräftig, Aromen von Rauch, Torf und Meer sind ihr Markenzeichen. Auf einen Kurzvortrag über die Whisky-Insel folgt ein Tasting sechs ausgesuchter Islay-Whiskys. 35 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt erhoben.

Haus der vhs

Fr., 02.11.2018, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 16,00 €
Paul M. Hahlbohm

● A116.105

Single Malts für Einsteiger/ innen und Genießer/innen: Einführung in die Kulturgeschichte des Scotch Whisky mit exquisitem Tasting

Ein Vortrag über Herstellungsverfahren und Kulturgeschichte des Scotch Whisky bietet den Einstieg in die Kunde dieser faszinierenden und vielfältigen Spirituose, danach folgt das Tasting als illustrierte Reise durch die sechs klassischen Whisky-Regionen Schottlands (Lowlands, Highlands, Speyside, Campbeltown, Islands und Islay), die sich hinsichtlich der markanten Merkmale ihrer jeweiligen Whiskys stark unterscheiden. Dabei wird aus jeder Region mindestens ein typischer Single Malt Whisky verkostet. Damit auch Kenner zum Zuge kommen, verzichten wir auf altbekannte Supermarktware und probieren v.a. ausgesuchte Single Malts aus kleineren und mittelgroßen Brennereien. 30 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt erhoben. Anmeldung bis 01.02.2019 erforderlich.

neu!

Haus der vhs

Sa., 09.02.2019, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 16,00 €
Paul M. Hahlbohm

neu!

● A116.106

Whiskey aus Irland: Goldenes Lebenswasser von der Grünen Insel

Irland ist die zweite große Whisk(e)y-Nation mit über 1000 Jahren Tradition. Vom schottischen Whisky unterscheidet sich der irische Whiskey nicht nur durch das zusätzliche "e", sondern auch hinsichtlich ökonomischer Produktionsstruktur, Herstellungsverfahren und natürlich im Geschmack. Auf einen Kurzvortrag über die Whiskey-Geschichte Irlands und die Vielfalt seiner Whiskey-Arten folgt ein Tasting von sechs bis sieben ausgesuchten irischen Whiskys. 35 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whiskey, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt erhoben. Anmeldung bis 03.05.2019 erforderlich.

Haus der vhs

Sa., 11.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 16,00 €
Paul M. Hahlbohm

● A116.108

Kaffeeseminar

Tauchen Sie ein in die Welt des Geschmacks. Lassen Sie sich vom Duft und Aroma eines frisch gerösteten Kaffees verwöhnen und erleben Sie, wie guter Kaffee schmecken kann! Sie erfahren Interessantes über die Anbaugelände, Kaffeesorten und Verarbeitung des Kaffees. Sie erleben die Röstung und Zubereitung hautnah und können sich auf die Verkostung verschiedener Sorten und Spezialitäten freuen. Informationen über das richtige Handwerkszeug (u. a. Kaffeemaschinen) ergänzen den Kurs. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung bis 08.02.2019 erbeten.

Haus der vhs

Sa., 16.02.2019, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 15,60 €
Arne Schlüter

● A116.110

Hauskauf - Wie bereite ich den Hauskauf richtig vor?

Der Vortrag informiert den privaten Immobilienkäufer umfassend über alle Fragen, die beim Kauf auftreten. Anmeldung bis 15.11.2018 erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 21.11.2018, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Elmar Berg

● A116.111

Haus der vhs

Do., 04.04.2019, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Elmar Berg

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!



Verein zur Förderung der Volkshochschule Schleswig e.V.

Wer sind wir?

Fast hundert Freunde und Förderer der Schleswiger Volkshochschulen sind Mitglieder des Fördervereins. Seit seiner Gründung 1952 unterstützt der Verein die Arbeit der vhs und fördert sie aktiv.

Wozu ein Förderverein?

Die vhs braucht materielle und ideale Unterstützung, um ihre Aufgaben erfüllen zu können und in der Öffentlichkeit gehört zu werden. Diese Unterstützung kann unser Förderverein leisten, und je mehr Mitglieder er hat, desto wirkungsvoller kann sein Einsatz sein.

Was tun wir für die vhs?

In den letzten Jahren hat unser Verein die Arbeit der Volkshochschule gefördert durch die Unterstützung von Vorträgen und Ausstellungen in der Halle, durch Zuschüsse zur Anschaffung von Geräten und Lehrmitteln, durch die Finanzierung von Bildungsangeboten für bestimmte Zielgruppen.

Einige herausragende Beispiele: Eine neue Audio-Anlage für den Saal, ein neuer Schaukasten vor dem vhs-Haus, Laptops für den Grundbildungsbereich, ein großes Werbepanorama.

Was tun wir für Sie?

Als Mitglied des Fördervereins erhalten Sie regelmäßige Informationen über Entwicklungen und Vorhaben in der vhs Schleswig, bekommen jährlich das Programmheft der vhs, erhalten Einladungen zu besonderen Veranstaltungen – und haben freien Eintritt zu drei Einzelveranstaltungen jährlich. Unterstützen Sie unsere Arbeit und werden Sie Mitglied – für z.Zt. nur 17,50 € pro Jahr (Paare 25,00 €). Die Geschäftsstelle der vhs gibt gern Auskunft, und das neue Falblatt des Fördervereins liegt in den Kursräumen und im Büro der vhs aus.

Die **Mitgliederversammlung** des Vereins findet am **Do., den 24.01.2019 um 18:00 Uhr** statt.

Nach der (internen) Mitgliederversammlung lädt der Förderverein seine Mitglieder zu einem öffentlichen Vortrag um 19:00 Uhr ein. Diesmal reist Hans Schnoor mit Ihnen ganz entspannt „In 80 min. um die Welt“.



● A116.109

Mein Haus verkauf ich doch mit links, oder?

neu!

Beim privaten Immobilienverkauf gibt es viel zu beachten! Der Weg von der Verkaufsentscheidung bis zur notariellen Beurkundung kann lang und mit Risiken behaftet sein. Wie finde ich den richtigen Preis? Wie setze ich mein Haus ins richtige Licht? Welche Medien benutze ich zur Veröffentlichung? Wie finde ich den richtigen Käufer und halte mir Immobilienkäufern vom Hals? Was muss ich bei der Vorbereitung des Notarvertrages beachten? Was ist, wenn etwas schief geht? Der Vortrag informiert den privaten Immobilienverkäufer umfassend. Anmeldung bis 12.11.18 erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 14.11.2018, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Sonja Pöschmann

● A116.112

Betreuungsverfügung/ Vorsorgevollmacht

In einer Betreuungsverfügung legen Sie fest, wen das Betreuungsgericht zum rechtlichen Betreuer bestellen und wie dieser für Sie entscheiden soll. Eine Vorsorgevollmacht ermächtigt eine Person, den Vollmachtgeber in bestimmten oder allen Angelegenheiten zu vertreten. Informationen rund um das Thema und Antwort auf Ihre Fragen bietet dieser Abend. Anmeldung bis zum 14.01.2019 erforderlich. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Betreuungsverein statt.

Haus der vhs

Di., 22.01.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Andreas Creutzberg

● A116.113

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung entscheidet man selbst, ob und wie man in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchte und welche medizinischen Maßnahmen man für sich ablehnt. Durch diese Festlegung erleichtert man auch seinem Betreuer oder Bevollmächtigten die Entscheidung, die diese sonst selbst verantworten müssten. Informationen rund um das Thema und Antwort auf Ihre Fragen bietet dieser Abend. Anmeldung bis 29.01.19 erforderlich! In Kooperation mit dem Betreuungsverein.

Haus der vhs

Di., 05.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Andreas Creutzberg

● A116.114

Letzte-Hilfe-Kurs

neu!

Im Kurs sprechen wir über Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Wir thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und wie wir beim Lindern helfen können. Zudem gehen wir darauf ein, wie man mit den schweren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die Letzte Hilfe Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln. Anmeldung bis zum 05.11.2018 erforderlich. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Sa., 10.11.2018, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Termin, 20,40 €

Anja Dülsen

● A116.115

Wann wir gehen ist Schicksal wie wir gehen, bestimmen wir selbst!

Wie wichtig ist Vorsorge für die eigene Bestattung? Die wenigsten Menschen sprechen gern über dieses Thema. Dennoch ist es wichtig, sich Gedanken über das eigene Ableben zu machen. Mit einer Vorsorge nehmen Sie Ihren Angehörigen die emotionale Last, Entscheidungen in Ihrem Sinne treffen zu müssen. Daneben sind auch die finanziellen Aspekte zu beachten. Sie erfahren in diesem Vortrag, welche Bestattungsarten es gibt und wie Sie diese auch finanziell bestmöglich absichern. Des Weiteren bekommen Sie einen Einblick in den digitalen Nachlass: Was passiert mit Facebook & Co. wenn ich nicht mehr bin?

Anmeldung bis 15.11.18 erforderlich.

Haus der vhs

Di., 20.11.2018, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Sven Stade



Literatur & Schreiben



© Sandra Dünschede

"Geschichten sind eine große Leidenschaft von mir", sagt Sandra Dünschede, geboren 1972 in Niebüll/ Nordfriesland.

Sie erlernte zunächst den Beruf der Bankkauffrau und arbeitete etliche Jahre in diesem Bereich. Im Jahr 2000 entschied sie sich zu einem Studium der Germanistik und Allgemeinen Sprachwissenschaft an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf. Kurz darauf begann sie mit dem Schreiben, vornehmlich von Kurzgeschichten und Kurzkrimis. 2006 erschien ihr erster Kriminalroman »Deichgrab«, der mit dem Medienpreis des Schleswig-Holsteinischen Heimatbundes als bester Kriminalroman in Schleswig-Holstein ausgezeichnet wurde. Seitdem arbeitet sie als freie Autorin und lebt seit 2011 wieder in Hamburg, wohin es sie als waschechtes Nordlicht zurückzog.

● A201.102

neu!

Ohne Krimi geht die Mimi

In diesem Seminar der Autorin Sandra Dünschede dreht sich alles um das Thema Krimi. Von der Idee über die Recherche und den Handlungsaufbau bis hin zu den Figuren werden die typischen Merkmale des Krimis erläutert sowie in eigenen Schreibübungen die Umsetzung des Erlernenen ausprobiert. Schreibmaterial mitbringen, empfohlen: Collegenblock, Bleistift und Radiergummi.

Haus der vhs

Sa., 27.10.18, 10:00 - 16:00 Uhr,
So., 28.10.18, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 60,00 €
Sandra Dünschede

● A201.103

Literatur für Kinder und Jugendliche

In diesem Seminar der Autorin Sandra Dünschede werden die typischen Merkmale der Kinder- und Jugendliteratur erläutert sowie in eigenen Schreibübungen die Umsetzung des Erlernenen ausprobiert. Inhalte: Themenauswahl, Kriterien, Sprache und Schreiben für verschiedene Altersgruppen. Schreibmaterial mitbringen, empfohlen: Collegenblock, Bleistift und Radiergummi.

Haus der vhs

Sa., 16.02.19, 10:00 - 16:00 Uhr,
So., 17.02.19, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 60,00 €
Sandra Dünschede

● A201.104

Kreatives Schreiben - Schreibwerkstatt

Sie möchten erzählen und Geschichten aufschreiben, wissen aber nicht so recht, wie Sie anfangen sollen? Sie wollen eine Geschichte aufbauen, sie mit interessanten Figuren bevölkern und bis zu einem passenden Ende führen? Dieser Kurs vermittelt Einblicke in das Schreiben von erzählenden Texten. Verschiedene kreative Anregungen unterstützen Sie dabei, in den Schreibprozess zu kommen und Ihre Geschichte zu entfalten. In dieser Schreibwerkstatt geht es nicht um den "perfekten" Text. Sie können ohne Druck Unterschiedliches ausprobieren und erhalten die Möglichkeit, Ihre Geschichte in der Schreibgruppe vorzulesen. Beim konstruktiven Besprechen in der Gruppe lernen Sie voneinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 22.10.18, 19:30 - 21:00 Uhr,
Mo., 05.11.18, 19:30 - 21:00 Uhr,
Mo., 19.11.18, 19:30 - 21:00 Uhr,
Mo., 03.12.18, 19:30 - 21:00 Uhr
4 Termine, 48,70 €
Ann-Kristin Jahrmann

● A201.105

Haus der vhs

Mo., 04.02.19, 19:30 - 21:00 Uhr,
Mo., 18.02.19, 19:30 - 21:00 Uhr,
Mo., 04.03.19, 19:30 - 21:00 Uhr,
Mo., 18.03.19, 19:30 - 21:00 Uhr
4 Termine, 48,70 €
Ann-Kristin Jahrmann

● A201.106

Hafengeschichten, Seefantasien und Meerimpressionen entwickeln auf dem Segelschoner "Arny Maud"

Der ehemalige Frachtsegler ARNY MAUD ist Realität und Metapher zugleich, ein magischer Ort, der Geschichten, Fantasien und Träume weckt. Wir sammeln zu-

neu!

nächst, ausgerüstet mit Stift und Notizbuch, Beobachtungen, Ideen und Eindrücke. Seemannsgarn oder wahre Geschichte? Durch verschiedene Schreibarrangements lassen wir uns zu kreativen Texten inspirieren. Vielleicht sind Seefahrer, Weltreisende, Leuchtturmwärter, Piraten, Meerjungfrauen oder Schiffsglocken die Figuren unserer Geschichten? Die entstandenen Texte werden in der Gruppe aufmerksam gehört und konstruktiv besprochen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und -unterlage. Treffpunkt: Museumshafen Kappeln, vor der Brücke Richtung Schleswig, Nestleweg/ Museumshafen.

siehe Kurstext

So., 02.06.19, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Ann-Kristin Jahrmann

● A201.107

Kappeln, Museumshafen

So., 28.07.19, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Ann-Kristin Jahrmann

● A201.108

Keine Angst vor Klassikern!

Klassiker sind Ihnen sicherlich früher im Schulunterricht begegnet. Vielleicht graust es Sie seit dieser Zeit, wenn Sie Namen wie Lessing, Schiller, Kleist, Drost-Hülshoff, Storm, Fontane, Hauptmann oder Kafka hören? Wir wollen uns gemeinsam (wieder) an diese Art Lektüre wagen, sie lesen und uns beispielsweise fragen: Wie haben wir damals den Text verstanden? Wie verstehen wir ihn jetzt? Warum ist das Buch auch heute noch aktuell? Hinweise zum Autor bzw. zur Autorin sowie zur Zeit- und Literaturgeschichte ergänzen das Gespräch. Wir beginnen am 1. Kurstag mit dem Buch "Leben des vergnügten Schulmeisterlein Maria Wuz in Auenthal" von Jean Paul. Die weitere Literaturliste erhalten Sie zum 1. Termin. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 22.10.18, 17:45 - 19:15 Uhr,
Mo., 19.11.18, 17:45 - 19:15 Uhr,
Mo., 17.12.18, 17:45 - 19:15 Uhr
3 Termine, 28,90 €
Ann-Kristin Jahrmann

● A201.109

Keine Angst vor Klassikern!

Wir beginnen am 1. Kurstag mit dem Buch: "Die Schachnovelle" von Stefan Zweig. Die weitere Literaturliste erhalten Sie zum 1. Termin. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 04.02.19, 17:45 - 19:15 Uhr,
Mo., 04.03.19, 17:45 - 19:15 Uhr,
Mo., 18.03.19, 17:45 - 19:15 Uhr
3 Termine, 28,90 €
Ann-Kristin Jahrmann



11. Schleswiger

Märchentage 2018
"Wir spinnen Stroh zu Gold"

Das Heilsame im Märchen erleben - in den Workshops haben wir die Möglichkeit, uns tiefer mit den Botschaften und Bildern zuvor gehörter Märchen auseinanderzusetzen. Durch Märchendeutung und Gesprächsrunden entdecken wir die heilsame Kraft, die in jedem Volksmärchen liegt.

● A201.113

Erzählabend "Die alten Weisen"

Die Volksmärchen aus aller Welt tragen viel altes Wissen in sich. Davon und von weisen Alten - manchmal auch jungen Weisen - erzählen Katja Breitling und Edith Eckholt in alter Weise, nämlich in überlieferter Tradition frei und lebendig, ohne Buch.

Eintritt: Vorverkauf 11 Euro,
Abendkasse 15 Euro.

Haus der vhs

Sa., 10.11.2018, 19:00 - 21:20 Uhr
1 Termin, 11,00 €

Förderverein Märchen e.V.

● A201.114

Erzählabend "Lebensweg und Todesreise"

Wie der Einsatz von Märchen in der Sterbebegleitung und zur Trauerbewältigung Frieden und neuen Lebensmut schenken kann. Katja Breitling - Erzählerin, Ethnologin, Märchentherapeutin - hat mit den Märchen vor über 10 Jahren wahrlich ihre Berufung gefunden. Ihr größtes Geschenk sind Zuhörer, die sich durch die warme Stimme und die bildhafte Sprache der Erzählerin so haben in das Märchen hinein begeben können, dass sie am Ende ganz vergessen, zu klatschen. Mit den Märchen für die Seele Sorge zu tragen und das alte Wissen, das in den Märchen verborgen ist, wieder zu entdecken im gemeinsamen Erleben eines Märchens: Darum geht es Katja beim Erzählen oder bei ihren Märchenseminaren für Erwachsene.

Haus der vhs

Sa., 10.11.2018, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 27,00 €

Förderverein Märchen e.V.

● A201.115

Erzählabend "Weisheitsgeschichten als Medizin"

Wie die Kraft der Metapher Entwicklungsimpulse in uns anregen kann. Edith Eckholt erzählt seit 12 Jahren - gern sinnlich, grenzwertig, crossover alle Zeiten und Kulturen - Hauptsache der Kern der Geschichten trifft den zeitlosen Nerv mitten im Zuhörer der Stunde. Besonders die Weisheitsgeschichten liegen ihr sehr am Herzen und somit häufig auf der Zunge.

Haus der vhs

Sa., 10.11.2018, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 27,00 €

Förderverein Märchen e.V.

● A201.110

Lesefieber

Die Literaturliste liegt zu Beginn des Herbstsemesters in der vhs-Geschäftsstelle aus.

Haus der vhs

Do., 23.08.18, 17:00 - 18:30 Uhr,
Do., 06.09.18, 17:00 - 18:30 Uhr,
Do., 27.09.18, 17:00 - 18:30 Uhr

3 Termine, 20,40 €

Dr. Sabine Küster

● A201.111

Lesen mit verteilten Rollen

Vielleicht kennen Sie das noch aus Ihrer Schulzeit. Das gemeinsame Lesen mit verteilten Rollen macht Spaß und erschließt ein Stück ganz anders als das Alleine-und-leise-Lesen. Im Anschluss an die gemeinsame Lektüre ergeben sich zwanglose Gespräche ganz von selbst.

Haus der vhs

Mi., 19.09.2018, 16:15 - 17:45 Uhr

10 Termine, 56,00 €

Hendrike van Bergen

● A201.112

Haus der vhs

Mi., 06.02.2019, 16:15 - 17:45 Uhr

12 Termine, 65,60 €

Hendrike van Bergen

eBooks, eAudio, eVideo, ePapers
online ausleihen rund um die Uhr

onleihe
ZWISCHEN DEN MEEREN

Stadtbücherei Schleswig
04621-2 44 91, Moltkestr. 1 **onleihe**
www.stadtbuecherei-schleswig.de

Kunst- & Kulturgeschichte

● A203.102

Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Künstler - Politik - Zeitläufte" I

Der Blick auf historische und kulturgeschichtliche Ereignisse zeigt immer wieder überraschende Erkenntnisse, wenn man Ursache und Wirkung in rückschauenden Bezug zueinander setzt. Künstler waren/sind von potentiellen Auftraggebern ebenso abhängig wie diese auf die jeweiligen politischen Situationen zu reagieren haben; je nach Stand der Zeitläufte können "Goldene Zeiten" für die Künste anbrechen oder diese zur absoluten Nebensache herabgestuft werden. Kunst und Politik: engstens verbunden, sich gegenseitig bedingend und einander benutzend, oftmals eine beiderseitige Hassliebe, seltener ein auf Dauer gedeihliches Miteinander.

1. Dante Alighieri - 1265 - 1321 Philosoph, geächteter Politiker & legendärer Dichter (18.10.18)

2. Oscar von Wolkenstein - 1377 - 1445 Kaiser Friedrich II. & adelige Minnesänger (01.11.18)

3. Enea S. Piccolomini & Pietro Bembo - 15. Jh. Kirchenfürsten als sehr weltliche Poeten (15.11.18)

4. Tizian - 1490 - 1576 stolzer Freund der Großen seiner Zeit (29.11.18)

Die Vorträge können auch einzeln zum Preis von 8,00 Euro besucht werden. Die Gebühr ist am jeweiligen Vortragstermin beim Dozenten in bar zu entrichten.

Haus der vhs

Do., 18.10.18, 10:00 - 12:00 Uhr,

Do., 01.11.18, 10:00 - 12:00 Uhr,

Do., 15.11.18, 10:00 - 12:00 Uhr,

Do., 29.11.18, 10:00 - 12:00 Uhr

4 Termine, 28,00 €

Dr. Detlef Bielefeld

● A203.103

Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Künstler - Politik - Zeitläufte" II

5. Albrecht Dürer - 1471 - 1528 malender Politiker & Kunsttheoretiker (24.01.19)

6. Peter Paul Rubens - 1577 - 1640 selbstbewußter Malerfürst & Diplomat (07.02.19)

7. J.B. Lully, Ch. le Brun, Moliere u.a. - 17. Jh. Hofkünstler beim Sonnenkönig (21.02.19)

8. Carl Philipp Emanuel Bach - 1714 - 1788 gegängelter Komponist beim "Alten Fritz" (07.03.19)

9. Johann Wolfgang von Goethe - 1749 - 1832 der letzte Universalist (21.03.19)

10. A. Kauffmann & B. Thorwaldsen - 18. Jh. Rom als "Hotspot" der Künste (04.04.19)

Die Vorträge können auch einzeln zum Preis von 8,00 Euro besucht werden. Die



Gebühr ist am jeweiligen Vortragstermin beim Dozenten in bar zu entrichten.

Haus der vhs

Do., 24.01.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 07.02.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 21.02.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 07.03.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 21.03.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 04.04.19, 10:00 - 12:00 Uhr
6 Termine, 42,00 €
Dr. Detlef Bielefeld

● A203.104

Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Künstler - Politik - Zeitläufte" III

11. E.T.A. Hoffmann - 1776 - 1822 "ver-soffener" Jurist als Universalkünstler (25.04.19)
12. Leo von Klenze - 1784 - 1864 Maler, Poet und Architekt eines Königs (09.05.19)
13. Alexander Puschkina - 1799 - 1837 aufmüpfiger Nationaldichter (23.05.19)
14. Franz Xaver Winterhalter - 1805 - 1873 Malerfürst für den (weiblichen) europäischen Adel (13.06.19)
15. Jacques Offenbach - 1819 - 1880 ätzender Spötter im Kaiserreich des Napoleon III (27.06.19)
16. Max Liebermann - 1847 - 1935 Grundseigneur der Secession (11.07.19)
Die Vorträge können auch einzeln zum Preis von 8,00 Euro besucht werden. Die Gebühr ist am jeweiligen Vortragstermin beim Dozenten in bar zu entrichten.

Haus der vhs

Do., 25.04.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 09.05.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 23.05.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 06.06.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 20.06.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 11.07.19, 10:00 - 12:00 Uhr
6 Termine, 42,00 €
Dr. Detlef Bielefeld

neu!

Fotografie

● A215.102

Lernen Sie Ihre Kamera kennen (herstellerunabhängig)

Der Funktionsumfang von Kameras nimmt ständig zu, somit auch die Möglichkeiten. Gleichzeitig fühlen sich viele mit der angebotenen Betriebsanleitung technisch überfordert und finden sich dann zukünftig nur noch im wenig kreativen unflexiblen Vollautomatikmodus wieder. Das ist schade und grenzt das neue Hobby der Fotografie ein. Dieser Kurs führt Besitzer einer Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera, egal welcher Marke, aus diesem Modus heraus und eröffnet Ihnen ganz neue Möglichkeiten, Ihre Bilder intensiver zu gestalten. Anhand der für die Fotografie wichtigen Elemente Blende, Verschlusszeit, ISO, Belichtung, Weißabgleich etc. erlernen Sie, die richtigen Einstellungen mit den vielen Schaltern, Knöpfen und Wahlrädern vorzunehmen um Ihre Fotoprojekte kreativ zu verbessern und verlieren gleichzeitig den Respekt vor dieser Technik. Sie werden Ihre Kamera besser beherrschen. Wir empfehlen, den weiterführenden Kurs "Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen" zu besuchen, um nun Ihr gesamtes Wissen einzusetzen und brillante Bilder zu schießen. Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, volle Akkus, Speicherkarte. (Minigruppe).

Haus der vhs

Mo., 12.11.18, 18:30 - 21:30 Uhr,
Di., 13.11.18, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Termine, 42,90 €
Bernd Kanitz

● A215.103

Haus der vhs

Mo., 07.01.19, 18:30 - 21:30 Uhr,
Di., 08.01.19, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Termine, 42,90 €
Bernd Kanitz

● A215.104

Haus der vhs

Mi., 06.03.19, 18:30 - 21:30 Uhr,
Do., 07.03.19, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Termine, 42,90 €
Bernd Kanitz

● A215.105

Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen

Wenn Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben oder nur Ihr Wissen wieder auffrischen wollen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Der Kurs vermittelt die Basics der Fotografie. Sie lernen Blenden, Verschlusszeiten, Iso-Werte mit anderen Einstellungen zu kombinieren und bessere Bilder zu machen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts geschickt mit praktischen Übungen und Exkursionen kombiniert, die Sie als Hobbyfotografen bei Ihrer Entwicklung unterstützen und weiterbringen. Sie sollten sich schon ein wenig mit Ihrer Kamera auseinandergesetzt haben oder den Kurs "Lernen Sie Ihre Kamera kennen" besucht haben. Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, volle Akkus, Speicherkarte. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 15.11.18, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 17.11.18, 09:30 - 14:30 Uhr,
Do., 22.11.18, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 24.11.18, 09:30 - 14:30 Uhr,
Mo., 26.11.18, 19:00 - 21:30 Uhr
5 Termine, 78,40 €
Bernd Kanitz

● A215.106

Haus der vhs

Do., 17.01.19, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 19.01.19, 09:30 - 14:30 Uhr,
Do., 24.01.19, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 26.01.19, 09:30 - 14:30 Uhr,
Mo., 28.01.19, 19:00 - 21:30 Uhr
5 Termine, 78,40 €
Bernd Kanitz



11. Schleswiger Märchentage 2018

Wir spinnen Stroh zu Gold

Erzählfestival vom 1.11. – 16.11.2018

Ein Fachvortrag, zwei Märchenworkshops und facettenreiche Erzählabende mit Märchen und Geschichten an verschiedenen Orten.

Alles, was Herz & Seele begehrt. Kommt und lauscht!

www.schleswiger-maerchentage.de



■ A215.107

Haus der vhs

Do., 14.03.19, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 16.03.19, 09:30 - 14:30 Uhr,
Do., 21.03.19, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 23.03.19, 09:30 - 14:30 Uhr,
Mo., 25.03.19, 19:00 - 21:30 Uhr
5 Termine, 78,40 €

Bernd Kanitz

■ A215.108

**Landschaftsfotografie.
Workshop**

Wenn Sie als Hobbyfotograf auch gern Landschaften fotografieren (wollen), dann erhalten Sie hier einen schnellen Einstieg und lernen kleine Kniffe kennen. Der Kurs beantwortet folgende Fragen: Welche Ausrüstung brauche ich dafür? Welche Objektive? Wie muss ich meine Kamera einstellen? Welche Filter, Blende und Verschlusszeit, welche Lichtverhältnisse sind ideal? Kurzum: Wie kann ich ein Bild besser gestalten? Der Raum zwischen den Meeren bei uns in Schleswig-Holstein bietet Unmengen an tollen Fotomotiven. (Minigruppe).

Haus der vhs

Do., 28.03.19, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 19,60 €

Bernd Kanitz

■ A215.112

**Fotoevent: "Hamburg" -
Immer eine Fotosafari wert.**

Wir fahren mit einem Gruppenticket um 11.15 Uhr von Schleswig nach Hamburg. Damit sind wir auch auf dem Wasser in Hamburg kostenlos mobil. In Hamburg geht es zur Lombard- oder auch zur Kennedybrücke, um das klassische Binnenalstermotiv abzulichten. Später fahren wir per "Hop-On-Hop-Off"-Bus alle Sehenswürdigkeiten an und verbleiben so lange, wie wir wollen. Chilehaus, Hafencity, Speicherstadt, Landungsbrücken, der ganze Hafen ist voller wunderschöner lohnenswerter Motive, bevor es wieder um 22.00 Uhr nach Hause geht. Kosten für das SH-Ticket sowie das "Hop-On-Hop-Off"-Ticket von ca. 30 Euro sind nicht im Kurspreis enthalten. Diese Kosten werden vor Ort entrichtet. Buchung erfolgt auf eigenes Risiko, die vhs übernimmt keine Haftung für Ansprüche jeglicher Art. Informationsveranstaltung zum Ablaufplan ist am 23.05.2019 von 18.00 - 19.00 Uhr. Anmeldung bis zum 25.04.2019 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 23.05.19, 18:00 - 19:00 Uhr,
Sa., 25.05.19, 11:00 - 22:00 Uhr
1 Termin, 42,40 €

Bernd Kanitz

■ A215.113

Fotoevent: "Ein Tag auf Sylt"

Wir starten um 06:00 Uhr mit einem Kleinbus nach Römö und schippern mit der

Fähre nach Sylt. Auf der Fähre fangen wir an, den Tag zu genießen. Angekommen, begeben wir uns zum "Lister Ellenbogen", wo jede Menge Motive auf uns warten. Dann geht es nach Kampen, hier müssen Sie unbedingt ans Rote Kliff. Auch der Strand von Wenningstedt bietet viel an Postkartenmotiven. Bei noch vorhandener Zeit geht es weiter nach Keitum, wo uns schöne Architekturmotive erwarten. Dort endet unser fotografischer Ausflug. Halt, eins fehlt noch, ein Besuch bei "Gosch" in List als kulinarischer Abschluss. Nach einem tollen Tag fahren wir zurück nach Schleswig (Ankunft ca. 21:00 Uhr) und werden diesen Tag wohl nicht so schnell vergessen. Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Transfer- und Fährkosten (z.B. in Höhe von 35,- € bei 8 Teilnehmenden) sowie Verpflegungsaufwendungen. Buchung erfolgt auf eigenes Risiko, die vhs übernimmt keine Haftung für Ansprüche jeglicher Art.

Infoveranstaltung zum Reiseablauf am 06.09.2018 von 18.00 - 19.00 Uhr in der vhs. Anmeldung bis zum 16.08.2018 erforderlich!

vhs-Parkplatz (Treffpunkt)

Do., 06.09.18, 18:00 - 19:00 Uhr,
Sa., 08.09.18, 06:00 - 22:00 Uhr
1 Termin, 42,40 €

Bernd Kanitz

■ A215.114

vhs-Parkplatz (Treffpunkt)

Do., 04.04.19, 18:00 - 19:00 Uhr,
Sa., 06.04.19, 06:00 - 22:00 Uhr
1 Termin, 42,40 €

Bernd Kanitz



■ A215.117

Foto-Cycling

Eine völlig neue Art von Lifestyle-Fotografie für jung und reifer. Fotografie, Bewegung an frischer Luft, geselliger Spaß, hier kommt nichts zu kurz. Foto-Cycling in kleiner, geselliger Runde lässt Dich Stadt, Land und Natur fotografisch neu erleben. Auf vorher festgelegten und gemütlich ausgelegten Routen fahren wir, jeder mit dem eigenen Fahrrad, an interessante Fotospots, suchen uns gemeinsam Motive entlang der schönen Schlei. Auch hier wird nicht an Tipps und Tricks gespart. Wir lassen das Ende der Veranstaltung

mit einem wetterabhängigen special event, z.B. beim Barbecue ausklingen. Die Tour beginnt an der vhs Schleswig um 09.30 Uhr, über die Schleswiger Königswiesen, den Hafen, einmal an der Schlei längs bis Brodersby. Dort setzen wir mit der kleinen Fähre über und radeln über Kosel, Fleckeby, Güby, Fahrdorf zurück nach Schleswig, wo unsere Tour den geselligen Ausklang findet. Wir treffen uns zum Vorgespräch am Donnerstag, den 27.06.19 um 18:00 Uhr. Änderungen der Tour aufgrund äußerer Bedingungen sind möglich. Buchung erfolgt auf eigenes Risiko, die vhs übernimmt keine Haftung für Ansprüche jeglicher Art. Entstehende Kosten fürs abendliche Zusammensein sind direkt beim Dozenten zu entrichten und werden im Vorgespräch besprochen. Anmeldeschluss: 20.06.2019.

vhs-Parkplatz (Treffpunkt)

Do., 27.06.19, 18:00 - 19:00 Uhr,
Sa., 29.06.19, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Bernd Kanitz

■ A525.107

**Einführung in die Nah- und
Makrofotografie**

Das Fotografieren von kleinen Dingen bringt Ihnen Ihre Umwelt nah - gehen Sie mal ganz nah ran! Wir beschäftigen uns damit, Kleines ganz groß in Szene zu setzen. Inhalt: Grundlagen der Nah- und Makrofotografie; Bildgestaltung; Bedeutung von Schärfe und Unschärfe; was kann meine Ausrüstung und womit könnte ich sie sinnvoll ergänzen; welche Hilfsmittel kann ich nutzen? Neben ein wenig notwendiger Theorie wollen wir vor allem praktische Erfahrungen im Unterrichtsraum und an anderen Orten in Schleswig sammeln. Bitte mitbringen: Eigene Kamera (voller Akku - leere Speicherkarte), falls vorhanden Stativ, Blitz etc. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Fr. 09.11.18, 18.15 - 21.30 Uhr
Sa. 10.11.18, 09.30 - 16.30 Uhr
2 Termine, 77,70 €

Jens-Karl Andersen

■ A525.108

Haus der vhs

Fr. 26.04.19, 18.15 - 21.30 Uhr
Sa. 27.04.19, 09.30 - 16.30 Uhr
2 Termine, 77,70 €

Jens-Karl Andersen



Musik & Tanz

● A210.102

Eine musikalische Zeitreise französischer Chansons

Eine musikalische Zeitreise französischer Chansons, sowie ein Potpourri bekannter Evergreens erwartet uns mit dem Duo "En chanté". Die Sängerin Marion Rossen und der Pianist Klaus Schneider, die inzwischen seit mehr als 10 Jahren professionell auftreten, bieten ein umfangreiches Repertoire von "Aznavour bis ZAZ". Lassen Sie sich verzaubern von "La vie en rose" oder "Milord" (Edith Piaf), bis hin zu "Nathalie" (Gilbert Becaud). Hinzu kommen ausgewählte Stücke wie "Cabaret" oder "1 und 1 das macht 2". Diese bunte Mischung mehrsprachigen Liedguts der letzten Jahrzehnte bis in die Gegenwart ist eine frische Mischung abwechslungsreicher Titel, die vereinzelt auch zum Mitsingen animieren. Beide Musiker vollenden ihre Darbietung durch biografische Kurztexte. Lassen Sie sich überraschen von dem "Esprit" dieses Duos, welches bereits im März 2018 in der vhs Schleswig sein Publikum zu begeistern wusste. In der Pause wird französischer Wein angeboten.

Karten im Vorverkauf 14 Euro, Abendkasse 18 Euro.

Haus der vhs

Fr., 27.09.2019, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Termin, 14,00 €

Klaus Schneider, Marion Rossen

● A210.104

Harmonielehre - Grundkurs

In diesem musiktheoretischen Kurs werden grundlegende Kenntnisse der harmonischen Zusammenhänge vermittelt, wie das Noten-ABC, Intervalltheorie und vieles mehr. Praktische Musikbeispiele im Kurs. Eigene musikalische Kompositionen

oder Ideen sind erwünscht. Jeder Instrumentalist, aber auch Personen, die kein Instrument spielen, können teilnehmen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt. Nähere Informationen bei der vhs. (Minigruppe).

Haus der vhs

Mi., 29.08.18, 16:00 - 17:45 Uhr,
Mi., 12.09.18, 16:00 - 17:45 Uhr,
Mi., 26.09.18, 16:00 - 17:45 Uhr,
Mi., 24.10.18, 16:00 - 17:45 Uhr
4 Termine, 49,70 €

Theo Rokos

● A210.105

Haus der vhs

Mi., 06.02.19, 16:00 - 17:45 Uhr,
Mi., 20.02.19, 16:00 - 17:45 Uhr,
Mi., 06.03.19, 16:00 - 17:45 Uhr,
Mi., 20.03.19, 16:00 - 17:45 Uhr
4 Termine, 49,70 €

Theo Rokos

● A210.106

Harmonielehre - Aufbaukurs

Dieser Kurs ist ein praktischer, musikalischer Aufbaukurs und bezieht sich auf die erlernten theoretischen Kenntnisse des Grundkurses. Es werden zu 2/3 praktische Fähigkeiten am Instrument vermittelt und etwa 1/3 aufbauende bzw. erweiternde Theorie. Jeder Teilnehmer des Grundkurses kann teilnehmen. Teilnehmer, die nicht am Grundkurs teilgenommen haben, müssen (Voraussetzung) Notenkenntnisse wie harmonische Zusammenhänge kennen. Auch Teilnehmende eines vorangegangenen Aufbaukurses können teilnehmen. (Minigruppe).

Haus der vhs

Mi., 07.11.18, 16:00 - 19:00 Uhr,
Mi., 21.11.18, 16:00 - 19:00 Uhr,
Mi., 05.12.18, 16:00 - 19:00 Uhr,
Mi., 19.12.18, 16:00 - 19:00 Uhr
4 Termine, 94,40 €

Theo Rokos

● A210.107

Haus der vhs

Mi., 08.05.19, 16:00 - 19:00 Uhr,
Mi., 22.05.19, 16:00 - 19:00 Uhr,
Mi., 05.06.19, 16:00 - 19:00 Uhr,
Mi., 19.06.19, 16:00 - 19:00 Uhr
4 Termine, 94,40 €

Theo Rokos

● A210.108

Gitarrenspiel für Jugendliche und Erwachsene

Einführung in grundlegende Techniken, Haltung, Stimmen, Fingersätze und in die Welt der Noten, Akkorde und Harmonien mit Beispielen aus Klassik, Jazz, Folklore und Flamenco. Liedbegleitung, Melodien-spiel nach Noten und Solospiel-Vortrag sollen erreicht werden. Einteilung aller Interessenten nach Alter, Können und Wünschen am Montag, 17. September 2018, 18:00 Uhr. Die Terminabsprache erfolgt mit den Teilnehmenden; der Kurs findet auch während der Schulferien statt. Bei der Anschaffung eines Instrumentes ist der Dozent gern behilflich. Entgeltberechnung bei einer Gruppenstärke von jeweils drei Teilnehmenden.

