

## 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

Pädagogik:  
Stefanie Kuhr  
Marvin Hofbauer

Beratung und Anmeldung:  
Andrea Matthiesen  
Bettina Raup  
Karin Dannemann

Honorare und Gebühren:  
Christel ter Hazeborg

### 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 geänderte  
Öffnungszeiten.

## Deutsch als Zweitsprache

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

## Unsere Veranstaltungsorte

**24837 Schleswig**  
Dannewerkschule, Erikstraße 50  
DaZ-Zentrum, Bellmannstr. 28  
Domschule, Sporthalle, Königstraße 37  
Gallbergschule (Küche), Gallberg 47  
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

### In eigener Sache:

Auch wenn wir die telefonische Erreichbarkeit in den ersten Wochen nach Erscheinen des Programms stark erweitert haben, werden sich Wartezeiten 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 mindestens drei Tage vor Kursbeginn an, bzw. beachten Sie den angegebenen Anmeldeschluss. Herzlichen Dank.

### Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Schleswig in Kurzfassung:

Genauere Auskunft erhalten Sie bei der vhs oder unter [www.vhs-schleswig.de](http://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 S-Passes 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 sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen. Informieren Sie sich vor Kursbuchung bei uns. Ermäßigungsgründe sind vor Kursbeginn durch Beleg nachzuweisen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist ausgeschlossen.

#### **Rücktritt:**

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 Stornierungsfrist 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.

**Hinweise zum Datenschutz:**

Die Volkshochschulen der Stadt Schleswig unterliegt den Regelungen des Landesdatenschutzgesetzes Schleswig-Holstein. Mit Ihrer Anmeldung werden folgende Daten verarbeitet: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail, Alter, Geschlecht, Telefonnummern, Kursnummer, Kurstitel und Entgelt. Zu statistischen Zwecken werden die Einteilung in Altersgruppen sowie die Angabe männlich/weiblich anonymisiert weiterverarbeitet. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Verarbeitung der Daten zu. Die Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit schriftlich widerrufen, eine Teilnahme an den VHS-Veranstaltungen ist dann nicht mehr möglich. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens (bei Einzugsermächtigung) werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der Stadt Schleswig übermittelt.

**Schlagwortverzeichnis****Semesterschwerpunkt:  
"Von analog bis digital"****Einzelveranstaltungen**

- 6 August 2020
- 6 September 2020
- 6 Oktober 2020
- 7 November 2020
- 8 Dezember 2020
- 8 Januar 2021
- 9 Februar 2021
- 10 März 2021
- 10 April 2021
- 10 Mai 2021
- 11 Juni 2021
- 11 August 2021
- 11 September 2021
- 11 November 2021

**Bildungsurlaubsangebote  
August 2020 - Dezember  
2021****Politik - Gesellschaft -  
Umwelt**

- 13 Ausstellungen
- 13 Geographie & Länderkunde
- 15 Reisen & Exkursionen
- 16 Politik & Geschichte
- 17 Philosophie & Religion
- 18 Psychologie & Pädagogik
- 19 Natur & Umwelt
- 21 Technik & Wassersport
- 22 Recht & Verbraucherfragen
- 23 Immobilien und Geldanlage
- 24 Was wollen Sie trinken?

**vhs digital**

- 27 Online-Kursangebote entwickeln
- 27 vhs.wissen live
- 30 Smart Democracy
- 30 Weitere Angebote

**U25**

- 31 Vorbereitung Schulabschluss
- 31 Nichts für Nesthocker
- 32 Für die ganze Familie
- 32 talentCAMPus

**Grundbildung**

- 34 Lesen und Schreiben

**Kultur und Gestalten**

- 47 Literatur & Schreiben
- 48 Theater & Ausdruck
- 48 Kunst- & Kulturgeschichte
- 49 Fotografie
- 52 Musik & Tanz
- 53 Spiele
- 54 Malen & Gestalten
- 58 Metall, Papier, Holz & Ton
- 58 Textiles Werken & Patchwork
- 60 Nähen

**Qualifikationen für das  
Arbeitsleben - EDV -  
Management**

- 35 Fortbildung für vhs-Kursleitende
- 36 Fortbildung für pädagogische Berufsfelder
- 38 Fortbildung Mediation
- 39 Fortbildung für Demenzbetreuende und Angehörige
- 41 Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation
- 41 Büromanagement
- 42 EDV-Beratung
- 42 EDV - Grundlagen
- 42 Office-Anwendungen
- 43 Software & Internet
- 43 Textverarbeitung
- 44 Tabellenkalkulation & Access
- 44 Datenbanken
- 44 Powerpoint/ Outlook/ OneNote/ MindManager
- 45 Sicherheit
- 45 Digitalfotografie & Bildbearbeitung
- 46 Grafik & Design

**Sprachen**

- 63 Sprachen: Kurswahlberatung
- 63 Chinesisch
- 64 Deutsch als Zweitsprache
- 65 Deutsch-Prüfungen
- 67 Dänisch
- 69 Englisch
- 72 Französisch
- 73 Italienisch
- 74 Plattdeutsch
- 74 Russisch
- 75 Schwedisch
- 75 Spanisch

**Gesundes Leben**

- 78 Gesundheit Informativ
- 80 Gesundheitswochen der vhs
- 80 Stimme & Atem
- 81 Tai Chi & Qigong
- 83 Yoga & Pilates
- 86 Rückenschule & Feldenkrais®
- 87 Fitness & Gymnastik
- 89 Bewegung im Wasser
- 91 Selbstverteidigung
- 91 Entspannung & Meditation
- 93 Gesundheitsangebote für Ältere
- 93 Essen & Trinken
- 95 Pflege & Erste Hilfe

**Impressum****Herausgeber:**

vhs der Stadt Schleswig  
Königstraße 30  
24837 Schleswig

**Redaktion:**

vhs der Stadt Schleswig

**Anzeigenkontakt:**

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

**Umschlaggestaltung:**

Redsundesign GbR Hamburg  
Bildrechte für das Titelbild bei Fotalia/makis

**Erscheinungsweise:**

jährlich im August/September

**Verteilte Auflage:**

2020 – nur online

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](http://www.vhs-kreis-sl-fl.de) buchbar.

- A**  
 Achtsamkeit ..... 0, 20, 41, 91ff.  
 Adobe Illustrator ..... 46  
 Akkupressur ..... 91  
 Alphabetisierung ..... 34  
 Aquafitness ..... 89  
 Atemarbeit ..... 80, 92  
 Ausstellung ..... 13  
 Autogenes Training ..... 91
- B**  
 Beratung ..... 23f., 30, 42, 63  
 Beruf ..... 0, 36, 38, 41, 43, 63  
 Bildbearbeitung ..... 45f., 52  
 Bildungsurlaub ..... 18, 38, 42f., 45f., 67,  
 73, 80ff., 91  
 Büroorganisation ..... 0, 41ff.  
 Business-kompakt ..... 0, 41
- C**  
 Computerkurse ..... 22f., 42ff.
- D**  
 Dänisch ..... 67f.  
 Demenzbetreuung ..... 39f., 95f.  
 Deutsch als Fremdsprache ..... 43, 64f.  
 Digitalfotografie ..... 46, 49ff.  
 Do it yourself ..... 20f., 57f.
- E**  
 EDV-Kurse ..... 22f., 42ff.  
 Englisch/ English ..... 31, 69ff.  
 Entspannung ..... 82, 86f., 91ff.  
 Ernährung ..... 24ff., 78ff., 93ff.  
 Erste Hilfe ..... 39, 95f.  
 Erzählabend ..... 47  
 Excel ..... 44  
 Exkursion ..... 51
- F**  
 Feldenkrais ..... 86f.  
 Ferienkurs ..... 56  
 Filzen ..... 58  
 Fotografie ..... 45, 49ff.  
 Französisch ..... 72f.  
 Frauen ..... 91
- G**  
 Gedächtnistraining ..... 19  
 Geografie ..... 13ff.  
 Geschichte ..... 18, 48f.  
 Gesellschaft ..... 16, 18, 23, 28ff., 63  
 Gesundheit ..... 29, 39, 78ff., 87f., 92,  
 95f.  
 Getränke ..... 24ff.  
 Gitarre spielen lernen ..... 52  
 Glasmalerei ..... 55  
 Google-Earth ..... 15  
 Gymnastik ..... 86f., 93
- H**  
 Hatha Yoga ..... 83f.  
 Heilkräuter ..... 19  
 Heimatkunde ..... 15  
 Holz ..... 58
- I**  
 Improvisationstheater ..... 48
- Indien ..... 94f.  
 Internet ..... 22f.  
 Italienisch ..... 73f.
- J**  
 Junge vhs ..... 32f.
- K**  
 Kinder/ Jugendliche ..... 32f.  
 KiTa ..... 36f.  
 Klangreise ..... 92  
 Kochen ..... 80, 93ff.  
 Kommunikation ..... 18, 36, 38, 41, 48  
 Kräuter ..... 19f.  
 Kulturgeschichte ..... 18, 29, 48  
 Kundalini-Yoga ..... 84f.  
 Kursleiterfortbildung ..... 27, 35, 37f.  
 Kurzgeschichten ..... 47
- L**  
 Landeskunde ..... 13ff., 25, 63, 94f.  
 Lesung ..... 47  
 Line-Dance ..... 53  
 Literatur ..... 32, 41, 48  
 Logik ..... 53
- M**  
 Malen ..... 54ff.  
 Märchen ..... 47  
 MBSR ..... 91f.  
 Mediation ..... 38, 91  
 Meditation ..... 38, 92  
 Musik ..... 52
- N**  
 Nähen ..... 59ff.  
 Nähmaschinenführerschein ..... 60f.  
 Natur und Umwelt ..... 19ff., 28, 30, 37, 41
- O**  
 Online-Angebote ..... 27
- P**  
 Philosophie ..... 17f., 48  
 Pilates ..... 86  
 Plattdeutsch ..... 36, 74  
 Politik ..... 16f., 27  
 Prüfung ..... 21f.  
 Psychologie ..... 18f., 36ff.
- Q**  
 Qigong ..... 81f.
- R**  
 Reiseberichte ..... 14f., 94f.  
 Rückenschule ..... 86  
 Russisch ..... 74
- S**  
 Schmerzen ..... 87  
 Schreiben ..... 17, 41, 48, 57  
 Schwedisch ..... 75  
 Schwimmen ..... 89ff.  
 Selbstfindung ..... 18f., 48  
 Selbstverteidigung ..... 91  
 Senioren ..... 19, 42, 93  
 Shiatsu ..... 91  
 Singen ..... 13, 52  
 Smartphone ..... 45, 52
- Spanisch ..... 31, 75f.  
 Spiel ..... 53  
 Sport ..... 79f., 82, 86ff.  
 Sportbootführerschein ..... 21f.  
 Sprachberatung ..... 63  
 Sprachenzertifikate ..... 65  
 Sprechfunkzeugnis/ SRC ..... 21  
 Stimmbildung ..... 80  
 Stressabbau ..... 81ff.
- T**  
 Tai Chi ..... 81f.  
 talentCAMPus ..... 32f.  
 Tango ..... 53  
 Tanz ..... 52f.  
 Telefonverhalten ..... 0, 41  
 Terminplanung ..... 0, 36, 41  
 Tischlern ..... 58
- V**  
 Verbraucherschutz ..... 22ff., 30, 35  
 Vipassana-Meditation ..... 92
- W**  
 Wassergymnastik ..... 89  
 Wassersport ..... 21f.
- Y**  
 Yoga ..... 83ff.
- Z**  
 Zeichnen ..... 54ff.  
 Zertifizierte Ausbildung ..... 38f., 95  
 Zukunft ..... 18f.  
 Zumba ..... 87ff.

Auf dieser Seite haben wir für Sie Kurse zusammengestellt, in denen Sie gemäß unserem aktuellen Jahresmotto „Von analog bis digital“ politisch in den Austausch gehen, Ihr Wissen um handwerkliche Fähigkeiten erweitern oder die Möglichkeiten des Onlinelernens für sich neu entdecken und ausprobieren können.

Nähere Kursbeschreibungen erhalten Sie in den entsprechenden Kategorien dieses Programmheftes.

- C100.105 **Deutsch-Dänische Kunstausstellung 2021 Malerei, Foto, Visuelle Poesie** neu!  
Eröffnung: 18.01.2021, 17:00 Uhr  
Seite 13
- C101.101 **Politisches Frühstück mit Schleswigs Bürgermeister** neu!  
Mi., 16.09.2020, 10:00 - 11:30 Uhr  
Bürgermeister Stephan Dose  
Seite 16
- C101.105 **Die Donnerstagsdiskussion zu aktuellen politischen Themen 22.10.2020** neu!  
Do., 22.10.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
Erika Hofmann  
Seite 16
- C107.137 **Mediationsausbildung / Ausbildung zum zert.Mediator und Konflikt-Coaching (zert. Nach ZMediatAusbV)** neu!  
21.05. - 04.12.2021  
19 Termine, 1890,00 €  
Jutta Nissen-Rix  
Seite 38
- C114.103 **UKW-Seefunkzeugnis SRC (Herbst)**  
Mi., 21.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
Hans-Peter Weiß  
Seite 21
- C115.106 **Kräutererlebniswoche an der Schlei** neu!  
03.05. - 07.05.2021  
Kornelia Duda  
Seite 19
- C116.110 **Rund ums Online-Banking**  
Di., 27.10.2020, 10:00 - 12:15 Uhr  
Christina Nissen  
Seite 22
- C116.117 **Vom Teetrinker zum Teegenießer** neu!  
Di., 27.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr  
Joachim Möller  
Seite 24
- C116.132 **Perlen im Glas!** neu!  
Fr., 30.10.2020, 18:30 - 21:00 Uhr  
Karin Bayha  
Seite 25
- C116.143 **Immobilienfinanzierung** neu!  
Do., 24.09.2020, 18:30 - 20:30 Uhr  
Bettina Käßner  
Seite 23
- C116.150 **Investition in Aktien - eine Option für mich?** neu!  
Do., 10.09.2020, 19:00 - 21:00 Uhr  
Bernd Schmidt  
Seite 24
- C201.150 **Buschiden ... und andere Schmeicheleien** neu!  
Do., 11.02.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
Jürgen Wegscheider, Markus M. Winkler  
Seite 47
- C205.109 **Die Kunst des Zeichnens** neu!  
Do., 03.09.2020, 18:30 - 20:30 Uhr  
Karl-Heinz Morscheck  
Seite 54
- C205.232 **Landschaftsmalen nach BOB ROSS®: Ein Tag - ein Gemälde** neu!  
Sa., 19.09.2020, 10:00 - 16:00 Uhr  
Rose Adrian-Trienen  
Seite 56
- C206.104 **Upcycling mit Büchern** neu!  
Fr., 09.10.2020, 13:30 - 17:00 Uhr  
Anna Witt  
Seite 57
- C206.120 **Tischlern - Grundkurs** neu!  
21.08. - 22.08.2020  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte  
Seite 58
- C209.130 **Patchwork - Am Anfang steht das Quadrat** neu!  
Do., 03.09.2020, 16:00 - 19:00 Uhr  
Cornelia Möller  
Seite 59
- C210.150 **Das Bandprojekt** neu!  
Mi., 09.09.2020, 16:00 - 18:30 Uhr  
Theo Rokos  
Seite 52
- C212.110 **Afrikanischer Gumbootdance** neu!  
Sa., 07.11.2020, 16:00 - 18:00 Uhr  
Tricia Bloch  
Seite 53
- C213.104 **Mahjonnig - Das Spiel der vier Winde** neu!  
Fr., 04.09.2020, 16:00 - 18:15 Uhr  
Beate Harder  
Seite 53
- C300.160 **Gesundheit - Eine Frage des Lebensstils?** neu!  
11.09. - 12.09.2020  
Iris Jirka  
Seite 78
- C300.170 **AKVIMO BrainFit** neu!  
Mi., 21.10.2020, 10:15 - 11:45 Uhr  
Iris Jirka  
Seite 78
- C300.194 **Wer abnehmen will, muss essen! Das Seminar-Angebot** neu!  
Mi., 16.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
Michael Tädcke  
Seite 79



■ C320.100

### Pilates

Mi., 02.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
Martina Henningsen  
Seite 86

■ C321.240

### Physio-Sport

Mi., 02.09.2020, 10:45 - 12:15 Uhr  
Martina Henningsen  
Seite 87

■ C324.201

### Richtig Brust schwimmen

So., 04.10.2020, 08:00 - 09:00 Uhr  
Sebastian Bendler  
Seite 90

■ C346.110

### Demenz geht uns alle an!

Sa., 19.09.2020, 10:00 - 12:30 Uhr  
Iris Jirka  
Seite 95

■ C403.144

### Dänisch für Segler\*innen

Mo., 09.11.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ann-Kristin Jahrman  
Seite 68

■ C408.106

### Französisch für den Urlaub

Di., 08.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr  
Sabine Möller  
Seite 72

neu!