Haus der vhs

Mo., 17.09.2018, 18:00 - 18:45 Uhr
14 Termine, 170,00 €

Laurenz Schettler

● A210.109

Haus der vhs

Mo., 14.01.2019, 18:00 - 18:45 Uhr
14 Termine, 170,00 €

Laurenz Schettler

● A210.110

Pop, Folk, Gospels - zum Mitsingen!

Aus Freude am Singen - diesmal Pop-Oldies, Folk und Gospels, weitgehend in englischer Sprache. Mitmachen Bedingung! Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst. Anmeldung erbeten.

Haus der vhs

Mo., 17.09.2018, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Termin

Bernd Morawietz

● A210.111

Singen für alle: Deutsche und Internationale Weihnachtslieder

Aus Freude am Singen - deutsche und internationale Weihnachtslieder. Kein Chor, keine musikalischen Ansprüche - jeder, so gut er kann! Mitmachen Bedingung. Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst.

Anmeldung erbeten.

Haus der vhs

Mo., 17.12.2018, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Termin

Bernd Morawietz

neu!



● A210.112

Singen für Alle: Schlager und Popmusik

Aus Freude am Singen - Schlager und Popmusik. Kein Chor, keine musikalischen Ansprüche - jeder, so gut er kann! Mitmachen Bedingung. Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst. Anmeldung erbeten.

Haus der vhs

Do., 28.03.2019, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Bernd Morawietz

● A212.211

Line-Dance-Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Line-Dancer, die mindestens drei Workshops besucht haben. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 13.09.2018, 16:30 - 17:30 Uhr

10 Termine, 61,70 €

Claudia Otte-Malü

● A212.212

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 16:30 - 17:30 Uhr

10 Termine, 61,70 €

Claudia Otte-Malü

● A212.213

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 16:30 - 17:30 Uhr

8 Termine, 50,50 €

Claudia Otte-Malü

● A213.106

Tango Argentino

Tango Argentino - die sinnlichste Form der Zweisamkeit! Dobri und Nina Gjurkov unterrichten seit 1996 die klassische "tango de salon"-Tanzart. Der Argentinische Tango besteht nicht aus Show-Figuren, sondern aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik. Eine natürliche Bewegung - für jedes Alter geeignet. Der Schwerpunkt liegt auf einer entspannten, körpergerechten Haltung, dem richtigen Atmen, dem lockeren Stehen und Gehen. Wir studieren erste Schritte und Bewegungsmuster ein. Paaranmeldungen sind wünschenswert, tänzerische Vorerfahrungen nicht notwendig. Bitte Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mitbringen. Für die Damen ist ein Absatzschuh (5-7 cm) vorteilhaft. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen. Weitere Informationen unter www.tangonido.eu. Einzelteilnehmer sind willkommen. Die Kursgebühr gilt pro Person.

Haus der vhs

Sa., 08.09.2018, 16:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov

● A213.107

Haus der vhs

Sa., 12.01.2019, 16:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov

neu!

● A213.108

Haus der vhs

Sa., 04.05.2019, 16:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov

Spiele

● A213.103

Mah Jongg für Anfänger und Fortgeschrittene

Mah Jongg - das Spiel der vier Winde. Diesmal auch insbesondere für Fortgeschrittene, da wir Spezialbände spielen. AnfängerInnen wird die Möglichkeit gegeben, das Spiel kennen zu lernen.

Haus der vhs

Fr., 26.10.18, 16:00 - 18:15 Uhr,

Fr., 02.11.18, 16:00 - 18:15 Uhr

2 Termine, 30,00 €

Beate Harder

● A213.104

Haus der vhs

Fr., 08.03.19, 16:00 - 18:15 Uhr,

Fr., 15.03.19, 16:00 - 18:15 Uhr

2 Termine, 30,00 €

Beate Harder

Malen & Gestalten

● A205.102

Ich kann nicht malen! Oder doch?

Ein Angebot für alle, die es endlich mal probieren möchten.

Für jeden, der möchte, gibt es einen Weg zur Kunst! Beim Zeichnen, im Erproben verschiedener Materialien wie Aquarell und Acryl oder im Spiel mit Farben und Formen kann man erleben, wie viel Spaß Kunst machen kann und, wie die Kunst das eigene Leben bereichert. Zum Kennenlernen gibt es diesen Workshop, in dem Übungen mit Stiften, Farben oder in Collagetechnik einen leichten (Wieder-)Einstieg ermöglichen, in dem die verschiedenen Materialien vorgestellt werden und viele Fragen zur Kunst besprochen werden. Außerdem kann man die Kursleiterin kennenlernen und Wünsche für weitere Angebote formulieren. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 26.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 18,50 €

Heide Klenske

● A205.103

Ich kann nicht zeichnen! Oder doch?

Ein Angebot für alle, die es endlich mal probieren möchten.

Sie möchten schnell und treffend etwas skizzieren, vielleicht auch als Comic? Oder für einen Vortrag selber sogenannte Sketchnotes entwerfen, die das Gesagte verdeutlichen? Oder einfach beim Zeichnen entspannen? Es gibt viele Gründe, Bleistift und Papier zu nehmen und anzufangen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundformen, auf die Sie aufbauen können. Sie machen Erfahrungen mit verschiedenen Zeichenstilen und erkunden, welche Methode Ihnen am besten liegt und Sie weiterbringt. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 02.11.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine, 35,90 €

Heide Klenske

● A205.105

Die Welt der Malerei. Semesterkurs

Dieser Kurs bietet eine kompetente Einführung und weiterführende Fortbildung. Dabei werden bekannte und experimentelle Malmethoden anschaulich vorgeführt. Die Eigenarten der verschiedenen Materialien wie Aquarell-, Acryl-, Gouache-, Öl- Tempera-, und Pastellfarben werden in malerischer Praxis erkundet. Die gründliche Kenntnis der Materialien, die für die Malerei infrage kommen, bildet die Grundlage. Der Kurs betont das Handwerkliche und bietet Hilfe und Anregung. Theoretische Kenntnisse in Perspektive, Kompositions- und Farbenlehre ergänzen den Kurs. Fragen der Ästhetik, der Bildtheorie, der Kunstgeschichte und des heutigen Kunstschaffens erweitern den Umfang des Kurses. Der Kurs ist auch für die Vorbereitung einer Bewerbungsmappe hilfreich. Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, Weiteres wird besprochen. Nähere Informationen direkt beim Dozenten, Kontakt über die vhs.

Haus der vhs

Mi., 05.09.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

11 Termine, 123,80 €

Karl-Heinz Morscheck

● A205.106

Haus der vhs

Mi., 06.02.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

16 Termine, 177,80 €

Karl-Heinz Morscheck

neu!



● A205.108

Mal- und Zeichenwerkstatt

Ganz nach Belieben und Neigung: Aquarell, Gouache, Acryl, Ölfarbe, Pastell, Buntstifte, Kohle oder Bleistift. Anfänger werden ohne Druck Schritt für Schritt beim Zeichnen oder Malen, Mischen der Farben, dem Umgang mit dem Pinsel durch gezielte Aufgabenstellungen unterstützt und an erste Ergebnisse herangeführt. Fortgeschrittene arbeiten an eigenen Themen und werden dabei kompetent begleitet. Bildgestaltungen und Farbkompositionen werden in Theorie und Praxis besonders berücksichtigt. Übungen, die unsere Vorstellungskraft trainieren und uns helfen, schneller zum gewünschten bildnerischen Erfolg zu kommen, stehen am Beginn jeder Veranstaltung. An Beispielen aus der Kunstgeschichte, aber auch aus dem gegenwärtigen Kunstschaffen, wird die Vielfalt der Möglichkeiten künstlerischer Umsetzungen inspirierend aufgezeigt. Bitte mitbringen: schon vorhandenes Material (Aquarell, Acryl, Pastell usw.) und einen A3-Spiralskizzenblock, 4B-Bleistift.

Haus der vhs

Do., 20.09.2018, 15:30 - 18:00 Uhr
9 Termine, 95,00 €
Hans-Joachim Mocka

● A205.109

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 15:30 - 18:00 Uhr
10 Termine, 105,00 €
Hans-Joachim Mocka

● A205.110

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 15:30 - 18:00 Uhr
8 Termine, 85,00 €
Hans-Joachim Mocka

● A205.112

Realistisches Zeichnen

Vermittelt werden die Grundlagen des Zeichnens: Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht und Schatten, verschiedene Oberflächen und Strukturen (Stofflichkeit), Komposition und Grundregeln, etc.. Ziel ist, den Teilnehmenden ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch objektives handwerkliches Können zu vermitteln. Motto: Freiheit kommt von Können. Wir entwickeln die notwendige Feinmotorik sowie wichtige Eigenschaften wie Aufmerksamkeit, Beständigkeit, Beobachtungsgabe und Konzentrationsfähigkeit. Benötigte Materialien: Bleistifte (HB/B), Klammer und Knetgummi. (Minigruppe).

Haus der vhs

Sa., 08.09.18, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 37,80 €
Dobri Gjurkov

● A205.113

Haus der vhs

Sa., 12.01.19, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 37,80 €
Dobri Gjurkov

● A205.114

Haus der vhs

Sa., 04.05.19, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 37,80 €
Dobri Gjurkov

Künstlerbedarf im Norden



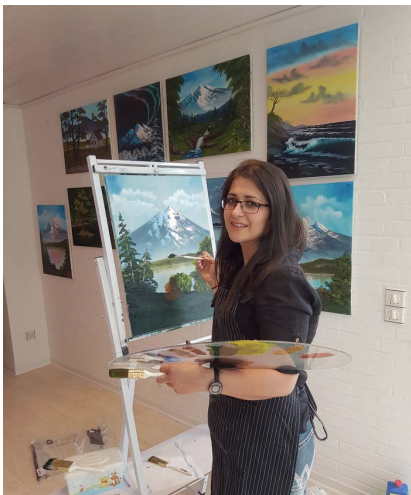
Lise-Meitner-Str. 26 · 24941 Flensburg
T 0461 903 30-116

Sie erhalten bei Jacob Erichsen **10%**
auf alle Künstlerbedarf-Artikel!

Einfach den VHS-Kursschein im Fachmarkt
abgeben und an alle Vorteile unserer
Kundenkarte gelangen.

artundgrafik.de





● A205.118
"wet-on-wet" I - Malen wie Bob Ross

Wollten Sie schon immer mal malen wie Bob Ross, der amerikanische TV-Maler? Er behauptet: Jeder kann malen! Und das behaupte ich auch und möchte Ihnen dies in meinem Kurs beweisen. Malen Sie ein komplettes Landschaftsbild auf einer Leinwand mit Ölfarbe in der "wet on wet"-Technik. Was benötigen Sie? Absolut nichts, denn Materialien stehen für Sie bereits bereit. Vor allem benötigen Sie keine Vorkenntnisse! Nach 3 Stunden nehmen Sie ein von Ihnen persönlich gemaltes Gemälde mit nach Hause und lassen sich von Familie und Freunden als Künstler feiern. Die im Kurs entstehenden Materialkosten betragen je nach Verbrauch und Bild ca. 15 € - 18 € und werden bei der Kursleitung bezahlt. (Kleingruppe).

Haus der vhs
 Di., 06.11.2018, 17:00 - 20:00 Uhr
 5 Termine, 76,30 €
 Araksi Martirosian-Janssen

● A205.119
"wet-on-wet" II - Malen wie Bob Ross

Für Fortgeschrittene mit weiteren Techniken und schwierigeren Motiven. Die im Kurs entstehenden Materialkosten betragen je nach Verbrauch und Bild ca. 15 € - 18 € und werden bei der Kursleitung bezahlt. (Kleingruppe).

Haus der vhs
 Di., 15.01.2019, 17:00 - 20:00 Uhr
 5 Termine, 76,30 €
 Araksi Martirosian-Janssen

● A205.121 **neu!**
Fluid Painting - Alles fließt. Eine Technik mit Acryl-Farben

Die Fließtechnik Acrylic Pouring ist aus Amerika herübergeschwappt und begeistert mit unvorhersehbaren Kreationen, lebhaften Farbspielen und abwechslungsreichen Gestaltungsmöglichkeiten. Dabei werden mit verschiedenen Malmitteln vermischte Acrylfarben auf eine Leinwand gegossen und durch Neigung der Oberfläche in ihrem Farbverlauf beeinflusst. Durch die Zugabe von Ölen oder Silikon entsteht eine einzigartige Zellstruktur. Das Ergebnis bleibt überwiegend dem Zufall überlassen, deshalb brauchen Sie auch keinerlei Malerfahrung oder künstlerisches Können. Schaffen Sie sich mit dieser Technik Entspannung und lassen Sie es einfach fließen! Im Kurs werden zusätzlich je nach Teilnehmerzahl zwischen 20 - 30 Euro Materialkosten direkt bei der Dozentin bezahlt. Mitzubringen: 2 Leinwände (max. 60 x 60 cm), unbedingt Malkleidung (inkl. Schuhe)!(Minigruppe).

Haus der vhs
 Sa., 01.09.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
 1 Termin, 29,50 €
 Stefanie Kuhr

● A205.122 **neu!**
Haus der vhs
 Sa., 10.11.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
 1 Termin, 29,50 €
 Stefanie Kuhr

● A205.123 **neu!**
Haus der vhs
 Sa., 23.02.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
 1 Termin, 29,50 €
 Stefanie Kuhr

● A205.124 **neu!**
Haus der vhs
 Sa., 25.05.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
 1 Termin, 29,50 €
 Stefanie Kuhr

● A205.125 **neu!**
Fluid Painting - Malerei im Fluss

Fluid Painting ist eine moderne abstrakte Malerei, die in Künstlerkreisen immer weitere Verbreitung findet. Da bei dieser Technik die Farbe alleine arbeitet, können auch mit dem notwendigen Wissen ausgestattete Anfänger schon erstaunlich schöne Ergebnisse erzielen. Im Fluss verschmelzen die einzelnen Farbkomponenten zu komplexen Strukturen, die trotz ihrer Abstraktheit ausgesprochen naturnah wirken. Mal entstehen faszinierende Zellstrukturen, mal Landschafts- oder Weltraumbilder. In diesem Kurs lernen Sie, die fließenden Farben zu kontrollieren und sie zur Entfaltung zu bringen. Mitzubringen: 5 kleinere Keilbilderrahmen (20 - 30 cm Kantenlänge), Acrylfarben in größeren Mengen (Tuben ab 75 ml), Kittel, Einweghandschuhe. Fluid Medium und Verbrauchsmaterial kann im Kurs zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erworben werden. (Minigruppe)

Haus der vhs
 Sa., 08.12.2018, 09:00 - 13:00 Uhr
 2 Termine, 58,00 €
 Dr. Elena Nikulina

● A205.126 **neu!**
Haus der vhs
 Sa., 02.03.2019, 09:00 - 13:00 Uhr
 2 Termine, 58,00 €
 Dr. Elena Nikulina

Elektro



RIEBERT

GmbH

- Elektroinstallationen
- Beleuchtungsanlagen

- Kundendienst
- Gebäudetechnik

Busdorfer Str. 4 · 24837 Schleswig
Tel.: 0 46 21-36 03 36 · Fax: 0 46 21-36 03 37
E-Mail: info@elektro-riegert.de



■ A205.134

Skizze, Scribble, Schnellzeichnen

An diesem Wochenende geht es um die Fertigkeit des raschen und beherrzten Zeichnens. Wie finde ich das Wesentliche eines Motivs oder einer bildlichen Vorstellung? Wie mache ich dies mit wenigen Strichen sichtbar? Ist die Skizze bereits ein "fertiges" Bild oder nur dessen Vorstufe? Diese Fragen werden ausführlich behandelt. Die handwerklich-praktische Kunstfertigkeit wird in vielen Beispielen anschaulich vorgeführt. Dazu gibt es viele Anregungen und Tipps. Dieser Kurs ist auch für Anfänger eine geeignete Einführung in die Kunst des Zeichnens. Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte oder anderes Zeichenmaterial, Pinsel, Aquarellfarben oder Tuschen sind ebenfalls geeignet. Nähere Informationen beim Kursleiter, Kontakt über die vhs. (Minigruppe)

Haus der vhs

Sa., 17.11.2018, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 31,20 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.135

Haus der vhs

Sa., 16.02.2019, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 31,20 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.137

Licht - Schatten - Perspektive! Wege zu einer gelungenen Bildgestaltung

In diesem Wochenendseminar geht es um Grundlagen, die für eine realistische Bildgestaltung wesentlich sind. Wie kann man eine Landschaft so malen, dass sie vom Licht durchflutet wirkt? Wie lassen sich Landschaft, Stadtbild, Innenraum oder ein Stillleben derart darstellen, dass sie auch eine räumliche Wirkung entfalten? Diese für Maler und Zeichner wichtigen Fragen werden ausführlich behandelt und in vielen Beispielen mit reicher Motivauswahl anschaulich und nachvollziehbar vorgeführt und beantwortet. Dazu gibt es hilfreiche Tipps und viele Anregungen, die in der bildlichen Darstellung weiterführen. Bitte mitbringen: Zeichen- und Malmaterial (wie vorhanden). (Minigruppe).

Haus der vhs

Sa., 03.11.2018, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 36,80 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.138

Haus der vhs

Sa., 16.03.2019, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 36,80 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.140

Das Geheimnis der Farben

Farben sind wirkmächtig. Sie bewegen uns, beeinflussen unsere Stimmungen. Eine Welt ohne Farben ist für uns nur schwer vorstellbar. Selbst eine monochrome Malerei benutzt Farbe, um sich auszudrücken. Farben sind also Grundelemente jeglicher Malerei. Auch, wenn alles stimmig erscheint, bleibt das Malen eines Bildes immer ein spannender Versuch mit vielen Überraschungen. Was macht also die Farbe mit mir? Der Kurs geht ausführlich auf die Wahrnehmung und die Wirkung von Farben ein. Dazu gibt es, neben etwas Theorie, viele Beispiele, die alles praktisch vorführen und anschaulich machen sowie viele Tipps für die Praxis und weiterführende Anregungen. Bitte mitbringen: Malmaterial wie vorhanden. Nähere Informationen beim Kursleiter, Kontakt über die vhs. (Minigruppe).

Haus der vhs

Sa., 15.09.2018, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 36,80 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.141

Haus der vhs

Sa., 27.04.2019, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 36,80 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.142

Porträt und Gestalt in Zeichnung und Malerei

Leicht verständliche Einführung in das Zeichnen und Malen der menschlichen Gestalt und des Porträts. Wir zeichnen und malen wie bei einer Skizze eher leicht und annähernd; Proportionen und Körperhaltungen lassen sich so fast spielerisch aneignen und merken. Wie das geht, wird mit vielen Beispielen bildlich vorgeführt. Anatomie wird, soweit benötigt, ergänzend vorgestellt. Bitte mitbringen: Geeignetes Zeichen- oder Malmaterial, wie vorhanden. (Minigruppe).

Haus der vhs

Sa., 18.05.19, 10:00 - 15:00 Uhr,

So., 19.05.19, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 63,30 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.143

Vom Wassertropfen bis zum Ozean

Wasser ist Grundstoff des Lebens und gestaltet zugleich das Gesicht der Erde. Damit gehört es auch zu den faszinierendsten Bildmotiven. Wie aber malt oder zeichnet man einen verregneten Tag, die Spiegelungen in einem Teich, einen schnell fließenden Bach oder einen Fluss im Mondlicht?

Jede Naturscheinung verlangt eine spezielle Aufmerksamkeit und die Kenntnisnahme ihrer Bedingung. Dazu bietet der Kurs notwendige theoretische Informatio-

nen. Wie dies alles überzeugend gemalt oder gezeichnet wird, wird eingehend erklärt und in Beispielen anschaulich vorgeführt. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene und bietet einen guten Einstieg in den weiten Bereich dieser Naturdarstellung. Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- oder Zeichenmaterial. Näheres zur Materialwahl beim Dozenten telefonisch vorab (über die vhs erreichbar). (Minigruppe).

Haus der vhs

15.10. - 18.10.2018

Montag - Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr

4 Termine, 88,00 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.144

Haus der vhs

08.04. - 11.04.2019

Montag - Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr

4 Termine, 88,00 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.145

Malen und Zeichnen mit Pastellen

Pastelle verbinden auf hervorragende Weise die Besonderheiten von Zeichnung und Malerei in einem weiten Motivbereich. Sie erlauben spontanes und großflächiges Gestalten ebenso wie große Genauigkeit im Detail. Der Kurs führt die Eigenarten und Möglichkeiten des Materials in vielen Bildbeispielen anschaulich vor und ermuntert zu eigenen Experimenten. Dabei bieten Landschaft, figürliche Darstellung, Porträt u. a. eine unbegrenzte Auswahl an Motiven, die realistisch oder abstrahiert ins Bild kommen können. Der Kurs bietet Einsteigern und Fortgeschrittenen eine Fülle von Informationen, Anregungen und Tipps, die für das bildnerische Gestalten hilfreich sind. Bitte mitbringen: Papier oder Karton mit leicht rauher Oberfläche, Pastellstifte, Knetradiergummi, Fixativ und Küchenpapier. (Minigruppe).

Haus der vhs

08.10. - 11.10.2018

Montag - Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr

4 Termine, 88,00 €

Karl-Heinz Morscheck

■ A205.146

Haus der vhs

15.04. - 18.04.2019

Montag - Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr

4 Termine, 88,00 €

Karl-Heinz Morscheck



● A205.152

Zeichnen und Malen an der Schlei

Es geht nach draußen, um den besonderen Reiz der "OUT-DOOR-MALEREI" kennen zu lernen. Die Motive werden in der freien Landschaft der Schleiregion ausgesucht und vor Ort zeichnerisch oder malerisch erkundet. Es beginnt mit einem skizzierenden Verfahren, das in vielen Beispielen anschaulich vorgeführt wird. Das Ganze ist eine Annäherung an eine besondere Landschaft, ihre bildnerische Erkundung. Worauf es dabei ankommt und wie man mit den ersten Strichen beginnt, wird nachvollziehbar vorgeführt. Die weitere und intensive Ausarbeitung der so gesammelten Motive kann dann, je nach Witterung, vor Ort oder in der vhs Schleswig erfolgen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, ein von Anfang an selbstgewähltes Motiv über verschiedene Stadien zu einem überzeugenden Bild zu gestalten. Eine Einführung für das Zeichnen "vor Ort" und was dabei zu beachten ist, erfolgt zu Kursbeginn in der vhs. Bitte mitbringen: Skizzenblock A3, diverse Bleistifte, Malmaterial, wie vorhanden. Alles sollte leicht zu transportieren sein. Genaue Auskünfte beim Dozenten über die vhs (Minigruppe).

Haus der vhs

13.06. - 15.06.2019
Do/Fr/Sa. 10.00 - 16.00 Uhr
3 Termine, 110,00 €
Karl-Heinz Morscheck

● A205.131

Wind, Wasser, Wolken - Phänomene der Natur in Malerei und Zeichnung

Thema des Seminars ist die Vielfalt der Naturphänomene und deren überzeugende Darstellung im Bild. Der Wind, die Bewegung des Wassers und Wolkenbildung, Sonnenauf- und -untergang, Tag- und Nachtsituationen, Nebel, Eis und Schneesturm: Wie malt oder zeichnet man diese unterschiedlichen, teils dramatischen Situationen voller Spannung oder die Momente fast absoluter Stille? Bildbeispiele und praktische Tipps bieten vielfältige Anregung. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Nähere Informationen erhalten Sie beim Kursleiter, Kontakt über die vhs. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Zeichen- und Malmaterial wie vorhanden. (Minigruppe). Skizzenblock, Zeichen- und Malmaterial - wie vorhanden.

Haus der vhs

Sa., 01.12.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 31,20 €
Karl-Heinz Morscheck

● A205.132

Haus der vhs

Sa., 23.03.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 31,20 €
Karl-Heinz Morscheck

● A205.155

Skizzen - Werkstatt auf dem 114 Jahre alten Segelschoner ARNY MAUD

Nach einer Führung durch den Museumshafen Kappeln mit seiner ganz speziellen Stimmung laden wir Sie auf die Planken des ehemaligen Frachtseglers "ARNY MAUD" ein. Sie erhalten Einblicke in die wechselvolle Geschichte der alten Dame und erfahren Wissenswertes über Segeltypen, Takelungsarten und traditionelle Seemannschaft. Verschiedene kreative Anregungen inspirieren Sie zu einer kleinen Fantasiereise. Dabei können Skizzen, Zeichnungen, Logbucheinträge, Reisenotizen oder Seestücke entstehen. Am Ende dieser Reise-Skizzen-Werkstatt werden Sie ein von uns entwickeltes Segelbegleitbuch mit Informationen über die traditionelle Segelschiffzeit nebst Ihren eigenen Zeichnungen und/oder Worten mitnehmen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten von 10 Euro, die Sie bitte direkt an den Kursleiter bezahlen. Für Fragen stehen Ihnen A. Jahrmann und L. Schettler zur Verfügung, Email: army-maud@live.de. Treffpunkt: Museumshafen Kappeln, vor der Brücke Richtung Schleswig, Nestleweg/Museumshafen.

siehe Kurstext

So., 30.09.2018, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler

● A205.156

siehe Kurstext

So., 19.05.2019, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler

● A205.157

siehe Kurstext

So., 14.07.2019, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler

Metall, Papier, Holz & Ton

● A206.101

Techniken der Glasmalerei ausprobieren

Mit transparenten Farben wollen wir an Bord des ehemaligen Frachtseglers ARNY MAUD im Kappeler Museumshafen die lebendige Schlei- und Hafenszenerie auf Glas einfangen. Die Lichtreflexe auf der Wasseroberfläche sowie das tanzende Sonnenlicht auf der polierten Schiffsglocke aus Messing und dem lackierten Holz des Steuerrades werden uns inspirieren. Je nach Stärke und Intensität des Lichtes verändert sich nicht nur die Stimmung des Glasbildes sondern auch seine Anschauung. Details treten hervor, Zwischentöne erscheinen - die Motive bewegen sich. Es entstehen Materialkosten von 10 Euro, die Sie bitte direkt an den Kursleiter bezahlen. Für den Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. (Kleingruppe).

Anmeldeschluss: 02.07.2018.

Treffpunkt: Museumshafen Kappeln, vor der Brücke Richtung Schleswig, Nestleweg/Museumshafen.

siehe Kurstext

So., 19.08.2018, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler

● A206.102

siehe Kurstext

So., 07.10.2018, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler

● A206.103

siehe Kurstext

So., 14.04.2019, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler

● A206.104

siehe Kurstext

So., 05.05.2019, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler

● A206.105

siehe Kurstext

So., 30.06.2019, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler



● A206.110

Schmuck, der die Seele berührt - Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Goldschmieden ist ein altes und faszinierendes Kunsthandwerk. An diesem Wochenende lernen Sie, mit einer Auswahl an Werkzeugen umzugehen, zu schmieden, zu treiben und zu löten und werden bei der Anfertigung eines Schmuckstücks fachkundig begleitet. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und das Sterling-Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Das Material wird von der Dozentin verkauft und nach Verbrauch abgerechnet. Materialkosten ab 60 € (in Abhängigkeit der Größe Ihres gefertigten Schmuckstücks) sowie 10 € für Verbrauchsmaterialien (Sägeblätter, Schmirgelpapier, etc.) zahlen Sie direkt im Seminar. - Die Vorbereitung des Kurses und die Beschaffung ist aufwendig; bitte melden Sie sich deshalb spätestens bis 14 Tage vor Kursbeginn an. Eine Abmeldung ist nach der Materialbeschaffung nicht mehr möglich. Achtung: Bitte planen Sie Zeit für das gemeinsame Aufräumen nach Kursende am Samstag ein!

Haus der vhs

28.09.18 von 16.00 - 22.00 Uhr

29.09.18 von 09.00 - 19.30 Uhr

2 Termine, 50,00 €

Meike Fabricius

● A206.111

Haus der vhs

So., 30.09.18, 09:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 43,00 €

Meike Fabricius

● A206.112

Haus der vhs

25.01.19 von 16.00 - 22.00 Uhr

26.01.19 von 09.00 - 19.30 Uhr

2 Termine, 50,00 €

Meike Fabricius

● A206.113

Haus der vhs

26.04.19 von 16.00 - 22.00 Uhr

27.04.19 von 09.00 - 19.30 Uhr

2 Termine, 50,00 €

Meike Fabricius

● A206.114

Haus der vhs

27.09.19 von 16.00 - 22.00 Uhr

28.09.19 von 09.00 - 19.30 Uhr

2 Termine, 50,00 €

Meike Fabricius

● A206.211

Skulpturales Schnitzen

Wir gestalten nach eigenen Vorstellungen kleine bildhauerische Werke für den Innenraum. An diesem Wochenende werden Grundlagen der Holzbildhauerei erlernt und angewendet. Egal, ob Vorkenntnisse vorhanden sind oder nicht, zum Schluss entsteht eine schöne Erinnerung. Bei konkreten Umsetzungsideen bitte den Dozenten im Vorfeld kontaktieren: bildhauer@benjamin-fock.com. Materialkosten sind vor Ort an den Dozenten zu entrichten: zwischen 10 und 40 Euro, je nach Größe und Art des Holzes. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe, wenn vorhanden: Schnitzwerkzeug. (Minigruppe)

Haus der vhs

Fr., 26.10.18, 16:30 - 20:30 Uhr,

Sa., 27.10.18, 10:00 - 17:00 Uhr,

So., 28.10.18, 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine, 114,30 €

Benjamin Fock

● A206.212

Haus der vhs

Fr., 03.05.19, 16:30 - 20:30 Uhr,

Sa., 04.05.19, 10:00 - 17:00 Uhr,

So., 05.05.19, 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine, 114,30 €

Benjamin Fock

● A206.301

Tischlern - Grundkurs

Unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre: Sie lernen an diesem Wochenende grundlegende Arbeitsschritte und Techniken des Tischlerns - sägen, bohren, hobeln, schleifen. Gearbeitet wird mit Handmaschinen. Mit dem Gelernten lassen sich später eigene kleine Möbelbauprojekte realisieren. Bitte Arbeitskleidung, Zollstock und Bleistift mitbringen. Materialgeld nach Verbrauch. Tischlerei Schulte, Goltoft

siehe Kurstext

Fr., 14.09.2018, 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 15.09.2018, 09.00 - 17.00 Uhr

2 Termine, 96,00 €

Karl Rudolf Schulte

● A206.302

siehe Kurstext

Fr., 26.10.2018, 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 27.10.2018, 09.00 - 17.00 Uhr

2 Termine, 96,00 €

Karl Rudolf Schulte

● A206.303

siehe Kurstext

Fr., 18.01.2019, 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 19.01.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

2 Termine, 96,00 €

Karl Rudolf Schulte

● A206.304

siehe Kurstext

Fr., 15.02.2019, 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 16.02.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

2 Termine, 96,00 €

Karl Rudolf Schulte

● A206.305

siehe Kurstext

Fr., 22.03.2019, 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 23.03.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

2 Termine, 96,00 €

Karl Rudolf Schulte

● A206.306

siehe Kurstext

Fr., 21.06.2019, 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 22.06.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

2 Termine, 96,00 €

Karl Rudolf Schulte

● A206.311

Tischlern: Wir machen weiter!

Für die Teilnahme sind Vorkenntnisse nötig (siehe Grundkurse). Thema: Verbindungen. Bitte Arbeitskleidung, Zollstock und Bleistift mitbringen. Materialgeld nach Verbrauch. Ein selbst gefertigtes Werk können Sie nach diesem Wochenende mit nach Hause nehmen.

Tischlerei Schulte, Goltoft

Fr., 09.11.2019, 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 10.11.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

2 Termine, 96,00 €

Karl Rudolf Schulte

● A206.312

siehe Kurstext

Fr., 17.05.2019, 17.00 - 20.00 Uhr

Sa., 18.05.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

2 Termine, 96,00 €

Karl Rudolf Schulte

● A207.102

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

excl. Material- und Brennkosten

Haus der vhs

Mo., 17.09.2018, 19:30 - 21:30 Uhr

10 Termine, 77,00 €

Carola Kunz

● A207.103

Haus der vhs

Mo., 04.02.2019, 19:30 - 21:30 Uhr

10 Termine, 77,00 €

Carola Kunz

● A207.104

Haus der vhs

Do., 20.09.2018, 19:30 - 21:30 Uhr

10 Termine, 77,00 €

Carola Kunz

● A207.105

Haus der vhs

Do., 07.02.2019, 19:30 - 21:30 Uhr

10 Termine, 77,00 €

Carola Kunz

● A207.110

Töpfern nach Lust und Laune

Anfänger und Fortgeschrittene sind in diesem Töpferkurs herzlich willkommen. In diesem Kurs lernen Einsteiger verschiedene Techniken des Töpferhandwerks sowie den Umgang mit Material, Werkzeug und Hilfsmitteln. Fortgeschrittene erhalten Anregungen und Unterstützung bei der Verwirklichung eigener Ideen. Individuelle Gegenstände zum Gebrauch oder zur Dekoration, für Haus oder Garten, ein besonderes Geschenk oder Schmuck, oder einfach nur Dinge in den Händen entstehen lassen... Ton bietet so viele Möglichkeiten, kreativ zu sein! Ein besonderes Augenmerk gilt auch den Glasuren: Sie lernen die Verwendung besonderer Glasuren kennen und können ihre Objekte mit Stempeln, Engoben oder besonderen Dekor-Farben gestalten. Lassen Sie sich überraschen. Werkzeug, Formen und Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt. Material- und Brennkosten werden gesondert berechnet.

Haus der vhs

Mi., 09.01.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
10 Termine, 77,00 €
Miriam Roser

● A207.111

Haus der vhs

Mi., 24.04.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 55,40 €
Miriam Roser

Textiles Werken & Nähen



© Elmar Berg

Nadelbinding

Bei dieser sehr alten Handarbeitsweise entstehen durch einen beliebig langen Faden und einer Nadel mit Ohr elastische Gewebe. Durch diese Arbeitsweise der Schlingentechnik können schöne Kleidungsstücke und Alltagsgegenstände nadelgebunden hergestellt werden.

Dieser Kurs wird ab Herbst 2019 in der vhs angeboten. Wir führen eine Interessentenliste. Melden Sie sich bereits jetzt dafür an!

● A208.108

Kulturphänomen "Handstricken mit doppeltem Gesicht"

Es entsteht ein Strickstück mit zwei "Vorderseiten" und gespiegeltem Motiv. Dafür werden verschiedene Techniken der Fadenführung, Anschläge der Maschenpaare, Zu- und Abnahmen, Randmaschen und Abkettvarianten erarbeitet. Auf diese Weise entstehen schöne, praktische und vielseitig einsetzbare Strickstücke.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Schere, 2 Knäule Garn in zwei unterschiedlichen Farben (z.B. beige und rot) für die Nadelstärke 3 - 3,5, Stricknadeln Stärke 3 - 3,5 und eine Nadel ohne Spitze zum Vernähen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 18:30 - 20:30 Uhr
4 Termine, 43,00 €
Regina Berg

● A208.109

Fair Isle - zwei Farben stricken

Bei dieser Handarbeit handelt es sich um eine traditionelle Stricktechnik von den Shetlandinseln. Es werden zwei Farben gleichzeitig in Runden glatt rechts gestrickt. Für spätere Öffnungen im Strickprojekt (z.B. für Ärmelöcher) werden zusätzliche Maschen aufgenommen, die auch mit den zwei Farben im Wechsel abgestrickt werden. Dadurch entsteht ein "Steek", der später aufgeschnitten wird und die Öffnung frei gibt. Diese und andere Tipps und Tricks, die beim zweifädigen Stricken zu beachten sind, werden behandelt. Mitzubringen sind zwei in uni gehaltene verschiedene Knäule Garn, ein Nadelspiel und zwei Rundstricknadeln in passender Stärke zum Garn, Schreib- und Nähutensilien und bei Bedarf eine Lesebrille.

(Minigruppe)

Haus der vhs

Do., 07.02.2019, 18:30 - 20:30 Uhr
4 Termine, 58,80 €
Regina Berg

● A206.106

Upcycling aus dem Kleiderschrank

Viele Kleidungsstücke landen im Müll. Das muss nicht sein! Aus T-Shirts, Pull-overn und Jeans lassen sich dekorative und funktionelle Dinge herstellen, die sonst niemand hat. Bitte Jeans, T-Shirts, Pullover, Blusen, Hemden etc. mitbringen. Die Materialliste wird vor dem 1. Abend versendet. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 05.03.2019, 17:30 - 19:45 Uhr
4 Termine, 51,80 €
Esther Widdel

neu!



© Elena Nikulina

● A208.103

Blumen filzen

Filzen ist eine traditionsreiche Technologie, die wir einsetzen, um Blumen herzustellen, lebensechte oder phantastische. Sie lernen Grundlagen des Nass- und Trockenfilzens und können Blüten von Mohn, Malve, Glockenblume, Lilie und Rose herstellen. Davon ausgehend, lassen sich viele weitere Blütentypen ableiten. An den letzten Kurstagen können dann eigene Projektideen verwirklicht werden. Wenn vorhanden: Merinowolle in verschiedenen Farben, Filznadel, ein größeres Stück Noppenfolie, Filzmatten und ein Handtuch mitbringen. Verbrauchsmaterial kann bei der Kursleiterin erworben werden. (Minigruppe)

Haus der vhs

Mo., 03.09.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
7 Termine, 99,40 €
Dr. Elena Nikulina

neu!

● A208.104

Haus der vhs

Mo., 07.01.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
7 Termine, 99,40 €
Dr. Elena Nikulina

neu!



© Ingrid Råsta-Thomsen

● A208.111

Hut oder Tasche filzen

Hut oder Tasche werden nach Schnitt in Hohlformtechnik gefilzt. Bei der Hohlformtechnik (Nassfilzen) wird eine Folie zwischen Wolle gelegt, Kanten zusammen gefilzt, so dass Hohlraum entsteht. Materialkosten nach Verbrauch zwischen 5 - 15 Euro und werden im Kurs erhoben. (Minigruppe)

Haus der vhs

Mi., 24.10.2018, 17:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 31,00 €
Ingrid Råsta-Thomsen

neu!



● A208.112

Stulpen oder Seidenschal filzen

Stulpen oder Seidenschal werden in Nutechnik gefilzt. Ihre Ergebnisse stellen mit Sicherheit einen modischen Blickfang dar. Materialkosten liegen je nach Verbrauch zwischen 7 - 20 Euro und werden im Kurs erhoben. (Minigruppe)

Haus der vhs

Mi., 07.11.2018, 17:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 31,00 €
Ingrid Rästa-Thomsen

● A208.113

Stulpen, Taschen oder Seidenschals filzen

Stulpen oder Seidenschal werden in Nutechnik gefilzt. Taschen werden in Hohlformtechnik gefilzt und ergänzen später ihre Garderobe perfekt. Materialkosten liegen je nach Verbrauch zwischen 5 - 20 Euro und werden im Kurs erhoben. (Minigruppe). Der Kurs findet in Oeversee statt. Ingrids Atelier, Oeversee, Tondernweg-Süd

siehe Kurstext

Sa., 19.01.2019, 14:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 31,00 €
Ingrid Rästa-Thomsen

● A208.114

Bilder oder Teppiche filzen

Bilder oder Teppiche werden in Binde-technik gemacht. Mit dieser Technik können 3-D-Oberflächen entstehen. Fertig gefilzte Arbeiten werden gebunden und es entstehen beeindruckende Dekogegenstände. Materialkosten liegen je nach Verbrauch zwischen 5 - 20 Euro und werden im Kurs erhoben. (Minigruppe). Der Kurs findet in Oeversee statt. Ingrids Atelier, Oeversee, Tondernweg-Süd

siehe Kurstext

Sa., 09.02.2019, 14:00 - 18:00 Uhr
1 Termine, 31,00 €
Ingrid Rästa-Thomsen

● A208.382

Patchwork Workshop

In diesem Workshop fertigen wir kleine Mitbringsel oder Dekoartikel für die Advents- und Weihnachtszeit in Patchwork-technik. Wählen Sie aus vielen schönen Vorlagen Ihren Favoriten aus und gestalten Sie ein individuelles Geschenk. Materialien können gegebenenfalls erworben werden, Mustervorlagen stehen zur freien Verfügung. Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln oder Klammern, Nähgarn, Schneiderkreide, Maßband, Papier und Stift, Stoff und gute Laune mit. Nähmaschinen sind nur begrenzt vorhanden, daher wäre es gut, wenn Sie Ihre eigene Maschine mitbringen. (Minigruppe).

Haus der vhs

Sa., 27.10.2018, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 45,00 €
Cornelia Möller

neu!

● A208.383

Patchwork Workshop in Kappeln

Kappeln, Stultebüllfeld 1
Sa., 10.11.2018, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 45,00 €
Cornelia Möller

● A208.384

Kappeln, Stultebüllfeld 1
Sa., 17.11.2018, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 45,00 €
Cornelia Möller

neu!



© Cornelia Möller

● A208.385

In zwei Tagen zur eigenen Patchworkdecke!!

Sie haben die Möglichkeit, eine wunderschöne Patchworkdecke zu nähen. Sie erfahren viel über Farbharmonien, Stoffauswahl, Schneide- und Nähtechniken, so dass Sie sich Ihren Traum einer besonderen Decke erfüllen können. Dabei gibt es Tipps und Tricks aus dem Nähkästchen. Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln oder Klammern, Nähgarn, Schneiderkreide, Maßband, Papier und Stift, Stoff und gute Laune. Nähmaschinen sind in Kappeln nur begrenzt vorhanden, daher wäre es gut, wenn Sie Ihre eigene Maschine mitbringen. Materialien können gegebenenfalls erworben werden, Mustervorlagen stehen zur freien Verfügung. (Minigruppe).

Kappeln, Stultebüllfeld 1
Sa., 23.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 90,00 €
Cornelia Möller

● A208.386

Haus der vhs
Sa., 04.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 90,00 €
Cornelia Möller

● A208.387

Kappeln, Stultebüllfeld 1
Sa., 15.06.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 90,00 €
Cornelia Möller

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

● A209.105

Nähen in der vhs

Für alle Nähkurse benötigen Sie Handwerkszeug! Bringen Sie bitte unbedingt Stoff, Schnitt und Garn mit (evtl. auch Einlage zum Einbügeln) und wenn möglich Stoffschere, Papierschere, Zentimetermaß, Steck- und Nähadeln, Kopierpapier, Kopierpapier, Schneiderkreide. Nähmaschinen sind vorhanden, aber Sie können natürlich auch Ihre eigene mitbringen.

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 08:45 - 10:45 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.106

Haus der vhs
Mi., 24.10.2018, 08:45 - 10:45 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.107

Haus der vhs
Mi., 09.01.2019, 08:45 - 10:45 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.108

Haus der vhs
Mi., 20.02.2019, 08:45 - 10:45 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.114

Haus der vhs
Mi., 22.08.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.115

Haus der vhs
Mi., 24.10.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.116

Haus der vhs
Mi., 09.01.2019, 14:00 - 16:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.117

Haus der vhs
Mi., 20.02.2019, 14:00 - 16:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.123

Haus der vhs
Do., 23.08.2018, 16:00 - 18:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.124

Haus der vhs
Do., 25.10.2018, 16:00 - 18:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber



● A209.125

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 16:00 - 18:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.126

Haus der vhs

Do., 21.02.2019, 16:00 - 18:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.132

Haus der vhs

Do., 23.08.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.133

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.134

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.135

Haus der vhs

Do., 21.02.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

● A209.210

Haus der vhs

Mo., 20.08.2018, 09:00 - 11:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.211

Haus der vhs

Mo., 22.10.2018, 09:00 - 11:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.212

Haus der vhs

Mo., 07.01.2019, 09:00 - 11:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.213

Haus der vhs

Mo., 18.02.2019, 09:00 - 11:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.214

Haus der vhs

Mo., 29.04.2019, 09:00 - 11:00 Uhr
4 Termine, 38,60 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.215

Haus der vhs

Mo., 27.05.2019, 09:00 - 11:00 Uhr

5 Termine, 55,40 €

Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.220

Haus der vhs

Mo., 20.08.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg



● A209.221

Haus der vhs

Mo., 22.10.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.222

Haus der vhs

Mo., 07.01.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.223

Haus der vhs

Mo., 18.02.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.224

Haus der vhs

Mo., 29.04.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
4 Termine, 38,60 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.225

Haus der vhs

Mo., 27.05.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
5 Termine, 47,00 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.230

Haus der vhs

Di., 21.08.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.231

Haus der vhs

Di., 23.10.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.232

Haus der vhs

Di., 08.01.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.233

Haus der vhs

Di., 19.02.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.234

Haus der vhs

Di., 30.04.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
4 Termine, 38,60 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.235

Haus der vhs

Di., 28.05.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.240

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 17:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.241

Haus der vhs

Mi., 24.10.2018, 17:00 - 19:00 Uhr
5 Termine, 47,00 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.242

Haus der vhs

Mi., 09.01.2019, 17:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.243

Haus der vhs

Mi., 20.02.2019, 17:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.244

Haus der vhs

Mi., 08.05.2019, 17:00 - 19:00 Uhr
3 Termine, 30,20 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.245

Haus der vhs

Mi., 29.05.2019, 17:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.250

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 19:30 - 21:30 Uhr



6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.251
Haus der vhs
Mi., 24.10.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
5 Termine, 47,00 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.252
Haus der vhs
Mi., 09.01.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.253
Haus der vhs
Mi., 20.02.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.254
Haus der vhs
Mi., 08.05.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
3 Termine, 30,20 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.255
Haus der vhs
Mi., 29.05.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.301
**Nähen in der vhs -
Wochenendkurs**
Für alle Nähkurse benötigen Sie Hand-
werkszeug! Bringen Sie bitte unbedingt
Stoff, Schnitt und Garn mit (evtl. auch Ein-
lage zum Einbügeln) und wenn möglich
Stoffschere, Papierschere, Zentimeter-
maß, Steck- und Nähadeln, Kopier-
rad, Kopierpapier, Schneiderkreide. Näh-
maschinen sind vorhanden, aber Sie können
natürlich auch Ihre eigene mitbringen.

Haus der vhs
Sa., 18.08.18, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 19.08.18, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.302
Haus der vhs
Sa., 08.09.18, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 09.09.18, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.303
Haus der vhs
Sa., 20.10.18, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 21.10.18, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.304
Haus der vhs
Sa., 10.11.18, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 11.11.18, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.305
Haus der vhs
Sa., 12.01.19, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 13.01.19, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.306
Haus der vhs
Sa., 09.02.19, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 10.02.19, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.310
Haus der vhs
Sa., 15.06.19, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 16.06.19, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.307
Haus der vhs
Sa., 09.03.19, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 10.03.19, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.309
Haus der vhs
Sa., 11.05.19, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 12.05.19, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

● A209.361 **neu!**
Nähmaschinenführerschein

Sie wollten schon immer mal eine Näh-
maschine ausprobieren, sind auf der Su-
che nach einem neuen Hobby oder haben
lange nicht genäht, dann sind Sie hier ge-
nau richtig!! In diesem Kurs nähfen Sie
wahlweise ein Utensilo oder eine kleine
Tasche und lernen dabei die Funktions-
weise der Nähmaschine, das Zuschnei-
den und die Verarbeitung von Stoffen
kennen. Aufspulen, Einfädeln und die
richtige Stichwahl wird für Sie danach
kein Geheimnis mehr sein. Bitte mit-
bringen: Neugier, gute Laune und eine
Schere. Alle benötigten Materialien sind
im Kurspreis enthalten. Eigene Nähma-
schinen können mitgebracht werden, sind
aber auch vorhanden. Zusätzliche Mate-
rialien können gegebenenfalls erworben
werden. (Minigruppe).

Haus der vhs
Di., 18.09.2018, 09:00 - 11:00 Uhr
1 Termin, 24,00 €
Cornelia Möller

● A209.362 **neu!**
Haus der vhs
Di., 18.09.2018, 11:15 - 13:15 Uhr
1 Termin, 24,00 €
Cornelia Möller

● A209.364 **neu!**
Haus der vhs
Fr., 15.03.2019, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 24,00 €
Cornelia Möller

● A209.365 **neu!**
Haus der vhs
Fr., 15.03.2019, 17:15 - 19:15 Uhr
1 Termin, 24,00 €
Cornelia Möller

Wolff

NÄHMASCHINEN
Stoffe
Kurzwaren
Wolle

BÜROBEDARF
Kopierpapier
Schulbedarf
Bastelbedarf

Nähmaschinen, Zubehör, Stoffe, Wolle & vieles mehr..

24857 Fahrdorf
Mühlenberg 18

Tel. 04621-9990100
Fax 04621-9990102

info@wolff-fahrdorf.de



● A209.366

neu!

Nähen für EinsteigerInnen

Dieser Kurs richtet sich an NähanfängerInnen, die bereits einen Führerscheinkurs besucht haben und Schritt für Schritt in die Welt des Nähens eintauchen wollen. Für diesen Kurs bringen Sie bitte ein Schnittmuster, wenn vorhanden; eine Schere, Stecknadeln oder Klammern, Nähgarn, Schneiderkreide, ein Maßband, Papier und Stift, Stoff und gute Laune mit. Zusätzliche Materialien können gegebenenfalls erworben werden. (Minigruppe).

Haus der vhs

Do., 27.09.2018, 09:00 - 11:00 Uhr

5 Termine, 98,90 €

Cornelia Möller

● A209.368

neu!

Haus der vhs

Do., 21.03.2019, 09:00 - 11:00 Uhr

5 Termine, 98,90 €

Cornelia Möller

● A209.371

neu!

Wir nähen eine Jacke oder Weste

Dieser Kurs richtet sich an NähanfängerInnen, die bereits einen Führerscheinkurs besucht haben und Schritt für Schritt in die Welt des Nähens eintauchen wollen. Für diesen Kurs bringen Sie bitte ein Schnittmuster, wenn vorhanden; eine Schere, Stecknadeln oder Klammern, Nähgarn, Schneiderkreide, ein Maßband, Papier und Stift, Stoff und gute Laune mit. Zusätzliche Materialien können gegebenenfalls erworben werden. (Minigruppe).

Haus der vhs

Do., 27.09.2018, 11:15 - 13:15 Uhr

5 Termine, 98,90 €

Cornelia Möller

● A209.372

neu!

Wir nähen ein T-Shirt oder ein Sommerkleid

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und auch an fortgeschrittene HobbyschneiderInnen. Sie lernen Schritt für Schritt die Erstellung und Anpassung eines Schnittmusters, das richtige Zuschneiden und die Verarbeitung der Stoffe bis hin zu einem schicken T-Shirt oder Sommerkleid. Ob aus Baumwollstoff oder Jersey, der Sommer kann kommen! Tipps und Tricks aus dem Nähkästchen inklusive. Für diesen Kurs bringen Sie bitte ein Schnittmuster, wenn vorhanden; eine Schere, Stecknadeln oder Klammern, Nähgarn, Schneiderkreide, ein Maßband, Papier und Stift, Stoff und gute Laune mit. Zusätzliche Materialien können gegebenenfalls erworben werden. (Minigruppe).

Haus der vhs

Do., 21.03.2019, 11:15 - 13:15 Uhr

5 Termine, 98,90 €

Cornelia Möller



Gesundheit Informativ

● A300.102

Achtsames Essen - Slow Food

Genuss neu entdecken und entspannt Ernährungs- und Essgewohnheiten durch Achtsamkeit harmonisieren. Mit Hilfe einfacher Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und Meditationen können Sie einen inneren Abstand von alten Essgewohnheiten gewinnen, Akzeptanz für sich selbst und Neugier und Freude an neuen Gewohnheiten entdecken. Veränderung geschieht durch Bewusstheit. Der Kurs bietet Anhaltspunkte, sich selbst und seinen Körper besser zu verstehen. Sie erfahren, welche Zusatzstoffe und Nahrungsmittel uns einen Strich durch die Rechnung machen und wie Sie Ihre Ernährung positiv verändern können, ohne sich ständig zu etwas zwingen zu müssen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke, Kissen. Die Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 19:00 - 21:30 Uhr

6 Termine, 57,00 €

Birgit Lucius

● A300.103

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

6 Termine, 57,00 €

Birgit Lucius

● A300.115

Ganz normal zum Wunschgewicht

Viele von uns kennen den leidigen Spruch, dass wir ein Stück Kuchen nur anzusehen bräuchten und schon hätten wir zugenommen. Viele von uns kämpfen täglich mit ihrem Gewicht oder sind in Gedanken damit beschäftigt. Die Diätindustrie tut ein Übriges dazu, uns mit ständig neuen Trends zu verunsichern. Woran aber liegt es, dass unser Körper tatsächlich so leicht zunimmt, dass uns Süßigkeiten zum Weiternaschen animieren, er sich beim Abnehmen in der Regel aber querstellt? Warum nehmen wir nicht mal dann ab, wenn wir uns mit ganz wenig Essen kasteien? Der Vortrag erklärt Ihnen die Ursachen für schnelles/stetiges Zunehmen und zeigt eine einfache und normale Lösung, aus dem Teufelskreis von Zu- und Abnehmen und Diäten zu entkommen. Vergessen Sie alles, was Sie bisher über Kalorien zählen und Abwiegen gelernt haben und begeben Sie sich auf eine unterhaltsame und aufschlussreiche Reise in die Frühzeit des Menschen! Anmeldung bis zum 10.01.2019 erforderlich.

Haus der vhs

Di., 15.01.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

H. Hornbogen-Stawinoga

● A300.104

Düfte für das Wohlbefinden - Ätherische Öle

In ätherischen Ölen findet sich die gebündelte Lebenskraft der Pflanze wieder. Die Öle sind vielseitig anwendbar und können physische und psychische Prozesse positiv beeinflussen. Welche Beschwerden können gelindert werden, wie werden die Öle eingesetzt? Lernen Sie verschiedene ätherische Öle und ihre Wirkung kennen.

Während des Vortrags besteht die Möglichkeit, an den Ölen zu schnuppern. Anmeldung bis 22.10.2018 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Telse Polenski

● A300.105

Husten, Schnupfen, Heisterkeit - welche Kräuter und Hausmittel helfen mir durch die Erkältungszeit?

Erfahren Sie in diesem Vortrag etwas über die verschiedenen Heilkräuter und deren Anwendung. Wie bereitet man Tees, Kaltauszüge, Wickel usw. zu, damit sich deren Wirkung entfalten kann? Welche Pflanzen und Früchte stärken das Immunsystem und beugen Infekten vor? Anmeldung bis 12.11.2018 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 15.11.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Telse Polenski

● A300.106

Frauenkräuter - Begleiter durch das ganze Leben

Ob Kinderwunsch, Blasenentzündung, Menstruationsbeschwerden, Schwangerschaft oder Wechseljahre, für jede Lebensphase ist ein Kräutlein gewachsen. In diesem Vortrag werden verschiedene Heilkräuter vorgestellt und ihre Wirkung beschrieben. Was ist dran an einer sanften Frauenmedizin und wo sind die Grenzen? Anmeldung bis 09.01.2019 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 17.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Telse Polenski

PAHLHOF

*mit integriertem Pflegeheim

SENIORENWOHNANLAGE IN FAHRDORF AN DER SCHLEI

Viele Gründe sprechen für den Pahlhof

- wenn Haus und Garten zu beschwerlich werden
- wenn ein Partner hilfs- und pflegebedürftig ist
- in der Nähe der Kinder – ihnen aber nicht zur Last fallen
- wenn Kinder sich um ihre Eltern sorgen
- den 3. Lebensabschnitt vorausschauend selbst gestalten

Mehr erfahren Sie unter Tel. 04621 – 96450 oder unter

www.seniorenwohnanlage-pahlhof.de

* Das Pflegeheim steht nicht nur Pahlhof-Bewohnern, sondern allen Interessenten zur Verfügung.



● A300.110

Hypnose - Eine Hintergrundbetrachtung

Der Vortrag beleuchtet Geschichte, Mythen und klassische Anwendungsgebiete, aber auch kritische Aspekte der Hypnose. Im Anschluss beantwortet die Referentin Ihre Fragen. Anmeldung bis 24.01.2019.

Haus der vhs

Do., 31.01.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

H. Hornbogen-Stawinoga

● A300.121

Nützliche Begleiter oder blinde Passagiere

Bücher wie "Darm mit Charme" sind Bestseller, denn immer mehr Menschen interessieren sich für das Thema. Unser Mikrobiom - entdecken Sie eine faszinierende Welt, welche die Forschung jetzt erst in ihrer wirklichen Bedeutung erkundet. Lernen Sie ein wenig die Welt der 50 Billionen Mikroben in unserem Körper kennen, die für uns jede Menge wichtiger Arbeit verrichten. Was aber, wenn die fein austarierte Balance aus dem Gleichgewicht gerät, zum Beispiel durch ungesunde Ernährung oder Medikamente? Folgen könnten der Zusammenbruch der lebenswichtigen Körperabwehr sein und schwere chronische Erkrankungen: Wie können wir unsere kleinen Helferlein auf Trab bringen und zur Erhaltung unserer Gesundheit nutzen? Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Haus der vhs

Do., 21.02.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Birgit Lucius

● A300.129

Entgiften

Nicht nur Schwermetalle machen uns das Leben schwer. Sie sind in der Nahrung, aber auch in Impfstoffen und Zahnfüllungen. Aluminium ist ein Nervengift und wird zahlreichen Kosmetika zugesetzt und ist ebenso in Medikamenten sowie Impfstoffen vorhanden. Das in riesigen Mengen verwendete Pestizid Glyphosat ("Roundup"), steht in Verdacht Krebs zu erzeugen. Erfahren Sie mehr über diese und andere Substanzen, welche in ihrer Summe den Menschen in seiner Gesundheit stark beeinträchtigen können. Worin besteht Ihre Giftigkeit und wie können Sie Ihren Körper dabei unterstützen, diese Gifte auszuscheiden? Hierzu werden Ihnen Empfehlungen aus der alternativen Medizin vorgestellt und Ernährungstipps gegeben. Diese Hinweise sind keine direkten Therapieempfehlungen, denn dafür sind Ärzte und Heilpraktiker zuständig. Keine Vorkenntnisse, Schreibmaterial mitbringen.

Haus der vhs

Di., 19.03.2019, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Birgit Lucius

● A340.101

Ausgetrickst? Zurückgetrickst!

- Zucker & Co.

Wussten Sie, dass in unseren Nahrungsmitteln regelmäßig Stoffe vorkommen, die auch in der Tiermast Verwendung finden, weil sie den Appetit anregen? Wie etliche moderne Lebensmittel und Nahrungsmittelzusätze den Körper an der Nase herumführen und unsere Bemühungen zur Gewichtsreduktion oder gesunder Ernährung zunichtemachen, erfahren Sie in diesem Vortrag. Kommen Sie den Saboteuren auf die Schliche und finden Sie heraus, mit welchen einfachen Veränderungen Sie zurücktricksen können. Infoabend mit anschließender angeregter Diskussion. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 03.09.2018, 18:30 - 21:00 Uhr

2 Termine, 22,60 €

Birgit Lucius

● A340.139

Haus der vhs

Do., 07.03.2019, 18:30 - 21:00 Uhr

2 Termine, 22,60 €

Birgit Lucius

● A345.201

Psychose-Seminare in der vhs

Seminarabende für Betroffene, Angehörige, Interessierte und Mitarbeiter von Einrichtungen und Institutionen. Gerade die Vielfalt der Sichtweisen trägt zu konstruktiven Gesprächen über 'Psychiatrie vor Ort' bei und hilft zu Lösungsansätzen und gegenseitigem Verständnis. Jeder ist herzlich eingeladen - egal ob als Zuhörer oder als sich Einbringender. Die Themen des Folgetermins werden gemeinsam ausgewählt. Beispiele: Burn-Out, Kinder psychisch kranker Eltern oder: Mein Kind ist psychisch krank, Jung und (ver-)rückt, Was heißt psychisch krank? - Anmeldung ist nicht erforderlich. Veranstalter: Brücke Schleswig-Holstein gGmbH (04621 9687-10) und Betreuungsverein Schleswig und Umgebung eV (04621 9968-11).

Haus der vhs

Di., 25.09.18, 18:00 - 20:15 Uhr,

Di., 27.11.18, 18:00 - 20:15 Uhr,

Di., 26.02.19, 18:00 - 20:15 Uhr,

Di., 30.04.19, 18:00 - 20:15 Uhr,

Di., 25.06.19, 18:00 - 20:15 Uhr

5 Termine, entgeltfrei

Andreas Creutzberg

Gesundheitswochen der vhs

● A301.701B

BU

Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil I. Bildungsurlaub

Wir werden gemeinsam kochen und genießen, verschiedene Bewegungsprogramme und Entspannungsübungen für den Alltag kennenlernen und treten so dem "Alltagswahnsinn" entspannter entgegen. Beim Kochen erfahren Sie, wie einfach es sein kann, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren und warum Diäten dick machen und Schokolade glücklich. Gemeinsam setzen wir Impulse für die eigene individuelle gesunde Ernährung. Wir backen Brote, kreieren Brotaufstriche, setzen den Schwerpunkt auf regionale & saisonale Küche, kochen kreativ und bunt! Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Sie gut in den Alltag integrieren können. Wir werden uns viel bewegen und schnuppern in einige Sportarten hinein. Der Einblick in die verschiedenen Bewegungsübungen macht Ihnen Appetit auf mehr. Am Ende des Seminars essen Sie schmackhaft und gesund, auch wenn Sie wenig Zeit zur Verfügung haben und gestalten Ihren Alltag mit Bewegung und kleinen Entspannungsübungen leichter. Kursentgelt einschl. Lebensmittelumlage. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/17903 IB S.H.). Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Haus der vhs

22.10. - 26.10.18

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 265,00 €

Susanne Brand

● A301.702B

BU

Haus der vhs

14.10. - 18.10.19

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 265,00 €

Susanne Brand

● A301.721B

BU

Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil II - Bildungsurlaub

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des Gesundheitskurses I. Ziel ist es, Gelerntes aufzufrischen und weiter zu verinnerlichen. Die Gesundheit soll gefördert, die Freude und Neugier geweckt werden. Wir werden wieder gemeinsam frisch und gesund kochen, in neue Bewegungseinheiten reinschnuppern und verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Wir verbringen viel Zeit an der frischen Luft, durchleuchten lieb gewonnene Verhaltensmuster und erarbeiten



uns Ziele für das eigene Gesundheitsmanagement. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/13940 IB S.H.). Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Haus der vhs

11.03. - 15.03.19

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 265,00 €

Susanne Brand

● A301.722B

Haus der vhs

21.10. - 25.10.19

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 265,00 €

Susanne Brand

BU



● A301.731B

Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil III.

Bildungsurlaub

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Teilnehmende, die bereits an einer der Gesundheitswochen teilgenommen haben!

Ziel ist es, Gelerntes aufzufrischen und weiter zu verinnerlichen. Die Gesundheit soll gefördert, die Freude und Neugier geweckt werden. Wir werden wieder gemeinsam frisch und gesund kochen, in neue Bewegungseinheiten reinschnuppern und verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Wir verbringen viel Zeit an der frischen Luft, durchleuchten lieb gewonnene Verhaltensmuster und erarbeiten uns Ziele für das eigene Gesundheitsmanagement. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/17925 IB. S.H.). Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Haus der vhs

18.03. - 22.03.19

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 265,00 €

Susanne Brand

BU

Tai Chi & Qigong

Qigong

ist eine über 2000 Jahre zurückreichende Sammlung von gesunderhaltenden und krankheitsvorbeugenden Übungen, die bis heute ständig weiter entwickelt werden. Sie basieren auf den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin und harmonisieren und kräftigen den Körper, das Energie- und Nervensystem. Sie sprechen Körperbewusstsein, Konzentration und Vorstellungskraft gleichermaßen an. Da die Übungen sowohl im Stehen als auch im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden können, sind sie auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Mitzubringen sind in der Regel: Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken, warme und bequeme Kleidung.

● A312.102

Qigong für Frauen - Einführungsseminar

Dieses Tagesseminar bietet eine Einführung in die als "Verjüngungsübungen der Kaiserin" bezeichnete Übungsmethode aus der daoistischen Tradition. Die teilweise sehr dynamischen Bewegungen machen den Körper elastisch, kräftigen den Beckenboden und öffnen die Energiekanäle. Der Hormonhaushalt wird auf sanfte Weise reguliert. So sind die Übungen besonders für Frauen ab 40 eine Quelle von Energie und Vitalität. Die Bewegungen werden ergänzt durch Meditation im Sitzen und im Liegen, die Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag bringen. Eine abschließende, belebende Gesichtsmassage entspannt und lässt uns von innen heraus strahlen. Im Anschluss an das Seminar ist die Teilnahme am fortlaufenden Dienstagskurs möglich. Bitte mitbringen: siehe Vortext und einen kleinen Imbiss für die Mittagspause. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Sa., 02.02.19, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 34,10 €

Renate Kuschke

● A312.105

Qigong am Nachmittag

Mit den ruhigen und doch kraftvollen Bewegungen aus dem Zyklus des "18fachen Taiji-Qigong" werden Muskeln, Gelenke und Sehnen gestärkt und Stabilität aus einer inneren Mitte heraus entsteht. Im zweiten Teil der Stunde führt eine Entspannungsübung zur Ruhe, innere Anspannung kann sich lösen, das "Qi" wieder fließen. Eine Gesichtsmassage und verschiedene Akupressur-Übungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist auch für

Einsteiger/innen sehr gut geeignet!

Haus der vhs

Di., 18.09.2018, 16:20 - 17:50 Uhr

9 Termine, 53,60 €

Renate Kuschke

● A312.106

Haus der vhs

Di., 05.02.2019, 16:20 - 17:50 Uhr

12 Termine, 69,80 €

Renate Kuschke

● A312.111

Qigong für Frauen

Wir vertiefen die Übungen aus der daoistischen Energiearbeit. Nur für Teilnehmende des Vorkurses.

Haus der vhs

Di., 18.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

9 Termine, 53,60 €

Renate Kuschke

● A312.112

Haus der vhs

Di., 05.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, 69,80 €

Renate Kuschke

● A312.131

Qigong und Tai-Chi am Vormittag

Im Qigong-Teil lernen die Übenden Konzentrations- und Entspannungsübungen im Sitzen sowie harmonische Bewegungsübungen im Stehen. Im Tai-Chi-Teil machen sich die Übenden mit Geduld, Gelassenheit und Ausdauer auf den Weg, eine der umfangreichsten Tai-Chi-Formen zu erlernen. Egal, wie lange man übt, kann man sich immer wieder neue Aufgaben setzen und daran arbeiten. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 06.09.2018, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Termine, 76,30 €

Klara Zimmermann

● A312.132

Haus der vhs

Do., 17.01.2019, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Termine, 76,30 €

Klara Zimmermann

● A312.151

Qigong Gehen

Qigong - Gehen mit Blick auf die Schlei wirkt entspannend und ausgleichend. Die Schritte sind leicht erlernbar und können variiert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe. Treffpunkt: Königswiesen, Pavillion. (Kleingruppe).

siehe Kurstext

Do., 25.04.2019, 09:00 - 10:00 Uhr

5 Termine, 24,80 €

Klara Zimmermann



● A312.701B

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub

In dieser Woche stehen Stressabbau und Burnout-Vorbeugung im Mittelpunkt. Es werden einfache effektive Übungen vermittelt, die sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientieren und sich ohne größeren Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Ziel des Kurses ist, "Handwerkszeug" zu vermitteln, um in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und den Überblick zu behalten. - Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt für Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen sowie aus dem Gesundheitswesen im Rahmen beruflicher Weiterbildung - WBG/B/16397 IB.SH.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Decke, Iso-Matte

Haus der vhs

22.10. - 26.10.2018

Montag - Donnerstag 08:30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Klara Zimmermann

● A312.702B

Haus der vhs

01.04. - 05.04.2019

Montag - Donnerstag 08:30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Klara Zimmermann

Tai-Chi-Chuan

Das Tai-Chi-Chuan, auch Taijiquan oder kurz Tai-Chi ist eine traditionsreiche Form der chinesischen Bewegungskünste, die sich durch sanfte, runde, fließende Bewegung äußert. Ziel ist, durch das Üben von Tai-Chi körperliche Harmonie zwischen linker und rechter sowie oberer und unterer Körperhälfte, eine Ausgeglichenheit zwischen Geist und Körper, zwischen innen und außen, dem Selbst und der Umwelt zu erlangen. Durch bewusst langsame Bewegungsausführung können die Übungen Körperspannungen lösen und wirken unterstützend und schulend im Bereich der Bewegungssicherheit und Bewegungsökonomie.

Mitzubringen sind: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

● A313.111

Tai-Chi-Chuan kennen lernen - Schnupperkurs

In unserer schnelllebigen Zeit ist Tai-Chi lernen eine Herausforderung für Körper, Geist und Seele. Sie machen sich auf einen langen Weg, Ihre Körperwahrnehmung

BU

durch langsame, geschmeidige Bewegungen zu schulen und entwickeln dabei Gelassenheit und Geduld mit sich selbst und anderen. Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Sa., 27.10.2018, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 28,00 €

Klara Zimmermann

● A313.112

Haus der vhs

Sa., 23.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 28,00 €

Klara Zimmermann

● A313.800B

BU neu!

Tai-Chi für Beruf und Alltag - mehr körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Bildungsurlaub

Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht das Erlernen einer kurzen Tai-Chi-Form, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Auf körperlicher Ebene werden nicht nur die Körperwahrnehmung hinsichtlich Anspannung und Entspannung geschult, sondern ebenso wird die Muskulatur gekräftigt und die Haltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung wird zusätzlich das Konzentrationsvermögen angeregt. Sie erhalten einen Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Viele Übungen lassen sich in den beruflichen Alltag integrieren. Die eigene Belastungsgrenze kann besser wahrgenommen und Stress reduziert werden. Mentale Techniken können dazu beitragen, die Konzentration, innere Ruhe und Motivation bei der Arbeit und im Alltag zu verbessern. Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken und Gymnastikschuhe mitbringen.

Haus der vhs

07.10. - 11.10.2019

Montag - Donnerstag 08:30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Klara Zimmermann

Yoga & Pilates

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga umfasst verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Entspannungstechniken durch welche Körper, Geist und Atem ins Gleichgewicht gebracht werden sollen. Im Vergleich zum Kundalini Yoga® liegt der Schwerpunkt auf statischen Dehnübungen, die in Ruhe ausgeführt werden. Die Übungen werden vorrangig auf der Bodenmatte (sitzend und liegend) ausgeführt und sind für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bei körperlichen Beschwerden sollte ärztliche Rücksprache gehalten werden. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk. Alle Kurse sind, wenn nicht anders angegeben, auch für Anfänger geeignet.

● A316.102

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Matte (wenn vorhanden).

Haus der vhs

Mo., 06.08.2018, 17:00 - 18:15 Uhr

8 Termine, 52,50 €

Esther Frieze

● A316.103

Haus der vhs

Mo., 15.10.2018, 17:00 - 18:15 Uhr

8 Termine, 52,50 €

Esther Frieze

● A316.104

Haus der vhs

Mo., 21.01.2019, 17:00 - 18:15 Uhr

8 Termine, 52,50 €

Esther Frieze

● A316.105

Haus der vhs

Mo., 29.04.2019, 17:00 - 18:15 Uhr

8 Termine, 52,50 €

Esther Frieze

● A316.106

Haus der vhs

Mo., 06.08.2018, 18:30 - 19:45 Uhr

8 Termine, 52,50 €

Esther Frieze

● A316.107

Haus der vhs

Mo., 15.10.2018, 18:30 - 19:45 Uhr

8 Termine, 52,50 €

Esther Frieze

neu!



● A316.108

Haus der vhs

Mo., 21.01.2019, 18:30 - 19:45 Uhr
8 Termine, 52,50 €
Esther Friese

● A316.109

Haus der vhs

Mo., 29.04.2019, 18:30 - 19:45 Uhr
8 Termine, 52,50 €
Esther Friese



© pixabay

● A316.121

Gesund und fit durch Hatha-Yoga

Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen umfasst sanfte Ganzkörperübungen im Stehen, Sitzen sowie im Liegen. Einführung in die Meditation durch gezielte Atemtechnik. Dieser Kurs ist auch für Schwangere geeignet.

Haus der vhs

Mo., 03.09.2018, 09:00 - 10:30 Uhr
13 Termine, 75,20 €
Dorothea Jacobsen

● A316.122

Haus der vhs

Mo., 04.02.2019, 09:00 - 10:30 Uhr
15 Termine, 86,00 €
Dorothea Jacobsen

● A316.141

Hatha-Yoga am Vormittag

Wir lehren nach traditionellen Grundprinzipien des Patanjali die Grundhaltungen des Yogas (Asanas). Diese sollen die Körper- und Geisteskräfte harmonisieren. Die Teilnehmenden nehmen bisher kaum spürbare Körperräume wahr, dehnen und kräftigen die Muskulatur in Becken, Beinen, Bauch und Rücken. Mit Meditation und Pranayama (Atemübungen) entdecken sie ihren Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben und zur Achtsamkeit. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 14.09.2018, 09:00 - 10:30 Uhr
15 Termine, 111,90 €
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● A316.142

Haus der vhs

Fr., 22.02.2019, 09:00 - 10:30 Uhr
13 Termine, 97,60 €
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● A316.161

Hatha-Yoga

Mit Hatha-Yoga in die neue Woche. Hatha-Yoga ist wie eine spannende Entdeckungsreise. Über verschiedene Körperhaltungen (Asanas) dehnen und kräftigen wir den Körper, werden immer beweglicher und schulen unser Gleichgewicht. Mit Hilfe eines vertieften Atems und anfänglichen neuen Atemtechniken (Pranayama) lernen wir auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene immer tiefer loszulassen. Der Fokus in diesem Kurs wird auf verschiedenen Körperregionen liegen und das Ziel wird sein, Bewegung und Atem in Einklang zu bringen, so dass der Geist immer mehr zur Ruhe kommen kann. Bitte 90 Minuten vorher nichts essen!

Haus der vhs

Mo., 03.09.2018, 17:30 - 19:00 Uhr
11 Termine, 64,40 €
Antje Stegen

● A316.162

Haus der vhs

Mo., 07.01.2019, 17:30 - 19:00 Uhr
9 Termine, 53,60 €
Antje Stegen

● A316.163

Haus der vhs

Mo., 18.03.2019, 17:30 - 19:00 Uhr
10 Termine, 59,00 €
Antje Stegen

● A316.701B

Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub

Der Berufsalltag stellt oft große Anforderungen. Hatha Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zum Umgang mit Stress. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Verhaltensmuster anzuschauen und unter Berücksichtigung der Yamas (Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen) und Niyamas (innere Disziplin) dem Alltag gelassener zu begegnen. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die sich auf die körperliche, emotionale und geistige Ebene auswirken, auch Achtsamkeitsübungen, Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation. Der Atem ist hierbei ein zentraler Beobachtungsgegenstand und ein wichtiger Wegweiser. - Bitte Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen (so weit vorhanden). Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt.

Haus der vhs

03.12. - 07.12.2018
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Ulrike Schmitz

neu!

● A316.703B

Haus der vhs

25.02. - 01.03.2019
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Ulrike Schmitz

BU

● A316.704B

Haus der vhs

08.07. - 12.07.2019
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Ulrike Schmitz

BU

● A316.721B

Stressbewältigung mit Yoga - Aufbaukurs. Bildungsurlaub

Diese Seminarwoche ist für diejenigen gedacht, die bereits an einem Seminar "Aktive Stressbewältigung" teilgenommen haben. Hatha-Yoga - Benefit Yoga® bietet verschiedene Möglichkeiten, das eigene Handlungsrepertoire zum Umgang mit Stress zu erweitern und zu vertiefen. In dieser Woche reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und befassen sich intensiver mit unterschiedlichen Techniken aus der Tradition des Yoga. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene wirken, auch Achtsamkeitsübungen und Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation. Der Atem ist hierbei ein zentraler Beobachtungsgegenstand und ein wichtiger Wegweiser, der uns tiefer in die Haltungen hineinführen kann. Darüber hinaus wenden wir uns auch der Philosophie des Yoga im Hinblick auf Strategien zur Stressbewältigung zu. Bitte mitbringen, soweit vorhanden: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Meditationskissen oder -bänkchen. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/16342 IB S.H.). Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Haus der vhs

15.10. - 19.10.2018
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Ulrike Schmitz

BU

neu!

neu!