■ C424.104

### Schwedisch A1

Di., 08.09.2020, 18:15 - 20:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
Christian Hennig  
Seite 75

neu!

■ C505.107

### Homeoffice: Effizient arbeiten - achtsam leben!

Mi., 13.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
Andrea Horney  
Seite 0

neu!

■ C510.106

### UHU trifft Maus. PC Einsteigerkurs für Senior\*innen I

Mo., 28.09.2020, 14:30 - 17:45 Uhr  
montags und mittwochs  
Elmar Berg  
Seite 42

neu!

■ C525.101B

### Aspekte der Fotografie für den Berufsalltag. Bildungsurlaub

03.05. - 07.05.2021  
Angeline Schube-Focke  
Seite 45

neu!

neu!

■ C800.100

### Kurse digital gestalten - Arbeiten mit der vhs.cloud

Sa., 24.10.2020, 14:00 - 17:15 Uhr  
Marvin Hofbauer  
Seite 27

neu!

■ C810.100.W

### Die USA vor der Wahl - und am Abgrund?

Online-Seminar  
Di., 29.09.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
Hubert Wetzel  
Seite 27

neu!

■ C810.102.W

### Verschörungstheorien: Charakteristika - Funktionen - Folgen

Online-Seminar  
Di., 01.12.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
Michael Butter  
Seite 27

neu!

■ C830.102.W

### Corona und die Folgen

Online-Seminar  
Di., 24.11.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,00 €  
Charisius, Hanno & Uhlmann, Berit  
Seite 29

neu!

## Verschenken Sie doch mal Bildung!

Geburtstage, ein besonderer Anlass –  
Ihnen fehlt noch eine originelle Geschenkidee?  
Verschenken Sie doch mal ein Seminar!  
Kommunikation statt Krawatte, Wissen statt Wellness,  
Kreativität statt Kinokarten  
– wie wär's?

Gutscheine in beliebiger Höhe erhalten Sie  
bei der Ihrer vhs.

Wenden Sie sich an: 04621 9662-0!



**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.

### August 2020

- Di. 18. **Lesung: Zurück in Sommerby**  
16:00 Uhr, Stadtbücherei Schleswig S. 32
- Sa. 29. **Thailändisch kochen - Hor Mok Taley**  
10:00 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche  
Wasana Reinhold S. 93
- So. 30. **Philosophisches Café in der vhs 30.08.2020**  
10:30 Uhr, Haus der vhs  
Rudolf Vossen S. 17

### September 2020

- Do. 03. **Nähmaschinenführerschein**  
09:00 Uhr, Haus der vhs  
Cornelia Möller S. 60
- Do. 03. **Nähmaschinenführerschein**  
11:30 Uhr, Haus der vhs  
Cornelia Möller S. 60
- Do. 03. **Warum berechnen Banken "Strafzinsen" und was kann ich dagegen tun?**  
19:00 Uhr, Haus der vhs  
Bernd Schmidt S. 24
- Do. 10. **Investition in Aktien - eine Option für mich?**  
19:00 Uhr, Haus der vhs  
Bernd Schmidt S. 24
- Do. 10. **Wer abnehmen will, muss essen! Vortrag mit Körperanalyse**  
19:00 Uhr, Haus der vhs  
Michael Tädcke S. 79
- Sa. 12. **Freude der Karibik und Flensburger Flair: mehr als nur eine Buddel voll Rum!**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Paul M. Hahlbohm S. 25

- Di. 15. **Selbstbestimmte Vorsorge in Form der Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**  
17:00 Uhr, Haus der vhs  
Andreas Creutzberg S. 23
- Mi. 16. **Politisches Frühstück mit Schleswigs Bürgermeister**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Bürgermeister S. Dose S. 16
- Mi. 16. **Fröhlich-frugales Leben**  
19:00 Uhr, Haus der vhs  
Birgit Lucius S. 20
- Do. 17. **Deutsche Bundesländer erkunden I - Bayern**  
19:30 Uhr, Haus der vhs  
Hans Schnoor S. 15
- Sa. 19. **Funktionelles Training - Workshop**  
09:00 Uhr, Haus der vhs  
Martina Henningsen S. 88
- Sa. 19. **Demenz geht uns alle an!**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Iris Jirka S. 95
- Mi. 23. **Wald ist mehr als Holz - Gesunde Wälder - Gesunde Menschen**  
19:00 Uhr, Haus der vhs  
Dr. Susanne Winter, Philipp Gerhard S. 30
- Do. 24. **Immobilienfinanzierung leicht erklärt (I)**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Bettina Küßner S. 23
- Do. 24. **Entgiften - Naturheilkundliche Ausleitungsverfahren**  
19:00 Uhr, Haus der vhs  
Birgit Lucius S. 78
- Fr. 25. **Rot, Weiß, Rosé - Basiswissen Wein**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Karin Bayha S. 25
- Sa. 26. **Kräuterwanderung: Natur kreativ**  
10:00 Uhr, vhs-Parkplatz (Treffpunkt)  
Birgit Lucius S. 19
- Sa. 26. **Thailändisch kochen - Kuay Tiaw Zenjai**  
10:00 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche  
Wasana Reinhold S. 93
- So. 27. **Philosophisches Café in der vhs 27.09.2020**  
10:30 Uhr, Haus der vhs  
Rudolf Vossen S. 17

- Di. 29. **Wachstücher- praktische Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie**  
19:00 Uhr, Haus der vhs  
Birgit Lucius S. 20
- Di. 29. **Die USA vor der Wahl - und am Abgrund?**  
19:30 Uhr, Online-Seminar  
Hubert Wetzel S. 27
- Mi. 30. **Starke Frauen und Männer im Märchen**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Susanne E. Schoppmeier S. 47
- Mi. 30. **Einkochen - Dörren - Einlegen**  
18:30 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche  
Birgit Lucius S. 95
- Mi. 30. **Singen für alle: Schlager und Popmusik**  
19:00 Uhr, Bruno-Lorenzen-Schule, Aula  
Bernd Morawietz S. 52

### Oktober 2020

- Fr. 02. **Pandemien - Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten**  
19:30 Uhr, Online-Seminar  
Jörg Hacker S. 29
- Do. 08. **Ausflug in die USA (Ostseite): Musik zum Mitsingen**  
19:30 Uhr, Haus der vhs  
H. Schnoor, B. Morawietz S. 13
- Mi. 14. **Wie Babys Sprache(n) lernen**  
19:30 Uhr, Online-Seminar  
Prof. Kathleen Wermke S. 28
- Do. 15. **Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Rebellionen, Attentate, Revolutionen" I**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Dr. Detlef Bielefeld S. 48
- Sa. 17. **Portrait und Gestalt in Zeichnung und Malerei**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Karl-Heinz Morscheck S. 55
- Di. 20. **Bhutan und Mystischer Himalaya - Reisevortrag**  
19:00 Uhr, Haus der vhs  
S. Sehgal - Designertours S. 15
- Mi. 21. **Immobilienfinanzierung leicht erklärt (II)**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Bettina Küßner S. 24
- Do. 22. **Die Donnerstagsdiskussion zu aktuellen politischen Themen 22.10.2020**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 16



**November 2020**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Do. 22. <b>Ausflug in die USA (Westseite): Musik zum Mitsingen</b><br/>19:30 Uhr, Haus der vhs<br/>H. Schnoor, B. Morawietz S. 13</p> <p>Sa. 24. <b>Sketchnotes - Was ist das?</b><br/>09:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Gönnä Hartmann S. 36</p> <p>Sa. 24. <b>Thailändisch kochen - Khao Doog Anchan</b><br/>10:00 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche<br/>Wasana Reinhold S. 93</p> <p>So. 25. <b>Philosophisches Café in der vhs 25.10.2020</b><br/>10:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Rudolf Vossen S. 17</p> <p>Mo. 26. <b>Workshop: Einstieg in die Landschaftsfotografie</b><br/>19:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Bernd Kanitz S. 51</p> <p>Di. 27. <b>Rund ums Online-Banking</b><br/>10:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Christina Nissen S. 22</p> <p>Di. 27. <b>Vom Teetrinker zum Teeenießer</b><br/>19:00 Uhr, Flensburg<br/>Joachim Möller S. 24</p> <p>Mi. 28. <b>Wie bereite ich den Hauskauf richtig vor?</b><br/>18:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Elmar Berg S. 23</p> <p>Do. 29. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 29.10.2020</b><br/>14:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Erika Hofmann S. 16</p> <p>Do. 29. <b>Sehnsucht im Märchen</b><br/>18:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Susanne E. Schoppmeier S. 47</p> <p>Do. 29. <b>Ihr Stoffwechsel ist so einzigartig wie Sie!</b><br/>18:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Anja Beckmann S. 78</p> <p>Do. 29. <b>Indien zwischen Bhutan und Bangladesch</b><br/>19:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Ralph Volkland S. 14</p> <p>Do. 29. <b>Wandel dich, nicht das Klima</b><br/>19:30 Uhr, Online-Seminar<br/>Prof. Gerhard Reese S. 28</p> <p>Fr. 30. <b>Perlen im Glas!</b><br/>18:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Karin Bayha S. 25</p> | <p>Mo. 02. <b>Singen für alle: Englische Oldies, Folk und Gospel</b><br/>19:00 Uhr, Bruno-Lorenzen-Schule, Aula<br/>Bernd Morawietz S. 52</p> <p>Di. 03. <b>Kindertheater: Der Maulwurf Grabowski</b><br/>16:00 Uhr, Stadtbücherei Schleswig<br/>Theater Mär S. 32</p> <p>Mi. 04. <b>Machen Immobilien als Anlage noch Sinn? Auch für mich?</b><br/>18:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Tim Albrecht S. 23</p> <p>Do. 05. <b>Nähmaschinenführerschein</b><br/>09:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Cornelia Möller S. 60</p> <p>Do. 05. <b>Nähmaschinenführerschein</b><br/>11:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Cornelia Möller S. 60</p> <p>Do. 05. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 05.11.2020</b><br/>14:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Erika Hofmann S. 16</p> <p>Do. 05. <b>Wie wird aus meinem Kurs ein Bildungsurlaub?</b><br/>15:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Stefanie Kuhr S. 35</p> <p>Do. 05. <b>Süße Sünde - Einschränkungen bei Diabetes?</b><br/>19:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Michael Tädcke S. 79</p> <p>Do. 05. <b>Die Niederlande - von Groningen bis ans Ijsselmeer</b><br/>19:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Ralph Volkland S. 14</p> <p>Fr. 06. <b>Seeluft, Salz und Single Malts - Die schottischen Inseln und ihr Whisky</b><br/>18:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Paul M. Hahlbohm S. 25</p> <p>Fr. 06. <b>Lauschen, Lächeln, Lachen ...Tausendundeine sinnliche Nacht: Ein sinnlich betörender Märchenabend für Erwachsene</b><br/>19:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Sylvia Wieland<br/>Förderverein Märchen e. V. S. 47</p> <p>Sa. 07. <b>Seenotsignalmittel Fachkundenachweis (FKN)</b><br/>10:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Marlis Bruse S. 21</p> <p>Sa. 07. <b>Feldenkrais zum Kennenlernen</b><br/>10:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Jens-Uwe Popp S. 87</p> | <p>Sa. 07. <b>Filzen - Schalen, Taschen, Handyhüllen</b><br/>14:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Ingrid Råsta-Thomsen S. 58</p> <p>So. 08. <b>Vipassana Meditation</b><br/>09:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Michael Kressenbuch S. 92</p> <p>Mi. 11. <b>Immobilie im Alter - Alternativen und Ideen</b><br/>18:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Oliver Nolte S. 24</p> <p>Do. 12. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 12.11.2020</b><br/>14:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Erika Hofmann S. 16</p> <p>Do. 12. <b>Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität</b><br/>19:30 Uhr, Online-Seminar<br/>Dr. Caspar Battegay S. 28</p> <p>Sa. 14. <b>Fluid Painting - Alles fließt! Grundkurs</b><br/>10:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Stefanie Kuhr S. 57</p> <p>Di. 17. <b>Die Logen der Freimaurer - Mythos und Wirklichkeit</b><br/>18:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Rainer Raup S. 18</p> <p>Mi. 18. <b>Mein Haus verkauf ich doch mit links, oder?</b><br/>18:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Oliver Nolte S. 23</p> <p>Do. 19. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 19.11.2020</b><br/>14:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Erika Hofmann S. 16</p> <p>Do. 19. <b>Indisch kochen mit Sumeet Sehgal</b><br/>15:30 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche<br/>Sumeet Sehgal - Designerto@s94</p> <p>Do. 19. <b>Deutsche Bundesländer erkunden II - Sachsen</b><br/>19:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Hans Schnoor S. 15</p> <p>Fr. 20. <b>Armes Madagaskar, reiches Madagaskar</b><br/>19:30 Uhr, Haus der vhs<br/>Jörn Tietje S. 14</p> <p>Fr. 20. <b>Gerechtigkeit und Gesundheit - wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?</b><br/>19:30 Uhr, Online-Seminar<br/>Thomas Pogge S. 29</p> <p>Sa. 21. <b>Skizzieren und Schnellzeichnen</b><br/>10:00 Uhr, Haus der vhs<br/>Karl-Heinz Morscheck S. 54</p> |
|--|--|--|



- |  |       |  |       |  |       |
|--|-------|--|-------|--|-------|
| Sa. 21. <b>Mindfulness Based Stress Reduction</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Dr. Harald Lucius  | S. 91 | Sa. 05. <b>Fluid Painting - Alles fließt! Aufbaukurs</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Stefanie Kuhr   | S. 57 | <b>Januar 2021</b>   |       |
| Sa. 21. <b>Thailändisch kochen - Gai Oob Taojiew</b><br>10:00 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche<br>Wasana Reinhold  | S. 93 | Sa. 05. <b>Thailändisch kochen - Gäng Massaman Gai</b><br>10:00 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche<br>Wasana Reinhold  | S. 94 | Sa. 09. <b>Portrait und Gestalt in Zeichnung und Malerei</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Karl-Heinz Morscheck  | S. 55 |
| So. 22. <b>Philosophisches Café in der vhs 22.11.2020</b><br>10:30 Uhr, Haus der vhs<br>Rudolf Vossen  | S. 17 | Mi. 09. <b>"Indien spirituell" - Reisevortrag</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>S. Sehgal - Designertours  | S. 15 | Mi. 13. <b>Demenz geht uns alle an!</b><br>18:00 Uhr, Haus der vhs<br>Iris Jirka   | S. 39 |
| Do. 26. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 26.11.2020</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann   | S. 16 | Mi. 09. <b>Singen für alle: Internationale Weihnachtslieder</b><br>19:00 Uhr, Bruno-Lorenzen-Schule, Aula<br>Bernd Morawietz   | S. 52 | Mi. 13. <b>Demenz geht uns alle an!</b><br>18:00 Uhr, Haus der vhs<br>Iris Jirka   | S. 39 |
| Do. 26. <b>Zu Fuß mit Rucksack und Zelt von Mexiko nach Kanada: ein Abenteuer auf dem Pacific Crest Trail</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Dr. Tanja Reinke | S. 14 | Do. 10. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 10.12.2020</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann   | S. 16 | Do. 14. <b>Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Rebellionen, Attentate, Revolutionen" II</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Dr. Detlef Bielefeld              | S. 49 |
| Do. 26. <b>Seife und Reinigungsmittel selbst herstellen</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Birgit Lucius  | S. 20 | Do. 10. <b>Weihnachtszeit - Märchenzeit</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Susanne E. Schoppmeier   | S. 47 | Do. 14. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 14.01.2021</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann   | S. 16 |
| Sa. 28. <b>Realistisches Zeichnen</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Dobri Gjurkov  | S. 54 | Do. 10. <b>Deutsche Bundesländer erkunden III - Hessen</b><br>19:30 Uhr, Haus der vhs<br>Hans Schnoor  | S. 15 | Do. 14. <b>Abenteuer auf den Spuren Marco Polos - Von der antiken zur neuen Seidenstraße</b><br>18:00 Uhr, Haus der vhs<br>Dr. Christiane Repenning        | S. 14 |
| Sa. 28. <b>Line-Dance-Workshop I</b><br>13:00 Uhr, Haus der vhs<br>Loretta Malü  | S. 53 | Do. 10. <b>Das Zeitalter des Glaubens. Aufstieg und Niedergang der uns vertrauten Form von Religion</b><br>19:30 Uhr, Online-Seminar<br>Prof. Dr. Jan Assmann        | S. 28 | Fr. 15. <b>Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und der Orient</b><br>19:30 Uhr, Online-Seminar<br>Prof. Dr. Thomas Bauer       | S. 29 |
| Sa. 28. <b>Tango Argentino - Ein Workshop</b><br>16:00 Uhr, Haus der vhs<br>Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov  | S. 53 | Fr. 11. <b>Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Angela Wilcke  | S. 92 | Mi. 20. <b>Politisches Frühstück mit Schleswigs Bürgermeister</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Bürgermeister S. Dose                                      | S. 16 |
| <b>Dezember 2020</b>   |       |  |       | Mi. 20. <b>Selbstbestimmte Vorsorge in Form der Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung</b><br>17:00 Uhr, Haus der vhs<br>Andreas Creutzberg | S. 23 |
| Di. 01. <b>Verschörungstheorien: Charakteristika - Funktionen - Folgen</b><br>19:30 Uhr, Online-Seminar<br>Michael Butter                                    | S. 27 | Sa. 12. <b>Bilder des Lichts</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Karl-Heinz Morscheck  | S. 56 | Mi. 20. <b>Fröhlich-frugales Leben</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Birgit Lucius   | S. 20 |
| Do. 03. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 03.12.2020</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann   | S. 16 | Sa. 12. <b>Feldenkrais zum Kennenlernen</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Jens-Uwe Popp  | S. 87 | Do. 21. <b>Nähmaschinenführerschein</b><br>09:00 Uhr, Haus der vhs<br>Cornelia Möller  | S. 60 |
| Do. 03. <b>Ernährung bei Arthrose</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Michael Tädcke   | S. 80 | Sa. 12. <b>Line-Dance-Workshop II</b><br>14:00 Uhr, Haus der vhs<br>Loretta Malü   | S. 53 | Do. 21. <b>Nähmaschinenführerschein</b><br>11:30 Uhr, Haus der vhs<br>Cornelia Möller  | S. 60 |
| Fr. 04. <b>Erstellen Sie Ihren eigenen Presstext!</b><br>09:00 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann  | S. 17 | Di. 15. <b>Journalismus statt Panik - von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten</b><br>19:30 Uhr, Online-Seminar<br>Georg Mascolo | S. 28 | Do. 21. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 21.01.2021</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann   | S. 16 |



- |  |   |   |
|--|---|---|
| Do. 21. <b>Mit fröhlichen Märchen ins neue Jahr</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Susanne E. Schoppmeier S. 47           | Sa. 06. <b>Visualisierungsworkshop - Flipchartgestaltung leicht gemacht</b><br>09:30 Uhr, Haus der vhs<br>Gönnna Hartmann S. 36   | Do. 18. <b>Märchen von kirrendem Frost und beißendem Wind</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Susanne E. Schoppmeier S. 47  |
| Do. 21. <b>Deutsche Bundesländer erkunden IV - Thüringen</b><br>19:30 Uhr, Haus der vhs<br>Hans Schnoor S. 15            | Sa. 06. <b>Fluid Painting - Alles fließt! Grundkurs</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Stefanie Kuhr S. 57                         | Do. 18. <b>Deutsche Bundesländer erkunden V - Baden-Württemberg</b><br>19:30 Uhr, Haus der vhs<br>Hans Schnoor S. 15  |
| Fr. 22. <b>Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Angela Wilcke S. 92        | Mo. 08. <b>Die Logen der Druiden</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Lothar Koch S. 18  | Sa. 20. <b>Gestreckt ins Leben - Die Bedeutung der frühen Bewegungsmuster für die Entwicklung von Krippenkindern</b><br>09:30 Uhr, Haus der vhs<br>Sigrid Moldenhauer S. 37 |
| Sa. 23. <b>Feldenkrais zum Kennenlernen</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Jens-Uwe Popp S. 87                            | Di. 09. <b>Matcha - das IN-Getränk</b><br>19:00 Uhr, Flensburg<br>Joachim Möller S. 24  | Sa. 20. <b>Licht - Schatten - Perspektive in Zeichnung und Malerei</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Karl-Heinz Morscheck S. 54   |
| So. 24. <b>Philosophisches Café in der vhs 24.01.2021</b><br>10:30 Uhr, Haus der vhs<br>Rudolf Vossen S. 17              | Mi. 10. <b>Immobilienfinanzierung leicht erklärt (I)</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Bettina Küßner S. 23                       | Sa. 20. <b>Jenseits von Schottland: Whisk(e)y weltweit!</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Paul M. Hahlbohm S. 25  |
| Mi. 27. <b>Mein Haus verkauf ich doch mit links, oder?</b><br>18:00 Uhr, Haus der vhs<br>Oliver Nolte S. 23              | Mi. 10. <b>Wachstücher- praktische Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Birgit Lucius S. 20 | Mi. 24. <b>Immobilienfinanzierung leicht erklärt (II)</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Bettina Küßner S. 24  |
| Do. 28. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 28.01.2021</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann S. 16                 | Do. 11. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 11.02.2021</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann S. 16                          | Do. 25. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 25.02.2021</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann S. 16  |
| Do. 28. <b>Die Energiewende aktiv mitgestalten</b><br>18:00 Uhr, Haus der vhs<br>Verbraucherzentrale S. 22               | Do. 11. <b>Heizen &amp; Klimaschutz - wie teuer wird es für mich?</b><br>18:00 Uhr, Haus der vhs<br>Verbraucherzentrale S. 22     | Do. 25. <b>Kampf dem Zucker! 10 Zuckeralternativen und was sie für unsere Gesundheit taugen</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Michael Tädcke S. 80                          |
| Sa. 30. <b>Wenn Ermahnungen nicht helfen</b><br>09:30 Uhr, Haus der vhs<br>Sigrid Moldenhauer S. 36                      | Do. 11. <b>Buschadien ... und andere Schmeicheleien</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Jürgen Wegscheider, Markus M. Winkler S. 47 | Fr. 26. <b>Wie wird aus meinem Kurs ein Bildungsurlaub?</b><br>15:30 Uhr, Haus der vhs<br>Stefanie Kuhr S. 35   |
| Sa. 30. <b>Thailändisch kochen - Gung Pad Pong Kari</b><br>10:00 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche<br>Wasana Reinhold S. 94 | Fr. 12. <b>Australien - Impressionen der Ostküste, Reisereportage</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>André Pflanz S. 14            | Sa. 27. <b>Sketchnotes - Was ist das?</b><br>09:30 Uhr, Haus der vhs<br>Gönnna Hartmann S. 36   |
| Sa. 30. <b>Filzen - Stulpen, Seidenschals und Stolas</b><br>14:00 Uhr, Haus der vhs<br>Ingrid Rästa-Thomsen S. 58        | Sa. 13. <b>Bilder des Lichts</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Karl-Heinz Morscheck S. 56   | Sa. 27. <b>Realistisches Zeichnen</b><br>10:00 Uhr, Haus der vhs<br>Dobri Gjurkov S. 54   |
| <b>Februar 2021</b>  |   |   |
| Mi. 03. <b>Immobilie im Alter - Alternativen und Ideen</b><br>18:00 Uhr, Haus der vhs<br>Oliver Nolte S. 24              | Sa. 13. <b>Line-Dance-Workshop I</b><br>13:00 Uhr, Haus der vhs<br>Loretta Malü S. 53   | Sa. 27. <b>Thailändisch kochen - Khao Man Gai Tood</b><br>10:00 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche<br>Wasana Reinhold S. 94   |
| Do. 04. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 04.02.2021</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann S. 16                 | Mo. 15. <b>Ihr Stoffwechsel ist so einzigartig wie Sie!</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Anja Beckmann S. 79                     | Sa. 27. <b>Line-Dance-Workshop II</b><br>13:00 Uhr, Haus der vhs<br>Loretta Malü S. 53  |
| Do. 04. <b>Auf dem Olavsweg durchs wilde Norwegen pilgern</b><br>18:30 Uhr, Haus der vhs<br>Birgit Henningsen S. 14      | Di. 16. <b>Entgiften - Naturheilkundliche Ausleitungsverfahren</b><br>19:00 Uhr, Haus der vhs<br>Birgit Lucius S. 78              | Sa. 27. <b>Tango Argentino - Ein Workshop</b><br>16:00 Uhr, Haus der vhs<br>Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov S. 53   |
|  | Do. 18. <b>Die Donnerstagsdiskussion am 18.02.2021</b><br>14:30 Uhr, Haus der vhs<br>Erika Hofmann S. 16                          |   |



So. 28. **Philosophisches Café in der vhs 28.02.2021**  
10:30 Uhr, Haus der vhs  
Rudolf Vossen S. 18

### März 2021

Do. 04. **Die Donnerstagsdiskussion am 04.03.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 16

Do. 04. **Singen für alle: Deutsche Schlager**  
19:00 Uhr, Bruno-Lorenzen-Schule, Aula  
Bernd Morawietz S. 52

Sa. 06. **Abenteuer Beteiligung - auch in der Kita?**  
09:30 Uhr, Haus der vhs  
Gönnä Hartmann S. 36

Sa. 06. **Feldenkrais zum Kennenlernen**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Jens-Uwe Popp S. 87

Di. 09. **Rund ums Online-Banking**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Christina Nissen S. 23

Do. 11. **Nähmaschinenführerschein**  
09:00 Uhr, Haus der vhs  
Cornelia Möller S. 60

Do. 11. **Nähmaschinenführerschein**  
11:30 Uhr, Haus der vhs  
Cornelia Möller S. 60

Do. 11. **Die Donnerstagsdiskussion am 11.03.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 17

Do. 11. **Die digitalen Stromzähler kommen - so läuft das Smart Meter Rollout!**  
18:00 Uhr, Haus der vhs  
Verbraucherzentrale S. 22

Sa. 13. **Alte Spiele - neu entdeckt**  
09:30 Uhr, Haus der vhs  
Sigrid Moldenhauer S. 37

Sa. 13. **Skizzieren und Schnellzeichnen**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Karl-Heinz Morscheck S. 54

Do. 18. **Die Donnerstagsdiskussion am 18.03.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 17

Do. 18. **Mütter und Töchter im Märchen**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Susanne E. Schoppmeier S. 47

Do. 18. **Deutsche Bundesländer erkunden VI - Brandenburg**  
19:30 Uhr, Haus der vhs  
Hans Schnoor S. 15

Sa. 20. **Thailändisch kochen - Pad Thai Boo-ran**  
10:00 Uhr, Gallbergschule,  
vhs-Küche  
Wasana Reinhold S. 94

Sa. 20. **Plattdeutsch für Kita-Mitarbeiter\*innen**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Margit Waschull S. 36

Sa. 20. **Filzen - Gartenskulpturen**  
14:00 Uhr, Haus der vhs  
Ingrid Rästa-Thomsen S. 58

So. 21. **Vipassana Meditation**  
09:00 Uhr, Haus der vhs  
Michael Kressenbuch S. 92

Do. 25. **Im Truck durch Afrikas atemberaubenden Süden**  
18:00 Uhr, Haus der vhs  
Dr. Christiane Repenning S. 15

Sa. 27. **Landschaftsmalen nach BOB ROSS®: Ein Tag - ein Gemälde**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Rose Adrian-Trienen S. 56

Sa. 27. **Line-Dance-Workshop III**  
14:00 Uhr, Haus der vhs  
Loretta Malü S. 53