BU

● A316.722B

Haus der vhs

25.03. - 29.03.2019
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Ulrike Schmitz

BU



Kundalini-Yoga®

Kundalini Yoga® ist verwandt mit anderen Yoga-Formen wie Hatha-Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich besonders auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Es wird stärker mit wechselnden Bewegungen und unterstützender Atmung gearbeitet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation wird bei jeder Übungsreihe mit Hilfe von Mantras als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen und als Fortsetzung auf anderer Ebene genutzt. Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Wasser.

● A317.111

Kundalini-Yoga

Haus der vhs
Di., 11.09.2018, 17:00 - 18:30 Uhr
12 Termine, 69,80 €
Brita Simon

● A317.112

Haus der vhs
Di., 22.01.2019, 17:00 - 18:30 Uhr
14 Termine, 80,60 €
Brita Simon

● A317.113

Haus der vhs
Di., 21.05.2019, 17:00 - 18:30 Uhr
6 Termine, 37,40 €
Brita Simon

● A317.121

Haus der vhs
Di., 11.09.2018, 18:45 - 20:15 Uhr
12 Termine, 69,80 €
Brita Simon

● A317.122

Haus der vhs
Di., 22.01.2019, 18:45 - 20:15 Uhr
14 Termine, 80,60 €
Brita Simon

● A317.123

Haus der vhs
Di., 21.05.2019, 18:45 - 20:15 Uhr
6 Termine, 37,40 €
Brita Simon

● A317.151

Kundalini-Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Wolldecke, Trinkwasser.
Haus der vhs
Mi., 29.08.2018, 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine, 69,80 €
Andrea Hänsel

● A317.152

Haus der vhs
Mi., 09.01.2019, 18:15 - 19:45 Uhr
11 Termine, 64,40 €
Andrea Hänsel

● A317.153

Haus der vhs
Mi., 24.04.2019, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Termine, 48,20 €
Andrea Hänsel



● A317.161

Kundalini-Yoga für Alle

Anfänger sind herzlich willkommen. - Bitte mitbringen: Wolldecke, Trinkwasser.

Haus der vhs
Mi., 29.08.2018, 20:00 - 21:30 Uhr
12 Termine, 69,80 €
Andrea Hänsel

● A317.162

Haus der vhs
Mi., 09.01.2019, 20:00 - 21:30 Uhr
11 Termine, 64,40 €
Andrea Hänsel

● A317.163

Haus der vhs
Mi., 24.04.2019, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Termine, 48,20 €
Andrea Hänsel

● A317.170

Kundalini-Yoga für Jedermann - Schnupperkurs

Achtsame Körperübungen, bewusst geführte Atemübungen und Meditationen stärken den Körper und helfen, das Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln. Ein Yoga, das stark auf das Drüsensystem abzielt und das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringt. Bitte Yogamatte (sofern vorhanden), Decke, evtl. kl. Kissen, bequeme Kleidung, Trinken mitbringen. (Minigruppe).

Haus der vhs
Di., 11.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
3 Termine, 35,80 €
Anja Petersen

● A317.171

Kundalini-Yoga für Jedermann

Achtsame Körperübungen, bewusst geführte Atemübungen und Meditationen stärken den Körper und helfen, das Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln. Ein Yoga, das stark auf das Drüsensystem abzielt und das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringt. (Kleingruppe).

Haus der vhs
Di., 23.10.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
9 Termine, 70,20 €
Anja Petersen

● A317.172

Haus der vhs
Di., 15.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
11 Termine, 86,60 €
Anja Petersen

● A317.173

Haus der vhs
Di., 23.04.2019, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Termine, 77,50 €
Anja Petersen

● A317.180

Kundalini-Yoga für Schwangere - Schnupperkurs

Die Schwangerschaft ist eine außergewöhnliche Zeit - in der eine Frau tiefgreifende körperliche, emotionale und mentale Veränderung erlebt. Achtsame Körperübungen, bewusst geführte Atemübungen und Meditationen, die unter der Leitung von Yogi Bhajas für die Schwangerschaft angepasst wurden. Sie stärken in dieser Phase den Körper und helfen, das Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln. Bitte Yogamatte (sofern vorhanden), Decke, evtl. kl. Kissen, bequeme Kleidung, Trinken mitbringen. (Minigruppe).

Haus der vhs
Mi., 12.09.2018, 09:30 - 11:00 Uhr
3 Termine, 35,80 €
Anja Petersen

● A317.181

Kundalini-Yoga für Schwangere

Haus der vhs
Mi., 24.10.2018, 09:30 - 11:00 Uhr
4 Termine, 48,80 €
Anja Petersen

● A317.182

Haus der vhs
Mi., 28.11.2018, 09:30 - 11:00 Uhr
4 Termine, 48,80 €
Anja Petersen

● A317.183

Haus der vhs
Mi., 16.01.2019, 09:30 - 11:00 Uhr
5 Termine, 70,40 €
Anja Petersen

neu!

neu!

neu!

neu!



Einen Überblick über alle Einzelveranstaltungen erhalten Sie am Anfang dieses Heftes.

● A317.184
Haus der vhs
Mi., 27.02.2019, 09:30 - 11:00 Uhr
5 Termine, 70,40 €
Anja Petersen

● A317.185
Haus der vhs
Mi., 24.04.2019, 09:30 - 11:00 Uhr
3 Termine, 35,80 €
Anja Petersen

● A317.186
Haus der vhs
Mi., 29.05.2019, 09:30 - 11:00 Uhr
5 Termine, 70,40 €
Anja Petersen

● A318.102
Yoga Vidya
Yoga Vidya (auch integrales Yoga genannt) gehört zum Hatha-Yoga. Die Übungen sind in einer bestimmten Reihenfolge aufgebaut, wobei der Schwerpunkt auf die Förderung eines besseren Körpergefühls sowie eine tiefere Entspannung gelegt wird.
Haus der vhs
Mo., 03.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
9 Termine, 69,10 €
Nadine Petersen

● A318.103
Haus der vhs
Mo., 28.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
9 Termine, 69,10 €
Nadine Petersen

● A318.104
Haus der vhs
Mo., 29.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
7 Termine, 54,90 €
Nadine Petersen

● A318.111
Lachyoga
Jeder Mensch kann lachen! Dafür braucht es weder Witze noch jemanden, der einen kitzelt - nicht einmal Humor ist erforderlich, um die positiven Auswirkungen des Lachens zu erfahren. In diesem Kurs geht es darum, wieder wie ein Kind aus der angeborenen Freude heraus bedingungslos lachen zu lernen. Dies geschieht mittels Lach- und Atemübungen, die mit einer geführten Entspannung abgeschlossen werden. Bitte in bequemer Alltagskleidung kommen und etwas zu trinken mitbringen, evtl. eine Decke und ein kleines Kissen für die Entspannungsphase. (Kleingruppe).
Haus der vhs
Mi., 07.11.2018, 09:30 - 10:30 Uhr
4 Termine, 29,70 €
Birte Höfert

● A318.112
Haus der vhs
Mi., 06.03.2019, 09:30 - 10:30 Uhr
4 Termine, 29,70 €
Birte Höfert

● A318.121
Chair-Yoga
Yoga auf dem Stuhl hat eine Menge gesundheitlicher Vorteile, insbesondere wenn Sie körperliche Einschränkungen haben. Chair Yoga verbessert nicht nur nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise Ihr Wohlbefinden, sondern fördert ebenso die Erhaltung der Mobilität und Aktivität. Viele Spannungs- und Lockerungsübungen können Sie großartig in Ihren (Berufs-) Alltag integrieren und damit Stress reduzieren. Entdecken Sie neue, schonende Varianten der Körperhaltungen (Asanas) und fangen Sie an, Yoga zu genießen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch. (Kleingruppe).
Haus der vhs
Mo., 03.09.2018, 16:15 - 17:15 Uhr
5 Termine, 27,00 €
Antje Stegen

● A318.122
Haus der vhs
Mo., 05.11.2018, 16:15 - 17:15 Uhr
6 Termine, 33,50 €
Antje Stegen

● A318.123
Haus der vhs
Mo., 07.01.2019, 16:15 - 17:15 Uhr
9 Termine, 47,80 €
Antje Stegen

● A318.124
Haus der vhs
Mo., 18.03.2019, 16:15 - 17:15 Uhr
10 Termine, 52,50 €
Antje Stegen

● A320.102
Pilates und Yoga
Ein funktionelles Gymnastikprogramm mit dem Schwerpunkt auf Pilates zur Steigerung der Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und des Wohlbefindens. Alle Übungen bestehen aus geschmeidigen Bewegungen und diese sollen immer bewusster und kontrollierter ausgeführt werden. Einen besonderen Fokus werden wir auf die Körpermitte (das Powerhouse) legen und das harmonische Zusammenspiel der Muskeln fördern. "Der Schwerpunkt beim Pilates liegt auf der Qualität, nicht auf der Quantität." J.H.Pilates. Bitte 90 Minuten vorher nichts essen.

Haus der vhs
Mo., 03.09.2018, 19:15 - 20:45 Uhr
11 Termine, 64,40 €
Antje Stegen

● A320.103
Haus der vhs
Mo., 07.01.2019, 19:15 - 20:45 Uhr
9 Termine, 53,60 €
Antje Stegen

● A320.104
Haus der vhs
Mo., 18.03.2019, 19:15 - 20:45 Uhr
10 Termine, 59,00 €
Antje Stegen

Joachim Unger

Zahnarzt

Interessenschwerpunkte:

Ganzheitliche Zahnheilkunde

Umwelt-Zahnmedizin

Breslauer Str. 2 · 24837 Schleswig

E-Mail: feelinggood@foni.net

www.feelinggood.de

Tel. 0 46 21-2 20 41





© Wirbelsaueulengymnastik_katemangostar_freepik

Rückenschule & Feldenkrais®

● A321.102

Fit für den Alltag:

Rückenfitness für Jedermann

Ziel dieses Kurses ist es, durch ein ausgewogenes und ganzheitliches Körper- und Entspannungstraining sowie dank einer verbesserten Körperwahrnehmung Rückenbeschwerden vorzubeugen. Das Kräftigungstraining setzt daher nicht nur bei der Rückenmuskulatur selbst an, sondern bezieht auch Bauch, Beine, Po, Kopf, Nacken und Schulter mit ein. Darüber hinaus beinhaltet das Training auch Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Entspannung. Die konkrete inhaltliche Gestaltung der Übungseinheiten kann hierbei je nach Interesse der Kursteilnehmenden variiert werden. Eine Fülle kleiner Spiele sowie einzelne Übungssequenzen zur Musik runden das Angebot zur Rückenschule ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Hallenschuhe, Getränk.

Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 04.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, 55,70 €

Silke Hinz

● A321.103

Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 08.01.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, 47,30 €

Silke Hinz

● A321.104

Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 23.04.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

9 Termine, 43,00 €

Silke Hinz

● A321.111

Rücken Aktiv

Hauptursache für Rückenbeschwerden sind meist psychische Faktoren wie Stress, Angst und Arbeitsunzufriedenheit sowie besondere körperliche Belastungen. Meist wird der Rücken bei Beschwerden geschont, dabei sollte er fortlaufend sanft weiter bewegt werden. Hauptanliegen des Rücken-Aktiv-Kurses ist die Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung. Der Schwerpunkt liegt auf komplexen funktionellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Freude an der Bewegung und die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Antirutschsocken, kleines Handtuch, evtl. kleines Kissen.

Haus der vhs

Do., 06.09.2018, 17:45 - 18:45 Uhr

12 Termine, 48,20 €

Silke Hinz



© pixabay

● A321.112

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, 41,00 €

Silke Hinz

● A321.113

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 17:45 - 18:45 Uhr

8 Termine, 33,80 €

Silke Hinz

● A321.121

Haus der vhs

Do., 06.09.2018, 18:45 - 19:45 Uhr

12 Termine, 48,20 €

Silke Hinz

● A321.122

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 18:45 - 19:45 Uhr

10 Termine, 41,00 €

Silke Hinz

● A321.123

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 18:45 - 19:45 Uhr

8 Termine, 33,80 €

Silke Hinz

Feldenkrais®

Die Feldenkrais®-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais (1904 - 1984), ist ein pädagogisches Konzept mit dem Ziel, die eigenen Körperbewegungen bewusst zu machen und zu steuern. Falsche Bewegungsmuster sollen durch Selbstbeobachtung erkannt und durch neue Abläufe ersetzt werden. Eine Verbesserung der Bewegungsabläufe hat für Feldenkrais gleichzeitig auch eine Verbesserung der psychischen Verfassung zur Folge. Kernpunkt der Feldenkrais®-Methode ist die Bewegung bei weitgehend entspannten Muskeln und Sehnen. Die einzelnen Übungen werden ohne großen Kraftaufwand meist im Liegen durchgeführt. Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken.

● A322.301

Feldenkrais® - Bewußtheit durch Bewegung

Bitte mitbringen: Decke, warme bequeme Kleidung, dicke Socken.

Haus der vhs

Do., 01.11.2018, 20:00 - 21:00 Uhr

8 Termine, 44,60 €

Sibylla Franz

● A322.302

Haus der vhs

Do., 17.01.2019, 20:00 - 21:00 Uhr

9 Termine, 49,50 €

Sibylla Franz

● A322.701B

BU

Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag. Bildungsurlaub

Aus der Vielfalt unserer Bewegungsmöglichkeiten entstehen bei jedem von uns feste Haltungs- und Bewegungsmuster, die unsere Leistungsfähigkeit auch im Berufsalltag einschränken und Beschwerden verursachen können. Ziel dieser Woche ist es, den "ganzen" Gebrauch von sich selbst wieder zu erlernen, das Bewegen und damit unser Handeln in allen sozialen Kontexten mit angemessenem Kraft- und Zeitaufwand auszuführen. Konkrete "Alltagsbewegungen" wie z. B. Sitzen, Stehen, Gehen können sich verbessern, weil Bewegungsabläufe übergreifend geschult werden. Die Übungen erfolgen ohne jeglichen Leistungsdruck und sind für jeden Menschen geeignet! Die Feldenkrais®-Methode gilt heute als eine anerkannte pädagogische Methode, um nicht nur körperliche Funktionen zu verbessern, sondern auch seelisch-geistige. Sie eignet sich hervorragend für den Transfer in den (Berufs-) Alltag und dafür, in kleinen Übungseinheiten von den Kursteilnehm-



merInnen an Mitmenschen, z. B. auch an ArbeitskollegInnen, weitergegeben zu werden. Bitte bequeme, warme Kleidung, Decke, dicke Socken, Schreibmaterial mitbringen. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/18235 IB S.H.).

Haus der vhs

08.04. - 12.04.2019

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr

Freitag 09.00 - 14:00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Bettina Schwind

● A322.720B

BU

Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag II. Bildungsurlaub

Mehr denn je sind ArbeitnehmerInnen heute zu Flexibilität und Selbstregulation aufgefordert. Wer lange gesund und erfolgreich im Berufsleben bleiben will, achtet daher selbst darauf, seine Gesundheit zu stärken, seine Lebens- und Arbeitszufriedenheit (wieder) zu finden und zu erhalten. Bewegungsorientierte Lernmethoden wie die Feldenkraismethode sind besonders gut geeignet, die Handlungskompetenz im Beruf zu erweitern und zu bereichern, die Gesundheit zu stärken. Feldenkraislektionen sind vielseitig und bieten daher Raum für Handlungsalternativen - nicht nur für sich selbst, sondern ebenso im Umgang mit anderen Menschen. Über achtsames Experimentieren mit neuen Bewegungserfahrungen erleben die TeilnehmerInnen Bewusstheit,

Entspannung und Stressreduzierung. Das Beleben der vorhandenen, natürlichen Ressourcen führt zu mehr Effektivität, Kreativität und damit auch zum Erhalt und zur Erweiterung der Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.

Dieser Bildungsurlaub wird ausschließlich für TeilnehmerInnen angeboten, die Teil I bereits absolviert haben. Vorhandene Grundkenntnisse werden aufgefrischt, vertieft und erweitert. Übungseinheiten für den Alltag ermöglichen den Transfer und die Anwendung des Gelernten für sich und andere - auch in der Arbeit mit Gruppen - in den Berufsalltag. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/18105 IB S.H.). Für Rückfragen steht Ihnen die Dozentin über die vhs zur Verfügung.

Haus der vhs

01.07. - 05.07.2019

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr

Freitag 09.00 - 14.00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Bettina Schwind

Fitness & Gymnastik

● A320.111

neu!

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, welche Körper und Geist in Einklang bringt. Durch sanfte, fließende Bewegungen werden Kraft, Flexibilität und Entspannungsfähigkeit gesteigert. Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Wasser zum Trinken mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 07.09.2018, 17:00 - 18:00 Uhr

4 Termine, 24,00 €

Sonja Schröder

● A320.112

neu!

Haus der vhs

Fr., 11.01.2019, 17:00 - 18:00 Uhr

4 Termine, 24,00 €

Sonja Schröder

● A320.113

neu!

Haus der vhs

Fr., 26.04.2019, 17:00 - 18:00 Uhr

6 Termine, 33,50 €

Sonja Schröder



OstseeMakler

IHRE IMMOBILIE HAT DEN BESTEN PREIS VERDIENT!



Wassermühlenstraße 34 · 24376 Kappeln · kappeln@ostseemakler.de · Tel. (04642) 690 99 0 · www.ostseemakler.de





● A322.102

STRONG by Zumba®

Ein hochintensives Intervall-Training für den ganzen Körper. Gearbeitet wird mit Eigengewicht, Elementen des Boxens, Kampfsport sowie dem Stabilisations- und Kraft-/Ausdauertraining. Unterlegt mit eigens dafür produzierter Musik, die Sie puscht und motiviert. Bitte mitbringen: Getränk, funktionale Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch, Trainingshandschuhe (optional).

Domschule

Mo., 03.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Termine, 27,00 €
Susanne Annes-Picard

● A322.103

Domschule

Mo., 12.11.2018, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine, 44,30 €
Susanne Annes-Picard

● A322.104

Domschule

Mo., 18.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine, 36,60 €
Susanne Annes-Picard

● A322.105

Domschule

Mo., 13.05.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
5 Termine, 23,20 €
Susanne Annes-Picard

● A322.111

St.Jürgen-Schule, Turnhalle

Do., 30.08.2018, 18:45 - 19:45 Uhr
7 Termine, 32,80 €
Susanne Annes-Picard

● A322.112

St.Jürgen-Schule, Turnhalle

Do., 15.11.2018, 18:45 - 19:45 Uhr
10 Termine, 44,30 €
Susanne Annes-Picard

● A322.113

St.Jürgen-Schule, Turnhalle

Do., 21.02.2019, 18:45 - 19:45 Uhr
8 Termine, 36,60 €
Susanne Annes-Picard

● A322.114

St.Jürgen-Schule, Turnhalle

Do., 16.05.2019, 18:45 - 19:45 Uhr
6 Termine, 27,00 €
Susanne Annes-Picard

● A322.131

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmende, Sport-AnfängerInnen oder -wiedereinsteigerInnen zugeschnittenes Zumba-Fitness-Angebot: Hier wird das beliebte lateinamerikanische Tanz-Workout in Tempo und Intensität angepasst, ohne dass der Spaß an der Bewegung

neu!

verloren geht. Die leicht nachzuvollziehenden Choreographien zu lateinamerikanischer Musik verbessern die Ausdauer, die Beweglichkeit sowie das Körpergefühl. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, lockere Sportkleidung, Handtuch und Wasser zum Trinken!

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr

Di., 28.08.2018, 18:00 - 19:00 Uhr
11 Termine, 55,00 €
Sonja Schröder

● A322.132

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr

Di., 08.01.2019, 18:00 - 19:00 Uhr
11 Termine, 55,00 €
Sonja Schröder

neu!

● A322.133

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr

Di., 23.04.2019, 18:00 - 19:00 Uhr
9 Termine, 45,00 €
Sonja Schröder

neu!

● A322.141

Haus der vhs

Mi., 29.08.2018, 09:00 - 10:00 Uhr
9 Termine, 45,00 €
Sonja Schröder

neu!

● A322.142

Haus der vhs

Mi., 09.01.2019, 09:00 - 10:00 Uhr
10 Termine, 50,00 €
Sonja Schröder

neu!

● A322.143

Haus der vhs

Mi., 24.04.2019, 09:00 - 10:00 Uhr
8 Termine, 40,00 €
Sonja Schröder

neu!

● A322.151

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr

Mi., 29.08.2018, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, 50,00 €
Sonja Schröder

neu!

● A322.152

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr

Mi., 09.01.2019, 18:00 - 19:00 Uhr
11 Termine, 55,00 €
Sonja Schröder

neu!

● A322.153

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr

Mi., 24.04.2019, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 40,00 €
Sonja Schröder

● A322.161

Zumba®-Fitness

Zumba® - Schluss mit den alten Workouts! Jetzt ist Party angesagt! Heiße Rhythmen - Merengue, Rumba, Salsa... spüren Sie das brasilianische Feuer! Beim Zumba® haben Sie jede Menge Spaß, jeder kann mitmachen. Man muss kein Tänzer sein und sich auch keine

schwierigen Choreografien merken. Nebenwirkungen: Sie verbrennen Kalorien, bauen Stress ab, Ihre Muskeln werden geformt und trainiert, Ihre Kondition wird besser und Sie sind dabei auch noch entspannt. - Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, lockere Sportkleidung, Handtuch und Wasser zum Trinken!!

Schule-Nord Fr. 19.00-20.00 Uhr

Fr., 31.08.2018, 19:00 - 20:00 Uhr
11 Termine, 55,00 €
Sonja Schröder

● A322.162

Schule-Nord Fr. 19.00-20.00 Uhr

Fr., 11.01.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
11 Termine, 55,00 €
Sonja Schröder

● A322.163

Schule-Nord Fr. 19.00-20.00 Uhr

Fr., 26.04.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine, 40,00 €
Sonja Schröder



● A322.171

Zumba® Gold-Toning

Zumba Gold-Toning verbindet das beliebte, speziell auf ältere Teilnehmende, Sport-AnfängerInnen oder -wiedereinsteigerInnen zugeschnittene Tanzworkout mit muskelkräftigenden Übungen. Mithilfe der Toning-Sticks werden Kraft und Ausdauer gesteigert und das Gleichgewicht verbessert. Benötigt werden Sportschuhe und -kleidung sowie Getränke. Die Toning-Sticks sind in der Kursgebühr enthalten. Wenn Sie eigene Toning-Sticks haben, geben Sie das unbedingt bei der Anmeldung zum Kurs an.

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr

Mi., 12.09.2018, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine, 55,00 €
Sonja Schröder

● A322.172

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr

Mi., 09.01.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
11 Termine, 70,00 €
Sonja Schröder

neu!



● A322.173

Bildungsbox, Die/Mi. 18.00-19.00 Uhr
Mi., 24.04.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine, 55,00 €
Sonja Schröder

● A330.102

Fit mit Ute

In diesem Kurs geht es um Haltungsschulung, Beweglichkeit erarbeiten und erhalten, Muskelaufbau und das Kennenlernen und Spüren des eigenen Körpers. Spaß und Bewegungsfreude spielen eine große Rolle, auch kleine Bewegungskombinationen gehören dazu. Machen Sie mit!

Haus der vhs

Di., 28.08.2018, 09:15 - 10:15 Uhr
12 Termine, 48,20 €
Ute Mann

● A330.103

Haus der vhs

Mo., 14.01.2019, 09:15 - 10:15 Uhr
montags und dienstags
11 Termine, 44,60 €
Ute Mann

● A330.104

Haus der vhs

Di., 23.04.2019, 09:15 - 10:15 Uhr
9 Termine, 37,40 €
Ute Mann

● A330.111

Gymnastik für die ältere Generation

Ein Kurs für alle, die sich fit halten möchten oder fit werden wollen. Mit Spaß und Freude am Sport führen wir gemeinsam leichte Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Po durch. Wir sind im fortgeschrittenen Alter und haben unsere "Weh-Wehchen", auf diese wird von der Kursleiterin Rücksicht genommen. Bitte Sportkleidung und Turnschuhe anziehen.

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 16:00 - 17:00 Uhr
6 Termine, 26,60 €
Margarete Jensen

● A330.112

Haus der vhs

Mi., 07.11.2018, 16:00 - 17:00 Uhr
7 Termine, 30,20 €
Margarete Jensen

● A330.113

Haus der vhs

Mi., 16.01.2019, 16:00 - 17:00 Uhr
11 Termine, 44,60 €
Margarete Jensen

● A330.114

Haus der vhs

Mi., 08.05.2019, 16:00 - 17:00 Uhr
7 Termine, 30,20 €
Margarete Jensen

Bewegung im Wasser



● A323.102

Deep water training

Training im tiefen Wasser ist ein effizientes Bewegungstraining. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft können gegen den Widerstand trainiert werden, der Kreislauf wird gestärkt. Nicht geeignet für Nichtschwimmer. Treffpunkt: Flachsteich Eingang Schwimmhalle Landesförderzentrum Hören und Sehen (Gehörlosenschule) 10 Minuten vor Kursbeginn. Die Umkleidezeit ist in der Kurszeit enthalten.

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 24.08.2018, 13:30 - 14:30 Uhr
11 Termine, 85,30 €
Andrea Zuleeg

● A323.103

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 25.01.2019, 13:30 - 14:30 Uhr
8 Termine, 63,40 €
Andrea Zuleeg

● A323.104

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 26.04.2019, 13:30 - 14:30 Uhr
8 Termine, 63,40 €
Andrea Zuleeg

● A323.111

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 24.08.2018, 14:30 - 15:30 Uhr
11 Termine, 85,30 €
Andrea Zuleeg

● A323.112

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 25.01.2019, 14:30 - 15:30 Uhr
8 Termine, 63,40 €
Andrea Zuleeg

● A323.113

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 26.04.2019, 14:30 - 15:30 Uhr
8 Termine, 63,40 €
Andrea Zuleeg

Aquajogging - Aquafitness

Aquajogging trainiert mit geringem Aufwand den gesamten Körper. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Aquajogging verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquajogging das Körperfett. Aquajogging ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar. Vom Dauerlauf unterscheidet es sich nur durch das Medium. Ohne festen Grund unter den Füßen wird der Lauf deutlich anstrengender. Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90 Prozent verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Übergewichtige. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche, bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein völlig neues Körpergefühl. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Aquajogging-Gürtel. Sicheres Schwimmen wird in allen Kursen vorausgesetzt. Der Eintritt in die Schwimmhallen ist in den Kursgebühren enthalten.

● A323.121

Aquajogging für Frauen

Frühes Aufstehen wird belohnt: Uns stehen mehrere Bahnen zu Verfügung. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Aquajogging-Gürtel. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt. Der Eintritt in die Schwimmhalle ist im Kurspreis enthalten.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 09.09.2018, 08:00 - 09:00 Uhr
11 Termine, 109,10 €
Uta Hjorthuus, Sebastian Bendler

● A323.122

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 06.01.2019, 08:00 - 09:00 Uhr
12 Termine, 118,60 €
Uta Hjorthuus, Sebastian Bendler

● A323.131

Aquajogging für alle

Frühes Aufstehen wird belohnt: Uns stehen mehrere Bahnen zu Verfügung. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Aquajogging-Gürtel. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt. Der Eintritt in die Schwimmhalle ist im Kurspreis enthalten.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 09.09.2018, 09:00 - 10:00 Uhr
11 Termine, 109,10 €
Uta Hjorthuus, Sebastian Bendler



● A323.132

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 06.01.2019, 09:00 - 10:00 Uhr
12 Termine, 118,60 €
Uta Hjordthuus, Sebastian Bendler

Hinweis:

Für alle unsere Schwimmkurse/ Aquajogging-Kurse im Fjordarium (Schwimmhalle Schleswig) ist der Eintritt im Kurspreis enthalten. Die Schwimmhalle ist 15 min vor Kursbeginn geöffnet. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt (Ausnahme: Anfängerschwimmkurse).

● A323.141

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene

Wir sprechen oft von der Tatsache, dass Kinder nicht richtig schwimmen können. Was dabei häufig vergessen wird, dass es auch Nichtschwimmer im Erwachsenenalter gibt. Mit diesem Kurs möchten wir die Lücke schließen und Erwachsenen die Möglichkeit geben, Grundkenntnisse des Schwimmens zu erlernen. In einer Kleingruppe wird das Fundament für das richtige und sichere Schwimmen gelegt. Dieser Kurs ist nur für Erwachsene! Es gibt keine Grundvoraussetzungen, außer keine Scheu vor dem Wasser zu haben.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 28.10.2018, 08:00 - 09:00 Uhr
6 Termine, 55,80 €
Sebastian Bendler

● A323.142

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 06.01.2019, 08:00 - 09:00 Uhr
6 Termine, 55,80 €
Sebastian Bendler

● A323.151

Kraulschwimmen - Technikkurs Anfänger

Sie erlernen die Kraultechnik von Grund auf. Dabei werden die einzelnen Elemente Beinschlag-, Armzug- und Atemtechnik einzeln und im Zusammenspiel geübt. Sicheres Brustschwimmen wird vorausgesetzt. Bitte Schwimmbrille mitbringen. Die Eintrittsgebühr in die Schwimmhalle ist in der Kursgebühr enthalten.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 17.02.2019, 08:00 - 09:00 Uhr
7 Termine, 64,40 €
Sebastian Bendler

● A323.152

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 06.01.2019, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 55,80 €
Sebastian Bendler

● A323.161

Kraulschwimmen - Technikkurs Fortgeschrittene

Sie vertiefen Ihre Kraultechnik. Dabei werden die einzelnen Elemente Beinschlag-, Armzug- und Atemtechnik einzeln und im Zusammenspiel verbessert. Sicheres Brustschwimmen und Grundkenntnisse im Kraulschwimmen wird vorausgesetzt. Bitte Schwimmbrille mitbringen. Die Eintrittsgebühr in die Schwimmhalle ist in der Kursgebühr enthalten.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 28.10.2018, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 55,80 €
Sebastian Bendler

● A323.162

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 17.02.2019, 09:00 - 10:00 Uhr
7 Termine, 64,40 €
Sebastian Bendler

Selbstverteidigung

● A302.102

Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen und Mädchen unterstützen, Gefahrensituationen zu vermeiden und bei Konfliktsituationen oder Übergriffen richtig zu reagieren. Durch verschiedener Verteidigungstechniken soll es den Teilnehmerinnen ermöglicht werden, sich bei potenziellen Angriffen auch mit minimalem Kraftaufwand zu verteidigen. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Haus der vhs

Mo., 27.08.2018, 18:30 - 20:30 Uhr
10 Termine, 84,00 €
Andreas Neumann

● A302.103

Haus der vhs

Mo., 28.01.2019, 18:30 - 20:30 Uhr
10 Termine, 84,00 €
Andreas Neumann

Outdoor-Aktivitäten



Paddel- und SUP-Kurse finden Sie im Bereich Wassersport.

● A326.131

Traditionelles Bogenschießen - Grundkurs

Sie erlernen den Umgang mit Pfeil und Bogen. Bei dieser Schießkunst steht die Intuition im Vordergrund. Neben Theorie, Technik, Material, Stilarten und Ausübung geht es uns um das Schießen selbst. Systematisch werden motorische und visuelle Techniken des intuitiven Bogenschießens erlernt. Durch die konzentrierte Anpassung, Entspannung und das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Dies schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Die Muskulatur wird speziell im oberen Rückenbereich gekräftigt und aufgebaut. Der Kurs findet im freien Gelände statt. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste, eng anliegende Kleidung tragen. Jeder Teilnehmende muss im Besitz einer gültigen Haftpflichtversicherung sein. Treffpunkt: Altmühl Bogensport in Selk. Auf den ausgewiesenen Parkflächen parken.

siehe Kurstext

Sa., 25.08.18, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Roland Lemke

● A326.132

siehe Kurstext

Sa., 13.10.18, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Roland Lemke

● A326.133

siehe Kurstext

Sa., 13.04.19, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Roland Lemke

● A326.134

siehe Kurstext

Sa., 01.06.19, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Roland Lemke

Entspannung & Meditation

● A212.102

Atme Deinen Tanz, tanze Deinen Atem!

Atem ist Leben. Mal starr, mal tanzend leben wir unser Sein. Bringen Sie Ihren Atem mit diesem Kurs in Schwingung und verbinden Sie sich mit Ihrem Körper. Durch Bewegung, Tanz und bildhafte Vorstellung soll der Kurs Ihnen den eigenen Atem näher bringen und ihn mit seinen verschiedenen Facetten und Nuancen erlebbar machen. Dabei können Sie mehr Harmonie, Entspannung sowie innere Ruhe erfahren. Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen jeden Alters, ist schrittweise sowie leicht verständlich aufgebaut und vermittelt praktische Hilfen für den Alltag.



Bitte bequeme Kleidung, Decke und dicke Socken mitbringen.

Haus der vhs

Mo., 21.01.19, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 31,10 €

Mika Juniliewicz

● A310.103

Stimme finden mit Entspannung durch Atmen und Tönen

Singen stärkt das Immunsystem! Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre Sprech- und Singstimme verbessern wollen; auch zum Stimmtraining in der Zeit ohne Logopädie geeignet. Wir lernen bewusster zu atmen und erhalten durch Lockerung ein intensiveres Körpergefühl und eine kraftvollere Stimme. Wir meditieren und tönen anhand der Chakren, Qigong-ähnlichen Atemübungen, der Schaffhorst-Andersen-Technik und der Lichtenberger Methode des funktionalen Stimmtrainings. Bei all diesen verschiedenen Übungen schulen wir ganz nebenbei auch unsere Achtsamkeit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe.

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 18:45 - 19:45 Uhr

14 Termine, 55,40 €

Manuela Mach

● A310.104

Haus der vhs

Mi., 30.01.2019, 18:45 - 19:45 Uhr

18 Termine, 69,80 €

Manuela Mach

● A311.102

Autogenes Training

Ohne Stress und Nervosität durch ein selbstbestimmtes Leben gehen ist erlernbar. Ziel dieses Kurses ist es, gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Entspannung zu lindern. Bitte Wolldecke und warme Socken mitbringen.

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 17:15 - 18:15 Uhr

6 Termine, 26,60 €

Margarete Jensen

● A311.103

Haus der vhs

Mi., 07.11.2018, 17:15 - 18:15 Uhr

7 Termine, 30,20 €

Margarete Jensen

● A311.104

Haus der vhs

Mi., 16.01.2019, 17:15 - 18:15 Uhr

11 Termine, 44,60 €

Margarete Jensen

● A311.105

Haus der vhs

Mi., 08.05.2019, 17:15 - 18:15 Uhr

7 Termine, 30,20 €

Margarete Jensen

● A328.102

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR nach Kabat-Zinn)

Achtsamkeit ist in aller Munde - eine gleichmütige Haltung zu unseren Eindrücken zu entwickeln ist eine schwierige Aufgabe: Alle aufkommenden Wahrnehmungen, Empfindungen, Gedanken, Geräusche, Bilder, Emotionen usw. werden mit einer gelassenen Akzeptanz betrachtet, ohne sie zu beeinflussen. Dazu eignet sich ein Tag mit vielen Übungen besonders: BodyScan, Sitzen, Schweißen, achtsam Gehen, stilles Essen, aber auch ein Austausch miteinander sollen Sie neugierig machen. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Kissen, eine Decke, etwas zu Trinken und zum Schreiben mitbringen. Ein gemeinsames stilles Mittagessen ist auswärts geplant und nicht in der Kursgebühr enthalten.

Haus der vhs

Sa., 17.11.2018, 09:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Dr. Harald Lucius

● A328.103

Haus der vhs

Sa., 15.06.2019, 09:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Dr. Harald Lucius

● A328.104

Haus der vhs

Sa., 23.11.2019, 09:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Dr. Harald Lucius

● A328.111

Vipassana-Meditation

Die Vipassana-Meditation hat das Ziel, intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Veranstaltung beinhaltet Sitz- und Geh-Meditation, ergänzt durch ausgleichende Körperübungen sowie einen Vortrag und die Möglichkeit zur Reflexion.

Auch gut für Anfänger geeignet. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke, und falls vorhanden, auch ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

So., 11.11.18, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 27,50 €

Michael Kressenbuch

● A328.112

Haus der vhs

So., 24.03.19, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 27,50 €

Michael Kressenbuch

● A328.121

Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule

Kommen Sie mit auf eine Klangreise, in der Sie die Wirkung von Klangschalen, Gong und Klangsäule erfahren. Es entstehen Klangteppiche, deren Klänge und Schwingungen unterschiedliche Empfindungen, Bilder und Impulse auslösen. Dabei kommt es im Allgemeinen sehr schnell zu einer tiefen Entspannung und zu Wohlbefinden. Die obertonreichen Klänge wirken harmonisierend und fördern die Bereitschaft zum Loslassen. Die oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und unsere Seele erfährt Raum zur Entfaltung. Bitte eine Decke, evtl. ein Kissen mitbringen. Yogamatten sind vorhanden.

Haus der vhs

Fr., 26.10.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Angela Wilcke

● A328.122

Haus der vhs

Fr., 07.12.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Angela Wilcke

● A328.123

Haus der vhs

Fr., 01.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Angela Wilcke



Naturheilpraxis
www.utehoffmann.eu

Angebote der Naturheilpraxis
Akupunktur
Kinesiologie / Regulationsdiagnostik
Bioresonanzverfahren
Hypnose: Raucherentwöhnung
Gewichtsreduktion
„Hypnoanalyse“ bei gesundheitlichen Störungen

Praxis für

Naturheilverfahren und Coaching



Systemisch Business Coaching
www.coaching-hoffmann.eu

Angebote im Coaching: Gesundheitscoaching
Finanzcoaching
Persönlichkeitscoaching (Work/ Life Th
Gerne komme ich zu einem Coaching auch in Ihre Firma und berate sie v

Moltkestraße 36
24837 Schleswig



● A328.141

Atem, Bewegung und Entspannung

Aller Anfang ist in einer Gruppe manchmal leichter. Gemeinsam werden wir Atem-Körper-Bewegungsübungen und Dehnungen erlernen und die Empfindung und Lebendigkeit für Atem und Körper wach werden lassen. Einfache Übungen können auf leichte Weise in den Alltag integriert werden. Verspannungen, Rücken-, Kopfschmerzen können positiv beeinflusst werden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 29.11.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, 25,00 €

Dorit Reichelt-Dobrot

● A328.142

Haus der vhs

Mi., 06.02.2019, 09:30 - 11:00 Uhr

3 Termine, 25,00 €

Dorit Reichelt-Dobrot

● A328.151

Moving soft - leichte Bewegung für Körper, Geist und Seele

Die Bewegungsreise mit leichten Übungen kann Sie dabei unterstützen, mehr Ausgeglichenheit, Energie und Wohlbefinden herbeizuführen. Ein Mix aus dynamischer Entspannung, Tanz, Achtsamkeit und eine Wohlfühlmeditation ergänzen sich. Bitte mitbringen: Decke, warme bequeme Kleidung, dicke Socken, etwas zu trinken.