So. 28. **Philosophisches Café in der vhs 28.03.2021**  
10:30 Uhr, Haus der vhs  
Rudolf Vossen S. 18

### April 2021

Sa. 10. **Wind - Wasser - Wolken - Spiegelungen**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Karl-Heinz Morscheck S. 56

Do. 15. **Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Rebellionen, Attentate, Revolutionen" III**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Dr. Detlef Bielefeld S. 49

Sa. 17. **Kräuterwanderung: Essbare Wildpflanzen im Frühjahr**  
11:00 Uhr, Veranstaltungsort:  
siehe Kurstext  
Birgit Lucius S. 20

Do. 22. **Ausstellung der Fotofreunde in Schleswig-Holstein**  
08:00 Uhr, Haus der vhs  
Fotofreunde in SH S. 13

Do. 22. **Die Donnerstagsdiskussion am 22.04.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 17

Do. 22. **Märchen machen satt und glücklich!**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Susanne E. Schoppmeier S. 47

Do. 22. **Deutsche Bundesländer erkunden VII - Niedersachsen**  
19:30 Uhr, Haus der vhs  
Hans Schnoor S. 15

Fr. 23. **"Drink Pink" - Sommerfarbe im Glas**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Karin Bayha S. 26

Sa. 24. **Fotoevent "Ein Tag auf Sylt"**  
06:00 Uhr, vhs-Parkplatz  
(Treffpunkt)  
Bernd Kanitz S. 51

Sa. 24. **Querschnittsaufgabe Gender im Kita-Alltag - Fortbildung für Kita-Mitarbeiter\*innen**  
09:30 Uhr, Haus der vhs  
Jutta Heilmann S. 36

Sa. 24. **Feldenkrais zum Kennenlernen**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Jens-Uwe Popp S. 87

Sa. 24. **Thailändisch kochen - Khao Man Gai Tom**  
10:00 Uhr, Gallbergschule, vhs-Küche  
Wasana Reinhold S. 94

So. 25. **Philosophisches Café in der vhs 25.04.2021**  
10:30 Uhr, Haus der vhs  
Rudolf Vossen S. 18

Mi. 28. **Politisches Frühstück mit Schleswigs Bürgermeister**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Bürgermeister S. Dose S. 16

Mi. 28. **Selbstbestimmte Vorsorge in Form der Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**  
17:00 Uhr, Haus der vhs  
Andreas Creutzberg S. 23

Do. 29. **Die Donnerstagsdiskussion am 29.04.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 17

### Mai 2021

Do. 06. **Die Donnerstagsdiskussion am 06.05.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 17

Sa. 08. **Wenn Ermahnungen nicht helfen**  
09:30 Uhr, Haus der vhs  
Sigrid Moldenhauer S. 36



- Sa. 15. **Realistisches Zeichnen**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Dobri Gjurkov S. 54
- Sa. 15. **Tango Argentino - Ein Workshop**  
16:00 Uhr, Haus der vhs  
Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov S. 53
- Do. 20. **Die Donnerstagsdiskussion am 20.05.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 17
- Do. 20. **Deutsche Bundesländer erkunden VIII - Sachsen-Anhalt**  
19:30 Uhr, Haus der vhs  
Hans Schnoor S. 15
- Sa. 22. **Thailändisch kochen - Frühlingsrollen**  
10:00 Uhr, Gallbergschule,  
vhs-Küche  
Wasana Reinhold S. 94
- So. 30. **Philosophisches Café in der vhs 30.05.2021**  
10:30 Uhr, Haus der vhs  
Rudolf Vossen S. 18
- So. 30. **Techniken der Glasmalerei kennen lernen und ausprobieren**  
14:00 Uhr, Kappeln  
Laurenz-A. Schettler S. 55

**Juni 2021**

- Do. 03. **Die Donnerstagsdiskussion am 03.06.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 17
- Fr. 04. **Motorbootfahren - eine Einführung**  
15:00 Uhr, Wiking-Nordhafen SL  
Peter Franke S. 22
- Fr. 04. **Jollensegeln? Ich?**  
15:00 Uhr, Wiking-Nordhafen SL  
Peter Franke S. 22
- Sa. 05. **Jollensegeln? Ich?**  
10:00 Uhr, Wiking-Nordhafen SL  
Peter Franke S. 22
- Sa. 05. **Feldenkrais zum Kennenlernen**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Jens-Uwe Popp S. 87
- Sa. 05. **Thailändisch kochen - Tom Yam Gung**  
10:00 Uhr, Gallbergschule,  
vhs-Küche  
Wasana Reinhold S. 94
- Sa. 05. **Spelen un Snacken op Platt**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Margit Waschull S. 36

- Do. 10. **Die Donnerstagsdiskussion am 10.06.2021**  
14:30 Uhr, Haus der vhs  
Erika Hofmann S. 17
- Do. 10. **Einkochen - Dörren - Einlegen**  
18:30 Uhr, Gallbergschule, vhs-  
Küche  
Birgit Lucius S. 95
- Do. 10. **Deutsche Bundesländer erkunden IX - Berlin**  
19:30 Uhr, Haus der vhs  
Hans Schnoor S. 15
- Sa. 12. **Fotoevent "Hamburg - day and early night"**  
06:00 Uhr, vhs-Parkplatz  
(Treffpunkt)  
Bernd Kanitz S. 51
- Sa. 12. **Kräuterwanderung: Essbare Wildkräuter und Heilpflanzen**  
11:00 Uhr, vhs-Parkplatz  
(Treffpunkt)  
Birgit Lucius S. 20
- So. 13. **Philosophisches Café in der vhs 13.06.2021**  
10:30 Uhr, Haus der vhs  
Rudolf Vossen S. 18

- Fr. 18. **Die Speyside: Goldenes Herz der schottischen Whisky-Industrie**  
18:30 Uhr, Haus der vhs  
Paul M. Hahlbohm S. 25
- Sa. 26. **Mindfulness Based Stress Reduction**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Dr. Harald Lucius S. 91

**August 2021**

- Sa. 14. **Alte Spiele - neu entdeckt**  
09:30 Uhr, Haus der vhs  
Sigrid Moldenhauer S. 37

**September 2021**

- Sa. 11. **Gestreckt ins Leben - Die Bedeutung der frühen Bewegungsmuster für die Entwicklung von Krippenkindern**  
09:30 Uhr, Haus der vhs  
Sigrid Moldenhauer S. 37

**November 2021**

- Sa. 27. **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR nach Kabat-Zinn)**  
10:00 Uhr, Haus der vhs  
Dr. Harald Lucius S. 92

**Verschenken Sie doch mal Bildung!**

Gutscheine in beliebiger Höhe erhalten Sie bei der vhs.

Wenden Sie sich an (04621) 9662-0!



### Bildungsurlaub beantragen und anmelden

Wenn Sie Bildungsurlaub beantragen wollen, müssen Sie das spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn Ihrem Arbeitgeber mitteilen. Das genaue Verfahren erklären wir Ihnen gern. Aber natürlich können Sie alle diese Seminare auch dann besuchen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub beanspruchen können! Sprechen Sie uns an: (0 46 21) 96 62-0 oder vhs@schleswig.de.

<b>Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub</b> Mo. 21.09. - Fr. 25.09.2020	S. 38	<b>Shiatsu und Akupressurmassage. Bildungsurlaub</b> Mo. 12.04. - Fr. 16.04.2021	S. 91
<b>Gesundheitswoche Teil I: Aktiv, bewegt, gesund - Gesundheitsmanagement und Resilienz. Bildungsurlaub</b> Mo. 28.09. - Fr. 02.10.2020	S. 80	<b>Italienisch A1. Bildungsurlaub</b> Mo. 12.04. - Fr. 16.04.2021	S. 73
<b>Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Aufbaukurs. Bildungsurlaub</b> Mo. 05.10. - Fr. 09.10.2020	S. 83	<b>Microsoft Office - Aufbauwissen. Bildungsurlaub</b> Mo. 19.04. - Fr. 23.04.2021	S. 43
<b>Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil II - Bildungsurlaub</b> Mo. 19.10. - Fr. 23.10.2020	S. 80	<b>Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Aufbaukurs. Bildungsurlaub</b> Mo. 26.04. - Fr. 30.04.2021	S. 83
<b>Microsoft Office - Basiswissen. Bildungsurlaub</b> Mo. 19.10. - Fr. 23.10.2020	S. 42	<b>Aspekte der Fotografie für den Berufsalltag. Bildungsurlaub</b> Mo. 03.05. - Fr. 07.05.2021	S. 45
<b>Dänisch A1.1 - Bildungsurlaub</b> Mo. 02.11. - Fr. 06.11.2020	S. 67	<b>Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop CS6. Bildungsurlaub</b> Mo. 31.05. - Fr. 04.06.2021	S. 45
<b>Tai-Chi für Beruf und Alltag - mehr körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Bildungsurlaub</b> Mo. 09.11. - Fr. 13.11.2020	S. 82	<b>Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Grundkurs. Bildungsurlaub</b> Mo. 21.06. - Fr. 25.06.2021	S. 83
<b>Microsoft Office - Aufbauwissen. Bildungsurlaub</b> Mo. 23.11. - Fr. 27.11.2020	S. 43	<b>Microsoft Office - Basiswissen. Bildungsurlaub</b> Mo. 27.09. - Fr. 01.10.2021	S. 42
<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub</b> Mo. 30.11. - Fr. 04.12.2020	S. 83	<b>Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub</b> Mo. 18.10. - Fr. 22.10.2021	S. 38
<b>Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Grundkurs. Bildungsurlaub</b> Mo. 22.02. - Fr. 26.02.2021	S. 83	<b>Microsoft Office - Aufbauwissen. Bildungsurlaub</b> Mo. 01.11. - Fr. 05.11.2021	S. 43
<b>Dänisch A1.1 - Bildungsurlaub</b> Mo. 22.02. - Fr. 26.02.2021	S. 67	<b>Der Weg zum Abschied: Ein Bildungsurlaub für Menschen, die beruflich mit Abschieden und Tod umgehen</b> Mo. 15.11. - Fr. 19.11.2021	S. 18
<b>Microsoft Office - Basiswissen. Bildungsurlaub</b> Mo. 01.03. - Fr. 05.03.2021	S. 42	<b>Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop CS6. Bildungsurlaub</b> Mo. 15.11. - Fr. 19.11.2021	S. 45
<b>Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub</b> Mo. 15.03. - Fr. 19.03.2021	S. 81		
<b>Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub</b> Mo. 15.03. - Fr. 19.03.2021	S. 38		

### 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.



## Verein zur Förderung der Volkshochschule Schleswig e.V.

### Wer sind wir?

Fast hundert Freunde und Förderer der Schleswiger Volkshochschule 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 ideelle 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 Werbebanner.

### Was tun wir für Sie?

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

**Die Mitgliederversammlung des Vereins findet am Donnerstag, dem 18.03.2021 um 18:30 Uhr in der vhs statt.** Nach der (internen) Mitgliederversammlung lädt der Förderverein seine Mitglieder zu einem öffentlichen Abend zum Thema „Deutsche Bundesländer entdecken – Brandenburg“ ein. Dieser wird gestaltet durch den Fördervereinsvorsitzenden Hans Schnoor.

## Ausstellungen

● C100.101

neu!

### Ausstellung "Durchleben"

Bent Feld möchte Zeitströmungen und 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 wiedererkennbarer Einheitsstil. Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des vhs-Hauses vom 10.08.2020 - 11.12.2020 zu sehen.

#### Haus der vhs

Für diese Ausstellung ist keine Eröffnungsveranstaltung vorgesehen.  
entgeltfrei  
Bent Feld

● C100.105

neu!

### Deutsch-Dänische Kunstausstellung 2021 "Singende Orte - Sprechende Orte - Stumme Orte. Urbanes Leben heute"

**Malerei, Foto, Visuelle Poesie**  
2020 sollte der 100. Jahrestag der Volksabstimmungen über die Grenze zwischen Deutschland und Dänemark gefeiert ("100-året for Danmarks Genforeningen") gefeiert werden. Beide Länder haben zudem das Jahr 2020 erstmalig als "Deutsch-Dänisches Kulturelles Freundschaftsjahr" ("Dansk-tyske kulturelle venskabsår") ausgerufen, um die gute Nachbarschaft zu betonen. Die Ausstellenden aus Deutschland und Dänemark möchten in diesem Zusammenhang mit ihrer Ausstellung eine grenzüberschreitende Zusammenarbeit sowohl auf Länder- wie auch auf künstlerischer Ebene sichtbar machen. Seit vielen Jahren führen die Initiatoren gemeinschaftlich Kunstaktivitäten in Dänemark und Deutschland durch. Ziel der Ausstellung ist es, anhand der verschiedenen künstlerischen Arbeiten zum Nachdenken und Mitdiskutieren über folgende Fragen, die jeden Menschen betreffen, anzuregen: Wo und wie wollen Menschen in einer Stadt leben? Was lieben Menschen an einem Ort im öffentlichen Raum? Was macht einen öffentlichen Raum zu einem "singenden", "sprechenden" oder "stummen" Ort? Gibt es länderübergreifende Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Marius Jensen zeigt großformatige Acrylbilder auf Leinwand. Laurenz-Alexander Schettler und Ann-Kristin Jahrmann präsentieren Fotoimpressionen bzw. Visuelle Poesie im A0-Format auf Papier. Die Ausstellung wurde wegen der Corona-Pandemie zeitlich verschoben und wird 2021 sowohl in Deutschland als auch in Dänemark gezeigt. Vom 18.01. bis 26.03.2021 ist die

Ausstellung während der Öffnungszeiten im Haus der vhs zu sehen. Zur Ausstellungseröffnung laden wir Sie herzlich ein.

#### Haus der vhs

Eröffnung: 18.01.2021, 17:00 Uhr  
entgeltfrei  
Künstlerteam

● C100.103

neu!

### Ausstellung der Fotofreunde in Schleswig-Holstein

Weil Fotografieren Freude macht - ein Hobby für jedermann. Unter diesem Motto gestalten die Fotofreunde in SH, eine lockere Gemeinschaft von Hobbyfotografen aus dem nördlichen Schleswig-Holstein, eine Fotoausstellung in den Räumen der vhs Schleswig. Gezeigt werden Ergebnisse aus zahlreichen Aktivitäten, u. a. Naturfotografie, experimentelle Arbeiten, Nachtfotografie, aber auch besonders schöne "Schnappschüsse". Nicht Profis, sondern ambitionierte Hobbyfotografen unserer Fotogruppe sind die Künstler. Nähere Informationen erhalten Sie bei Elmar Berg (elmar@fotofreunde-sh.de) oder auf der Website: [www.fotofreunde-sh.de](http://www.fotofreunde-sh.de) Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des vhs-Hauses vom 22.04. bis 11.06.2021 zu sehen.