Haus der vhs

Do., 06.09.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

2 Termine, 15,00 €

Rita Rogge

● A328.152

Haus der vhs

Do., 22.11.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 9,00 €

Rita Rogge

● A328.171

Handreflexzonenmassage - reich mir Deine Hand

Sie erlernen eine Massagetechnik, die Sie leicht bei sich und anderen anwenden können, um Stress abzubauen und um sich etwas Gutes zu tun. Mit Hilfe der Handreflexzonenmassage können sie den gesamten Organismus unterstützen und für Entspannung sorgen. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, Handcreme.

Haus der vhs

Sa., 08.12.2018, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 18,00 €

Ulrike Schmitz

● A328.172

Haus der vhs

Sa., 02.02.2019, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 18,00 €

Ulrike Schmitz

● A328.180

Trommelpezziball gegen Stress

Für alle, die Energie tanken und loslassen möchten. Nach dynamischer Musik trommeln wir gemeinsam auf Pezzibällen unserer Stress weg und erwecken wieder neue Kräfte. Freude und Spaß stehen im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse notwendig. (Kleingruppe).

Haus der vhs

So., 28.10.2018, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin, 15,00 €

Rita Rogge

● A328.201

Meridian Stretching - Schnupperkurs

Shizuto Masunaga, der Begründer des "Zen Shiatsu" entwickelte diese Dehnübungen für alle, die Interesse an ihrem Körper und an dessen Wohlergehen haben. Mit den Übungen kann man jeden Hauptmeridian und sein Organ aktivieren. Klassisches Stretching beschäftigt sich mit der Dehnung verschiedener Körperteile und konzentriert sich ausschließlich auf den physischen Aspekt. Meridian Stretching kann durch regelmäßiges Training eine Harmonie von Körper, Geist und Seele bewirken. Meridian Stretching besteht aus einer Übungsreihe von kurzen, effektiven Übungen, die im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Selbst für Untrainierte ist Meridian-Stretching einfach durchzuführen. Um dem angeregten Energiefluss nachzuspüren, wird die Übungsreihe mit einer Meditation oder Traumreise beendet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine warme Decke mit. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 24.10.2018, 17:00 - 18:00 Uhr

3 Termine, 17,40 €

Daniela Schnittker

● A328.202

Meridian Stretching

Shizuto Masunaga, der Begründer des "Zen Shiatsu" entwickelte diese Dehnübungen für alle, die Interesse an ihrem Körper und an dessen Wohlergehen haben. Mit den Übungen kann man jeden Hauptmeridian und sein Organ aktivieren. Klassisches Stretching beschäftigt sich mit der Dehnung verschiedener Körperteile und konzentriert sich ausschließlich auf den physischen Aspekt. Meridian Stretching kann durch regelmäßiges Training eine Harmonie von Körper, Geist und Seele bewirken. Meridian Stretching besteht aus einer Übungsreihe von kurzen,

effektiven Übungen, die im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Selbst für Untrainierte ist Meridian-Stretching einfach durchzuführen. Um dem angeregten Energiefluss nachzuspüren, wird die Übungsreihe mit einer Meditation oder Traumreise beendet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine warme Decke mit. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 28.11.2018, 17:00 - 18:00 Uhr

6 Termine, 33,80 €

Daniela Schnittker

● A328.203

Haus der vhs

Mi., 30.01.2019, 17:00 - 18:00 Uhr

9 Termine, 48,30 €

Daniela Schnittker

● A328.204

Haus der vhs

Mi., 08.05.2019, 17:00 - 18:00 Uhr

7 Termine, 38,70 €

Daniela Schnittker

● A328.211

PMR Progressive Muskelentspannung - Schnupperkurs

Entspannung finden und Stress abbauen wird in unserer hektischen Welt zunehmend wichtiger. Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden die Muskelgruppen nacheinander angespannt, die Muskelspannung kurz gehalten und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Sie lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchten. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können. Zum Nachspüren wird die Übungsreihe mit einer Traumreise beendet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, ein Kissen und eine warme Decke mit. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 24.10.2018, 18:15 - 19:15 Uhr

3 Termine, 17,40 €

Daniela Schnittker



● A328.212

Haus der vhs

Mi., 28.11.2018, 18:15 - 19:15 Uhr
6 Termine, 33,80 €
Daniela Schnittker

● A328.213

Haus der vhs

Mi., 30.01.2019, 18:15 - 19:15 Uhr
9 Termine, 48,30 €
Daniela Schnittker

● A328.214

Haus der vhs

Mi., 08.05.2019, 18:15 - 19:15 Uhr
7 Termine, 38,70 €
Daniela Schnittker

● A328.710B

Shiatsu und Akupressurmassage. Bildungsurlaub

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss Verantwortung tragen. Ist Energie blockiert, so können wir dies als Verspannung oder Stress bis hin zum Schmerz spüren. In diesem Bildungsurlaub werden u. a. folgende Themen angesprochen: Shiatsu bei Kopfschmerz/Migräne, Schlaf- und Essstörungen, Erschöpfung und psychischer Belastung. Abgerundet wird die Woche durch die Auseinandersetzung mit den speziellen Themen der Teilnehmer/innen. - Bitte mitbringen: Yogamatte wenn vorhanden, lockere Kleidung, Decke, warme Socken, Mittagsimbiss, Getränke, Schreibzeug. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/17922 IB S.H.). Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Haus der vhs

08.04. - 12.04.2019
Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr
Freitag 09.00 - 13.30 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Anke Schauf

BU

Essen & Trinken

Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse:

Schriftliche Abmeldungen sind bis zwei Wochen vor dem Termin möglich, sonst besteht volle Zahlungspflicht. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten, sofern nicht anders angegeben. Sie wird auch bei einem unentschuldigtem Fernbleiben oder bei nicht fristgemäßem Rücktritt fällig.

● A340.107

Kochschule für Anfänger - einfache Hausmannskost und mehr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Kochkurs für Anfänger besucht haben oder bereits über geringe Kochkenntnisse verfügen. An drei Abenden werden die Grundlagen des Kochens schmackhaft und mit Spaß vertieft. Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 8 Euro/Kurstag ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Dosen für evtl. Reste. (Kleingruppe).

Wilhelminenschule, Küche, Lutherstr. 11

Mi., 24.10.18, 18:30 - 21:30 Uhr,
Mi., 31.10.18, 18:30 - 21:30 Uhr,
Mi., 07.11.18, 18:30 - 21:30 Uhr
3 Termine, 85,80 €
Elke Stroth

● A340.108

Creolisch kochen

Kochen und genießen, was Scarlett O'Hara und Rhett Butler schon gegessen haben. Französisch-karibisch-afrikanisch inspiriert, spiegelt diese Küche die Geschichte der Staaten Georgia und Louisiana wieder. Nahrungsmittelallergien unbedingt angeben! Die Lebensmittelumlage incl. Getränke in Höhe von 13,50 Euro ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte Behälter für evtl. Reste sowie eine Schürze mitbringen. (Kleingruppe). Jeder Kochabend hat wechselnde Gerichte.

Wilhelminenschule, Küche, Lutherstr. 11

Do., 27.09.2018, 17:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 37,90 €
Susanne von Dacheröden

● A340.118

Creolisch kochen

Jeder Kochabend hat wechselnde Gerichte.

Wilhelminenschule, Küche, Lutherstr. 11

Do., 15.11.2018, 17:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 37,90 €
Susanne von Dacheröden

● A340.128

Creolisch kochen

Jeder Kochabend hat wechselnde Gerichte.

Wilhelminenschule, Küche, Lutherstr. 11

Do., 10.01.2019, 17:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 37,90 €
Susanne von Dacheröden

● A340.138

Creolisch kochen

Jeder Kochabend hat wechselnde Gerichte.

Wilhelminenschule, Küche, Lutherstr. 11

Do., 21.02.2019, 17:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 37,90 €
Susanne von Dacheröden

● A406.431

Cooking in English

Englisch-sprachige Rezepte - auf Englisch gekocht. Wir lernen "Küchenwortschatz". Die Lebensmittelkosten in Höhe von insgesamt 7,50 € werden mit der Kursgebühr erhoben. (Minigruppe).

Eckernförde

Sa., 15.09.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 32,50 €
Jane K. Clouston

● A340.151

Essbare Wildpflanzen im Frühjahr: Bärlauch und Kräuter, Naturschutz

Nähere Beschreibung im
Programmbereich Verbraucherfragen.

So., 14.04.2019, 10:00 - 12:30 Uhr
1 Termin, 10,00 €
Birgit Lucius

● A340.152

Essbare Wildpflanzen im Frühjahr: Wegränder und Wald

Nähere Beschreibung im
Programmbereich Verbraucherfragen.

Sa., 08.06.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 10,00 €
Birgit Lucius

● A340.153

Essbare Wildpflanzen im Frühjahr: Baldrian und Mädesüß

Nähere Beschreibung im
Programmbereich Verbraucherfragen.

So., 16.06.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 10,00 €
Birgit Lucius

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!



● A340.154

Essbare Wildpflanzen im Frühjahr: Heilkräuter, Giftpflanzen und Praktisches

Nähere Beschreibung im Programmbereich Verbraucherfragen.
Sa., 29.06.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 10,00 €
Birgit Lucius

neu!

● A345.101

Erste-Hilfe-Ausbildung (9 UE) NTZ - Notfalltrainingszentrum

Lassen Sie sich beim NTZ einen Platz reservieren. Telefon: 04331 4590045 oder WhatsApp: 0160 7995555 (mit Kursort, Datum, Name), Email: info@notfalltrainingszentrum.de.
DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 30, links
Sa., 25.08.2018, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.102

Haus der vhs
Sa., 08.09.2018, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.103

Haus der vhs
Sa., 22.09.2018, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.104

Haus der vhs
Sa., 27.10.2018, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.105

Haus der vhs
Sa., 10.11.2018, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.106

Haus der vhs
Sa., 24.11.2018, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.107

Haus der vhs
Sa., 08.12.2018, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.108

Haus der vhs
Sa., 12.01.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.109

Haus der vhs
Sa., 12.01.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.110

Haus der vhs
Sa., 09.02.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.111

Haus der vhs
Sa., 23.02.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.112

Haus der vhs
Sa., 09.03.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.113

Haus der vhs
Sa., 23.03.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.115

Haus der vhs
Sa., 27.04.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.116

Haus der vhs
Sa., 11.05.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.117

Haus der vhs
Sa., 25.05.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.118

Haus der vhs
Sa., 08.06.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.119

Haus der vhs
Sa., 22.06.2019, 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

● A345.125

Haus der vhs
Fr., 23.11.2018, 08:00 - 15:45 Uhr
1 Termin, 35,00 €

Pflege & Erste Hilfe

● A346.101

Ausbildung zur Betreuungskraft nach Richtlinien des § 53c, SGB XI

Mit dem 2. Pflegestärkungsgesetz wird die Zahl der zusätzlichen Betreuungskräfte in stationären und ambulanten Einrichtungen deutlich erhöht (1:20 Vollzeit). Im Zentrum steht die individuelle Unterstützung jedes Einzelnen. Die ergänzenden Angebote stehen allen Pflegebedürftigen offen. Der Alltag in den voll- und teilstationären Einrichtungen soll verbessert werden. Wer diese Betreuung beruflich leisten will, muss persönlich geeignet sein (Eignungspraktikum vor der Schulung) und braucht einen Qualifikationsnachweis. Dieser Nachweis wird durch die Ausbildung zur Betreuungskraft erbracht. Die Ausbildung besteht aus Basis- und Aufbaukurs mit 160 Unterrichtsstunden sowie einem Vollzeitpraktikum von 2 Wochen in den Oktoberferien. Der Unterricht findet in der Regel an zwei Kurstagen pro Woche (Mittwoch und Freitag) von 08:30 - 13:30 Uhr statt. Den Abschluss bildet die Präsentation eines Umsetzungsbeispiels in Theorie und Praxis und ein anschließendes Kolloquium. Nach erfolgreicher Beendigung erhalten Sie ein Zertifikat mit Angabe der Lehrgangsinhalte und Stundennachweis. Gern geben wir Ihnen Auskunft über Fördermöglichkeiten.

Haus der vhs

Mi., 29.08.2018, 08:30 - 13:30 Uhr
mittwochs und freitags
25 Termine, 690,00 €
Dozententeam

Weitere Fortbildungen für den Umgang mit Demenzkranken finden Sie im Programmbereich „Beruf“.



Sie sind Unternehmer/in? Geschäftsführer/in? Führungskraft?
 Sie verstehen Personalentwicklung als wichtigen Teil Ihrer Unternehmensentwicklung?
 Sie denken über ein Training, einen Workshop oder eine Weiterbildungsreihe in Ihrer Firma nach?
 Sie planen die Durchführung eines EDV- oder Sprachcoachings?

Sprechen Sie uns an, wir unterbreiten Ihnen gern Ihr individuelles Angebot nach ausführlicher Bedarfsanalyse.

Kontakt:

vhs Schleswig, Nicole A. Schmölz,

Email: n.schmoelz@schleswig.de

"Business-kompakt"

"Business-kompakt" - das Veranstaltungsformat in Kleingruppen

"Business-kompakt" ist eine Veranstaltungsreihe der vhs Schleswig, die in komprimierter Form und sehr kurzer Zeit praxisnahes Wissen durch professionelle TrainerInnen vermittelt.

Die Bausteine bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander gebucht werden.

Die Reihe wird von Semester zu Semester fortgesetzt.

"Business kompakt" richtet sich sowohl an Privatpersonen als auch an Mitarbeitende und (werdende) Führungskräfte von KMU.

Wir beraten Sie gern.

Email: vhs@schleswig.de oder

Telefon: (04621) 9662-16

● A503.105

"Business-kompakt" - Frau Hansen ist weg! Was machen wir jetzt?

... das hat Frau Hansen auch alles gemacht. - Wer wusste das? Wer hat die Daten? Wer kann das noch? Wer hat überhaupt und welche Informationen? - Wie behalte ich relevantes Wissen im Unternehmen, was ist Wissensmanagement und wie funktioniert es? Und was hat das alles mit Personalplanung und modernem Personalmanagement zu tun?

Haus der vhs

Do., 27.09.2018, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Marcus Valentin-Herms

● A503.107

"Business-kompakt" - Terminplanung

Terminabsprachen, Terminverfolgung, Wiedervorlage, Informationsfluss.

Haus der vhs

Do., 04.10.2018, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.108

Haus der vhs

Mi., 03.04.2019, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.111

"Business-kompakt" - Telefon

Gesprächsvorbereitung, zeitsparend telefonieren, störungsfrei arbeiten, Umgang mit Informationen und Notizen.

Haus der vhs

Do., 04.10.2018, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.112

Haus der vhs

Mi., 03.04.2019, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.115

"Business-kompakt" - Schreib-Jobs

Protokolle, Postgeheimnis, postalischer Schriftverkehr, kleiner Ausflug zur DIN-Norm.

Haus der vhs

Fr., 02.11.2018, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.116

Haus der vhs

Di., 14.05.2019, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.121

"Business-kompakt" - Prioritäten

Das Dringendste zuerst? Methoden zu Prioritäten kennen lernen und ausprobieren.

Haus der vhs

Fr., 02.11.2018, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.122

Haus der vhs

Di., 14.05.2019, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.125

"Business-kompakt" - Zusammenarbeit mit Outlook

Posteingang organisieren, Umgang mit Anlagen, Kalender und Termine, Kontakte verwalten.

Haus der vhs

Fr., 30.11.2018, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.126

Haus der vhs

Do., 20.06.2019, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.128

"Business-kompakt" - Ups, wie funktioniert so 'ne "Firma"?

Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre und warum Sie vieles - unbewusst - schon kennen.

Haus der vhs

Do., 17.01.2019, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Marcus Valentin-Herms

neu!

neu!



● A503.129

"Business-kompakt" - Marketing mal anders

... und warum der morgendliche Besuch im Bad bereits eine Marketingmaßnahme ist. Mit Spaß Marketing verstehen, Google durchschauen, Social Media "manipulieren" ... Neugierig?

Haus der vhs

Do., 14.02.2019, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Marcus Valentin-Herms

neu!

● A503.146

"Business-kompakt" - Struktur im PC

Ordnung im Datei-Explorer, Dateigruppen umbenennen, Speichern, externe Datenträger, Clouds.

Haus der vhs

Mi., 13.03.19, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation

● A503.131

"Business-kompakt" - Listen mit Excel

Daten sortieren, Daten gruppieren, einfaches Rechnen, optimal drucken.

Haus der vhs

Fr., 30.11.2018, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.132

Haus der vhs

Do., 20.06.2019, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.135

"Business-kompakt" - Meetings

Teambesprechungen und Veranstaltungen vorbereiten, moderieren, Umgangsformen und Small Talk.

Haus der vhs

Di., 05.02.2019, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.141

"Business-kompakt" - Zusammenarbeit im Team

Was ist ein Team? Wie kann die Zusammenarbeit im Team gelingen?

Haus der vhs

Di., 05.02.2019, 13:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A503.145

"Business-kompakt" - Struktur am Schreibtisch

Ordner im Regal, Handbuch Büro, Umgang mit Post, Notizbuch, Post-its richtig nutzen.

Haus der vhs

Mi., 13.03.19, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Regine Jäckel

● A107.101

Jugendgruppenleitercard - Ausbildung für Erwachsene

Die Ansprüche von Kindern und Jugendlichen steigen beinahe täglich. Sie möchten sich in diesem Bereich weiterbilden? Sie möchten Ihre Praxiserfahrungen gern mit der nötigen Theorie kombinieren? Dann machen Sie jetzt Ihre "Juleica" an der vhs! Sie lernen spezielle Themen der Jugendarbeit kennen, zugeschnitten auf Situationen, die Ihnen in Ihrer Arbeit begegnen können. Theorieinput und Praxis werden eng verknüpft. Sie sprechen über rechtliche Grundlagen in der außerschulischen Jugendarbeit und behandeln aktuelle Themen junger Menschen. Das Kursangebot und die Inhalte richten sich speziell an berufstätige Erwachsene, die aus zeittechnischen Gründen einen Wochenkurs zum Jugendgruppenleiter nicht absolvieren können. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Sportjugend Schleswig-Flensburg statt.

Haus der vhs

Mi., 12.09.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Di., 18.09.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Mi., 19.09.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Di., 25.09.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Mi., 26.09.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Di., 23.10.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Mi., 24.10.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Di., 30.10.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Di., 06.11.18, 18:30 - 21:15 Uhr,

Mi., 07.11.18, 18:30 - 21:15 Uhr

10 Termine, 99,00 €

Gordon Schulz

● A504.103

Rhetorik-Grundkurs: Entspanntes Wochenend-Training

Sie erfahren, wie Sie selbstbewusster auftreten, Chancen der eigenen Sprechstimme sowie der Körpersprache besser nutzen, gekonnt argumentieren und Fragen und Pausen als rhetorisches Mittel einsetzen können. Praktische Übungen für den privaten und beruflichen Einsatz, z. B. für Reden, Dialoge und Diskussionen beinhaltet das Seminar ebenfalls. Hilfreiche Gruppenrückmeldungen finden in fairer Runde statt. (Kleingruppe)

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer - Überall.



Online-Banking



VR-Banking App



19.600 Geldautomaten



Sicher online bezahlen



Persönliche Beratung vor Ort



Bankgeschäfte per Telefon

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



**Haus der vhs**

Sa., 27.10.18, 10:00 - 17:00 Uhr,
So., 28.10.18, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine, 77,00 €
Torsten Bentfeld

● A504.104

Hallo, jetzt rede ich!

Bei Ihnen steht eine Rede an? Zur Hochzeit, zur Konfirmation, zum runden Geburtstag der Freundin - oder auch zu Ihrer eigenen Feier? Sie erstellen mit professioneller Anleitung "Ihre" Rede und präsentieren sie folgend auch dem Publikum. So bekommen Sie umgehend hilfreiche Rückmeldungen zur Rede und zu Ihrem Auftritt. Mit vielen kleinen Tipps und Tricks zur Gestaltung einer Rede, Stimm- und Atemtechnik sowie Kniffs gegen Lampenfieber erleben Sie: eine gelungene Rede halten bringt Spaß! Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Sa., 02.03.2019, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 41,60 €
Jutta Nissen-Rix

● A504.106

Lebenslust statt Arbeitsfrust - mit persönlichem Zeitmanagement zu mehr Zufriedenheit!

Wir erarbeiten die Grundlagen des Zeitmanagements. Sie analysieren Ihre aktuelle Situation. Ihre persönliche Zeitanalyse wird zur Basis für die Entwicklung eines individuellen Zeitmanagements mit Hilfe verschiedener Methoden. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 06.02.2019, 17:30 - 19:45 Uhr
4 Termine, 54,90 €
Esther Widdel

● A504.701

Rhetorikkompetenz im Beruf. Bildungsurlaub

Sicherer kommunizieren mit Vorgesetzten, MitarbeiterInnen, KollegInnen, KundInnen sowie Lieferanten. Kommunikationsmodelle für die Praxis. Rhetorische Hauptfaktoren, z. B. Körpersprache. Rede/Vortrag/Präsentation. Personalgespräche, z. B. Kritikgespräch; Bewerbungsgespräche. Kundenberatung/Verkauf/Reklamation. Team-Moderation/Diskussionsleitung. Argumentation/Umgehen mit Einwänden und Angriffen. Seminar mit Erläuterungen und praktischen Übungen/Medieneinsatz. Für Teilnehmende, die über ihre Berufstätigkeit hinaus konstruktiv offen mitwirken wollen. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/17942 IB S.H.)

Haus der vhs

06.05. - 10.05.2019
Montag - Donnerstag 08:30 - 16:00 Uhr
Freitag 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 170,00 €
Torsten Bentfeld

Betriebswirtschaft & Kaufmännisches Wissen

● A505.103

Rund um Ihren Urlaubsanspruch

Wie viele Urlaubstage stehen Ihnen zu? Wie und bis wann muss der Urlaub genommen werden? Was passiert mit dem Resturlaub während einer Erkrankung? Was ist Bildungsurlaub und wie oft können Sie ihn beantragen? Was müssen Sie beim unbezahlten Urlaub beachten? An diesem Abend werden diese und andere Fragen verständlich beantwortet. Es werden wichtige Urteile besprochen. Anmeldung bis 25.10.18 erforderlich.

Haus der vhs

Mo., 29.10.18, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin, 17,60 €
Claudia Leistikow

● A505.104

Rund um den Arbeitsvertrag

Was ist bei einem Arbeitsvertrag zu beachten? Wie oft und wann kann ein Arbeitsverhältnis befristet werden? Müssen Arbeitszeiten festgelegt werden? An diesem Abend werden Inhalte des Arbeitsvertrages verständlich erarbeitet. Es werden wichtige Urteile besprochen und weitere Details zum Arbeitsvertrag diskutiert. Anmeldung bis 20.11.18 erforderlich.

Haus der vhs

Mo., 26.11.18, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin, 17,60 €
Claudia Leistikow

Büromanagement

● A505.111

Teamentwicklung - Was ist das und wie geht's?

Arbeiten in einem starken Team macht Spaß und fördert Leistung und Gesundheit. Nicht immer hat man soviel Glück, aber das lässt sich ändern. Eine Fülle von Anregungen für eine gute Teamentwicklung kann hilfreich sein. Hintergründe, Methoden und viele Übungen an drei Tagen. Themen-Auszug:

- Was ist eine Arbeitsgruppe/ein Team?
- Was braucht man für ein gutes Arbeitsklima?
- Was tun, wenn Teammitglieder nicht zusammen passen?
- Wo sind die größten Knackpunkte?
- Wie lassen sich die Anregungen im Alltag umsetzen?

Dieser Kurs spricht insbesondere Team- und Arbeitsgruppenleiter sowie Geschäftsführende von KMU an.

Haus der vhs

21.05. - 23.05.2019
Dienstag - Donnerstag, 09.00 - 16.30 Uhr
3 Termine, 160,00 €
Regine Jäckel

● A506.701B

BU neu!

PC-Grundlagen für die Arbeit im Büro. Bildungsurlaub

Ein praxisorientiertes Seminar für Menschen, die wissen wollen, wie die Arbeit mit dem Computer grundlegend funktioniert, damit Sie für den Büroalltag gut gerüstet sind. Die Themen: Funktionen von Windows erfahren, Ordnung halten im PC, Dokumente speichern und wiederfinden, Internetdienste im Büro nutzen, Schreiben mit WORD. Sie erfahren alles über E-Mail-Programme, lernen, wie Sie den PC vor Viren schützen, und vieles mehr. Kleine Lockerungsübungen versüßen unsere Arbeit am PC. Dieser Kurs ist ideal für Jobwechsler oder für alle, die ihre PC-Grundlagen auffrischen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. - Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt.

Haus der vhs

03.09. - 07.09.2018
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.15 Uhr
Freitag 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Regine Jäckel



● A518.105

neu!

PC und Internet in der Verwaltung von KiTA und Hort

Umgang mit Ordnern und Dateien, Erstellen von Briefen, Einladungen, etc. und deren Formatierung, Anlegen von Tabellen und Listen, Recherche im Internet und Nutzen von Suchmaschinen sowie Schreiben von E-Mails, Anlegen von Terminen und Verwalten von Kontaktdaten.

Haus der vhs

13./14.11.2018 von 09.30 - 17.00 Uhr
2 Termine, 87,00 €
Jens-Karl Andersen


Fortbildung für Beruf & Ehrenamt

● A107.121

Wenn Ermahnungen nicht helfen-
Fortbildung für ErzieherInnen

Stoßen Sie auch häufiger an Ihre Grenzen, wenn Sie Kinder immer und immer wieder ermahnen, ohne dass sich deren Verhalten ändert? Drängt sich dann manchmal der Gedanke auf, das Kind sei böswillig oder gar psychisch gestört? Wenn Sie das Entwicklungsmodell der Evolutionspädagogik® kennenlernen, werden Sie schnell feststellen, dass beides in der Regel nicht der Fall ist. Das Konzept verdeutlicht: Bewegung hilft, wo Worte verpuffen. In dem Workshop erfahren Sie, mit welchen einfachen Grundbewegungen Sie Kindern aus den unterschiedlichsten Verhaltensblockaden heraus helfen können. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen sowie Papier und Schreibzeug. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 14.09.2019, 09:30 - 17:00 Uhr
1 Termin, 97,00 €
Sigrid Moldenhauer

● A107.131

**Edu-Kinestik-Braingym
Fortbildung für ErzieherInnen
(und andere Interessierte)**

Leichter lernen durch Bewegung? Bei diesem Kurs geht es um die Harmonisierung und Förderung von Gehirnaktivität und Körperbewegung. Das klingt ziemlich trocken, die Übungen machen jedoch Jung und Alt Spaß. Es gibt ruhige und dynamische Übungen und Sie werden erstaunt feststellen, dass einige sehr einfache Bewegungen ebenso herausfordernd wie erheiternd sein können. Ein Mensch mit synchronisierten Gehirnfunktionen ist entspannt sowie lern- und leistungsfähig, weil er auf sein erlerntes Wissen und sein intuitives Potential gleichermaßen zurückgreifen kann. Die Übungen bauen unmittelbar Stress ab, was Sie direkt mit einem Muskeltest erfahren können. Weitere Inhalte: Dominanzmuster (Auge, Ohr, Hand, Fuß), wie Stress im Gehirn wirkt, Gehirnentwicklung bei Jungen und Mädchen. Bitte mitbringen: Unterlage oder Decke, sowie Kopfkissen für Entspannungsübung; diese kann auch im Sitzen gemacht werden. Leichte Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallensportschuhe (Bewegungsübungen). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 24.11.2018, 11:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 97,00 €
Birgit Lucius

● A346.101

**Ausbildung zur
Betreuungskraft nach
Richtlinien des § 53c, SGB XI**

Mit dem 2. Pflegestärkungsgesetz wird die Zahl der zusätzlichen Betreuungskräfte in stationären und ambulanten Einrichtungen deutlich erhöht (1:20 Vollzeit). Im Zentrum steht die individuelle Unterstützung jedes Einzelnen. Die ergänzenden Angebote stehen allen Pflegebedürftigen offen. Der Alltag in den voll- und teilstationären Einrichtungen soll verbessert werden. Wer diese Betreuung beruflich leisten will, muss persönlich geeignet sein (Eignungspraktikum vor der Schulung) und braucht einen Qualifikationsnachweis. Dieser Nachweis wird durch die Ausbildung zur Betreuungskraft erbracht. Die Ausbildung besteht aus Basis- und Aufbaukurs mit 160 Unterrichtsstunden sowie einem Vollzeitpraktikum von 2 Wochen in den Oktoberferien. Der Unterricht findet in der Regel an zwei Kurstagen pro Woche (Mittwoch und Freitag) von 08:30 - 13:30 Uhr statt. Den Abschluss bildet die Präsentation eines Umsetzungsbeispiels in Theorie und Praxis und ein anschließendes Kolloquium. Nach erfolgreicher Beendigung erhalten Sie ein Zertifikat mit Angabe der Lehrgangsinhalte und Stundennachweis. Gern geben wir Ihnen Auskunft über Fördermöglichkeiten.

Haus der vhs

Mi., 29.08.2018, 08:30 - 13:30 Uhr
mittwochs und freitags
25 Termine, 690,00 €
Dozententeam

● A346.103

**ROLLATOR-FIT® -
Fortbildung für
Demenzbetreuer**

ROLLATOR-FIT® - Bewegungsideen für mehr Mobilität

Früher als lästige Gehhilfe verpönt, gilt der Rollator mittlerweile als eine der großen Erfindungen für Senioren! Der Rollator, zuerst reine Gehhilfe, wird zum sportlichen Alltagsbegleiter. In der Fortbildung wird der Umgang mit einem Rollator in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Die Lehrgangsteilnehmenden setzen sich in Theorie und Praxis mit den unterschiedlichen Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander. Dabei stehen die motorischen Ziele wie Kraft und Ausdauer neben denen der Sturzprophylaxe, Konzentrationsförderung, kognitiver Leistungsfähigkeit sowie die Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator im Vordergrund. Diese Fortbildung richtet sich in erster Linie an Betreuungskräfte mit Basisausbildung nach § 43b, 53c SGB X (bisher § 87b SGB XI) und Demenzbetreuer, ist jedoch auch für alle anderen haupt- oder ehrenamtlich in der Seniorenbetreuung tätigen Personen offen. Bitte bringen Sie einen Rollator mit.

Haus der vhs

Sa., 10.11.2018, 09:00 - 15:30 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Michael Lindner

● A346.1031

Haus der vhs

Sa., 02.03.2019, 09:00 - 15:30 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Michael Lindner


Wir beflügeln Schleswig
Arne Hinrichsen e.K.

Capitolplatz 7, 24837 Schleswig

Tel. 04621/96560, schleswig@provinzial.de





Weiterbildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen mehr als die im Programmheft ausgewiesenen Kurse und Seminare. Sollten Sie nicht den Kurstyp, das fachspezifische Angebot, den Schwierigkeitsgrad oder den Ihren Vorstellungen entsprechenden Zeitraum finden, so wenden Sie sich an uns.

Unsere qualifizierten Kursleitenden unterrichten Sie auch gerne in Kleingruppen, deren Größe von Ihren Vorstellungen und Wünschen abhängt.

Weiterbildung auf Bestellung bietet aber auch die Gelegenheit, sich bei der vhs zusammen mit FreundInnen und Bekannten ein „maßgeschneidertes“ Kursangebot zu bestellen.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung und teilen Sie uns Ihre Wünsche mit (Tel. 0 46 21) 96 62 0. Wir setzen diese umgehend und flexibel um.

● A346.104

neu!

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat September. Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Das September-Gelb, das sanfte Licht, die Spinnen und ihre Netze. Der Garten mit seinen schönen letzten Blumen. Die Ernte des Gemüses, die Schnecken und die Birnen von Herrn Ribbeck. Das Münchner Oktoberfest mit seinen Traditionen. Hagebutten und Ebereschen erzählen Geschichten aus der Kindheit. - Mit all dem und mit Singen und Musik sowie Hantieren mit vertrauten Materialien, lässt sich der Alltag gestalten.

Haus der vhs

Do., 30.08.2018, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.105

neu!

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Oktober - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Der Oktober beginnt mit einem Festtag für Deutschland, gemeinsam wird die Einheit gefeiert. Die Ernte der Feldfrüchte und Obst sowie Blumen lassen uns den Erntedank begehen. Natürlich zeigen sich

jetzt die Bäume und Blätter in einer neuen Pracht. Kürbis, Halloween, Reformationstag und kirchliche Feiertage sind erwähnenswert. Die Zeit wird umgestellt! - Herbstlieder und Musik, Bewegung und Naturmaterialien bereichern den Alltag.

Haus der vhs

Do., 20.09.2018, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.106

neu!

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat November - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Im November kommen die deftigen und wärmenden Gerichte auf den Teller. Von der Steckrübenkönigin wird berichtet. St. Martin wird erwähnt mit Laternen und Gänsebraten. Von Igel, Eulen und Fledermäusen werden Geschichten und Märchen erzählt. Die Gedenktage rufen Erinnerungen wach. An Bräuche der kalten Jahreszeit erinnern wir am Ende des Monats - Andreastag -, sowie den Beginn der Adventszeit. Getragene Lieder und Musik stimmen uns versöhnlich.

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.107

neu!

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Dezember - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Im Dezember gibt es viele Anlässe den Alltag lustvoll zu gestalten. Der Wunschzettel und Adventskalender aus Kindertagen, Barbarazweige, Nikolaus und Marzipan. Viele bekannte Lieder, Gedichte und Geschichten. Tannenbaum, Christbaumschmuck und die Weihnachtsbäckerei mit all ihren beliebten Gewürzen und Düften. Das Weihnachtessen und Traditionen von Familie zu Familie. Rauhächte und Räucherwerk. Den Abschluss des Jahres, die Silvesterfeier mit Orakeln, Spielen, Musik und Tanz.

Haus der vhs

Do., 29.11.2018, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.108

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Januar - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Im Januar mit guten Vorsätzen und Glücksbringern, den drei Königen,

Schnee, Eis und Tiere im Winter. Die Schneekatastrophe, die allen Schleswig-Holsteinern in Erinnerung ist. Aber auch die wärmenden Gerichte und Getränke mit ihren Traditionen. Die schönen Geschichten und Märchen zum Thema, wie Frau Holle und die Schneekönigin.

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.109

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Februar - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Im Februar mit den ersten Schneeglöckchen, Winterjasmin und Zaubernuss, Maria Lichtmess, dem Valentinstag, den ersten Störchen, die zurückkommen, Biikebrennen und natürlich der Karneval mit seinen vielen Gesichtern.

Haus der vhs

Do., 31.01.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.110

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat März - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Im März der Bauer, die Schafe und erste Lämmer, die Krokusse in Husum mit ihrer "Farbe Lila", der Maulwurf "Grabowski", Frühjahrsputz - und Müdigkeit und der Frühlingsanfang.

Haus der vhs

Do., 28.02.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.111

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat April - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Mit Humor in den April geschickt zu werden, macht Freude! Scherze über Scherze und Till Eulenspiegel. Die Tulpengeschichte und die Tiere im Frühling. Erste Blüten an den Kirschbäumen. Das Osterfest mit seinen Bräuchen und dem christlichen Hintergrund. Am Ende des Monats die Frühjahrskräuter und die Hexen.

Haus der vhs

Do., 28.03.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder



Kursleiterin oder Kursleiter an der vhs werden?

Wir suchen fortlaufend neue KursleiterInnen für alle Programmbereiche mit spannenden Ideen für unser Programm. Vielleicht möchten Sie uns auch eine neue Idee vorstellen, die Sie in unserem Angebot nicht gefunden haben? Wir freuen uns über Ihre Bewerbung zur Mitarbeit.

Was Sie mitbringen sollten:

Sie verfügen über fachliche Kompetenz – also über eine qualifizierte abgeschlossene Ausbildung oder ein abgeschlossenes Studium in Ihrem Fachgebiet. Sie sind kontaktfähig und haben Freude an der Arbeit mit Erwachsenen. Sie zeigen Bereitschaft zur gründlichen Vorbereitung auf die Kursarbeit und zur fachlichen und pädagogischen Fortbildung.

Was Sie erwarten dürfen:

Sie finden bei uns motivierte Teilnehmende, die gerne zu Ihrer Veranstaltung kommen. Sie spüren die Freude am Lernerfolg Ihrer Teilnehmenden. Sie erhalten fachliche und kollegiale Betreuung durch die vhs und den regelmäßigen Austausch mit anderen Kursleitenden. Gern vereinbaren wir mit Ihnen einen unverbindlichen Gesprächstermin, um sich gegenseitig kennenzulernen.

● A346.112

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Mai - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Der Mai bringt "Grün", Tanz und hat viele Feiertage und Brauchtum. Maikäfer fliegen, Raps und Löwenzahn machen Schleswig-Holstein unverwechselbar schön. Der Kuckuck ruft und alle Vögel singen. Spazieren in der Natur bei Sonnenschein. Zum Kaffee gibt es frischen Rhabarberkuchen. So viele Themen, die wir den Bewohnern anbieten können, um in Erinnerung zu schwelgen.

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.113

neu!

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Juni - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Der Juni hat das erste frische Gartengemüse, Spargel und Kartoffeln. Zudem Erdbeeren, Holunder und Rosen. Lange helle Tage, Sommeranfang, Vollmond und die Kieler Woche. Die Erinnerung an Gerüche und Rituale, Aufenthalt im Freien und den Geschmack von Erdbeeren und Kirschen.

Haus der vhs

Do., 23.05.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.114

neu!