#### Haus der vhs

Eröffnung: 22.04.2021, 19:00 Uhr  
entgeltfrei  
Fotofreunde in SH

## Geographie & Länderkunde

● C103.106

neu!

### Ausflug in die USA (Ostseite): Musik zum Mitsingen

49 der 50 Bundesstaaten der USA bedecken ca. die Hälfte des nordamerikanischen Subkontinents. Vieles gibt es zu entdecken und auch der Anteil der USA an der Entwicklung der Weltmusik ist sehr beeindruckend. Musikalische und geographische Aspekte der Vereinigten Staaten von Amerika werden betrachtet, erläutert und angestimmt. Bei den musikalischen Darbietungen sind Sie ausdrücklich zum Mitsingen eingeladen.  
Anmeldeschluss: 06.10.2020

#### Haus der vhs

Do., 08.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Hans Schnoor, Bernd Morawietz

● C103.107

neu!

### Ausflug in die USA (Westseite): Musik zum Mitsingen

Anmeldeschluss: 20.10.2020

#### Haus der vhs

Do., 22.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Hans Schnoor, Bernd Morawietz



● C103.110

neu!

### Indien zwischen Bhutan und Bangladesch

Der Referent berichtet über die Region Westassam und die Volksgruppen in Meghalaya zwischen Bhutan und Bangladesch. Die Reise beginnt im Osten von Meghalaya. Weiter geht es mit Einblicken in die Volksgruppe der Khasi, deren Höhepunkt der Opfertanz in ihren farbenprächtigen Trachten ist. Es folgen Teile von Westmeghalaya mit Bildern über die Volksgruppe der Garos, die im 19. Jahrhundert noch als Kopffäger gefürchtet waren. Die Schönheit der Natur in den tropischen und subtropischen Zonen dieser Regionen werden aus den Fotos deutlich. Erstmals bereiste der Referent auch den Westen von Assam. Sie werden mitgenommen zum Manas-Nationalpark an der Grenze zu Bhutan. Sie erhalten neben dem Besonderen auch Einblick in ganz gewöhnliche Alltagssituationen auf den Straßen in Assam.

Anmeldeschluss: 26.10.2020

#### Haus der vhs

Do., 29.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Ralph Volkland

● C103.112

neu!

### Die Niederlande - von Groningen bis ans IJsselmeer

Die Reise beginnt im wunderschönen Groningen und führt weiter über malerische Dörfer bis nach Leuwarden, einer Stadt, die auf wunderbare Weise Altes und Modernes verbindet.

Wir reisen weiter in die beschauliche Kleinstadt Drachten, dann nach Giethoorn, ins schönste Dorf der Niederlande, welches liebevoll als das "holländische Venedig im Grünen" bezeichnet wird. Giethoorn ist eingebettet in einen Nationalpark - Wierribben-Wieden - ein großes Moorgebiet mit vielen Seen. Hübsche Kleinstädte runden das Erlebnis ab. Die Reise endet im schönen Lemmer und am angrenzenden IJsselmeer.

Anmeldeschluss: 02.11.2020

#### Haus der vhs

Do., 05.11.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Ralph Volkland

● C103.113

neu!

### Zu Fuß mit Rucksack und Zelt von Mexiko nach Kanada: ein Abenteuer auf dem Pacific Crest Trail

Tanja Reinke und Mathias Marezky aus Kronshagen tauschten zweimal die Büroschuhe gegen Wandertiefel und machten sich zu Fuß auf den Weg von Mexiko nach Kanada: 2.659 Meilen auf dem Pacific Crest Trail entlang der Westküste der USA. Ihr Zelt, den Kocher und alles, was sie für die Wanderung brauchten, trugen sie in ihren Rucksäcken. Jährlich machen

sich über 1.000 Wandernde jeden Alters auf den abenteuerlichen Weg durch Wüste und Schnee, über Berge und durch Flüsse. Tanja und Mathias hatten vieles geplant, sich gut vorbereitet und dann kam doch einiges anders. Sie erzählen in einem kurzweiligen Bildervortrag über ihre erlebnisreiche Wanderung, ihren Alltag, ihre Abenteuer und über die Menschen auf dem Trail.

Anmeldeschluss: 19.11.2020.

#### Haus der vhs

Do., 26.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Dr. Tanja Reinke

● C103.114

neu!

### Armes Madagaskar, reiches Madagaskar

Jörn Tietje aus Busdorf berichtet von einer Reise nach Madagaskar. Die viertgrößte Insel der Welt gilt wegen ihrer einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt, die sich hier in 90 Millionen Jahren weitab der Ostküste Afrikas entwickelt hat, als der "achte Kontinent". Viele Arten kommen nur hier vor und Madagaskar ist deswegen eine genetische Schatzkammer, die heute wegen des rasanten Bevölkerungswachstums, Wilderei und illegalem Edelhölzhandels akut bedroht ist. Ein Grund ist auch die bittere Armut eines überwiegenden Teils der Bevölkerung, die einen nach europäischen Maßstäben nicht vorstellbaren Alltag zu meistern hat. Auf der Reise durch verschiedene Regionen mit unterschiedlichen Landschaften und Vegetationsformen sind beeindruckende Bilder von Menschen und Tieren entstanden, die Jörn Tietje live kommentiert.

Anmeldeschluss: 17.11.2020.

#### Haus der vhs

Fr., 20.11.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Jörn Tietje

● C103.116

neu!

### Abenteuer auf den Spuren Marco Polos - Von der antiken zur neuen Seidenstraße

Vor mehr als zweitausend Jahren entwickelte sich ein intensiver Waren- und Kulturaustausch zwischen China und Rom. Während Roms und Indiens Reiche Luxuswaren aus China begehrten, benötigte China Gold, Silber und vor allem Pferde. Nur Kriegswirren unterbrachen den regen Verkehr. Stetig gelangten kulturelle Einflüsse aus dem Westen nach China - hellenistische, christliche, persische und buddhistische. Auf den Spuren der baktrischen Kamele lauerte so manches Abenteuer, damals und weit bis in unsere Tage. Im modernen, weltweiten Warenaustausch lieferte China zunächst Waren auf geringer Wertschöpfungsstufe, die inzwischen durch Elektronik abgelöst wurden. Um auch weiterhin die hohen Produktionsüberschüsse weltweit absetzen zu können, ist Chinas Konzept der "Neuen

Seidenstraße" in seiner begrifflichen Anknüpfung an die Antike eine Vision für allseitige Wirtschaftsentwicklung und Frieden. Anmeldeschluss: 11.11.2020.

#### Haus der vhs

Do., 14.01.2021, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Dr. Christiane Repenning

● C103.117

neu!

### Australien - Impressionen der Ostküste, Reisereportage

Eine Wohnmobil-Selbstfahrerreise am schönsten Ende der Welt. Rotglühende Wüsten, blauer Himmel, schneeweiße Strände, aber auch schneebedeckte Berge und immergrüne Regenwälder - die Vielseitigkeit Australiens ist gewaltig! Wer einmal "Down Under" gewesen ist, wird sicherlich in Superlativen berichten. André Pflanz aus Husby besuchte den fünften Kontinent bereits über 40 Mal, machte ihn auf seinen Reisen längst zur zweiten Heimat. Er hält seinen bebilderten Vortrag über die Ostküste Australiens und zeigt einige Impressionen des Roten Zentrums: Eindrucksvolle Bilder, spannende Geschichten und viele Informationen über den "australian way of life" erwarten Sie. "Wenn es ein Paradies gibt - weit weg von hier - kann das nicht mehr sein", sagt Pflanz und zeigt dabei traumhafte Fotos vom legendären Whitehaven Beach. Und so verspricht der Vortrag vor allem Eines: Fernweh pur!

Anmeldeschluss: 08.02.2021

#### Haus der vhs

Fr., 12.02.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

André Pflanz

● C103.118

neu!

### Auf dem Olavsweg durchs wilde Norwegen pilgern

Der Olavs Weg ist ein 640 km langer Pilgerweg, der quer durch Norwegen, von Oslo bis Trondheim, führt. Birgit Henningsen ist 350 km dieses Weges von Lillehammer bis Trondheim gegangen und berichtet von ihren Erfahrungen. Wie ist das, als Frau allein in einem fremden Land zu pilgern? Wie fühlt es sich an, wenn man morgens nicht weiß, wo man abends schlafen kann? Finde ich den Weg, wo bekomme ich etwas zu essen? Was kostet eine Unterkunft, was packe ich ein? Schaffe ich das? Birgit Henningsen möchte Mut machen, die eigene Komfortzone zu verlassen und Neues zu wagen, unabhängig von Alter und Geschlecht. Es erwartet Sie ein Erfahrungsbericht mit tollen Bildern und schönen Gedichten einer Mitpilgerin.

Anmeldeschluss: 02.02.2021

#### Haus der vhs

Do., 04.02.2021, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Birgit Henningsen



● C103.119

### Im Truck durch Afrikas atemberaubenden Süden

Afrikas Süden fasziniert die Besucher\*innen durch die Gegensätze menschenfeindlicher Wüsten, fruchtbarer Wein- und Obsthügel, sonnengelber hoher Savannen und karger, steiniger Steppenlandschaften - und überall bringt die intensive Sonne am südlichen Wendekreis die Farben intensiv zum Leuchten. Nicht nur die Welt des Großwilds, der Big Five als Touristenmagnet, begegnet den Besucher\*innen, sondern auch die durch unterschiedliche Kolonialkonzepte beeinflussten Stammeskulturen, die ihre Lebensräume heute prägen. Sie versuchen, an eigene Traditionen anzuknüpfen und doch in der modernen Wirtschaftswelt ihre Chancen zu nutzen, zwischen Ressourcenreichtum und für den Tourismus interessanten Voraussetzungen. Und dadurch wird eine Reise durch Afrikas Süden zu einem Abenteuer - zu einer Begegnung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Anmeldeschluss: 22.03.2020

#### Haus der vhs

Do., 25.03.2021, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Dr. Christiane Repenning

neu!

● C103.133

### Deutsche Bundesländer erkunden III - Hessen

Anmeldeschluss: 08.12.2020

#### Haus der vhs

Do., 10.12.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

neu!

● C103.134

### Deutsche Bundesländer erkunden IV - Thüringen

Anmeldeschluss: 19.01.2021

#### Haus der vhs

Do., 21.01.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

neu!

● C103.135

### Deutsche Bundesländer erkunden V - Baden-Württemberg

Anmeldeschluss: 16.02.2021

#### Haus der vhs

Do., 18.02.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

● C103.136

### Deutsche Bundesländer erkunden VI - Brandenburg

Anmeldeschluss: 16.03.2021

#### Haus der vhs

Do., 18.03.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

● C103.137

### Deutsche Bundesländer erkunden VII - Niedersachsen

Anmeldeschluss: 20.04.2021

#### Haus der vhs

Do., 22.04.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

● C103.138

### Deutsche Bundesländer erkunden VIII - Sachsen-Anhalt

Anmeldeschluss: 18.05.2021

#### Haus der vhs

Do., 20.05.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

neu!

● C103.131

### Deutsche Bundesländer erkunden I - Bayern

Anmeldeschluss: 15.09.2020

#### Haus der vhs

Do., 17.09.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

● C103.132

### Deutsche Bundesländer erkunden II - Sachsen

Anmeldeschluss: 17.11.2020

#### Haus der vhs

Do., 19.11.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

neu!

● C103.139

### Deutsche Bundesländer erkunden IX - Berlin

Anmeldeschluss: 08.06.2021

#### Haus der vhs

Do., 10.06.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Hans Schnoor

## Reisen & Exkursionen

● C103.108

### Bhutan und Mystischer Himalaya - Reisevortrag

Willkommen in Bhutan, dem Land des Donnerdrachens. Einklemmt zwischen Indien und Tibet war das Land lange Hort religiöser Abgeschiedenheit und geheimnisvoller Geschichten. Die Entwicklung ging sehr langsam voran, was den Vorteil hatte, dass die Monarchie aus den Fehlern der schnellen Entwicklung der Nachbarstaaten lernen konnte. Das gilt auch für den Tourismus. Nur wenige Tausend Fremde besuchen das Bergland jedes Jahr, was vor allem an den hohen, von der Regierung festgelegten Preisen liegt. Individuelle Reisen ohne Begleitung sind überhaupt nicht möglich. Doch zu sehen bekommt man ein Land, dessen Natur schon von Grund auf großartig und zudem noch weitgehend unberührt ist. Ein Land der schneebedeckten Berge, tiefer oder weiter Täler mit fruchtbaren Reisfeldern und Obstgärten, kleinen Dörfern und lebhaften Marktstädten. Ein fremdes Land mit freundlichen Menschen, das sämtliche Sinne anspricht. Der Vortrag dient sehr gut zur Reisevorbereitung. Zudem wird eine geplante Studienreise durch den Veranstalter vorgestellt. Der Vortrag findet in Kooperation mit Designertours Kappeln statt. Anmeldeschluss: 16.10.2020

#### Haus der vhs

Di., 20.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Sumeet Sehgal - Designertours

neu!

● C103.115

### "Indien spirituell" - Reisevortrag

Diese "visuelle Reise" kombiniert die kulturellen Höhepunkte Nordindiens mit dem spirituellen Vorhimalaya und bietet eine faszinierende Einführung in den Zauber Indiens. Sehen Sie die wichtigsten Heiligtümer der Sikhs, Hindus und Buddhisten in den Bundesstaaten Uttar Pradesh, Punjab und Himanchal. Tauchen Sie per Digitalbild in den bei Rishikesh noch glasklaren Ganges, fahren mit der Rikschar durch die engen Gassen von Old Delhi und erleben Sie die Abendzeremonie im Goldenen Tempel von Amritsar. Sumeet Sehgal entführt Sie in sein Heimatland und berichtet von Glaube, Yoga und tief verwurzelter Spiritualität. Der Vortrag dient sehr gut zur Reisevorbereitung. Zudem wird eine geplante Studienreise durch den Veranstalter vorgestellt. Der Vortrag findet in Kooperation mit Designertours Kappeln statt. Anmeldeschluss: 04.12.2020

#### Haus der vhs

Mi., 09.12.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Sumeet Sehgal - Designertours

neu!

### Lust auf Deutschland?

Anhand unterschiedlicher Quellen, zum Beispiel Google Earth, stellt Ihnen Hans Schnoor unterschiedliche Bundesländer in loser Folge vor. Sie können die Vorträge als Reihe verstehen, aber jeder Vortrag ist in sich geschlossen, nicht aufeinander aufbauend und daher einzeln buchbar. Sie erleben unterhaltsame Lichtbildervorträge aus geographischer Sicht, gewürzt mit einer Prise Geologie und einem Teelöffel Geschichte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten.



## Politik & Geschichte

Wir freuen uns, Schleswigs Bürgermeister, Herrn Stephan Dose, als Gesprächspartner zu aktuellen Schleswiger Themen im vhs-Haus zu begrüßen. Er möchte mit Ihnen über unterschiedliche Fragestellungen und Entwicklungen unserer Stadt diskutieren. Bei Kaffee, Tee und Brötchen stellt er sich gern Ihren Fragen, Ihrer Kritik und Ihren Anregungen. Die TN-Zahl ist begrenzt, Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung selbst ist entgeltfrei, Frühstück 5 € pro Person.

- C101.101 **neu!**  
**Politisches Frühstück mit Schleswigs Bürgermeister**  
**Haus der vhs**  
 Mi., 16.09.2020, 10:00 - 11:30 Uhr  
 1 Termin, 5,00 €  
 Bürgermeister Stephan Dose
- C101.102 **neu!**  
**Haus der vhs**  
 Mi., 20.01.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
 1 Termin, 5,00 €  
 Bürgermeister Stephan Dose
- C101.103 **neu!**  
**Haus der vhs**  
 Mi., 28.04.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
 1 Termin, 5,00 €  
 Bürgermeister Stephan Dose
- C101.105 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion zu aktuellen politischen Themen 22.10.2020**  
 Ob Politik, Wirtschaft, Gesundheit oder Umwelt, regionale Probleme oder internationale Krisen - jeden Donnerstag wird über alles, was uns bewegt, diskutiert. Die Themen werden jedes Mal mit den Teilnehmer\*innen abgesprochen und sind weitgehend tagesaktuell. Ziel ist es, aktuelle Fragen zu erörtern - und das in einem toleranten und offenen Meinungsaustausch. Anmeldeschluss: 20.10.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 22.10.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann
- C101.106 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 29.10.2020**  
 Anmeldeschluss: 27.10.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 29.10.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.107 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 05.11.2020**  
 Anmeldeschluss: 03.11.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 05.11.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.108 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 12.11.2020**  
 Anmeldeschluss: 10.11.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 12.11.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.109 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 19.11.2020**  
 Anmeldeschluss: 17.11.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 19.11.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.110 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 26.11.2020**  
 Anmeldeschluss: 24.11.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 26.11.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.111 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 03.12.2020**  
 Anmeldeschluss: 01.12.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 03.12.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.112 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 10.12.2020**  
 Anmeldeschluss: 08.12.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 10.12.2020, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.113 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 14.01.2021**  
 Anmeldeschluss: 12.01.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 14.01.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.114 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 21.01.2021**  
 Anmeldeschluss: 19.01.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 21.01.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.115 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 28.01.2021**  
 Anmeldeschluss: 26.01.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 28.01.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.116 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 04.02.2021**  
 Anmeldeschluss: 02.02.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 04.02.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.117 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 11.02.2021**  
 Anmeldeschluss: 09.02.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 11.02.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.118 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 18.02.2021**  
 Anmeldeschluss: 16.02.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 18.02.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.119 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 25.02.2021**  
 Anmeldeschluss: 23.02.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 25.02.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

- C101.120 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion am 04.03.2021**  
 Anmeldeschluss: 02.03.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 04.03.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann



● C101.121 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion  
 am 11.03.2021**  
 Anmeldeschluss: 09.03.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 11.03.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.122 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion  
 am 18.03.2021**  
 Anmeldeschluss: 16.03.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 18.03.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.123 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion  
 am 22.04.2021**  
 Anmeldeschluss: 20.04.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 22.04.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.124 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion  
 am 29.04.2021**  
 Anmeldeschluss: 27.04.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 29.04.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.125 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion  
 am 06.05.2021**  
 Anmeldeschluss: 04.05.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 06.05.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.126 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion  
 am 20.05.2021**  
 Anmeldeschluss: 18.05.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 20.05.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.127 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion  
 am 03.06.2021**  
 Anmeldeschluss: 01.06.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 03.06.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.128 **neu!**  
**Die Donnerstagsdiskussion  
 am 10.06.2021**  
 Anmeldeschluss: 08.06.2021  
**Haus der vhs**  
 Do., 10.06.2021, 14:30 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.134 **neu!**  
**Von der Druckerschwärze zur  
 App - die Geschichte der  
 Nachrichten**  
 In der Kursreihe wird die Geschichte und die Bedeutung von Nachrichten und aktuellen Berichten erläutert. Sie erfahren, wie Medien arbeiten und Fake News entstehen. Ziel ist, die heutige Medienlandschaft besser zu verstehen und gefälschte Meldungen zu erkennen. Damit eröffnet sich Ihnen die Möglichkeit, sich in der heutigen Nachrichtenflut besser zurecht zu finden. Anmeldeschluss: 20.10.2020  
**Haus der vhs**  
 Do., 22.10.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
 6 Termine, 53,00 €  
 Erika Hofmann

● C101.135 **neu!**  
**Erstellen Sie Ihren eigenen  
 Presstext!**  
 Im Anschluss an die Kursreihe "Von der Druckerschwärze bis zur App" haben Sie im Rahmen eines Tagesseminars die Möglichkeit, unter Anleitung eigene Presstexte zu verfassen und sich auch an Fake News zu probieren. Bringen Sie gern eigene Projekte mit, um an diesen zu arbeiten. Der Kurs kann auch ohne Vorkenntnisse gebucht werden.  
 Anmeldeschluss 02.12.2020.  
**Haus der vhs**  
 Fr., 04.12.2020, 09:00 - 16:30 Uhr  
 1 Termin, 42,30 €  
 Erika Hofmann

## Philosophie & Religion

● C110.102 **neu!**  
**Philosophie: Selbstdenken!**  
 Philosophie des Selbstdenkens vom 19. zum 20. Jahrhundert: Vom Idealismus zum Realismus, von Hölderlin bis Heidegger. Wir philosophieren gemeinsam, keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.  
 Anmeldeschluss: 13.11.2020.  
 (Kleingruppe)  
**Haus der vhs**  
 18.11.2020 und 02.12.2020,  
 jeweils 19:00 - 20:30 Uhr.  
 2 Termine, 26,30 €  
 Dr. Dr. Karl-Heinz Reger

## Hat die Philosophie eine therapeutische Funktion ?

Verschiedene Themen der therapeutischen Funktion sollen das Kursjahr bestimmen:

- Die Frage, was Geist ist, und ob er überhaupt erkranken kann?
  - Der Wahn aus philosophischer Sicht.
  - Die soziale Pathologie als Krankheit des Gesellschaftsorganismus.
  - Die Psychopathologie von Leib und Raum als philosophische Betrachtung.
  - Ist Schizophrenie eine philosophische Erkrankung?
- Philosophen wie Lacan, Zizek, Foucault oder Deleuze werden in den Themen zur Sprache kommen.

● C110.103 **neu!**  
**Philosophisches Café in der  
 vhs 30.08.2020**  
 Anmeldeschluss: 27.08.2020  
**Haus der vhs**  
 So., 30.08.2020, 10:30 - 12:45 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Rudolf Vossen

● C110.104 **neu!**  
**Philosophisches Café in der  
 vhs 27.09.2020**  
 Anmeldeschluss: 24.09.2020  
**Haus der vhs**  
 So., 27.09.2020, 10:30 - 12:45 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Rudolf Vossen

● C110.105 **neu!**  
**Philosophisches Café in der  
 vhs 25.10.2020**  
 Anmeldeschluss: 22.10.2020  
**Haus der vhs**  
 So., 25.10.2020, 10:30 - 12:45 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Rudolf Vossen

● C110.106 **neu!**  
**Philosophisches Café in der  
 vhs 22.11.2020**  
 Anmeldeschluss: 19.11.2020  
**Haus der vhs**  
 So., 22.11.2020, 10:30 - 12:45 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Rudolf Vossen

● C110.107 **neu!**  
**Philosophisches Café in der  
 vhs 24.01.2021**  
 Anmeldeschluss: 21.01.2021  
**Haus der vhs**  
 So., 24.01.2021, 10:30 - 12:45 Uhr  
 1 Termin, 8,00 €  
 Rudolf Vossen



● C110.108

### Philosophisches Café in der vhs 28.02.2021

Anmeldeschluss: 25.02.2021

#### Haus der vhs

So., 28.02.2021, 10:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Rudolf Vossen

neu!

moderne Freimaurerei ausmacht, weshalb sie ein Gewinn für jeden Einzelnen und die Gesellschaft ist und warum die Freimaurerei nicht weniger ist als das älteste und erfolgreichste vernetzte Denken (Social Network) weltweit und ein lebenslanges und überaus effektives Persönlichkeitstraining. Anmeldeschluss: 10.11.2020

#### Haus der vhs

Di., 17.11.2020, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Rainer Raup

● C110.109

### Philosophisches Café in der vhs 28.03.2021

Anmeldeschluss: 25.03.2021

#### Haus der vhs

So., 28.03.2021, 10:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Rudolf Vossen

neu!

● C110.114

### Die Logen der Druiden

Den Druiden-Orden gibt es schon seit fast 250 Jahren. Trotzdem werden mit ihm seit 60 Jahren gerade in Deutschland vor allem die Comics von Gosciny und Uderzo verbunden. In diesem Kurs erfahren Sie, warum sich eine humanistische Logenvereinigung nach den alten Druiden benannt hat. Sie erhalten eine Übersicht über die Geschichte des Ordens, erfahren, welche Leitlinien für die Druiden bis heute im Vordergrund stehen und welche Ideale die Logenbrüder in aller Welt verbinden. Und wir sprechen auch darüber, wie viel Comic-Folklore im wirklichen Druidischen Leben vorkommt.

Anmeldeschluss: 04.02.2021

#### Haus der vhs

Mo., 08.02.2021, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Lothar Koch

neu!

● C110.110

### Philosophisches Café in der vhs 25.04.2021

Anmeldeschluss: 22.04.2021

#### Haus der vhs

So., 25.04.2021, 10:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Rudolf Vossen

neu!

● C110.111

### Philosophisches Café in der vhs 30.05.2021

Anmeldeschluss: 27.05.2021

#### Haus der vhs

So., 30.05.2021, 10:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Rudolf Vossen

neu!

● C110.112

### Philosophisches Café in der vhs 13.06.2021

Anmeldeschluss: 10.06.2021

#### Haus der vhs

So., 13.06.2021, 10:30 - 12:45 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Rudolf Vossen

neu!

● C110.113

### Die Logen der Freimaurer - Mythos und Wirklichkeit

Freimaurerei: Um keine andere Vereinigung ranken sich so viele Mythen, Legenden und Verschwörungstheorien. Freimaurerei: Sie ist wissenschaftlich erforscht und ausgiebig publiziert. Bewundert, verachtet, verfolgt, verboten, und dennoch: Die Freimaurerei besteht nach wie vor. Bis heute haben sich ihre Rituale erhalten. Und ja, bis heute bewahren Freimaurer ethische Werte wie Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit, Humanität und Toleranz. Aber was ist Freimaurerei eigentlich? Wie und warum wird man heute Freimaurer? Welchen Sinn hat die Freimaurerei in einer digitalisierten und globalisierten Welt, im Zeitalter von Posthumanismus und Künstlicher Intelligenz? Ein Schleswiger Logenbruder stellt vor, was

neu!

● C203.106

### Was ist Kunst? - Eine kunstphilosophische Debatte

Wer definiert, was Kunst ist? Kann man einem Werk unbedingt ansehen, dass es Kunst ist? Muss ein guter und erfolgreicher Künstler viel Talent haben? Oder braucht man, um Kunst zu schaffen, überhaupt Talent? Was darf Kunst? In diesem Kurs stellen wir die klassische Kunst-Philosophie moderneren Ansichten gegenüber und debattieren über Freiheit, Wirkung und Positionierung von Kunst und Künstlern in unserer Gesellschaft. Am Ende können Sie qualifiziert mitreden, wenn es um das Thema Kunst geht. Anmeldeschluss: 09.09.2020. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Fr., 11.09.2020, 16:00 - 18:00 Uhr

6 Termine, 90,30 €

Marja Marianne Niemi

neu!

## Psychologie & Pädagogik

● C107.101B

BU neu!

### Der Weg zum Abschied: Ein Bildungsurlaub für Menschen, die beruflich mit Abschieden und Tod umgehen

In einigen Berufen ist das Sterben eines Menschen Teil des Arbeitsalltags oder es gehört zum steten Risiko, mit dem Tod von Anvertrauten konfrontiert zu werden. Dies stellt eine besondere Belastung dar und erfordert eine fortwährende Auseinandersetzung mit Abschieden und Trauer. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Raum, eigene Erfahrungen und Arbeitssituationen zu reflektieren. Nach dem Angebot, Belastendes loszulassen und sich zu verabschieden, wird der Fokus darauf gelenkt, Ruhe, Entspannung und neue Kraft zu finden. Wir beschäftigen uns mit praktischen Aspekten wie Gesprächen mit Sterbenden oder Angehörigen sowie mit Trauer Ritualen. Sie erarbeiten Ihren persönliche "Hilfekoffer", um für zukünftige belastende Situation gut gerüstet zu sein. Der Kurs wird im Sommer 2021 als Weiterbildungsmaßnahme nach dem Bildungsfreistellungsgesetz beantragt.

#### Haus der vhs

15.11. - 19.11.2021

Mo. - Do. 08:30 - 16:30 Uhr

Fr. 08:30 - 13:00 Uhr

5 Termine, 271,70 €

Jutta Heilmann

● C107.140

neu!

### BurnOn!

BurnOn ist gleichzusetzen mit "Weiterbrennen, Freude an der eigenen Tätigkeit erhalten, wiedererlangen und erleben. Im Kurs beschäftigen Sie sich mit folgenden Fragen: Erkennen der eigenen Belastungsgrenze, Übernehmen von Verantwortung für die eigene Gesundheit, Verbesserung der Selbstorganisation. Das Leben ist zu kurz für ein "Weiter so!". Sie erhalten Informationen zu Entstehungsfaktoren des Burnout und erarbeiten gemeinsam nachhaltig wirksame Alltagsstrategien. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 01.12.2020, 18:30 - 20:30 Uhr

3 Termine, 54,40 €

Roland Storzjohann



● C107.141

neu!

### Länger jung bleiben!

Ein gesundes und aktives langes Leben, das wünschen sich wahrscheinlich die meisten. Wir können das durch unsere Lebensweise, unsere Entscheidungen und unser Verhalten wirksam beeinflussen. Im Kurs lernen Sie Ansatzpunkte und mentale Methoden, die Sie privat anwenden können, um Veränderungen umzusetzen. Damit können Sie mehr Qualität in Ihr Leben bringen und "länger jung" bleiben. Anmeldeschluss: 06.11.2020. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 12.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

4 Termine, 54,40 €

Peter Hansen

● C107.144

### 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 und nicht selten auch zu einem erfolgreicherem und glücklicherem Leben. Zusammen mit anderen macht es besonders viel Spaß. Neue Teilnehmer\*innen sind jederzeit willkommen; der Einstieg in den Kurs ist problemlos und jederzeit möglich.