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Juli - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Juli, Sommer, Ferien. Unendlich lange helle, erlebnisreiche Tage sind in Erinnerung. - Die reifen Kirschen in Garten vernaschen. Was machen wir mit den Kernen? Viel Zeit draußen in der Natur zu verbringen mit Ausflügen, Kaffeetrinken oder einem Picknick. Erfrischenden Getränken oder einem köstlichen Eis. Die Sonne auf der Haut spüren und die Libellen auf dem Wasser beobachten. Von Kindertagen auf dem Land schwärmen, Glühwürmchen leuchten sehen und natürlich Mond und Sterne bewundern. Gedichte, Geschichten, Lieder und Spiele gilt es wieder zu entdecken.

Haus der vhs

Do., 27.06.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.1141

Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat August - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

August der Ernste - Monat. Die Kornfelder stehen in voller Pracht. Mühselig war die Feldarbeit. - Die Gärten leuchten in allen Farben. Dazu der Duft. Die Farbe - Lila - ist vorrangig, nicht nur in der Heide. Pflaumen und Wespen, köstliche Melonen. - Donner, Blitz und Regen. Urlaub, Ferien an der See, Schiffstouren auf der Schlei, wandern in den Bergen. Viele Erinnerungen werden wach bei Fotos, Mitbringsel und Musik.

Haus der vhs

Do., 01.08.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.115

Lasst uns mal ein Tänzchen wagen! - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Musik auflegen und "zack" ist es in den Beinen, egal ob jung oder alt, gesund oder krank. Tanzen heißt Freude an Musik und Bewegung. Der demente Mensch fühlt sich bei eigener Musik in seiner Bewegung wieder lebendig. Tanzmusik spricht Gefühle an, geht unter die Haut, weckt Erinnerungen und Rhythmus. Wir wollen gemeinsam tanzen, trommeln und erfahren, was wichtig ist für die Umsetzung im Alltag, um einen Tanztreff für Menschen in Alteinrichtungen anzubieten.

Haus der vhs

Do., 08.11.2018, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder, Sonja Schröder

● A346.116

Haus der vhs

Do., 07.03.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder, Sonja Schröder

● A346.117

Ein Sonntag im Bett ...! Aktivierung bei Bettlägerigkeit - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Farben und Licht sowie akustische Reize können bei bettlägerigen Personen immer wieder neue Impulse auslösen! Die Tagesveranstaltung gibt Anregungen über Wahrnehmung und Bewegung neue Erfahrungen zu machen. Durch Themen wie Blumenduft, Gedichte, Geschichten, Musik und Singen wird auch die Erinnerung wachgerufen. Vertraute Materialien z. B. an der Tastschnur, Ratespiele, Gedächtnistraining, kleine Massagen an Händen und Füßen unterstützen das Eigenerleben und befördern so ein Wohlfühlgefühl.

Haus der vhs

Do., 15.11.2018, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder

● A346.118

Haus der vhs

Do., 07.02.2019, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 67,00 €
Ursula Schröder



Kursleiterfortbildung

● A508.103

Einführungskurs: Alphabetisierung deutschsprachiger Erwachsener

Nähere Informationen im
Programmbereich Grundbildung.
Fr., 14.09.2018, 18:00 - 21:15 Uhr

● A508.104

Buchstäblich fit - besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung

Nähere Informationen im
Programmbereich Grundbildung.
Fr., 21.09.2018, 18:00 - 21:15 Uhr

● A508.108

Medienwerkstatt: digitale- erweiterte Kursideen praktisch kennenlernen

Die Medienwerkstatt des IQSH öffnet uns die Türen, damit wir verschiedene digitale Möglichkeiten praktisch kennenlernen und ausprobieren können. Nach einer Einführung in die dort vorgehaltenen technischen Möglichkeiten werden konkrete Unterrichtsideen ausprobiert und kleine, eigene Projekte angelegt. Anschließend werden die Arbeitsweisen und Ergebnisse gemeinsam diskutiert. Nicht zuletzt erhält man Anregungen, welche technischen Anschaffungen empfehlenswert sind.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt über die Internetseite des Landesverbandes/der vhs: <http://vhs.link/CPpyjN>.

Der Kurs ist gebührenfrei.

Termin: Mo. 12.11.2018, 14 - 17 Uhr

Ort: IQSH, Kronshagen, Schreiberweg 5, 24119 Kronshagen.

Referentin: Uta Brauer, IQSH

Ort siehe Kurstext

Mo., 12.11.2018, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

● A508.110

Kollegialer Austausch und Jahresausklang für die Kursleitenden der vhs Schleswig

Im Dezember liegt ein arbeitsreiches vhs-Jahr hinter uns allen. Anlass und Grund genug, das vergangene Jahr zu reflektieren und Vorhaben für das neue zu besprechen. Auch Anlass, um Danke zu sagen für Ihre geleistete Arbeit. Wir laden Sie herzlich ein, zum Schnackern, Puntschen, Wintergrillen und ...

Haus der vhs

Di., 04.12.2018, 17:00 - 22:00 Uhr

1 Termin

vhs-Team

● A508.111

Dozententreffen Sommer 2019

Wir freuen uns auf Sie zum Erfahrungsaustausch in netter Runde.

Haus der vhs

Mi., 26.06.2019, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

vhs-Team

EDV-Beratung

● A510.101

EDV-Kursberatung

Wählen Sie den Kurs, der Ihren Vorkenntnissen / Bedürfnissen am besten entspricht. Wir beraten Sie gern vor Kursbeginn - im Haus der vhs, Raum 21. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Sa., 01.09.2018, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Jens-Karl Andersen

● A510.102

Haus der vhs

Sa., 26.01.2019, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Jens-Karl Andersen

EDV - Grundlagen

● A510.105

UHU trifft Maus - PC- Einsteigerkurs für Senioren I

Sie sind Unter Hundert, wollen den PC schwerpunktmäßig privat nutzen und stressfrei lernen? Sie wünschen sich viel Zeit zum Üben, um das Gelernte zu festigen? Der Kurs vermittelt und trainiert Grundtechniken für den sicheren Umgang mit dem Computer. Kursthemen: Der Computer und seine Zusatzgeräte, Bedienung des PCs / Laptops, die wichtigsten Anschlüsse, Umgang mit Maus und Tastatur, Bedienung und Anpassung der Windows-Benutzeroberfläche, Arbeiten mit Fenstern, Kennenlernen wichtiger Windows-Standardprogramme, Techniken der Programmbedienung, Taskbar, Dateien und Ordner. Keine Vorkenntnisse nötig. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 24.09.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 26.09.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 01.10.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 08.10.18, 14:30 - 17:45 Uhr

4 Termine, 73,00 €

Hans-Georg Fengler

● A510.106

Haus der vhs

Mo., 14.01.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 16.01.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 21.01.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 23.01.19, 14:30 - 17:45 Uhr

4 Termine, 73,00 €

Hans-Georg Fengler

● A510.107

UHU trifft Maus - PC- Einsteigerkurs für Senioren II

Computer-Grundwissen festigen, Kenntnisse erweitern und neue Möglichkeiten der Nutzung des Computers erschließen, erste Schritte im Internet. Kursthemen im Einzelnen: Einführung in den Umgang mit Ordnern, weiterführende Übungen zur Arbeit mit Dateien und Datenträgern (Laufwerke, Pfade, weitere Möglichkeiten des Windows-Explorers), Einführung in die Textverarbeitung, Einführung in die Nutzung des Internets: Der Internet-Zugang (DSL, Provider, Router, lokale Netzwerke), Webseiten anschauen und nutzen (Browser), Informationen suchen (Suchmaschinen), Vorstellung weiterer Programme und Funktionen. Wir haben Zeit für Ihre Fragen und Themen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 29.10.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 05.11.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 07.11.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 12.11.18, 14:30 - 17:45 Uhr

4 Termine, 73,00 €

Hans-Georg Fengler

● A510.108

Haus der vhs

Mo., 11.02.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 13.02.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 18.02.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 20.02.19, 14:30 - 17:45 Uhr

4 Termine, 73,00 €

Hans-Georg Fengler

● A510.109

UHU trifft Maus - PC- Einsteigerkurs für Senioren III

Mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer und dem Internet! Kursthemen: Kontakte pflegen (E-Mail), Telefonieren (auch über Skype), Recherche zu bestimmten Themen (z.B. Gesundheit, Reisen) Radio und Fernsehen. Sicherheit im Internet, Umgang mit Passwörtern, Updates, Virenschutz, Probleme und kleine Fehler beheben, Datensicherung, Einblick in die Systemsteuerung. Wir haben Zeit für Ihre Fragen und Themen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 26.11.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 28.11.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 03.12.18, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 05.12.18, 14:30 - 17:45 Uhr

4 Termine, 73,00 €

Hans-Georg Fengler

● A510.110

Haus der vhs

Mo., 11.03.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 18.03.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mi., 20.03.19, 14:30 - 17:45 Uhr,

Mo., 25.03.19, 14:30 - 17:45 Uhr

4 Termine, 73,00 €

Hans-Georg Fengler



Office-Anwendungen

● A511.101

Microsoft Office - Basiswissen

Fit fürs Büro! Dieses Seminar führt Sie systematisch an die rationelle Arbeit mit Office heran. Lernen Sie den sicheren Umgang mit der stark verbesserten neuen Benutzerführung von Office in den Programmen WORD, EXCEL und OUTLOOK. Wir schulen in allen gängigen MS Office-Versionen. Kursinhalt WORD: Texte erfassen und speichern; Text-, Absatz- und Seitenformate; Tabulatoren; Arbeit mit mehreren Dokumenten; Nummerierung und Aufzählung richtig einsetzen; Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen; Verbinden von Text mit Bild; Tabellen zur Textgestaltung einsetzen. Kursinhalt EXCEL: Anlegen von Tabellen; Inhalte formatieren; einfache Berechnungen; einfache Funktionen; komplexe Funktionen; Fremdformate in Excel einlesen; Excel-Inhalte in Word nutzen. Kursinhalt OUTLOOK: Outlook als 'persönlicher Informant'; Mails, Kontakte, Termine bearbeiten und organisieren. Voraussetzungen: Grundkenntnisse ab Windows 7 und Microsoft Office ab 2003, E-Mail, Dateien und Ordner. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo/Mi, 15.10. - 24.10.2019
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

● A511.102

Haus der vhs

Di/Do., 26.03. - 04.04.2019
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

● A511.104

Microsoft Office - Aufbauwissen

Sie möchten ihre Grundkenntnisse in der Textverarbeitung ausbauen, um Ihre Dokumente effektiver zu gestalten? Der Kurs vermittelt Ihnen umfangreiche praktische Kenntnisse, die Ihre Fähigkeiten effektiver Dokumentenerstellung deutlich erweitern. Kursinhalt: Weiterführendes zu Tabellen in WORD, Dokumente effektiver gestalten durch Nutzung von Formatvorlagen, eigenen Dokumentenvorlagen, eigenen Textbausteinen, automatischen Inhaltsverzeichnissen, etc.; Erstellen und sichern eigener Formulare u. v. a. m.. Wir schulen alle gängigen MS WORD-Versionen. Voraussetzung: Kurs WORD-Basiswissen oder entsprechende Kenntnisse. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo/Mi, 29.10. - 19.11.2018,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

● A511.105

Haus der vhs

Di/Do., 11.06. - 20.06.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

● A511.701B

Microsoft Office - Basiswissen. Bildungsurlaub

Dieser Kurs vermittelt Ihnen ein breites Basiswissen mit den Office-Hauptkomponenten WORD und EXCEL durch praktische Anwendung. Der Schwerpunkt liegt in der Nutzung der Möglichkeiten von Office um das gewünschte Ergebnis möglichst einfach und schnell zu erreichen.

WORD: Bedienoberfläche kennen und optimieren; Texte erfassen, ändern und speichern; Text-, Absatz- und Seitenformatierung; sinnvolle Textgestaltung mit Tabstopps und Tabellen, richtiges Anwenden von Nummerierung und Aufzählung; Texte suchen und ersetzen, Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen; Text mit Bildern illustrieren; Dokumente mit Formatvorlagen gestalten; Arbeiten mit mehreren Dokumenten; Office-Designs nutzen; Text in Spalten anordnen und Zeit für Ihre Fragen.

EXCEL: Effektives Anlegen von Tabellen; Text- Zellen- und Zahlenformatierung; Formatierungstechniken in EXCEL lernen; Anwenden von einfachen Formeln und Funktionen; Funktionsassistenten sinnvoll nutzen; effektive Tabellenerstellung mittels AutoAusfüllen; Das Geheimnis von relativen und absoluten Zellbezügen lüften; EXCEL Tabelle geht auch in WORD ...; Verschachtelte Funktionen ganz einfach; Einfache Erstellung von Diagrammen aus EXCEL-Tabellen; EXCEL-Diagramme in WORD und POWERPOINT einfügen; Arbeiten mit Datum und Zeit; Tabellen sortieren und filtern; Daten mit bedingter Formatierung und Sparklines hervorheben; Tabellen für den Druck vorbereiten und Zeit für Übungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse WINDOWS. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/17893 IB S.H.). (Kleingruppe).

Haus der vhs

10.09. - 14.09.2018
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Jens-Karl Andersen

● A511.703B

Haus der vhs

04.03. - 08.03.2019
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Jens-Karl Andersen

● A511.704B

Haus der vhs

02.09. - 06.09.2019
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

 5 Termine, 205,00 €
Jens-Karl Andersen

● A511.7111B

Microsoft Office - Aufbauwissen. Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub erweitert Ihr Basiswissen über WORD und EXCEL um viele weiterführende Funktionalitäten durch praktische Beispiele. Die hier erworbenen Kenntnisse versetzen Sie in die Lage, Ihre Aufgaben noch einfacher und effektiver zu bewerkstelligen.

WORD: Formatvorlagen einsetzen und anpassen; Arbeiten mit Designs; Dokumentenvorlagen und Firmenvorlagen erstellen; eigene Formulare entwerfen; Briefe, Etiketten und Umschläge per Seriendruck automatisieren; Schriftverkehr mit eigenen Textbausteinen vereinfachen, Inhaltsverzeichnisse und Gliederungen automatisch anlegen und aktualisieren; Arbeiten mit Fuß- und Endnoten; SmartArt einsetzen; EXCEL-Tabelle in WORD-Dokument einfügen und bearbeiten und einiges mehr.

EXCEL: Nutzen von einfachen und komplexen Funktionen; Datums- und Zeitfunktionen; Bereiche und Namen; Fortgeschrittene bedingte Formatierung; Datenaufbereiten, analysieren und gruppieren; Textfunktionen nutzen; EXCEL-Formulare erstellen; Finanzmathematische Funktionen; Designs; Arbeiten mit intelligenten Tabellen; Daten überprüfen; Daten mithilfe von Pivottabellen und PivotCharts auswerten und einiges mehr...

Voraussetzungen: Bildungsurlaub Office Basiswissen oder entsprechende Kenntnisse. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/17954 IB S.H.) (Kleingruppe).

Haus der vhs

19.11. - 23.11.2018
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine , 205,00 €
Jens-Karl Andersen

● A511.712B

Haus der vhs

13.05. - 17.05.2019
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Jens-Karl Andersen

● A511.713B

Haus der vhs

11.11. - 15.11.2019
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Jens-Karl Andersen

BU

BU

BU

BU

BU

BU



■ A518.105

neu!

PC und Internet in der Verwaltung von KiTA und Hort

Umgang mit Ordnern und Dateien, Erstellen von Briefen, Einladungen, etc. und deren Formatierung, Anlegen von Tabellen und Listen, Recherche im Internet und Nutzen von Suchmaschinen sowie Schreiben von E-Mails, Anlegen von Terminen und Verwalten von Kontaktdaten.

Haus der vhs

13./14.11.2018 von 09.30 - 17.00 Uhr
2 Termine, 87,00 €
Jens-Karl Andersen

Software & Internet

■ A518.103

Mit Wordpress Websites oder Blogs gestalten

WordPress ist ein einfaches und dennoch leistungsfähiges System zur Webseitengestaltung. Ob Firmen-, Vereinsseite oder Reiseblog - mit WordPress ist alles relativ einfach realisierbar.

Inhalt: Was brauche ich für WordPress? Grundeinstellungen, Arbeiten mit dem Dashboard, Planen, Strukturieren und anlegen von Beiträgen und Seiten, Einbindung von Bildern, Bildergalerien und Landkarten, Erweitern der Funktionalität Ihrer Website mit Plugins, Website und Blog mit Themes (Designvorlagen) gestalten, u. v. a. m.

Haus der vhs

10.05. - 17.05.2019,
freitags von 18.15 - 21.30 Uhr
3 Termine, 135,00 €
Jens-Karl Andersen

■ A518.111

neu!

SAP-Grundlagen

Seminarinhalte: Überblick SAP ERP 6.0, Navigation im System, Organisationsebenen und Stammdaten, ausgewählte Prozesse aus den Bereichen: Einkauf, Verkauf, Produktion, Rechnungswesen, Personalwesen. Abschluss: SAP-Teilnahmebestätigung. Anmeldeschluss: 01.11.2018

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Do., 15.11.18, 08:30 - 15:30 Uhr,
Fr., 16.11.18, 08:30 - 15:30 Uhr
2 Termine, 360,00 €
Dozententeam

■ A518.112

neu!

SAP-Einkauf

Seminarinhalte: Bestellungen ohne Bezug für Lager und Verbrauch, Bestellungen mit Bezug: Bestellanforderung, Angebot, Kontrakt, Bestellungen kopieren und Bestelländerung, Nachrichtenausgabe und Auftragsbestätigungen, Material- und Lieferantenstämme, Infosätze, Ordnerbücher, Quotierungen, Texte, Preisänderun-

gen, Einkaufslisten und Einkaufsanalysen. Abschluss: SAP-Teilnahmebestätigung. Anmeldeschluss: 08.11.2018

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Do., 22.11.18, 08:30 - 15:30 Uhr,
Fr., 23.11.18, 08:30 - 15:30 Uhr
2 Termine, 360,00 €
Dozententeam

■ A518.113

neu!

SAP-Debitorenbuchhaltung

Seminarinhalte: Bearbeitung der Debitoren Stammdaten, Rechnungen und Gutschriften buchen, Stornierungen von Belegen, Ausgleich von Belegen, Kundenzahlungen (Teilzahlungen, Restposten), Reporting, Mahnprogramm, Korrespondenz, Integrierte Prozesse mit Anzahlungsanforderungen, Periodenabschluss, Bewertung von Forderungen, Umgliederung von Forderungen. Abschluss: SAP-Teilnahmebestätigung. Anmeldeschluss: 08.11.2018

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Do., 22.11.18, 08:30 - 15:30 Uhr,
Fr., 23.11.18, 08:30 - 15:30 Uhr
2 Termine, 360,00 €
Dozententeam

■ A518.114

neu!

SAP-Kreditorenbuchhaltung

Seminarinhalte: Bearbeitung der Kreditoren Stammdaten, Buchung von Lieferantenrechnungen ohne Bestellbezug, Buchung von Lieferantenrechnungen mit Bestellbezug und Rechnungsprüfung, Abstimmung des Wareneingangs-/ Rechnungseingangskontos, manueller Ausgleich der offenen Posten, Anwendung des Zahlprogramms und Erstellung eines Datenträgers, Reporting. Abschluss: SAP-Teilnahmebestätigung. Anmeldeschluss: 10.10.2018

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Mi., 24.10.18, 08:30 - 15:30 Uhr,
Do., 25.10.18, 08:30 - 15:30 Uhr,
Fr., 26.10.18, 08:30 - 15:30 Uhr
3 Termine, 540,00 €
Dozententeam

■ A524.126

neu!

Was macht mein Kind im Internet?

Das Internet ist ein grenzenloser Raum voller Möglichkeiten. Informationen, Spiele oder andere Dienstleistungen werden darüber angeboten. Natürlich finden sich in diesem Raum auch viele Gefahren durch Inhalte, vor denen Kinder und Jugendliche zu schützen sind. In diesem Kurs lernen Sie was hinter WhatsApp, Facebook und YouTube steckt und werden in die damit verbundenen Risiken wie z.B. das "Darknet" oder Cybermobbing eingeführt. Sie erhalten Informationen darüber, wie Sie Ihre Liebsten im Internet begleiten und mit Maßnahmen oder Programmen vor den Gefahren zusätzlich schützen können. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di/Do., 21.05. - 28.05.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
3 Termine, 73,50 €
Christian Wank

■ A524.132

neu!

Rund ums Online-Banking

Immer mehr Menschen nutzen heute Online-Banking für Ihre Bankgeschäfte. Viele sind aber immer noch aufgrund der vermehrten Berichte über Betrugsfälle im Internet verunsichert oder haben Sorge, nicht über genügend PC-Kenntnisse zu verfügen. Damit Sie bedenkenlos Ihren Zahlungsverkehr bequem von zu Hause oder unterwegs online vornehmen können, möchten wir Sie gerne umfassend zum Thema "Online-Banking" und "Sicherheit im Internet" informieren. Themen: Sicherheit im Internet, Sicherheitsverfahren und -standards, Einführung ins Internetbanking, Vorstellung der Funktionen & Möglichkeiten im Internetbanking. Die Schulung richtet sich insbesondere an zukünftige online-banking-Interessierte. Wir arbeiten mit Software der Schleswiger Volksbank und der Nord-Ostsee-Sparkasse.

Haus der vhs

Di., 06.11.18, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin, 12,80 €
Christina Nissen

Unsere Gebühren sind auf eine bestimmte Anzahl Teilnehmender (zumeist mind. 8, in Kleingruppen 6-8 und in Minigruppen 4-6) kalkuliert. Gern führen wir einen Kurs auch mit weniger Teilnehmenden durch, müssen dann aber Termine kürzen oder Kursaufschläge in Rechnung stellen.



Textverarbeitung

● A513.104

Einführung in die Textverarbeitung mit MS WORD - Basiswissen

Sie wollen Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit WORD erlangen/auffrischen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen eine solide Wissensgrundlage, der Schwerpunkt liegt auf Verstehen durch praktische Anwendung mit einfachen Beispielen. Kursinhalt: Texte erfassen, effektiv ändern und speichern; Verständnis für Text-, Absatz- und Seitenformate erlangen; Arbeiten mit mehreren Dokumenten; wie funktioniert Aufzählung und Nummerierung fehlerfrei; Tabstopps und Tabellen als wichtiges Gestaltungsmittel; Kopf- und Fußzeilen richtig nutzen; Dokumente mit Text und Bildern komfortabel gestalten, und einiges mehr... Wir schulen alle gängigen MS WORD-Versionen. Voraussetzung: Grundkenntnisse WINDOWS. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di/Do., 18.09. - 27.09.2018,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A513.105

Haus der vhs

Di/Do., 12.02. - 21.02.2019,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A513.108

Einführung in die Textverarbeitung mit MS WORD - Aufbauwissen

Für alle, die das Arbeiten mit Word noch intensiver erlernen und mehr aus ihrem Textverarbeitungsprogramm herausholen wollen. Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkurs Word oder entsprechendes Grundwissen. Wir schulen alle gängigen MS Office-Versionen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di/Do., 27.11. - 06.12.2018,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A513.112

Seriendokumente erstellen mit WORD

Die Serienbrieffunktion von WORD kann mehr, als Sie glauben! Dieser Workshop zeigt Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten: Serienbriefe, Verzeichnisse, Briefumschläge, Etiketten erstellen; Seriendokumente mit Feldern individuell gestalten; Filtern und Sortieren von Datensätzen; Arbeit mit unterschiedlichen Datenquellen. - Voraussetzung: Grundkenntnisse in

WORD. Wir schulen in allen gängigen MS Office-Versionen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di/Do., 05.02. - 07.02.2019,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
2 Termine, 53,40 €
Jens-Karl Andersen

Tabellenkalkulation & Access

● A514.102

Einführung in die Arbeit mit Datenbanken mit MS Access

Eine Datenbank ist kompliziert zu erstellen und erfordert meist gute Programmierkenntnisse. Dies gilt nicht für Access! Erstellen Sie im Nu eigene Datenbanken für den Privat- oder Geschäftsbereich. Verwalten Sie ihre Buch-, Briefmarken- oder CD-Sammlung genauso wie Ihre Geschäftskontakte oder Lager/Vorräte. ACCESS unterstützt Sie mit seiner grafischen Entwicklungs- und Bedienoberfläche. Wir zeigen Ihnen, wie das geht: Lernen Sie die Bedienoberfläche des Programms sowie die Funktions- und Arbeitsweise von Datenbanken kennen. Üben Sie am praktischen Beispiel eine Datenbank aufzubauen, zu ordnen, abzufragen und auszuwerten. (Minigruppe)

Haus der vhs

Mo/Mi, 24.09. - 08.10.2018,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

● A514.105

Tabellenkalkulation mit EXCEL - Basiswissen

Viele Nutzer verfügen über dieses Programm, aber so Manchem erscheint es wie ein Buch mit 7 Siegeln. Das muss nicht sein. Lernen Sie in diesem Kurs, welches mächtiges Werkzeug EXCEL ist, wenn man nur wenige Grundlagen verinnerlicht. Dieser Kurs vermittelt Basiswissen, welches dazu befähigt, sofort mit EXCEL effektiv zu arbeiten. Kursinhalt: Benutzeroberfläche von EXCEL; Funktionsprinzip der Tabellenkalkulation verstehen; effektive Tabellengestaltung; Text- und Zahlenformatierung; Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen; verschachtelte Funktionen; relative und absolute Zellbezüge, Einstieg in komplexe Funktionen; Einstieg in das Erstellen von Diagrammen; Anpassen der Tabellenstruktur; Tabellen für den Druck vorbereiten. Wir schulen alle gängigen MS EXCEL-Versionen. Voraussetzung: Grundkenntnisse WINDOWS. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di/Do., 16.10. - 25.10.2018,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A514.106

Haus der vhs

Di/Do., 12.03. - 21.03.2019,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A514.109

Tabellenkalkulation mit EXCEL - Aufbauwissen

Sie verfügen über Basiswissen in der Arbeit mit EXCEL (s. Kurs EXCEL-Basiswissen) und wollen mehr? Dieser Kurs vermittelt Ihnen jede Menge an aufbauendem Wissen, das Ihnen ermöglicht, Ihre Arbeit mit EXCEL entscheidend zu erweitern und zu optimieren. Kursinhalt: weitere einfache und komplexe Funktionen; Arbeiten mit Datum und Zeit in EXCEL; bedingte Formatierung einsetzen, Arbeit mit Bereichen und Namen; Tabellen filtern und sortieren; intelligente Tabellen nutzen; Formulare erstellen; Daten gruppieren und mehr. Wir schulen alle gängigen MS EXCEL-Versionen. Voraussetzung: Kurs EXCEL-Basiswissen oder entsprechende Kenntnisse. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo/Mi., 14.01. - 23.01.2019,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A514.110

Haus der vhs

Mo/Mi., 02.09. - 11.09.2019,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A514.112

EXCEL - Formeln und Funktionen

Sie verfügen über Basis- und Aufbauwissen in der Arbeit mit EXCEL, möchten aber noch ein wenig tiefer einsteigen, um weitere Lösungsmöglichkeiten in Excel kennen zu lernen? EXCEL verfügt inzwischen über ca. 450 verschiedene Funktionen. In diesem Workshop lernen Sie: Funktionen aus dem Bereich der Mathematik, Finanzmathematik, dem Bereich der Verweise, der Information usw., Rechnen mit Datum und Zeit sowie Textfunktionen kennen. Hinzu kommt noch der ein oder andere interessante Trick zum Arbeiten mit EXCEL-Tabellen. (Minigruppe).

Haus der vhs

Mo/Mi., 28.01. - 04.02.2019,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
3 Termine, 96,00 €
Jens-Karl Andersen

● A514.113

Haus der vhs

Mo/Mi., 16.09. - 23.09.2019,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
3 Termine, 96,00 €
Jens-Karl Andersen



Powerpoint/ Outlook/ OneNote/ MindManager

■ A516.101

Das elektronische Notizbuch "One Note" - eine Einführung

OneNote ist ein Bestandteil des Office-Paketes - und inzwischen kostenlos erhältlich. Mit diesem Programm können Sie Informationen sehr übersichtlich sammeln, archivieren, wieder abrufen und präsentieren! Sie sparen Zeit, sind gut organisiert und haben die richtigen Informationen stets parat. OneNote unterstützt alle, die Texte und Berichte schreiben - auch im Büro und bei der Projektarbeit. Kursinhalte: Vergleich mit anderen Office-Programmen; Notizbücher anlegen und Informationen (als Text, Bild-, Audio- und Videodatei, Internetinfos, Daten aus anderen Programmen) erfassen; Verknüpfen von Notizbuchseiten; handschriftliche Notizen einfügen; persönliche Notizbücher erstellen. Überblick: OneNote in der Schule, im Büro, bei der Projektarbeit und im täglichen Leben. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di/Do., 08.01. - 17.01.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

■ A516.102

Haus der vhs

Di/Do., 17.09. - 26.09.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

■ A516.104

Das Programm Mindmanager effektiv einsetzen

Mind-Mapping fördert das assoziative Denken und ermöglicht beruflichen wie privaten Anwendern schnell und in hohem Maße zeitsparend, Ideen und Informationen zu strukturieren, Prozesse abzubilden und vieles mehr. Am ersten Abend gibt es eine Einführung in Bedeutung, Hintergründe, Ablauf und Einsatzmöglichkeiten von Mindmapping. An drei weiteren Abenden wird die Umsetzung in die Mindmanager-Software vom Brainstorming bis ins fertige Format gelehrt und ausprobiert. Wenn Sie mögen, bringen Sie Ihre Themen mit.

Haus der vhs

Mo/Mi., 10.12. - 19.12.2018,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €

Nicole A. Schmölz, Christian Wank

■ A516.105

Haus der vhs

Mo/Mi., 13.05. - 22.05.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €

Nicole A. Schmölz, Christian Wank

■ A516.111

Outlook im Büroalltag effektiv nutzen

Outlook ist weit mehr als nur Email! Gerade in Verbindung mit einem Microsoft-Exchange-Dienst wird dieses Programm zur zentralen Schaltzentrale Ihres Betriebes. Neben den Grundfunktionen wie Mail-, Kontakt- und Terminverwaltung beschäftigt dieser Kurs sich mit den Funktionserweiterungen der Exchange-Dienste.

Die Exchange-Dienste erweitern das Programm um weitreichende Gruppenfunktionen: die Behandlung von Mails über den Abwesenheitsassistenten steuern, Kalender freigeben und durch Mitarbeiter bearbeiten lassen, Vertreter benennen, Aufgaben delegieren und deren Erfüllung überprüfen, aktiv Besprechungen/Events planen, Verfügbarkeit der Teilnehmer feststellen und vieles mehr. Wir arbeiten in diesem Kurs mit Outlook 2016, die Lerninhalte lassen sich aber ohne Aufwand in den Versionen 2010, 2013 sowie Office 365 anwenden. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Fr. 07.12.18 von 18.15 - 21.30 Uhr,
Sa. 08.12.18 von 08.30 - 16.30 Uhr.
2 Termine, 77,70 €
Jens-Karl Andersen

■ A516.115

Professionell präsentieren mit PowerPoint

In diesem Kurs werden die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Präsentation von der Gestaltung der Folien bis zum persönlichen Auftritt praktisch erarbeitet. Sie lernen, wie Sie professionelle und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint erstellen, fertige Folienlayouts und Folien-designs einsetzen, Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturiert darstellen. Zusätzlich werden grundlegende Techniken besprochen, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren und einprägsam zu gestalten. Kursinhalte: Erste Schritte, Folien bearbeiten, Folientexte bearbeiten und gestalten, Grafiken, Clips und Videos einfügen, Diagramme einfügen und bearbeiten, Bildschirmpräsentationen vorbereiten und vorführen, Tipps und Tricks. Voraussetzung: PC- und WINDOWS-Grundkenntnisse. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo/Mi., 01.04. - 10.04.2019,
jeweils von 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Hans-Georg Fengler

Sicherheit



■ A524.120

Sicherheit im Internet: Grundlagen

Jeder Internetbenutzer sollte über Grundwissen über die Gefahren durch Schadsoftware, Betrugsmaschen, Datendiebstahl usw. verfügen. Wer sich damit nicht beschäftigt, weiß nicht, wie der eigene Computer abgesichert werden sollte, mit welchen Tricks sich kriminelle Zugang zu seinen Daten und seinem Computer verschaffen. Dieser Kurs gibt Ihnen Grundlagen und aktuelle Informationen, die Sie benötigen, um im Internet einigermaßen sicher unterwegs zu sein. Sie eignen sich ein solides Grundwissen an und erreichen damit ein höheres Sicherheitsniveau. Kursthemen sind:

- Einführung Internetsicherheit,
- Grundlegende Maßnahmen am PC,
- Sicherheit im Heimnetz,
- Sicherheit in öffentlichen WLAN's,
- die wichtigsten Angriffsszenarien,
- was tun bei (vermutetem) Virenbefall.

(Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo/Mi., 03.09. - 12.09.2018,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Hans-Georg Fengler

■ A524.122

Schutzmaßnahmen im digitalen Leben

Das alltägliche Leben wird immer digitaler, sei es der Einkauf über Online-Shops oder Bankgeschäfte mit dem Notebook oder Tablet vom Sofa aus. Die Nutzung digitaler Infrastrukturen und Dienste erfordert wirkungsvolle Maßnahmen zum Schutz vor Missbrauch. Im Kurs lernen Sie grundlegende Schutzmaßnahmen wie z. B. Passwörter und Passwortmanager, USB-Schutz, Firewall und Virenschutz, Phishing, Absicherung der Privatsphäre in sozialen Netzwerken und sicheres Einkaufen in Online-Shops kennen. Sie erhalten Informationen zum anonymen Surfen im Internet. Voraussetzung: Einsteigerkenntnisse in der Nutzung Ihrer Computergeräte. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di/Do., 07.05. - 16.05.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

neu!



● A524.125

Was macht mein Kind im Internet?

Das Internet ist ein grenzenloser Raum voller Möglichkeiten. Informationen, Spiele oder andere Dienstleistungen werden darüber angeboten. Natürlich finden sich in diesem Raum auch viele Gefahren durch Inhalte, vor denen Kinder und Jugendliche zu schützen sind. In diesem Kurs lernen Sie was hinter WhatsApp, Facebook und YouTube steckt und werden in die damit verbunden Risiken wie z.B. das "Darknet" oder Cybermobbing eingeführt. Sie erhalten Informationen darüber, wie Sie Ihre Liebsten im Internet begleiten und mit Maßnahmen oder Programmen vor den Gefahren zusätzlich schützen können. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di/Do., 22.01. - 29.01.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
3 Termine, 73,50 €
Christian Wank

neu!

● A524.131

Heimnetzwerk einrichten und absichern, so geht's

In diesem Kurs erlernen Sie in einfacher Art und Weise die Grundlagen für die einfache, sichere und funktionelle Verbindung Ihrer Geräte in einem Heimnetzwerk. Vernetzen Sie Ihre PCs/Notebooks mit weiteren Geräten wie Druckern, Netzwerkspeichern, TV-Geräten, Netzwerklautsprechern sowie Alexa, Google oder Siri. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, Ihr Netzwerk funktionell und optimal zu gestalten und zu erweitern. Begriffe wie IP-Adresse, DHCP - LAN, WLAN, PowerLAN oder WPS sind nach diesem Kurs kein Fachchinesisch mehr für Sie! Sie erhalten Einblick in die wirkungsvolle Absicherung ihres Netzwerkes. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di/Do., 26.02. - 07.03.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
4 Termine, 93,50 €
Christian Wank

neu!

● A524.132

Rund ums Online-Banking

Immer mehr Menschen nutzen heute Online-Banking für Ihre Bankgeschäfte. Viele sind aber immer noch aufgrund der vermehrten Berichte über Betrugsfälle im Internet verunsichert oder haben Sorge, nicht über genügend PC-Kenntnisse zu verfügen. Damit Sie bedenkenlos Ihren Zahlungsverkehr bequem von zu Hause oder unterwegs online vornehmen können, möchten wir Sie gerne umfassend zum Thema "Online-Banking" und "Sicherheit im Internet" informieren. Themen: Sicherheit im Internet, Sicherheitsverfahren und -standards, Einführung ins Internetbanking, Vorstellung der Funktionen & Möglichkeiten im Internetbanking. Die Schulung richtet sich insbesondere an zukünftige online-banking-Interessierte. Wir arbeiten mit Software der Schleswiger Volksbank und der Nord-Ostsee-Sparkasse.

Haus der vhs

Di., 06.11.18, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termine, 12,80 €
Christina Nissen

neu!

● A524.126

Haus der vhs

Di/Do., 21.05. - 28.05.2019,
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr,
3 Termine, 73,50 €
Christian Wank

neu!

Spedition Wohlerth **Wohlerth Kühl Logistik**

Wir suchen DICH...

...für eine **Ausbildung** als:

- Kaufmann für Spedition & Logistikdienstleistung (w/m)
- Fachlagerist (w/m)
- Berufskraftfahrer (w/m)

...in **Vollzeit** als:

- Fachlagerist (w/m)
- Schubmaststaplerfahrer (w/m)
- Kommissionierer (w/m)
- Berufskraftfahrer (w/m)

...auf 450€-Basis als Kommissionierer (w/m)

Sollten wir Dein Interesse geweckt haben, bitten wir um Zusendung Deiner Bewerbungsunterlagen an jpw@spedition-wohlerth.de oder um eine telefonische Bewerbung unter 04625-18420

Du findest uns auf [@SpeditionWohlerthKuehllogistik](https://www.facebook.com/SpeditionWohlerthKuehllogistik)



● A524.135

E-Mails verschlüsseln

E-Mails und mit einer Mail gesendete Anhänge sind wie eine Postkarte: Wer will, kann mitlesen. Aber wenn Sie Ihre Privatkorrespondenz vertraulich halten wollen, müssen Sie auch Ihre E-Mail-Korrespondenz vor Mitlesern schützen. Das geht, indem man Mails verschlüsselt. Und durch eine Signatur: Der Nachrichtentext wird vor dem Senden elektronisch unterschrieben. Dadurch kann der Empfänger sicher sein, dass die Nachricht auch wirklich vom Absender stammt und auf ihrem Weg durchs Internet nicht verändert wurde. - In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Mail-Korrespondenz sicherer machen können; wir lernen die dafür benötigten Programme kennen, installieren und konfigurieren sie. Abschließend senden und empfangen wir probeweise verschlüsselte und signierte Mails. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo/Mi., 03.12. - 05.12.2018,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
2 Termine, 53,60 €
Hans-Georg Fengler

● A524.136

Haus der vhs

Mo/Mi. 18.03. - 20.03.2019,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
2 Termine, 53,60 €
Hans-Georg Fengler

● A524.138

Sicherheit im Internet: Wie schütze ich mich vor Phishing?