**Haus der vhs**

Mi., 19.08.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

7 Termine, 61,00 €

Gisela Stepputtis

● C107.145

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

8 Termine, 69,00 €

Gisela Stepputtis

● C107.146

**Haus der vhs**

Mi., 20.01.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine, 85,00 €

Gisela Stepputtis

● C107.147

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

8 Termine, 69,00 €

Gisela Stepputtis

● C107.150

neu!

### Stenografie kontra Vergesslichkeit

Was hilft u. a. gegen Vergesslichkeit oder Demenz? Stenografie, zum Beispiel. Seit 8 Jahren führt der Stenografenverein Schleswig erfolgreich auf dieses Thema hin abgestimmte Kurse durch. Grundlage dafür bietet das auf Bundesebene durchgeführte Forschungsprojekt "Steno kontra

Demenz". Der Kurs richtet sich an Neueinsteiger und Wiederholer. Ziel ist es, zu motivieren, die geistige Beweglichkeit zu erweitern und die Motorik der Schreibhand zu trainieren. Natürlich lernen Sie dabei auch, zu stenografieren. In Kooperation mit dem Stenografenverein Schleswig. Anmeldeschluss: 27.08.2020.

**Haus der vhs**

Di., 01.09.2020, 15:30 - 17:00 Uhr

7 Termine, 61,00 €

Gundula Schulz

● C107.151

neu!

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

9 Termine, 77,00 €

Gundula Schulz

## Natur & Umwelt

● C115.106

neu!

### Kräutererlebniswoche an der Schlei

Die Natur mit allen Sinnen zu erleben, ist Balsam für die Seele. Wer Abstand vom Alltag sucht, in die Kräuterwelt eintauchen und Neues über die Pflanzen vor unserer Haustür lernen möchte, wird in der Kräutererlebniswoche fündig. In einer Gruppe von Naturinteressierten bringt die Beschäftigung mit Wildpflanzen noch mehr Freude. Auf den Wanderungen lernen wir heimische Heilkräuter kennen, die Möglichkeiten ihrer Anwendung werden in einigen über die Woche verteilten Vorträgen vermittelt. Wir verarbeiten Kräuter zu gesundheitsstärkenden Mitteln, stellen hautfreundliche Naturkosmetik her und bereiten gesunde und schmackhafte Kräuterspeisen vor. Ausführliches Skript und Unterrichtsmaterialien sind im Preis enthalten. Im Kurs - nach Absprache - entstehende Materialkosten sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten. Der Kurs findet in Kooperation mit der Heilpflanzenschule "Kräuterwelten" Bordesholm statt.

Anmeldeschluss: 19.04.2021

**Gallbergsschule, vhs-Küche**

03.05. - 07.05.2021

Mo. 14:00 - 17:00 Uhr

Di. - Do. 09:00 - 16:00 Uhr

Fr. 09:00 - 12:00 Uhr

5 Termine, 295,00 €

Kornelia Duda

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

## Kräuterwanderungen

Essbare Wildpflanzen, grüne Haushaltshilfen, Heilpflanzen, Naturwunder, erbauliche Wegbegleiter, Naturschutz, Bäume, Giftpflanzen, mystische Inspiration: Erstaunliches hält die Pflanzenwelt für uns bereit. Wir laden dazu ein, auf diesen Wanderungen Ihre Verbindung zur Natur zu stärken und gleichzeitig viel Spannendes zu erfahren. Sie lernen, die wichtigsten heimischen Pflanzenarten an ihrem Standort zu erkennen und bekommen Sicherheit in der Verwendung. Schon eine Handvoll wildes Grün wertet eine Mahlzeit auf, denn Wildpflanzen sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Naturerlebnispädagogik folgt dem Credo: "Vom Schätzen zum Schützen". Wer mit der Natur vertraut ist und sie wertschätzen kann, engagiert sich auch für Ihren Schutz. Kurz: Freude an der Natur hilft, sie zu schützen. Deswegen sind besonders Familien mit Kindern herzlich willkommen. Die Wanderungen sind auch für Senioren und kleine Kinder geeignet. Bitte wenden Sie sich an die Kursleiterin (birgit.lucius@gmx.de), falls Sie Bedenken haben. Die Exkursionen haben jeweils einen besonderen Schwerpunkt, um einen tieferen Einblick zu ermöglichen, dabei kommt die Dozentin gern Ihren Interessen entgegen. Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken, nach Möglichkeit Bestimmungsbuch und Materialien für die eigenen Notizen mitbringen.

● C115.115

neu!

### Kräuterwanderung: Natur kreativ

Während dieser Wanderung verbinden wir die Vermittlung von Kräuterwissen und kreatives Gestalten mit Naturmaterial. Ethnobotanik, Mobile oder Skulpturen aus Naturmaterial zu kreieren, sind konkretes Thema dieser Wanderung. Mobiles sind ein bewährtes Gestaltungselement, um den Energiefluss in Räumen zu fördern. Die natürlichen Formen und Farben sind immer wieder ein schöner Blickfang und bringen die Kraft der Natur in die eigenen 4 Wände. Treffpunkt: Parkplatz der vhs. Soweit vorhanden, bitte mitbringen: Korb oder Tasche, Gartenschere, Taschenmesser, Band, Handbohrer, Sitzunterlage. Bitte denken Sie daran, sich wetterfest und warm genug anzuziehen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr Ihrer Kinder bis 14 Jahre an. Diese zahlen dann nur die halbe Gebühr.

Anmeldeschluss: 21.09.2020

**vhs-Parkplatz (Treffpunkt)**

Sa., 26.09.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Birgit Lucius



● C115.117

### Kräuterwanderung: Essbare Wildpflanzen im Frühjahr

Bärlauch, Brunnenkresse und allerlei Essbares. Ein besonderes Augenmerk liegt dieses Mal auf dem Naturschutz. Achten Sie bitte auf warme und wetterfeste Kleidung. Treffpunkt: Parkplatz toom Bau- markt, Schleswig St. Jürgen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr Ihrer Kinder bis 14 Jahre an. Diese zahlen dann nur die halbe Gebühr.

Anmeldeschluss: 12.04.2021

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Sa., 17.04.2021, 11:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Birgit Lucius

● C115.118

### Kräuterwanderung: Essbare Wildkräuter und Heilpflanzen

Eine erstaunliche Vielfalt: Kräuterwanderung im Schloßpark. Eigene Kräutertees für das innere Wohlbefinden und gegen eine ganze Anzahl an Wehwehchen zu mischen, ist ganz einfach. Geeignete Pflanzen dafür sind leicht zu erkennen - und vor allem auch leicht zu finden! Bitte denken Sie u.U. an wetterfeste Kleidung. Treffpunkt: vhs-Parkplatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsjahr Ihrer Kinder bis 14 Jahre an. Diese zahlen dann nur die halbe Gebühr.

Anmeldeschluss: 07.06.2021

**vhs-Parkplatz (Treffpunkt)**

Sa., 12.06.2021, 11:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Birgit Lucius

● C115.120

### Fröhlich-frugales Leben

Nachhaltig leben, auf überflüssige Ausgaben fröhlich verzichten. Frugalismus ist tatsächlich etwas Altbekanntes und traditionell Überliefertes. Allerdings: Als "angesagte", bewusste und selbstbestimmte Lebensführung erlangt diese Idee heute neue Bedeutung. Die Themen in diesem Vortrag werden mit vielen praktischen Tipps verknüpft: weniger Konsum und mehr Bewusstheit, Nachhaltigkeit, Natur und Kreativität, sparsam und gesund kochen, Upcycling. Das Freiheitsgefühl entsteht durch die bewusste Entscheidung, einmal zurückzutreten von bisherigen Gewohnheiten und aus sich selbst heraus eine individuelle Wertschätzung der Elemente des Lebens zu finden. Nutzen Sie diesen Abend auch, um hinderliche Denkmuster zu entlarven. Anmeldeschluss: 10.09.2020. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mi., 16.09.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 25,50 €

Birgit Lucius

● C115.120.1

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 14.01.2021

Mi., 20.01.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 25,50 €

Birgit Lucius

● C115.122

### Wachstücher- praktische Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie

Selbst gemachte Wachstücher aus Naturtextilien und Bienenwachs haben erstaunliche Qualitäten: Das Wachs ist antibakteriell und der imprägnierte Stoff deckt fast alle Speisen effektiv ab. Tolle Geschenkidee auch im Sinne von Kreativität und Nachhaltigkeit - im Sinne des "Upcyclings" machen wir aus Alt Neu. Erfahren Sie auch: Wie umweltschädigend ist die Gewinnung von Aluminium wirklich, zum Beispiel in Guinea? Woher stammt die Plastik im Meer? Warum hat Wachs so tolle Eigenschaften? Bitte, sofern vorhanden, mitbringen: (altes) Bügeleisen, Stoffreste aus Naturfasern, Stoffschere oder Zickzackschere. Materialkosten je nach Bedarf 2 - 6 € für Bienenwachs, verschiedene Stoffe und Backpapier sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Anmeldeschluss: 24.09.2020. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Di., 29.09.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 25,50 €

Birgit Lucius

● C115.122.1

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 05.02.2021

Mi., 10.02.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 25,50 €

Birgit Lucius

### Seife sieden

Früher stellte man aus Holzrasche Lauge her und kochte daraus mit Fetten Seife. Das war viel mühselige Arbeit und heraus kam meist nur eine schnöde Schmierseife. Heute lässt sich duftende Naturseife in ein bis zwei Stunden problemlos selbst rühren. Nötig sind dazu übliche Küchenutensilien, Pflanzenöle oder Fette und Lauge. Zerkleinerte getrocknete Blüten, Blätter oder Samen runden zusammen mit natürlichen ätherischen Ölen eine eigene Seifenreaktion ab. Erfahren Sie, wie man beim Sieden der Seife vorgeht und wie man das Verhältnis der Zutaten problemlos selbst berechnen kann. Aber was passiert, wenn aus Ölen und Lauge eine Seife entsteht und wann kam der Mensch auf diese Idee? Am ersten Abend sieden Sie ihre erste Seifenkreation. Am nächsten Tag ist die Seife fest und Sie können sie mit nach Hause nehmen. Selbstgemachte Seifen sind wunderbare Geschenke und es ist ein schönes Gefühl, die selbst hergestellte Seife zu verwenden! Probieren Sie es aus!

● C115.123

### Seife und Reinigungsmittel selbst herstellen

Interessieren Sie sich dafür, wie man mit wenigen Zutaten und überschaubarem Zeitaufwand Seife, Waschmittel und Putzmittel - auch für's Auto - selbst herstellen kann? In diesem Kurs geht es um kreative Nachhaltigkeit, die im Alltag praktisch angewendet werden kann. Man kann so z. B. weniger Plastikmüll produzieren und die Gewässer schützen, ohne auf etwas verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Natürliche Inhaltsstoffe schonen die Haut und den Geldbeutel und vielleicht haben Sie so viel Freude daran, dass sie auch andere mit neuen Ideen anstecken! Erfahren Sie auch unterhaltsam Spannendes über die Geschichte der Seifen und Putzmittel. Mit vielen Rezepten und praktischen Tipps für den übersichtlichen Putzschrank! Anmeldeschluss: 19.11.2020. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 26.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 21,50 €

Birgit Lucius



● C115.125

neu!

### Seife sieden: Haarpflege und Seife für Haustiere

Einfache und natürliche Haarpflege für jeden Haartyp, ganz ohne Silikone und andere chemische Zusatzstoffe für jeden Haartyp - egal ob trocken oder fettig, fein, schuppig oder lang: Fertigen Sie aus nur wenigen natürlichen Zutaten und ohne viel Aufwand Ihre eigene Haarpflege. Auch Ihr vierbeiniger Liebling kann von den zahlreichen Mischungen ohne Chemie profitieren. Im Kurs entstehen je nach ausgewählten Zutaten 10 bis 20 € Materialkosten pro Person. Bitte bringen Sie mit: Alte Kleidung, Einmalhandschuhe, Schutzbrille (sofern vorhanden). Es können eigene ätherische Öle mitgebracht werden. Parfümöle oder Raumdüfte sind nicht geeignet. Anmeldeschluss: 02.11.2020. (Kleingruppe)

#### Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 07.11.2020, 10:00 - 12:30 Uhr  
2 Termine, 46,20 €  
Birgit Lucius

● C115.126

neu!

### Seife sieden: Mazerate und Pflegeseife

"Mazerat" kommt vom lateinischen Begriff "macerare" und bedeutet so viel wie "einweichen". Im Prinzip handelt es sich um die Gewinnung von Pflanzenauszügen in Wasser (z. B. Tees), fetten Ölen oder Alkohol (z. B. Tinkturen). Während aromatischen Pflanzen ihre ätherischen Öle vor allem mittels Wasserdampfdestillation entzogen werden, wird solchen Pflanzen, die nur wenig ätherische Öle besitzen, dieses durch Mazeration, dem Einweichen in einem "Lösungsmittel", entzogen. Mazeration wird auch für die Extraktion von Duft- und Wirkstoffen verwendet, die sehr hitzeempfindlich sind, wie z. B. in Veilchen oder Jasmin. Im Kurs setzen wir verschiedene Auszüge an. Außerdem stellen wir Pflegeseifen her. Es entstehen je nach ausgewählten Waren pro Person 10 € - 20 € Materialkosten. Bitte bringen Sie mit: Alte Kleidung, Einmalhandschuhe, Schutzbrille (sofern vorhanden). Hinweis: Es können eigene ätherische Öle mitgebracht werden. Parfümöle oder Raumdüfte sind nicht geeignet. Anmeldeschluss: 18.02.2021 (Kleingruppe)

#### Gallbergschule, vhs-Küche

Di., 23.02.2021, 18:30 - 21:00 Uhr  
2 Termine, 46,20 €  
Birgit Lucius

### Kursleiterin oder Kursleiter an der vhs werden?

Wir suchen fortlaufend neue Kursleiter\*innen 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.

## Technik & Wassersport

● C114.102

### Seenotsignalmittel Fachkundenachweis (FKN)

Für Erwerb, Transport und Lagerung von pyrotechnischen Seenotsignalen der Klasse TP2 (Fallschirmraketen) benötigt man den FKN. Wir beschäftigen uns mit der Anwendung und Handhabung der verschiedenen Seenotsignale. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Kopie Ihres SBF See und des Personalausweises für die Prüfungsanmeldung mit. Der vorgesehene Prüfungstermin ist der 15.11.2020. Die Prüfungsgebühr beträgt voraussichtlich 25 €. Im Kurs fallen 2 € für Materialien an, die direkt bei der Kursleiterin zu entrichten sind. Anmeldeschluss: 30.10.2020

#### Haus der vhs

Sa., 07.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 39,60 €  
Marlis Bruse

● C114.102P

### Seenotsignalmittel Fachkundenachweis (FKN)-Prüfung

#### Haus der vhs

Anmeldung im Kurs C114.102 am 07.11.2020 bei der Dozentin.  
Prüfungsgebühr ca. 25 €.  
1 Termin, entgeltfrei  
Marlis Bruse

● C114.103

### UKW-Seefunkzeugnis SRC (Herbst)

Das SRC (Short Range Certificate) berechtigt zum Bedienen der UKW-Anlagen im GMDSS auf nicht ausrüstungspflichtigen Schiffen. Die Verkehrsabwicklung erfolgt auf Englisch mit Standardvokabular. Alle Lernunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten. Der Prüfungstermin wird im Kurs vereinbart, für die Prüfung fallen 84,55 € an. Weitere Informationen beim Dozenten über Telefonnummer 04602 235 oder seefunk-weiss@t-online.de. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
10 Termine, 190,00 €  
Hans-Peter Weiß

● C114.104

### UKW-Seefunkzeugnis SRC (Frühjahr)

#### Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
10 Termine, 190,00 €  
Hans-Peter Weiß

● C114.106

### Sportbootführerschein See (Herbst)

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. 110 €) und eine ärztliche Untersuchung (ca. 60 €). Eine Bestellung des Lern-/Ausbildungsmaterials ist am 1. Abend gegen Vorkasse möglich. Aus organisatorischen Gründen findet der Unterricht in Einzelfällen zusätzlich auch an einem zweiten Tag in der Woche (Donnerstag) statt. Bitte fragen Sie die Ausnahmen in der Geschäftsstelle an. Unterricht in den Herbstferien geplant. Prüfung: Sa., 05.12.2020.

#### Haus der vhs

31.08. - 30.11.2020  
19:30 - 21:30 Uhr  
Mo. und/oder Do.  
16 Termine, 175,70 €  
Hans-Hermann Plaisier, Axel Steinbacher



● C114.107

### Sportbootführerschein See (Frühjahr)

Prüfungstermin: Mai 2021.

**Haus der vhs**

01.02. - 10.05.2021

19:30 - 21:30 Uhr

Mo. und/oder Do.

16 Termine, 175,70 €

Hans-Hermann Plaisier, Axel Steinbacher

● C114.109

### Sportbootführerschein Binnen

Der Kurs bereitet auf die theoretische Prüfung für den SBF Binnen (mit Antriebsmaschine und unter Segel) vor. Er beinhaltet gesetzliche Vorschriften, einen seemännischen und einen 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 29,90 € beim Kursleiter erworben werden. Anmeldeschluss: 08.06.2021 (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

11.06. - 12.06.2021

Fr. 17:00 - 20:30 Uhr

Sa. 10:00 - 13:30 Uhr

2 Termine, 54,70 €

Hans-Hermann Plaisier

● C114.111

### 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 15,00 € für die Bootsnutzung enthalten. Anmeldung erforderlich. Treffpunkt: Wiking-Yachthafen (Nordhafen)-Segelschule Schlei e.V.

Anmeldeschluss: 01.06.2021

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Fr., 04.06.2021, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Peter Franke

● C114.113

### 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; rutschfes-

te, geschlossene Schuhe und Schwimmfähigkeit werden vorausgesetzt. Rettungsweste wird gestellt. In der Kursgebühr sind 15 € für die Bootsnutzung enthalten! Treffpunkt: Wiking-Yachthafen (Nordhafen)-Segelschule Schlei e.V. Anmeldeschluss: 01.06.2021.

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Fr., 04.06.2021, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Peter Franke

● C114.114

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Anmeldeschluss: 01.06.2021

Sa., 05.06.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 35,00 €

Peter Franke

## Recht & Verbraucherfragen

### Hinweis:

Die folgenden drei Vortragsangebote werden von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein angeboten und vom Landesministerium für Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung (MELUND) über das Projekt "Verbraucher in der Energiewende" unterstützt, die die Kosten für den Referenten übernehmen. Aus diesem Grund wird im Vortrag auch eine Teilnehmerliste von der Kursleitung geführt.

Während des Vortrages wird Informationsmaterial verteilt. Bitte melden Sie sich mindestens 10 Tage vor Kursbeginn an.

● C116.103

### Die Energiewende aktiv mitgestalten

Jeder Verbraucher ist mehr denn je gefragt, seinen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Doch das fällt oft nicht leicht: Es fängt beim Einkauf im Supermarkt an und hört bei der Heizung noch lange nicht auf. Gerade für die Wärmeerzeugung wird viel Energie verbraucht - meistens auf konventioneller Basis. Dabei gibt es hier sowie auf dem Sektor der Stromerzeugung gute Möglichkeiten, die Energiegewinnung nachhaltig zu betreiben. Und das zu vertretbaren Kosten! Auch welchen Beitrag das Smart Home dabei leisten kann, wie die digitalen Stromzähler dazu passen und welche Kosten damit verbunden sind, präsentiert das Projekt "Verbraucher in der Energiewende" neben neuen Modellen, mit denen Verbraucher die Energiewende aktiv mitgestalten können.

Anmeldeschluss: 19.01.2021

**Haus der vhs**

Do., 28.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Verbraucherzentrale

● C116.104

### Heizen & Klimaschutz - wie teuer wird es für mich?

Nah- oder Fernwärme, Öl oder Gas oder doch Pellets? Müssen Öl- und Gasheizungen sowieso nicht bald raus? Es ist nicht ganz einfach, den Durchblick in Sachen Energieträger zu behalten. Gerade jetzt, wo das Stichwort Klimaschutz in dem Bereich der Wärmeversorgung so präsent ist. Macht das für mich nun alles teurer? Wir klären Ihre Fragen zu Energieträgern, Kostenberechnungen nach dem Klimaschutzpaket und den Systemen in der Praxis. Im 2. Teil des Vortrages wird aufgezeigt, welche Technik zur Auswahl steht und was beim Austausch zu beachten ist.

Anmeldeschluss: 03.02.2021

**Haus der vhs**

Do., 11.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Verbraucherzentrale

● C116.105

### Die digitalen Stromzähler kommen - so läuft das Smart Meter Rollout!

Verbrauchen Sie mehr als 6.000 kWh Strom im Jahr oder hat Ihre PV-Anlage eine größere Nennleistung als 7 kWp? Dann kommen Sie bald in den Genuss eines "Smart Meters". Alle anderen Verbraucher erhalten nur eine moderne Messeinrichtung. Sie kennen den Unterschied nicht? Genau darüber klärt der Vortrag auf, insbesondere auch, welche Voraussetzungen für deren Einbau gelten, was sie kosten und was sonst noch alles zu beachten ist. Außerdem erfahren Sie, welcher Nutzen hinter dem Smart Meter steckt und was dieses Gerät überhaupt so kann.

Anmeldeschluss: 02.03.2021

**Haus der vhs**

Do., 11.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Verbraucherzentrale

● C116.110

### Rund ums Online-Banking

Immer mehr Menschen nutzen heute Online-Banking für Ihre Bankgeschäfte. Viele sind aber aufgrund der vermehrten Berichte über Betrugsfälle im Internet immer noch 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-Interessier-



te. Wir arbeiten mit Software der Schleswiger Volksbank und der Nord-Ostsee-Sparkasse. Anmeldeschluss: 22.10.2020.

#### Haus der vhs

Di., 27.10.2020, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Termin, 15,00 €  
Christina Nissen

#### ● C116.111

##### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 04.03.2021  
Di., 09.03.2021, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Termin, 15,00 €  
Christina Nissen

#### ● C116.113

### Selbstbestimmte Vorsorge in Form der Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung: In einer Betreuungsverfügung legen Sie fest, wen das Betreuungsgericht für Sie zum rechtlichen Betreuer (gesetzlichen Vertreter) bestellen und wie dieser für Sie entscheiden soll. Eine Vorsorgevollmacht ermächtigt eine andere Person, den Vollmachtgeber in bestimmten oder allen Angelegenheiten zu vertreten. In einer Patientenverfügung entscheidet man selbst, ob und wie man in bestimmten Situationen in der Zukunft ärztlich behandelt werden möchte, und welche medizinischen Maßnahmen man für sich ablehnt. Durch diese Festlegung erleichtert man auch seiner rechtlichen Betreuung bzw. dem oder der Bevollmächtigten die Entscheidung, die diese sonst selbst verantworten müssten. Informationen rund um diese Themen und Antwort auf Ihre Fragen bietet dieser Abend. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem Betreuungsverein Schleswig statt. Anmeldeschluss: 10.09.2020

#### Haus der vhs

Di., 15.09.2020, 17:00 - 19:15 Uhr  
1 Termin, 6,00 €  
Andreas Creutzberg

#### ● C116.114

##### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 14.01.2021  
Mi., 20.01.2021, 17:00 - 19:15 Uhr  
1 Termin, 6,00 €  
Andreas Creutzberg

#### ● C116.115

##### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 22.04.2021  
Mi., 28.04.2021, 17:00 - 19:15 Uhr  
1 Termin, 6,00 €  
Andreas Creutzberg

#### ● C116.116.W

### Schenken und Vererben - die Zukunft gestalten oder dem Zufall überlassen?

Der Tod ist immer noch ein Tabuthema. Wenigstens das Vererben sollte jeder rechtzeitig so regeln, wie er sich das wünscht. Der Kurs wendet sich an jeden, der sich Gedanken darüber macht, was nach seinem Tod mit seinem Vermögen geschehen soll sowie an die potentiellen Erben. Was sagt das Gesetz dazu? Welche Möglichkeiten gibt es für Gestaltungen und wie ist das Ganze steuerlich zu sehen? Kann ich mein Vermögen vererben, wem ich will? Warum gibt es einen Pflichtteil? Diese und Ihre Fragen sind Inhalt des Online-Seminars, welches über die vhs-cloud gehalten wird. Nähere Informationen dazu erhalten Sie mit Ihrer Anmeldung. Der Referent arbeitet als Steuerberater und ist zertifizierter Testamentvollstrecker. Anmeldeschluss 19.10.2020

#### Online-Seminar

Do., 22.10.2020, 18:30 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 8,00 €  
Jens Herzig

neu!

## Immobilien und Geldanlage

#### ● C116.138

### Mein Haus verkauf ich doch mit links, oder?

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 Immobilitätsrisiken vom Hals? Was muss ich bei der Vorbereitung des Notarvertrages beachten? Was ist, wenn etwas schief geht? Anmeldeschluss: 16.11.2020

#### Haus der vhs

Mi., 18.11.2020, 18:00 - 20:15 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Oliver Nolte

neu!

#### ● C116.139

##### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 25.01.2021  
Mi., 27.01.2021, 18:00 - 20:15 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Oliver Nolte

#### ● C116.141

### Wie bereite ich den Hauskauf richtig vor?

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

Anmeldeschluss: 23.10.2020.

#### Haus der vhs

Mi., 28.10.2020, 18:30 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Elmar Berg

#### ● C116.142

### Machen Immobilien als Anlage noch Sinn? Auch für mich?

Lage, Lage, Lage - das sagt man so, wenn es um den Erwerb einer Immobilie geht. Aber welcher Ort lohnt sich eigentlich für Immobilieninvestitionen und welcher Immobilientyp ist der richtige für mich (Haus, Wohnung, Fremdvermietung, Eigennutzung)? An diesem Abend werden Fragen zur Anlagensicherheit und zu persönlichen Risiken beantwortet. Auch wird aufgezeigt, wovon Sie - nach Meinung des Referenten - lieber die Finger lassen sollten. Anmeldeschluss: 02.11.2020

#### Haus der vhs

Mi., 04.11.2020, 18:30 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Tim Albrecht

neu!

#### ● C116.143

### Immobilienfinanzierung leicht erklärt (I)

Worauf muss ich bei meiner Hausfinanzierung achten? Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen? Worin unterscheiden sich die Darlehensarten? Für wen oder wann lohnt sich ein Bausparvertrag? Wie genau funktioniert die Haushaltsrechnung und wofür ist sie gut? Was bedeutet Zinsbindungsende? Diese und weitere Themen besprechen wir in ruhiger und ungezwungener Atmosphäre. Anmeldeschluss: 22.09.2020.

#### Haus der vhs

Do., 24.09.2020, 18:30 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Bettina Käßner

neu!

#### ● C116.144

##### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 08.02.2021  
Mi., 10.02.2021, 18:30 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Bettina Käßner

neu!



● C116.145

neu!

### Immobilienfinanzierung leicht erklärt (II)

Welche staatlichen Förderungen stehen mir beim Erwerb oder einer energieeffizienten Sanierung zur Verfügung? Wird ein Einbruchschutz oder altersgerechter Umbau gefördert? Wir schauen in diesem Kurs auch auf den Versicherungsbereich im Zusammenhang mit dem Immobilienwerb und es werden neben den Personenversicherungen (Absicherung bei langer Krankheit, Todesfall) die notwendigen Sachversicherungen bei Neubau oder Kauf einer Immobilie vorgestellt. Diese und weitere Themen besprechen wir in ruhiger und ungezwungener Atmosphäre. Anmeldeschluss: 19.10.2020.

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Bettina Küsselner

● C116.146

neu!

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 22.02.2021.

1 Termin, 10,00 €

Bettina Küsselner

● C116.148

neu!

### Immobilie im Alter - Alternativen und Ideen

Im Vortrag mit anschließender Fragerunde werden folgende inhaltliche Schwerpunkte erarbeitet:

- Möglichkeiten des Wohnens im Alter,
- altengerechtes Wohnen,
- Immobilienverrentung,
- Varianten des Nießbrauchsrechts,
- Haus oder Wohnung?
- Vererben, verschenken und dennoch den Zugriff behalten,
- Wie kann ich z.B. in meinem Haus/ meiner Wohnung wohnen bleiben, die Immobilie aber bereits verkaufen?

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten des Wohnens im Übergang zum Alter an Praxisbeispielen zu auf. Es werden weiterhin steuerliche und rechtliche Aspekte in den Grundlagen beleuchtet.

Anmerkung: Der Vortrag soll anregen, die eigene Situation zu beleuchten und sich mit Möglichkeiten auseinanderzusetzen, er ersetzt weder eine verbindliche Rechts- noch Steuerberatung.

Anmeldeschluss: 09.11.2020

**Haus der vhs**

Mi., 11.11.2020, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Oliver Nolte

● C116.149

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 01.02.2021

Mi., 03.02.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Oliver Nolte

● C116.150

neu!

### Investition in Aktien - eine Option für mich?

Vielleicht haben auch Sie sich schon eine der folgenden Fragen gestellt: Was bedeutet mir mein Sparguth, Tagesgeldkonto? Warum bekomme ich keine Zinsen mehr bei meiner Bank? Kann ich eigentlich auch in Aktien, Fonds/ETFs, Anleihen, Immobilien, Infrastruktur investieren? Wie groß ist dabei mein persönliches "Risiko"? Wie gehe ich mit diesem "Risiko" um oder bin ich eher der "Sicherheitstyp"? Welche Chancen eröffne ich mir? Wie gebe ich - als i-Tüpfelchen - meinem Geld einen sinnvollen Auftrag? Im Vortrag gibt es Antworten auf diese und