Wie Phisher vorgehen und wie man sich schützen kann. Passwörter, Kontodaten, Transaktionsnummern, das ist die Beute, auf die es Internetbetrüger - Phisher - abgesehen haben. Ihre Köder sind gefälschte E-Mails und Webseiten, die täuschend echt das von Banken oder Online-Diensten genutzte Design nachahmen. Solche Phishing-Angriffe lassen sich zuverlässig durch die Überprüfung der Webadresse erkennen. Genau das behandeln wir in diesem Kurs: Wir schauen uns die Tricks an, mit denen uns Phisher versuchen, reinzulegen. (Kleingruppe)

● A524.138

Haus der vhs

Mi., 20.02.19, 18:15 - 21:15 Uhr
1 Termin, 26,90 €
Hans-Georg Fengler

Smartphone, Tablet & Co

● A520.103

Smartphone -

Endlich Einfach Erklärt für Samsung, Huawei, Sony o.ä.

Leicht verständliche Erklärung aller Funktionen, Grundeinstellungen - was ist wichtig? Sinnvolle Anwendungen erlernen, Tipps und Tricks, Sicherheit im Internet. (Minigruppe).

Haus der vhs

Mo., 01.10.18, 13:00 - 15:00 Uhr,
Di., 02.10.18, 13:00 - 15:00 Uhr,
Fr., 05.10.18, 13:00 - 15:00 Uhr,
Mo., 08.10.18, 13:00 - 15:00 Uhr
4 Termine, 69,00 €
Manfred Wachtel

● A520.104

Haus der vhs

Mo., 08.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr,
Di., 09.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr,
Fr., 12.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr,
Mo., 15.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr
4 Termine, 69,00 €
Manfred Wachtel

● A520.105

iPhone -

Endlich Einfach Erklärt

Leicht verständliche Erklärung aller Funktionen, Grundeinstellungen - was ist wichtig? Sinnvolle Anwendungen erlernen, Tipps und Tricks, Sicherheit im Internet. (Minigruppe).

Haus der vhs

Mo., 01.10.18, 15:30 - 17:30 Uhr,
Di., 02.10.18, 15:30 - 17:30 Uhr,
Fr., 05.10.18, 15:30 - 17:30 Uhr,
Mo., 08.10.18, 15:30 - 17:30 Uhr
4 Termine, 69,00 €
Manfred Wachtel

● A520.106

Haus der vhs

Mo., 08.04.19, 15:30 - 17:30 Uhr,
Di., 09.04.19, 15:30 - 17:30 Uhr,
Fr., 12.04.19, 15:30 - 17:30 Uhr,
Mo., 15.04.19, 15:30 - 17:30 Uhr
4 Termine, 69,00 €
Manfred Wachtel

● A520.107

Tablet PC -

Endlich Einfach Erklärt

Verständliche Erklärung aller Funktionen und Grundeinstellungen? Sinnvolle Anwendungen erlernen, Tipps und Tricks, Sicherheit im Internet. (Minigruppe).

Haus der vhs

Mo., 03.12.18, 13:00 - 15:00 Uhr,
Mi., 05.12.18, 13:00 - 15:00 Uhr,
Fr., 07.12.18, 13:00 - 15:00 Uhr,
Mo., 10.12.18, 13:00 - 15:00 Uhr
4 Termine, 69,00 €
Manfred Wachtel

● A520.108

Haus der vhs

Di., 23.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr,
Mi., 24.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr,
Do., 25.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr,
Fr., 26.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr
4 Termine, 69,00 €
Manfred Wachtel

● A520.109

iPad - Endlich Einfach Erklärt

Leicht verständliche Erklärung aller Funktionen, Grundeinstellungen - was ist wichtig? Sinnvolle Anwendungen erlernen, Tipps und Tricks, Sicherheit im Internet. (Minigruppe).

Haus der vhs

Mo., 03.12.18, 15:30 - 17:30 Uhr,
Mi., 05.12.18, 15:30 - 17:30 Uhr,
Fr., 07.12.18, 15:30 - 17:30 Uhr,
Mo., 10.12.18, 15:30 - 17:30 Uhr
4 Termine, 69,00 €
Manfred Wachtel

● A520.110

Haus der vhs

Di., 23.04.19, 15:30 - 17:30 Uhr,
Mi., 24.04.19, 15:30 - 17:30 Uhr,
Do., 25.04.19, 15:30 - 17:30 Uhr,
Fr., 26.04.19, 15:30 - 17:30 Uhr
4 Termine, 69,00 €
Manfred Wachtel

Digitalfotografie & Bildbearbeitung

● A525.103

Das eigene Fotobuch entwerfen

Fotoalben, in die wir früher unsere Fotos geklebt haben, sind im Zeitalter digitaler Fotografie fast ausgestorben. Neben den beliebten digitalen Fotoshows gibt es aber auch immer wieder Anlässe, ein Buch mit Fotos eigener Wahl zu gestalten. In diesem Workshop erleben Sie, wie einfach der Weg zu einem selbst entworfenen Fotobuch ist. Aus dem Inhalt: Anbieter von Fotobüchern, Software kostenlos heruntergeladen, Bedienoberfläche, beispielhafte Gestaltung eines Fotobuchs (u.a. mit den Themen Seitendesign, Fotoverwaltung, Arbeit mit Designvorlagen und Hintergründen, Gestaltung von Text, Überschriften, Rahmen; Bestellung von Fotobüchern). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 18.09.2018, 14:30 - 17:45 Uhr
1 Termin, 27,80 €
Jens-Karl Andersen

● A525.104

Haus der vhs

Mi., 06.03.2019, 18:15 - 21:30 Uhr
1 Termin, 27,80 €
Jens-Karl Andersen



BU

● A525.111

Einführung in die Bildbearbeitung und -archivierung mit Adobe Lightroom

Adobe Lightroom ist das umfassende Programm für Fotografen, die ihre Zeit zum Fotografieren nutzen und weniger am PC sitzen möchten. Praxisorientierte Funktionen ermöglichen Archivierung, RAW- Konvertierung, Nachbearbeitung und Präsentation großer Mengen an digitalen Bildern in relativ kurzer Zeit.

Voraussetzung: Computergrundkenntnisse. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi/Do., 14.11. - 22.11.18,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 99,90 €
Andreas Volkmar

● A525.114

Einstieg in die Bildbearbeitung - kostenlos mit GIMP

Bildbearbeitung geht auch kostenlos: GIMP bietet alles, was (teure) handelsübliche Programme auch haben und was man für die digitale Bildbearbeitung braucht. Mit der neuen Version 2.8 schließt GIMP auch in Sachen Bedienbarkeit deutlich zu den teuren Programmen auf. In diesem Kurs lernen Sie alles von der Programminstallation bis zur anspruchsvollen Bearbeitung Ihrer Bilder, und was Sie hier lernen, können Sie auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme übertragen. - Inhalt: Programmwerkzeuge, grundlegende Arbeitstechniken (Freistellen, Retuschieren, Montagen, Arbeit mit Ebenen), Bildoptimierung (Farbstich, Schärfen, Weichzeichnen). - Teilnahmevoraussetzung: Vertrautheit mit dem Rechner, Grundkenntnisse in Windows. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di/Do., 06.11. - 20.11.18,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 77,70 €
Jens-Karl Andersen

● A525.115

Haus der vhs

Freitag, 08.03./15.03.19 - 18.15 - 21.30 Uhr,
Sa. 16.03.19, 09.30 - 16.30 Uhr
3 Termine, 77,70 €
Jens-Karl Andersen

● A525.122

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Photoshop Elements ist ein semiprofessionelles Bildbearbeitungsprogramm, welches über jede Menge Funktionen verfügt, die man nur beim 15-Mal teureren "großen Bruder" Photoshop CS vermuten würde. Elements reicht normalerweise jedem ambitionierten Hobbyfotografen, um Aufgaben der Bildbearbeitung perfekt zu lösen: Organisieren der Fotos, Kontrast- und Farboptimierung, Belichtungs-, Schärfen- und Perspektivkorrektur, Bearbeitung einzelner Bildteile, Standardkorrekturen wie rote Augen, Staub, Kratzer sowie Bildrauschen, verschiedene Freistellungswerkzeuge einsetzen, Bildmontage und Arbeiten mit Ebenen. Selbst das Arbeiten mit RAW-Dateien und das Erstellen von HDR-Fotos sind hiermit möglich. Dieser Kurs führt Sie praxisorientiert in die Funktionen von Photoshop Elements ein. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di/Do., 04.09. - 13.09.2018,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A525.123

Haus der vhs

Mo/Mi., 17.06. - 26.06.19,
jeweils 18.15 - 21.30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

● A525.715B

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop CS6. Bildungsurlaub

Photoshop ist das weltweit führende Bildbearbeitungsprogramm mit dem wohl größten Funktionsumfang.

Dieser Kurs bietet eine umfangreiche Einführung in die Welt der Bildbearbeitung mit Photoshop CS6 anhand vieler praktischer Beispiele. Themen sind u.a.: Kennenlernen und Einrichten der Bedienoberfläche, grundlegende Bildkorrekturen, Freistellen von Bildteilen, Arbeiten mit Ebenen, Ebenenmasken, Korrektorebenen, Ebenenmodi, Textebenen, Auswahltechniken, Fotomontage und Arbeiten mit Filtern. - Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/15864 IB S.H.) (Kleingruppe).

Haus der vhs

01.04. - 03.04.19,
jeweils 08:30 - 16:00 Uhr
3 Termine, 135,00 €
Jens-Karl Andersen

Verschenken Sie doch mal Bildung!

Gutscheine in beliebiger Höhe erhalten Sie bei der vhs.

Wenden Sie sich an
(04621) 9662-0!



Ihr Interesse gilt einer anderen Sprache als den angebotenen? Sie würden z. B. gern Armenisch, Türkisch, Serbisch oder auch Kroatisch lernen? Melden Sie sich bei uns. Wir versuchen gern, einen Kurs für Sie zu organisieren.

Sprachen: Kurswahlberatung

■ A400.00

Sprachberatung Fremdsprachen (keine Deutschberatung!)

Wählen Sie den Kurs, der Ihren Vorkenntnissen und Bedürfnissen am besten entspricht. Wenn Sie unsicher sind, welches Kursniveau für Ihre Vorkenntnisse passend ist, nehmen Sie unsere persönliche Sprachberatung in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch vor Semesterbeginn in Anspruch, bei der Ihr Sprachniveau durch unsere erfahrenen Dozenten ermittelt wird. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bis zum 30.08.2018.

Haus der vhs

Sa., 01.09.2018, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin, 3,00 €
Dozententeam

■ A400.01

Haus der vhs

Sa., 26.01.2019, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin, 3,00 €
Dozententeam

Arabisch

■ A401.102

Syrisch-Arabisch A1, Lektion 2

Syrisch-Arabisch, Seiteneinstieg möglich, Lehrbuch des Syrisch-Arabischen 1, ISBN 978-3-447-10641-2. (Kleingruppe).

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 30, links

Mo., 17.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 73,30 €
Mario Engelhardt

■ A401.103

Syrisch-Arabisch A1

Fortsetzungskurs von A401.102, Seiteneinstieg möglich, Lehrbuch des Syrisch-Arabischen 1, ISBN 978-3-447-10641-2. (Kleingruppe).

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 30, links

Mo., 14.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
11 Termine, 79,80 €
Mario Engelhardt

■ A401.104

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 30, links

Mo., 29.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
7 Termine, 53,70 €
Mario Engelhardt

Deutsch als Zweitsprache

Unser Kursangebot enthält:

Integrationskurse
Orientierungskurse
Offene Sprachkurse A1 bis B2

Alle Sprachkurse werden ausschließlich von BAMF-zertifizierten Lehrkräften durchgeführt.

Für Informationen oder Anmeldungen besuchen Sie bitte unsere Sprachberatung dienstags und donnerstags von 10:00 bis 13:00 Uhr im DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28, im Hauptgebäude der ehemaligen Landwirtschaftsschule. In den Schulferien findet die Beratung nicht statt.

Wir bieten folgende offene Prüfung an:

Telc start Deutsch A1

Informationen und Anmeldung in der vhs Schleswig oder unter www.vhs-schleswig.de.

Alle weiteren Prüfungen werden durch das Prüfungszentrum des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins organisiert.

Bitte rufen Sie dort direkt an: (0431) 97984-13

■ A404.112

Deutsch A1, Lektion 1

Lehrbuch: "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24305-1. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 08.01.2019, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 117,80 €
Silke Hinz

■ A404.113

Deutsch A1, Lektion 3

Lehrbuch: "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24305-1. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 19.02.2019, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
8 Termine, 96,00 €
Silke Hinz

■ A404.114

Deutsch A1, Lektion 5

Lehrbuch: "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24305-1. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 23.04.2019, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 117,80 €
Silke Hinz

■ A404.131

Deutsch A2, Lektion 5

Kurs- und Arbeitsbuch "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24306-8. (Minigruppe)

Haus der vhs

Di., 04.09.2018, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 173,50 €
Silke Hinz

■ A404.132

Deutsch A2, Lektion 7

Kurs- und Arbeitsbuch "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24306-8. (Minigruppe)

Haus der vhs

Di., 06.11.2018, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 173,50 €
Silke Hinz

■ A404.133

Deutsch A2, Lektion 9

Kurs- und Arbeitsbuch "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24306-8. (Minigruppe)

Haus der vhs

Di., 08.01.2019, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 173,50 €
Silke Hinz

■ A404.134

Deutsch A2, Lektion 11

Kurs- und Arbeitsbuch "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24306-8. (Minigruppe)

Haus der vhs

Di., 19.02.2019, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
8 Termine, 137,50 €
Silke Hinz



■ A404.135

Deutsch A2, Lektion 13

Kurs- und Arbeitsbuch "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24306-8. (Minigruppe)

Haus der vhs

Di., 23.04.2019, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 173,50 €
Silke Hinz

Zur Orientierung finden Sie bei den Lehrwerken eine unverbindliche Angabe der ISBN-Nr. für die Einzelbücher. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Buchhandlung nach eventuellen Paketangeboten, die oftmals günstiger sind.

■ A404.301

Deutsch B2

Lerninhalte sind neben der Wiederholung der Grammatik das Lesen aktueller Texte und Diskussion hierüber.

Haus der vhs

Mo., 10.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
montags und mittwochs
8 Termine, 80,40 €
Dr. Johann-Ulrich Siems

■ A404.302

Haus der vhs

Mo., 29.10.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
montags und mittwochs
8 Termine, 80,40 €
Dr. Johann-Ulrich Siems

■ A404.303

Haus der vhs

Mo., 04.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
montags und mittwochs
8 Termine, 80,40 €
Dr. Johann-Ulrich Siems

■ A404.304

Haus der vhs

Mo., 04.03.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
montags und mittwochs
8 Termine, 80,40 €
Dr. Johann-Ulrich Siems

■ A404.305

Haus der vhs

Mi., 24.04.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
montags und mittwochs
8 Termine, 80,40 €
Dr. Johann-Ulrich Siems

■ A404.306

Haus der vhs

Mo., 27.05.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
montags und mittwochs
8 Termine, 80,40 €
Dr. Johann-Ulrich Siems

■ A404.311

Haus der vhs

Di., 11.09.2018, 14:00 - 15:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 117,80 €
Karin Doose

■ A404.312

Haus der vhs

Do., 08.11.2018, 14:00 - 15:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 117,80 €
Karin Doose

■ A404.313

Haus der vhs

Do., 21.02.2019, 14:00 - 15:30 Uhr
dienstags und donnerstags
12 Termine, 139,50 €
Karin Doose

■ A404.801

Deutsch "Rund um die Geburt" - Kurs für ausländische Schwangere

Der Kurs richtet sich an Frauen mit geringen Deutschkenntnissen, die in absehbarer Zeit ein Kind erwarten. Er will die Abläufe im deutschen Gesundheitssystem vermitteln. Ziel ist es, den Frauen ein größtmögliches Maß an Verständigung vor, während und nach der Geburt zu ermöglichen. Der Kurs wird in deutscher Sprache durchgeführt. Eine Vokabelliste wird jeder Teilnehmerin zur Verfügung gestellt. In Kooperation mit dem Frauenzentrum Schleswig e.V.

Haus der vhs

Mo., 17.09.2018, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Frauenzentrum Schleswig

■ A404.802

Haus der vhs

Mo., 18.03.2019, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Frauenzentrum Schleswig

Deutsch-Prüfungen

■ A404.201P

Deutsch A1 -

Prüfung 28.09.2018

Anmeldeschluss: Montag, 10.09.2018
Haus der vhs
Fr., 28.09.18, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 70,00 €
Christian Hennig

■ A404.202P

Deutsch A1 -

Prüfung am 14.12.2018

Anmeldeschluss: Montag, 26.11.2018
Haus der vhs
Fr., 14.12.18, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 70,00 €
Christian Hennig

■ A404.203P

Deutsch A1 -

Prüfung am 22.03.2019

Anmeldeschluss: Montag, 04.03.2019
Haus der vhs
Fr., 22.03.19, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 70,00 €
Christian Hennig

■ A404.204P

Deutsch A1 -

Prüfung am 14.06.2019

Anmeldeschluss: Montag, 27.05.2019
Haus der vhs
Fr., 14.06.19, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 70,00 €
Christian Hennig

Dänisch

■ A403.701B

Dänisch A1.1 Bildungsurlaub BU

Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Es wird ein erster Kontakt mit der dänischen Sprache vermittelt (persönliche Vorstellung, Einkaufen, Restaurantbesuch, Wegbeschreibung und die Höflichkeit stehen im Vordergrund). Teilnahmevoraussetzung: keine. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/16770 IB-S.H.).

Haus der vhs

03.12. - 07.12.2018
Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr
Freitag 09.00 - 13.30 Uhr
5 Termine, 170,00 €
Walter Paulsen



■ A403.702B

Dänisch A1.1 Bildungsurlaub BU

Teilnahmevoraussetzung: keine. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/16770 IB-S.H.).

Haus der vhs

11.03. - 15.03.2019
Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr
Freitag 09.00 - 13.30 Uhr
5 Termine, 170,00 €
Walter Paulsen

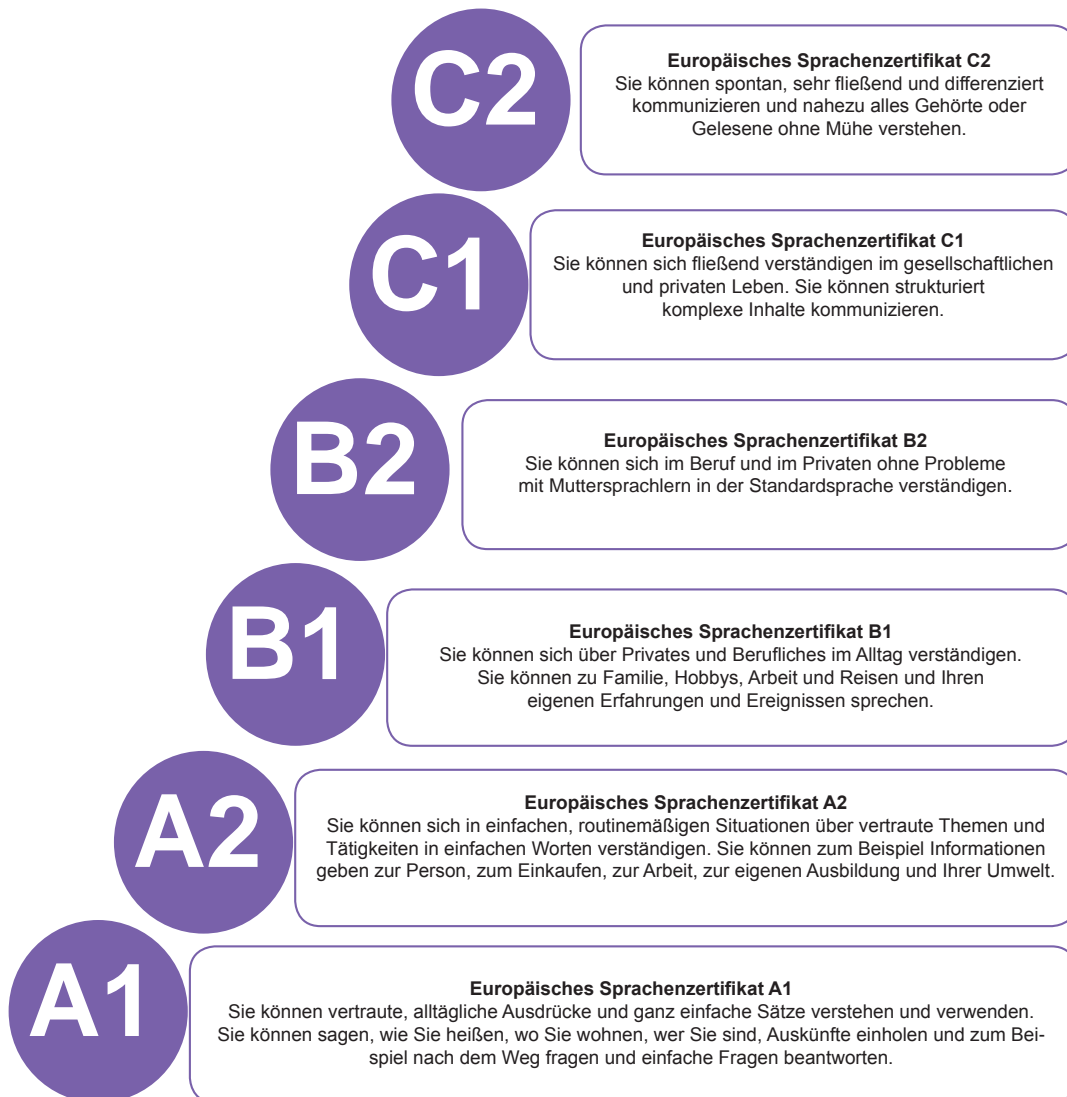


Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Sprachen (GER)

Die vhs der Stadt Schleswig ist Mitglied im Qualitätsring Sprachen der schleswig-holsteinischen Volkshochschulen. Unser Kurssystem orientiert sich an den Vorgaben des Europarates, dem GER.

Der GER definiert europaweit die verschiedenen Sprachniveaus mit den Stufen A1 für Anfänger bis C2 für muttersprachliches Niveau. Die Stufen sind Zielbeschreibungen und geben an, was Sie können, wenn Sie das entsprechende Sprachniveau erreicht haben.

Anhand der Grafik können Sie Ihren Sprachstand ermitteln oder nutzen Sie unsere Sprachberatung.



Weitere Informationen zum Sprachreferenzrahmen GER und den Prüfungen finden Sie im Internet unter: www.vhs-sh.de, www.europaeischer-referenzrahmen.de, www.telc.de und www.cambridgeenglish.org.



■ A403.703B

BU

Dänisch A1.2 Bildungsurlaub

Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Persönliche Vorstellung, Einkaufen, Restaurantbesuch, Wegbeschreibung und die Höflichkeit stehen im Vordergrund. Teilnahmevoraussetzung: geringe Dänischkenntnisse, dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des Bildungsurlaub Dänisch A1.1 auf. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/16770 IB-S.H.). Nähere Informationen zur "Verblockung" finden Sie unter: www.bildungsfreistellung.schleswig-holstein.de.

Haus der vhs

18.03. - 22.03.2019

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr

Freitag 09.00 - 13.30 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Walter Paulsen

■ A403.801

Dänisch für Touristen.

Tagesseminar

Lernen Sie Dänisch in hyggeliger Atmosphäre für Ihren nächsten DK-Urlaub: Verständigung und Aussprache, Höflichkeit und Landeskunde stehen im Vordergrund des Seminars, in dem Sie viel Wissen und Material erhalten, um unbeschwert nach Dänemark zu fahren.

Haus der vhs

Sa., 22.09.2018, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 33,60 €

Walter Paulsen

■ A403.102

Dänisch für Anfänger,

Lektion 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch "Vi snakkes ved" (Hueber-Verlag). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 10.09.2018, 16:00 - 17:30 Uhr

12 Termine, 88,30 €

Nicole Iwersen

■ A403.103

Dänisch für Anfänger,

Lektion 3

Lehr- und Arbeitsbuch "Vi snakkes ved" (Hueber-Verlag). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 14.01.2019, 16:00 - 17:30 Uhr

12 Termine, 88,30 €

Nicole Iwersen

■ A403.104

Dänisch für Anfänger,

Lektion 5

Lehr- und Arbeitsbuch "Vi snakkes ved" (Hueber-Verlag). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 29.04.2019, 16:00 - 17:30 Uhr

7 Termine, 55,70 €

Nicole Iwersen

■ A403.111

Dänisch für Anfänger,

Lektion 1

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehr- und Arbeitsbuch "Vi snakkes ved" (Hueber-Verlag). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 22.10.2018, 17:45 - 19:15 Uhr

9 Termine, 68,70 €

Nicole Iwersen

■ A403.112

Dänisch für Anfänger,

Lektion 2-3

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehr- und Arbeitsbuch "Vi snakkes ved" (Hueber-Verlag). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 14.01.2019, 17:45 - 19:15 Uhr

12 Termine, 88,30 €

Nicole Iwersen

■ A403.113

Dänisch für Anfänger,

Lektion 4-5

Lehr- und Arbeitsbuch "Vi snakkes ved" (Hueber-Verlag). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 29.04.2019, 17:45 - 19:15 Uhr

7 Termine, 55,70 €

Nicole Iwersen

■ A403.201

Dänisch A2

Wir lesen kurze Geschichten und Zeitungsartikel, sprechen darüber und über allgemeine Grammatik.

Haus der vhs

Di., 04.09.2018, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine, 65,60 €

Ines-Mareile Kauffmann

■ A403.202

Haus der vhs

Di., 29.01.2019, 09:30 - 11:00 Uhr

10 Termine, 56,00 €

Ines-Mareile Kauffmann

■ A403.203

Haus der vhs

Di., 30.04.2019, 09:30 - 11:00 Uhr

8 Termine, 46,40 €

Ines-Mareile Kauffmann

■ A403.311

Dänisch A2/B1

Training von Alltagsgesprächen und Hörverstehen, Wiederholen und Erweitern der Grammatik.

Haus der vhs

Mi., 05.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

11 Termine, 60,80 €

Volker Friederichsen

■ A403.312

Haus der vhs

Mi., 06.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

13 Termine, 70,40 €

Volker Friederichsen

■ A403.301

Dänisch B1

Samtale og dansk læring men også lidt grammatik. Vi læse korte historier og avisartikler. (Minigruppe).

Haus der vhs

Do., 06.09.2018, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine, 126,10 €

Ines-Mareile Kauffmann

■ A403.302

Haus der vhs

Do., 31.01.2019, 09:30 - 11:00 Uhr

9 Termine, 94,10 €

Ines-Mareile Kauffmann

■ A403.303

Haus der vhs

Do., 02.05.2019, 09:30 - 11:00 Uhr

7 Termine, 73,20 €

Ines-Mareile Kauffmann

Englisch

■ A406.704B

BU neu!

Englisch A1. Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die noch keine Vorkenntnisse haben. Sie lernen sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie arbeiten mit folgendem Lehrbuch: Network NOW English A1 Starter, ISBN 978-3-12-606585-6. Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt.

Haus der vhs

06.05. - 10.05.2019

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Elizabeth Anne de Reeder

■ A406.101

Englisch A1, intensiv

Lehrbuch: "Network Now A1 Starter", ISBN 978-3-12-606585-6, Lektion 1.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

(Minigruppe).

Haus der vhs

18.09. - 25.10.2018

Di/Do., jeweils 09.00 - 12.15 Uhr

6 Termine, 127,70 €

Jean-Paul Kumahor

■ A406.102

Haus der vhs

08.11. - 27.11.2018

Di/Do., jeweils 09.00 - 12.15 Uhr

6 Termine, 127,70 €

Jean-Paul Kumahor



■ A406.103

Haus der vhs

22.01. - 07.02.2019
Di/Do., jeweils 09.00 - 12.15 Uhr
6 Termine, 127,70 €
Jean-Paul Kumahor

■ A406.104

Haus der vhs

19.02. - 07.03.2019
Di/Do., jeweils 09.00 - 12.15 Uhr
6 Termine, 127,70 €
Jean-Paul Kumahor

■ A406.108

Haus der vhs

19.02. - 07.03.2019
Di/Do., jeweils 09.00 - 12.15 Uhr
6 Termine, 127,70 €
Jean-Paul Kumahor

■ A406.112

Englisch A1, Lektion 9

Lehrwerk: "Endlich Zeit für Englisch",
ISBN 978-3-19-009588-9.

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
9 Termine, 51,20 €
Bernd Morawietz

■ A406.113

Englisch A1, Lektion 10

Lehrwerk: "Endlich Zeit für Englisch",
ISBN 978-3-19-009588-9.

Haus der vhs

Mi., 09.01.2019, 10:30 - 12:00 Uhr
8 Termine, 46,40 €
Bernd Morawietz

■ A406.114

Englisch A1, Lektion 11

Lehrwerk: "Endlich Zeit für Englisch",
ISBN 978-3-19-009588-9.

Haus der vhs

Mi., 13.03.2019, 10:30 - 12:00 Uhr
8 Termine, 46,40 €
Bernd Morawietz

■ A406.115

Englisch A1, Lektion 12

Lehrwerk: "Endlich Zeit für Englisch",
ISBN 978-3-19-009588-9.

Haus der vhs

Mi., 22.05.2019, 10:30 - 12:00 Uhr
6 Termine, 36,80 €
Bernd Morawietz

■ A406.121

Sing and talk ... and brush up your English!

Five sessions! Thema: Weihnachtslieder

Haus der vhs

Mi., 14.11.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
5 Termine, 32,00 €
Bernd Morawietz

Gebühren für Sprachkurse

sind für eine bestimmte Anzahl Teilnehmender berechnet. Wird diese Zahl nicht erreicht, kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn Sie bereit sind, ein höheres Entgelt zu zahlen.

■ A406.131

Englisch A1, Lektion 3

Lehrbuch: "Network Now A1", ISBN 978-3-12-606588-7. Hausaufgaben sind fester Bestandteil des Kurses.

Haus der vhs

Mi., 12.09.2018, 16:30 - 18:00 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Thitima Ciba

■ A406.132

Englisch A1, Lektion 5

Haus der vhs

Mi., 30.01.2019, 16:30 - 18:00 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Thitima Ciba

■ A406.133

Englisch A1, Lektion 7

Haus der vhs

Mi., 24.04.2019, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine, 46,40 €
Thitima Ciba

■ A406.141

Haus der vhs

Do., 13.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 74,30 €
Jean-Paul Kumahor

■ A406.142

Englisch A1, Lektion 9

Haus der vhs

Do., 17.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 74,30 €
Jean-Paul Kumahor

■ A406.143

Englisch A1, Lektion 11

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 61,20 €
Jean-Paul Kumahor

■ A406.151

Englisch A1, Lektion 1

Lehrbuch: "Network Now A1 Starter", ISBN 978-3-12-606585-6. (Kleingruppe). Dieser Kurs beinhaltet Grammatik und Konversationsübungen. Zeit für Hausaufgaben muss eingeplant werden.

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
7 Termine, 54,70 €
N.N.

■ A406.152

Englisch A1, Lektion 3

Haus der vhs

Do., 17.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 74,30 €
N.N.

■ A406.153

Englisch A1, Lektion 5

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 61,20 €
N.N.

telc-Sprachenzertifikat

Sie wollen Ihre Fremdsprachenkenntnisse gern belegen oder bestätigen lassen? Dafür bietet sich das telc-Zertifikat an. telc steht für The European Language Certificates und ist die Prüfungszentrale der Volkshochschulen.

Das große Plus: Die Prüfungen richten sich konsequent am GER aus, einem einheitlichen Bewertungssystem mit rund 10.000 Prüfern weltweit.

Informationen: Prüfungszentrale des Landesverbandes S-H, Tel.: 0431 / 97984-13, www.vhs-sh.de.

■ A406.161

English for Travellers A1-A2

Lehrbuch: "English Network Tourist", (Klett/Langenscheidt). Dieses Lehrbuch ist für das Niveau A1/A2 (mindestens 2 Jahre Englischkenntnisse/Schulenglisch). Neben der Lehrbucharbeit werden Sie viele kleine Dialoge sprechen und verstehen.

Haus der vhs

Mi., 12.09.2018, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Thitima Ciba

■ A406.162

Haus der vhs

Mi., 30.01.2019, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Thitima Ciba

■ A406.163

Haus der vhs

Mi., 08.05.2019, 20:00 - 21:30 Uhr
7 Termine, 41,60 €
Thitima Ciba



■ A406.701B

Englisch A1/A2. Bildungsurlaub

Für alle gedacht, die nur wenig Englisch sprechen und einen schnellen Wiedereinstieg suchen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation. Schwerpunkt liegt bei A2.

Lassen Sie sich beraten, bevor Sie das Seminar buchen! Als Bildungsurlaub anerkannt (WGB/B/17892 IB S.H.).

Haus der vhs

22.10. - 26.10.2018

Montag - Donnerstag 08:30 - 16:00 Uhr

Freitag 08:30 - 13:00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Maria Böttcher

■ A406.702B

Haus der vhs

25.03. - 29.03.2019

Montag - Donnerstag 08:30 - 16:00 Uhr

Freitag 08:30 - 13:00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Maria Böttcher



■ A406.724B

Business English - English for your job. A2. Bildungsurlaub

Dieses Seminar ist für alle, die bereits gute Grundkenntnisse haben, aber am Arbeitsplatz an ihre Grenzen stoßen. Sie lernen, wie Sie in beruflichen Situationen nach Informationen fragen, E-Mails schreiben oder externe Telefonate führen. Anerkennung als BU beantragt.

Haus der vhs

17.06. - 21.06.2019

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Elizabeth Anne de Reeder

■ A406.201

Englisch A2, Lektion 9

This is an ongoing fun-loving course and new participants are always welcome. Lehrbuch: "English Network Connection new edition", ISBN 978-3-12-606560-3.

Haus der vhs

Mo., 27.08.2018, 08:30 - 10:00 Uhr

10 Termine, 57,00 €

Andrea Anderson

BU

■ A406.202

Englisch A2, Lektion 11

Haus der vhs

Mo., 21.01.2019, 08:30 - 10:00 Uhr

15 Termine, 81,00 €

Andrea Anderson

■ A406.221

Englisch A2, freestyle: conversation & grammar

This course is aimed at A2/weak B1. Lots of talking, some grammar, lovely tests and short essays every month. Please bring a electronic device such as a tablet pc for online grammar exercises and reference work.

Haus der vhs

Di., 11.09.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

12 Termine, 65,60 €

Jane K. Clouston

■ A406.222

Haus der vhs

Di., 15.01.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Termine, 80,00 €

Jane K. Clouston

■ A406.241

English Conversation A2

We work with a book but there is lots of talking, sometimes in English! We use "Network English A2.2", ISBN 978-3-12-606593-1. And we've got as far as unit 5. Homework is given and written homework once a month!

Haus der vhs

Di., 11.09.2018, 17:45 - 19:15 Uhr

12 Termine, 65,60 €

Jane K. Clouston

■ A406.242

Haus der vhs

Di., 15.01.2019, 17:45 - 19:15 Uhr

15 Termine, 80,00 €

Jane K. Clouston

■ A406.231

Englisch A2, Lektion 4

Lehrbuch: "Endlich Zeit für Englisch - Fortgeschrittenenkurs", ISBN 978-3-19-109483-6.

Haus der vhs

Mo., 20.08.2018, 10:45 - 12:15 Uhr

9 Termine, 51,20 €

Bernd Morawietz

■ A406.232

Englisch A2, Lektion 6

Haus der vhs

Mo., 12.11.2018, 10:45 - 12:15 Uhr

5 Termine, 32,00 €

Bernd Morawietz

■ A406.233

Englisch A2, Lektion 7

Haus der vhs

Mo., 07.01.2019, 10:45 - 12:15 Uhr

8 Termine, 46,40 €

Bernd Morawietz

■ A406.234

Englisch A2, Lektion 9

Haus der vhs

Mo., 11.03.2019, 10:45 - 12:15 Uhr

14 Termine, 75,20 €

Bernd Morawietz

■ A406.722B

Englisch A2/B1.

Bildungsurlaub

Dieses Seminar ist für alle gedacht, die einen schnellen Wiedereinstieg ins Englische suchen und Vorkenntnisse entsprechend dem Niveau A2 bis B1 haben (was das bedeutet, erklären wir Ihnen gern). Der Schwerpunkt des Kurses liegt bei A2. Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Lassen Sie sich beraten, bevor Sie das Seminar buchen! - Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/18237 IB S.H.).

Haus der vhs

12.11. - 16.11.2018

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Maria Böttcher

■ A406.723B

Haus der vhs

04.03. - 08.03.2019

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Maria Böttcher

■ A406.301

English B1 Refresher

Conversation and homework are given. Written homework (150 - 200 words) once a month. Daring A2's welcome! As are electronic devices such as tablets pc's for grammar exercises and reference. We also do other work apart from the book, ex. reading articles from "The Guardian-online". Refresh Now B1, ISBN 978-3-12-605189-7, unit 9.

Haus der vhs

Di., 11.09.2018, 16:00 - 17:30 Uhr

12 Termine, 72,80 €

Jane K. Clouston

■ A406.302

Haus der vhs

Di., 15.01.2019, 16:00 - 17:30 Uhr

15 Termine, 89,00 €

Jane K. Clouston

BU

BU

BU neu!



■ A406.311

English B1 Refresher, Lektion 4

Come and join a great group. If you are very good I might even show you, no, not my etchings, but a fun film. There is loads of homework, including essays once a month. Loads of conversation. Lehrbuch: "Great! B1", ISBN 978-3-12-501484-8.

Haus der vhs

Mi., 12.09.2018, 18:15 - 19:45 Uhr
10 Termine, 62,00 €
Jane K. Clouston

■ A406.312

English B1 Refresher, Lektion 6

Lehrbuch: "Great! B1",
ISBN 978-3-12-501484-8.

Haus der vhs

Mi., 30.01.2019, 18:15 - 19:45 Uhr
10 Termine, 62,00 €
Jane K. Clouston

■ A406.313

English B1 Refresher, Lektion 8

Haus der vhs

Mi., 08.05.2019, 18:15 - 19:45 Uhr
7 Termine, 45,80 €
Jane K. Clouston

■ A406.321

English Conversation B1

Let's talk. Practise your communication skills and improve your fluency in English. Different topics will be discussed. Subjects are provided beforehand so that the participants may prepare vocabulary before joining the discussion. Das Lehrbuch wird zu Kursbeginn besprochen.

Haus der vhs

Mo., 17.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
9 Termine, 56,60 €
Thitima Ciba

■ A406.322

Haus der vhs

Mo., 18.02.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 62,00 €
Thitima Ciba

■ A406.401

English Conversation B2

You enjoy reading and discussing different types of texts on a variety of topics in a relaxed atmosphere? Come along and join us!

Haus der vhs

Mi., 12.09.2018, 08:55 - 10:25 Uhr
10 Termine, 68,00 €
Karin Doose

■ A406.402

Haus der vhs

Mi., 23.01.2019, 08:55 - 10:25 Uhr
11 Termine, 74,00 €
Karin Doose

■ A406.403

Haus der vhs

Mi., 24.04.2019, 08:55 - 10:25 Uhr
5 Termine, 38,00 €
Karin Doose

■ A406.741B

English B2. Bildungsurlaub

Dieser Intensivkurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen (ca. 7 - 8 Jahre Schullenglisch oder entsprechende Kenntnisse), die ihr Englisch für Beruf, Reise oder Freizeit wieder fit machen wollen. Es werden Themen wie moderne Arbeitswelt, Reisen, Generationen, kulturelle Unterschiede und Umwelt angesprochen. Neben grammatischen Themenbereichen wie Past tenses, Passive und Conditionals werden vor allem die Kommunikationsfähigkeit und der Wortschatz anhand von sprachpraktischen Übungen und Diskussionen trainiert. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/13951 IB S.H.), ebenfalls anerkannt für das Bundesland Bremen (23-15 2017/149).

Haus der vhs

17.06. - 21.06.2019
Montag bis Donnerstag 08:30 bis 16:00 Uhr
Freitag 08:30 bis 13:00 Uhr
5 Termine, 170,00 €
Maria Böttcher

■ A406.421

English B2/C1 Business Lunch al desco

Bring your (English) business problems - and your lunch. We work from current texts taken from English and German newspapers and magazines. Written homework.

Haus der vhs

Di., 11.09.2018, 14:00 - 15:30 Uhr
12 Termine, 72,80 €
Jane K. Clouston

■ A406.422

Haus der vhs

Di., 15.01.2019, 14:00 - 15:30 Uhr
15 Termine, 89,00 €
Jane K. Clouston

■ A406.511

English Conversation C1

You enjoy reading and discussing different types of texts on a variety of topics in a relaxed atmosphere? Come along and join us! (Minigruppe).

Haus der vhs

Mi., 12.09.2018, 10:30 - 12:00 Uhr
10 Termine, 96,00 €
Karin Doose

■ A406.512

Haus der vhs

Mi., 23.01.2019, 10:30 - 12:00 Uhr
11 Termine, 108,20 €
Karin Doose

■ A406.513

Haus der vhs

Mi., 24.04.2019, 10:30 - 12:00 Uhr
5 Termine, 53,50 €
Karin Doose

Französisch



■ A408.102

Französisch A1, Lektion 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: "Perspectives A1", ISBN 978-3-06-520159-9 (Minigruppe)

Haus der vhs

Do., 13.09.2018, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Termine, 99,00 €
Jean-Paul Kumahor

■ A408.103

Französisch A1, Lektion 3

(Minigruppe)

Haus der vhs

Do., 17.01.2019, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Termine, 99,00 €
Jean-Paul Kumahor

■ A408.104

Französisch A1, Lektion 5

(Minigruppe)

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Termine, 84,00 €
Jean-Paul Kumahor

■ A408.211

Französisch A2, Lektion 2

Lust auf Frankreich? Dieser Kurs will sprachlich auf typische Alltagssituationen vorbereiten. Kommunikation, Wortschatz und Grammatik. Lehrbuch: Perspectives A2 "Allez-Y!", ISBN 978-3-06-520184-1. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 28.08.2018, 17:00 - 18:30 Uhr
12 Termine, 89,60 €
Sabine Möller



■ A408.212

Französisch A2, Lektion 4

(Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 05.02.2019, 17:00 - 18:30 Uhr

12 Termine, 89,60 €

Sabine Möller

■ A408.301

Französisch B1, Lektion 4

Weiterlernen und auffrischen. Lehrbuch:

"Perspectives B1 Aller-y!",

ISBN 978-3-06-520187-2. (Minigruppe)

Haus der vhs

Do., 13.09.2018, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine, 92,20 €

Sabine Möller

■ A408.302

Französisch B1, Lektion 6

Weiterlernen und auffrischen. Lehrbuch:

"Perspectives B1 Aller-y!",

ISBN 978-3-06-520187-2. (Minigruppe)

Haus der vhs

Do., 07.02.2019, 17:00 - 18:30 Uhr

11 Termine, 103,80 €

Sabine Möller

■ A408.401

Französisch B2

Konversation und Lektüre. Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 22.10.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, 60,20 €

Helmut Skierka

■ A408.402

Haus der vhs

Mo., 21.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, 73,30 €

Helmut Skierka

Italienisch

■ A409.201

Italienisch A2, Lektion 6

Lehrbuch: "Con piacere A2",

ISBN 978-3-12-525183-0. (Minigruppe)

Haus der vhs

Di., 11.09.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, 107,70 €

Helmut Skierka

■ A409.202

Italienisch A2, Lektion 8

Lehrbuch: "Con piacere A2",

ISBN 978-3-12-525183-0. (Minigruppe)

Haus der vhs

Di., 22.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, 107,70 €

Helmut Skierka

■ A409.301

Italienisch B1, Lektion 5

Lehrbuch: "Allegro B1",

ISBN 978-3-12-525584-5. (Minigruppe).

Haus der vhs

Di., 11.09.2018, 10:00 - 11:30 Uhr

11 Termine, 117,70 €

Helmut Skierka

■ A409.302

Italienisch B1, Lektion 7

Lehrbuch: "Allegro B1", ISBN 978-3-12-

525584-5. (Minigruppe).

Haus der vhs

Di., 22.01.2019, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine, 107,70 €

Helmut Skierka

Plattdeutsch

■ A413.102

Platt für Anfänger

Die plattdeutsche Sprache ist wieder im Aufwind. Und auch Sie wollen endlich mitreden? Dieser Kurs für Anfänger und Wieder-Einsteiger bringt Ihnen das Schleswiger Platt näher. Wir widmen uns Alltagsthemen, damit Sie das Erlernete schnell anwenden können. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, aber Lesen und Schreiben kommen auch nicht zu kurz. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi., 07.11.2018, 16:00 - 17:30 Uhr

6 Termine, 56,10 €

Margit Waschull

■ A413.103

Haus der vhs

Mi., 20.02.2019, 16:00 - 17:30 Uhr

6 Termine, 56,10 €

Margit Waschull

■ A413.111

Plattdeutsch. Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Plattdeutsch-Kenntnissen. Die Vokabel- und Grammatik-Kenntnisse werden erweitert. Wir lesen gemeinsam Texte aus der Literatur und aus der Tageszeitung. Anhand dieser Texte vertiefen wir unser Sprachwissen durch aktives Sprechen und Schreiben. Im Vordergrund bleiben weiterhin Alltagssituationen, damit das Erlernete schnell angewendet werden kann. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 09.01.2019, 17:45 - 19:15 Uhr

6 Termine, 56,10 €

Margit Waschull

■ A413.112

Haus der vhs

Mi., 08.05.2019, 17:45 - 19:15 Uhr

6 Termine, 56,10 €

Margit Waschull

Russisch

■ A419.102

Russisch A1, Lektion 5

Sprechen und Lesen lernen. Lehrbuch: "Jasno!" ISBN 978-3-12-527590-4, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-527591-1. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 03.09.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 60,80 €

Anjelika Grimm-Ivanova

■ A419.103

Russisch A1, Lektion 7

(Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 14.01.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 60,80 €

Anjelika Grimm-Ivanova

■ A419.104

Russisch A1, Lektion 9

(Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 29.04.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 60,80 €

Anjelika Grimm-Ivanova

■ A419.121

Russisch A1/B1-gruppendifferenziert

Ziel des Kurses ist es, einfache grammatische Strukturen und die Aussprache zu beherrschen. Die Teilnehmenden werden nach Ihren Vorkenntnissen unterrichtet. Es werden aktives Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert. Lernmaterial wird abgesprochen. (Minigruppe).

Haus der vhs

Di., 04.09.2018, 17:30 - 19:00 Uhr

12 Termine, 127,70 €

Nataliia Galinski

neu!



■ A419.122

Haus der vhs

Di., 15.01.2019, 17:30 - 19:00 Uhr
11 Termine, 117,70 €
Nataliia Galinski

■ A419.123

Haus der vhs

Di., 30.04.2019, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Termine, 87,80 €
Nataliia Galinski

Gebühren für Sprachkurse sind für eine bestimmte Anzahl Teilnehmender berechnet. Wird diese Zahl nicht erreicht, kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn Sie bereit sind, ein höheres Entgelt zu zahlen.

Spanisch

■ A422.701B

BU

Spanisch A1. Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die noch keine Vorkenntnisse haben. Sie lernen sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt.

Haus der vhs

04.03. - 08.03.2019
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 170,00 €
Thelma Frahm

■ A422.106

Spanisch für die Reise

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch wird zu Kursbeginn besprochen. (Minigruppe)

Haus der vhs

Mo., 05.11.2018, 09:00 - 12:15 Uhr
5 Termine, 117,70 €
Thelma Frahm

■ A422.102

Spanisch A1, Lektion 1

Lehr- und Arbeitsbuch "Con Gusto A1"
ISBN 978-3-12-514980-9.

Haus der vhs

Mo., 03.09.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 65,60 €
Gundula Acevedo Pardo

■ A422.103

Spanisch A1, Lektion 3

Lehr- und Arbeitsbuch "Con Gusto A1"
ISBN 978-3-12-514980-9.

Haus der vhs

Mo., 28.01.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 65,60 €
Gundula Acevedo Pardo

■ A422.111

Spanisch A1, Lektion 8

Lehr- und Arbeitsbuch "Con Gusto A1"
ISBN 978-3-12-514980-9.

Haus der vhs

Mo., 03.09.2018, 19:45 - 21:15 Uhr
12 Termine, 65,60 €
Gundula Acevedo Pardo

■ A422.112

Spanisch A1, Lektion 10

Lehr- und Arbeitsbuch "Con Gusto A1"
ISBN 978-3-12-514980-9.

Haus der vhs

Mo., 28.01.2019, 19:45 - 21:15 Uhr
12 Termine, 65,60 €
Gundula Acevedo Pardo

■ A422.121

Spanisch A2, Lektion 1

Lehr- und Arbeitsbuch: "Con gusto A2",
ISBN 978-3-12-514990-8.

Haus der vhs

Mi., 29.08.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 65,60 €
Gundula Acevedo Pardo

■ A422.122

Spanisch A2, Lektion 3

Lehr- und Arbeitsbuch: "Con gusto A2",
ISBN 978-3-12-514990-8.

Haus der vhs

Mi., 30.01.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 65,60 €
Gundula Acevedo Pardo

■ A422.201

Konversationskurs A2/B1

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.
(Minigruppe)

Haus der vhs

Do., 30.08.2018, 16:45 - 18:15 Uhr
10 Termine, 102,60 €
Jean-Paul Kumahor

■ A422.202

Haus der vhs

Do., 17.01.2019, 16:45 - 18:15 Uhr
9 Termine, 93,20 €
Jean-Paul Kumahor

■ A422.203

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine, 83,80 €
Jean-Paul Kumahor

Schwedisch

■ A424.101

Schwedisch A1+/A2

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Schwedischen auf dem Niveau A1. Der Kurs ist auch als Auffrischung nach längerer Lernpause geeignet! Lehrbuch nach Absprache im Kurs. (Kleingruppe).

Die einzelnen Kurstermine werden am ersten Kurstag besprochen.

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 30, links

Do., 06.09.2018, 18:15 - 20:30 Uhr

10 Termine, 105,90 €

Christian Hennig

Verein zur Förderung der
Volkshochschule Schleswig e.V.



Sie mögen die
Schleswiger
Volkshochschule?

Dann sind Sie bei
uns richtig!



talentCAMPus

Was ist ein talentCAMPus?

... ein ganztägiges Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche im Rahmen des Programms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“. Gefördert wird das Programm durch das BMBF. Durch die Angebote sollen die kulturellen, interkulturellen, sprachlichen und sozialen Kompetenzen gefördert werden. Die vhs führt das Projekt gemeinsam mit der Dannewerkschule Schleswig und dem Jugendzentrum durch. Projektpartner in Süderbrarup sind die Schule am Thorsberger Moor und das Familienzentrum Süderbrarup. Informationen zum Projekt finden Sie unter www.vhs-schleswig.de

Termine:

15.10. – 19.10.2018
09:00 – 16:00 Uhr

Eine Teilnahme ist nur ganztags und für die gesamte Woche möglich. Vormittags und nachmittags sollen unterschiedliche Kurse gewählt werden.

Die Zuordnung zu den einzelnen Kursen erfolgt am ersten Kurstag. Das Angebot, inklusive Mittagessen, ist für Teilnehmende kostenlos.

Wer kann mitmachen?

Anmelden können sich Schülerinnen und Schüler zwischen 8 und 16 Jahren aller Schleswiger und Süderbraruper Schulen. Es sind keine Vorkenntnisse für die Teilnahme an den Kursen notwendig.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, können wir leider nicht garantieren, dass jede/ jeder seinen Wunschkurs zugesagt bekommt.

Dannewerkschule, Schleswig

Termine:
15.10.-19.10.2018

Anmeldung:
Die Anmeldung erfolgt nach den Sommerferien über die Anmeldekarten, welche in vielen Schleswiger Schulen verteilt werden. Die ausgefüllten Anmeldekarten bitte in der Dannewerkschule abgeben. Anmeldeschluss ist der 17.09.2018.

● A70.22

Verbraucherbildung

Superlecker! Du wolltest schon immer mal leckere Köstlichkeiten selbst zubereiten? In diesem Kurs lernst Du, wie du gesunde Gerichte leicht selbst zaubern kannst. Du lernst die verschiedenen Qualitäten von Lebensmitteln kennen und wie Du kostenbewusst planen und einkaufen kannst. Du musst keine Vorkenntnisse haben, um hier dabei sein zu dürfen.

● A70.23

Brettspielwerkstatt

Für Dich stehen eine riesige Auswahl aktueller Brett-, Würfel- und Kartenspiele bereit. Gespielt wird in kleinen und großen Gruppen, worauf Du gerade Lust hast. Selbstverständlich darfst Du auch deine Lieblingsspiele mitbringen. Und wenn Du möchtest, kannst Du auch Spiele selbst entwickeln oder gestalten.

● A70.24

Ein Ball - eine Welt

Hier lautet das Motto: "Ball sport verbindet". Ob beim Fußball, Basketball, Handball, Floorball oder Volleyball - Ihr spielt sowohl in kleinen wie auch großen gemischten Teams. Das "Miteinander Spaß haben" steht dabei klar im Vordergrund. Du musst in keinem Sportverein sein, um hier mitmachen zu können.

● A70.25

Tanz-Werkstatt

Wir (fallen) tanzen aus dem Rahmen - machst Du mit?! Eine Woche tanzen, tanzen, tanzen, bis die Füße dampfen und der Boden bebt. Neugierig entdecken wir, was uns bewegt, erschaffen und gestalten unsere ganz eigene Choreografie. Egal ob Du schon mal getanzt oder Dich bisher nie getraut hast: hier bist Du genau richtig!

● A70.26

Raketen- und Roboterwerkstatt

Wir werden gemeinsam einfache Schrub- und Putzroboter sowie druckluft- und wasserbetriebene Raketen bauen. Verschiedenen Materialien und Bauweisen werden getestet, so entstehen aus Reststoffen und Alltagsgegenständen ebenso kreative wie individuelle Roboter und Raketen.

● A70.27

Nähwerkstatt

Lass uns mit der Nähmaschine zaubern und gemeinsam eine fröhliche Kreativwoche verbringen. Anfängern und Erfahrenen helfen wir, die Nähmaschine kennenzulernen und wunderschöne Nähprojekte zu gestalten.

● A70.28

Kunst aus Mosaik

Wenn Kleines groß herauskommt! In diesem Kurs entsteht aus vielen kleinen Steinchen, Scherbchen und Spiegelresten farbenprächtige Kunst an einer Wandoberfläche. Ihr stellt euer eigenes Mosaik vom Entwurf bis zur Fertigstellung her und betrachtet die Technik aus verschiedenen Blickwinkeln.

Abschlussfeier

Ausstellung, Konzert, Verkostung von Selbstgemachten, Tanzvorführung...Das alles und noch viel mehr ist die Abschlussfeier des talentCAMPus.

Sie sind herzlich in die Dannewerkschule am 19.10.2018 um 14 Uhr eingeladen, um die Werke der SchülerInnen zu bestaunen.



Schule am Thorsberger Moor

Termine:
15.10.-19.10.2018

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt nach den Sommerferien über die Anmeldekarten, welche in den Süderbraruper Schulen verteilt werden. Die ausgefüllten Anmeldekarten bitte in der Schule am Thorsberger Moor abgeben. Anmeldeschluss ist der 17.09.2018.

■ A70.42

Töpfern

Hier geht es darum, den Werkstoff Ton kennenzulernen und eigene Ideen zu verwirklichen. Dabei sind der Kreativität so gut wie keine Grenzen gesetzt. Auch wenn es an Ideen fehlt, stehen wir immer zur Seite und unterstützen, wo wir können. Es gibt ausreichend Zeit, um die individuellen Projekte in allen Formen und Farben zu verwirklichen und zu bemalen. Anschließend nehmen wir die Werke mit nach Hause, dort werden sie gebrannt und dann schnellstmöglich zurückgeliefert, damit ein großer Teil bei der Abschlussveranstaltung gezeigt werden kann.

■ A70.44

Nähwerkstatt

Lass uns mit der Nähmaschine zaubern und gemeinsam eine fröhliche Kreativwoche verbringen. Anfängern und Erfahrenen helfen wir, die Nähmaschine kennenzulernen und wunderschöne Nähprojekte zu gestalten.



© Henry Diekert

■ A70.45

Ein Ball - eine Welt

Hier lautet das Motto: "Ball sport verbindet". Ob beim Fußball, Basketball, Handball, Floorball oder Volleyball - Ihr spielt sowohl in kleinen wie auch großen gemischten Teams. Das "Miteinander Spaß haben" steht dabei klar im Vordergrund. Du musst in keinem Sportverein sein, um hier mitmachen zu können.



© Nicole Schmölz

■ A70.46

Selbstbehauptung und JiuJitsu

Möchtest Du die Kampfkunst der Samurai lernen? In diesem Projekt lernst Du mit Spaß und praktischen Übungen, mit waffenloser Selbstverteidigung Angreifern auszuweichen und die Kraft eines Angreifers zu kontrollieren. Jiu Jiutsu beinhaltet alles, was eine moderne Selbstbehauptung und -verteidigung heute ausmacht.

■ A70.47

Verbraucherbildung

Superlecker! Du wolltest schon immer mal leckere Köstlichkeiten selbst zubereiten? In diesem Kurs lernst Du, wie du gesunde Gerichte leicht selbst zaubern kannst, die verschiedenen Qualitäten von Lebensmitteln kennen und wie Du kostenbewusst planen und einkaufen kann. Du musst keine Vorkenntnisse haben, um hier dabei sein zu dürfen. Eine gesunde Portion Neugier darfst Du gerne mitbringen.

■ A70.48

Natur pur

Wenn Dich Natur und Naturwissenschaften interessieren, Du gerne herumexperimentierst und Lust hast, verschiedene Phänomene zu untersuchen, bist Du in diesem Kurs genau richtig. Und das alles ohne Noten und Leistungsdruck. Als Highlight ist auch ein Besuch der Phänomene in Flensburg geplant.

■ A70.49

Holzwerkstatt

In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, einfache Techniken der Holzbearbeitung kennenzulernen und auszuprobieren. Das gemeinsame Ziel ist die Herstellung einer großen Gartenbank für den Outdoorbereich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Abschlussfeier

Ausstellung, Konzert, Verkostung von Selbstgemachten, Tanzvorführung... Das alles und noch viel mehr ist die Abschlussfeier des talentCAMPus.

Sie sind herzlich in die Schule am Thorsberger Moor am 19.10.2018 um 14 Uhr eingeladen, um die Werke der Schülerinnen und Schüler zu bestaunen.



© Henry Diekert

Vorankündigung:

Für die Osterferien 2019 ist wieder ein talentCAMPus an den Schulen geplant.

Nähere Informationen erhalten Sie ab März 2019 bei den Schulen.





**Lesen, Schreiben & Rechnen
– Mein Schlüssel zur Welt
– Weitersagen!**

Kaum etwas Neues, aber wenigen bewusst: Es gibt in Deutschland Menschen, die in ihrem Leben das Lesen, Schreiben und Rechnen nie richtig gelernt haben. Nicht aus Dummheit, sondern aufgrund unglücklicher Umstände. Ungefähr jeder 8. deutschsprachige Erwachsene ist davon betroffen. Für diese Menschen sind der berufliche Alltag und das private Leben eine andauernde Herausforderung. Die Angst, dass ihr „Makel“ entdeckt wird, ist groß. Denn lesen und schreiben, das kann doch schließlich jeder! ... Oder?

Wenn Sie das hier lesen können, ermutigen Sie bitte Menschen, die diesen Text nicht lesen können, sich an uns zu wenden.

Wir bieten Beratung und Kurse zum Lesen-, Schreiben- und Rechnenlernen in Schleswig an. Die Kurse sind für deutschsprachige Erwachsene geeignet, lange in Deutschland lebende ausländische Mitbürger/innen eingeschlossen. Wir sind auf unterschiedliches Können eingerichtet, angefangen bei wenig Buchstabenkenntnis bis hin zu Rechtschreibproblemen. Auch den Umgang mit dem Computer und dem Internet kann man in den Kursen lernen.

Die Lerngruppen sind klein mit persönlicher Atmosphäre. Druck und Lernstress bleibt außen vor. Jede Beratung und jede Kursteilnahme wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Der Einstieg ist nach vorheriger persönlicher Beratung jederzeit möglich.

Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung in Schleswig
vhs der Stadt Schleswig
Stefanie Kuhr
Tel.: 04621 9662–24

Wir fördern Arbeit



Lesen & Schreiben

● A67.101

Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie können gar nicht oder nicht richtig lesen und schreiben? Ihr (Arbeits-) Alltag stellt Sie deshalb vor andauernde Herausforderungen? Hier finden Sie Hilfe! Lernen Sie sich mit Buchstaben und Wörtern besser auszukennen - wenn Sie möchten, von Anfang an. In unseren kleinen Lern-Gruppen bleibt die Vertraulichkeit gewahrt.

Wenn Sie selbst keine Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben, aber jemanden kennen, dem das schwer fällt, ermutigen Sie ihn/sie, den Kurs zu besuchen. Beratung und Kursbesuch sind selbstverständlich vertraulich.

Haus der vhs

Mo., 20.08.2018, 17:00 - 18:30 Uhr
5 Termine, 15,00 €
Stefanie Kuhr

● A67.102

Haus der vhs

Mo., 22.10.2018, 17:00 - 18:30 Uhr
8 Termine, 22,20 €
Stefanie Kuhr

● A67.103

Haus der vhs

Mo., 07.01.2019, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Termine, 29,00 €
Stefanie Kuhr

● A67.104

Haus der vhs

Mo., 25.03.2019, 17:00 - 18:30 Uhr
9 Termine, 26,60 €
Stefanie Kuhr

● A67.105

Lernen an anderen Orten - Der Gottorfer Globus

Der Gottorfer Globus war im 17. und 18. Jahrhundert weltberühmt. Wir besichtigen den Globus, das Globushaus, die Dachterrasse und den Barockgarten. An einen Einführungsfilm schließt sich dann eine »Reise in der Himmelskugel« an. Anschließend schreiben wir in der vhs unsere schönsten Eindrücke auf und stellen ein Erinnerungsbuch zusammen. Neue Gesichter sind herzlich willkommen. Globus-Eintrittskarte 7,00 EUR

Haus der vhs

Sa., 29.09.2018, 09:00 - 14:00 Uhr
1 Termin
Stefanie Kuhr, Christian Seiffert

● A67.107

In der Weihnachtsbäckerei

Jeder hat zur Weihnachtszeit ein Rezept für seine Lieblingsplätzchen parat. Über diese Rezepten tauschen wir uns aus und backen gemeinsam weihnachtliche Naschereien. Was wir selbst nicht vernaschen, packen wir in Geschenk-Tüten und beschriften sie mit bunten Anhängern. Teilnehmer anderer Volkshochschulen, aber auch sonstige Meisterbäcker sind herzlich willkommen. Eine Pauschale für die Lebensmittel wird noch bekanntgegeben.

Wilhelminenschule, Küche, Lutherstr. 11

Sa., 08.12.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Termin
Stefanie Kuhr, Christian Seiffert

● A67.201

Lesen und Schreiben - Grundlagen festigen

Aus Buchstaben werden Wörter; aus Wörtern werden Sätze. Wer kurze Botschaften aufschreiben und einfache Sätze lesen können möchte, kann das in diesem Kurs lernen.

Haus der vhs

Di., 21.08.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Termine, 15,00 €
Stefanie Kuhr

● A67.202

Haus der vhs

Di., 23.10.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine, 22,20 €
Stefanie Kuhr

● A67.203

Haus der vhs

Di., 08.01.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 29,00 €
Stefanie Kuhr

● A67.204

Haus der vhs

Di., 30.04.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine, 22,20 €
Stefanie Kuhr

● A67.209

Meinem Kind beim Lernen helfen

Für Eltern mit schulpflichtigen Kindern in der Grundschule. Der Kurs eignet sich für Eltern, die ihr Kind beim Lernen gerne unterstützen möchten und deshalb ihre eigenen Lese-, Schreib- und Rechenkenntnisse verbessern wollen. Die Inhalte orientieren sich am Lernstoff der Kinder. Auch Englisch für die Grundschule wird angeboten.

Haus der vhs

Do., 23.08.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
5 Termine, 15,00 €
Stefanie Kuhr

neu!

neu!

neu!



● A67.210

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
8 Termine, 22,20 €
Stefanie Kuhr

● A67.211

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 29,00 €
Stefanie Kuhr

● A67.212

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 10:00 - 11:30 Uhr
8 Termine, 22,20 €
Stefanie Kuhr

● A67.305

Ich schreibe richtig!

Den oder dem? buch oder Buch? Getrennt oder zusammen? Im Kurs lernen Sie Rechtschreibung und Zeichensetzung sicherer zu beherrschen. So gewinnen Sie bei der Arbeit und im Alltag mehr Gelassenheit. Geübt werden die Groß- und Kleinschreibung, die Kommasetzung, das Getrennt- oder Zusammenschreiben und einiges mehr. Die Kursinhalte können jederzeit den Wünschen der Teilnehmenden angepasst werden. Vor Kursbeginn beraten wir Sie in einem vertraulichen Gespräch.

Haus der vhs

Do., 23.08.2018, 16:30 - 18:00 Uhr
5 Termine, 15,00 €
Stefanie Kuhr

● A67.306

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine, 22,20 €
Stefanie Kuhr

● A67.307

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 16:30 - 18:00 Uhr
10 Termine, 29,00 €
Stefanie Kuhr

● A67.308

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine, 22,20 €
Stefanie Kuhr

● A69.101

Lern-Café 2.0

Im Lern-Café arbeiten Sie selbstständig. Üben Sie an unseren Laptops das Lesen, Schreiben und Rechnen oder verbessern Sie Ihre Kenntnisse in Deutsch, Mathe und Englisch. Ganz in Ihrem eigenen Tempo! Sie können sich auch auf Ihren Schulabschluss vorbereiten oder den Umgang mit Geld üben. Sie erhalten auch Unterstützung beim Ausfüllen von Formu-

neu!

laren. Bringen Sie Ihre Fragen einfach mit. Die Kurstage können einzeln besucht werden. Bitte Kopfhörer mitbringen.

Haus der vhs

in den Schulferien kein Unterricht.
jeweils dienstags 16:00 - 17:30 Uhr,
entgeltfrei
Stefanie Kuhr

neu!

● A69.102

Am PC das Lesen, Schreiben und Rechnen trainieren

Das Lernangebot in diesem Kurs wird auf der Online-Plattform www.ich-will-lernen.de eigens für jede/n Lernende/n zusammengestellt. Das persönliche Lern-Tempo bestimmt jeder selbst. So werden die vorhandenen Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen aufgefrischt und gestärkt. Wer möchte, kann zusätzlich seine Wissenslücken - zum Beispiel im Umgang mit Geld - schließen.

Haus der vhs

Do., 23.08.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
5 Termine, 15,00 €
Stefanie Kuhr

neu!

● A69.103

Haus der vhs

Do., 25.10.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
7 Termine, 19,80 €
Christian Seiffert

neu!

● A69.104

Haus der vhs

Do., 10.01.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 29,00 €
Christian Seiffert

neu!

neu!

● A69.105

Haus der vhs

Do., 25.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 22,20 €
Christian Seiffert

neu!

neu!

● A69.106

Keine Angst vor dem PC - Kompaktkurs für Einsteiger

Ein Computer bietet viele Vorteile. In diesem Kurs lernen Sie das Gerät kennen. Wir sehen uns das Schreib-Programm Word an. Wir gehen ins Internet. Wir trainieren mit dem Computer das Lesen und Schreiben. Jeder Schritt wird langsam und ausführlich erklärt. Für Alpha-Teilnehmer/innen und Lerner, die etwas mehr Ruhe und Zeit benötigen.

Haus der vhs

Fr., 14.09.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 9,00 €
Stefanie Kuhr

neu!

neu!

● A69.107

Haus der vhs

Fr., 23.11.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 9,00 €
Stefanie Kuhr

neu!

● A69.108

Haus der vhs

Fr., 08.02.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 9,00 €
Stefanie Kuhr

● A69.109

Haus der vhs

Fr., 14.06.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 9,00 €
Stefanie Kuhr

● A67.205

Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene I

Wir arbeiten mit dem Buch Hamburger ABC Teil Ia. Wir rechnen Plus und Minus im Zahlenraum bis 100, um im Alltag besser zurecht zu kommen.

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 16:30 - 17:30 Uhr
10 Termine, 19,00 €
Ina Gröning

● A67.301

Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene II

Wir festigen unsere Kenntnisse der Grundrechenarten und üben mit Textaufgaben. Wir lernen und erweitern unsere Kenntnisse der Rechtschreibung. Gemeinsam lesen wir ein Buch.

Haus der vhs

Mi., 22.08.2018, 17:30 - 19:00 Uhr
10 Termine, 29,00 €
Ina Gröning

● A67.108

Osterfrühstück - Ostergrüße

Bei einem leckeren Frühstück unterhalten wir uns über die Traditionen des bevorstehenden Osterfestes und wie wir selbst das Fest feiern. Wir schreiben Ostergrüße an Freunde und Verwandte.

Haus der vhs

Sa., 30.03.2019, 09:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, entgeltfrei
Stefanie Kuhr

Rechnen

● A68.101

Rechnen - Grundlagen

Rechnen und mit Zahlen umgehen können - das ist im Alltag unverzichtbar! Zahlen begegnen uns überall. Beim Einkaufen, bei Bankgeschäften, ja selbst im Kochbuch. Was kostet das? Wie viel ist das? Plus, Minus, Mal, Geteilt: Frischen Sie Ihre Grundkenntnisse im Rechnen auf, damit Sie sich im Alltag besser zurechtfinden.

Haus der vhs

Mo., 20.08.2018, 15:00 - 16:30 Uhr
5 Termine, 15,00 €
Stefanie Kuhr

neu!



● A68.102
Haus der vhs
 Mo., 22.10.2018, 15:00 - 16:30 Uhr
 8 Termine, 22,20 €
 Stefanie Kuhr

neu!

● A68.103
Haus der vhs
 Mo., 07.01.2019, 15:00 - 16:30 Uhr
 10 Termine, 29,00 €
 Stefanie Kuhr

neu!

● A68.104
Haus der vhs
 Mo., 25.03.2019, 15:00 - 16:30 Uhr
 8 Termine, 22,20 €
 Stefanie Kuhr

neu!

Weiterbildung für Kursleitende

● A508.104
Buchstäblich fit - besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung

Das neue Material bietet praxisnahe Lerninhalte zu den Themen Ernährung und Bewegung und unterstützt Kursleitende in der Alphabetisierung für Deutsch als Erstsprache. Alltagsnahe Themen werden mit Lese- und Schreibanlässen verknüpft. Das Medienpaket - entwickelt vom Bundeszentrum für Ernährung, der Europauniversität Flensburg und den Volkshochschulen - enthält u. a. ein Kursleiterheft mit Übungen und Arbeitsblättern zum Download für die Kompetenz-Stufen 1 - 4. Sie lernen Konzept, Methode und Einsatzfelder im Unterricht kennen und probieren das Material selbst aus. Auskunft erteilt Petra Mundt, mt@vhs-sh.de, Tel. 0431 9798416. Anmeldung über hoe@vhs-sh.de oder Fax 0431 966-85
vhs Neumünster
 Fr. 21.09.2018, 10 - 16 Uhr
 1 Termin, entgeltfrei
 Svenja Langemack, Jochen Dasecke

● A508.105
Kiel, Landesverband der vhs
 Sa., 01.12.2018, 10:00 - 16:00 Uhr
 1 Termin, entgeltfrei
 Svenja Langemack, Jochen Dasecke

● A508.103
Einführungskurs: Alphabetisierung deutschsprachiger Erwachsener

Das Arbeiten mit erwachsenen Lese- und Schreibunkundigen ist eine Herausforderung an die didaktischen und methodischen Fähigkeiten. Dieser Einführungskurs bietet Ihnen einen Überblick über das Thema, die pädagogischen Prinzipien und den Aufbau von Unterricht. An Praxisbeispielen lernen Sie Lehr- und Lernmaterialien kennen und erhalten hilfreiche Tipps zur Lernberatung. Für Kursleitende aus der Alphabetisierung für deutschsprachige Erwachsene ist der Kurs gebührenfrei. Auskunft erteilt Petra Mundt, mt@vhs-sh.de, Tel. 0431 9798416. Anmeldung über hoe@vhs-sh.de oder Fax 0431 966-85
Kiel, Landesverband vhs
 Fr. 14.09.2018, 09:45 - 13:00 Uhr
 1 Termin, entgeltfrei
 Adrienne Rausch

Brauchen Sie Hilfe bei der Finanzierung eines Kurses? Wir beraten Sie gern.

Vorkurse und Erprobungen für Berufsanfänger

Für Unternehmen

Jede Branche zeichnet sich durch die Verwendung bestimmter Begrifflichkeiten und Arbeitsdokumente aus und bringt spezifische Anforderungen an die Schriftsprachlichkeit mit sich. In enger Absprache mit Ihnen als Branchenkenner bieten wir Vorkurse an, in denen ihre Azubis ihre Schriftkenntnisse mit den Anforderungen im neuen Beruf abstimmen können. So gelingt der Start in die Arbeitswelt!

Bei Interesse kontaktieren Sie uns. Wir beraten Sie gerne.

Für Schulabgänger und Auszubildende

Wie läuft das Arbeitsleben in dieser bestimmten Branche? Passt der Beruf zu mir? Bin ich den Anforderungen – auch den schriftlichen – gewachsen? Probieren Sie es bei uns aus. Virtuell gewinnen Sie einen Einblick in die Branchen

- Logistik,
- Gastgewerbe (Rezeption, Etage, Küche, Service),
- Gastgewerbe mit Schwerpunkt digitale Grundbildung,
- Gebäudereinigung und
- Büromanagement (nicht virtuell).

Bei Interesse rufen Sie doch einfach an. Wir finden für Sie einen passenden Termin – oder kommen Sie im Lern-Café vorbei, dienstags 16 – 18 Uhr während der Schulzeit.

team baucenter

Zuhause

ist, wo gesägt,
geschraubt und
gebuddelt wird.



ALLES RUND UM HAUS & GARTEN



team baucenter GmbH & Co. KG

• Hauptstraße 21, 24852 Eggebek • Bahnhofstraße 27, 24848 Kropp • team Allee 16, 24392 Süderbrarup • Husumer Straße 20, 24997 Wanderup

Wir machen's möglich!

www.team.de

IHRE SPEZIALISTEN FÜR ANSPRUCHSVOLLE REISEN



- 06.11.-20.11.2018 Geheimnisvolles Ostindien
- 11.11.-23.11.2018 Faszination Namibia
- 26.11.-10.12.2018 Cuba rund - Auf Ché's Spuren
- 07.01.-23.01.2019 Endlich wieder Chile!
- 07.02.-23.02.2019 Sri Lanka & Südindien
- 25.02.-10.03.2019 Incredible India I
- 11.03.-24.03.2019 Incredible India II (mit Holi)
- 04.04.-18.04.2019 Widerspruch Iran - Persiens Schätze
- 04.04.-19.04.2019 Costa Rica & Panama
- 06.04.-18.04.2019 Usbekistan - Zauber der Seidenstraße
- 05.05.-15.05.2019 Andalusien - Flamenco der Sinne in Südspanien
- 22.05.-27.05.2019 Paris erl(i)eben
- 01.06.-10.06.2019 Azoren - viel mehr als nur ein Hochdruckgebiet
- 13.06.-27.06.2019 Magische Mongolei
- 08.08.-15.08.2019 Island - Halló og velkomin
- 23.08.-06.09.2019 Peru - Königreich der Sonne
- 17.09.-29.09.2019 Marokko - Medina, Minztee & Mee(h)r

Jetzt Katalog anfordern!
Kostenlos bestellen
Tel. 0 46 42 - 9 25 75 0
www.designer-tours.de



DESIGNER TOURS



Reisepartner der
vhs

VHS Herzogtum Lauenburg e.V.
VHS Kaltenkirchen-Südholstein GmbH
VHS Ahrensburg
VHS Rendsburger Ring e.V.
VHS Heide
VHS Kiel
VHS Flensburg
VHS der Stadt Schleswig
VHS Eckernförde

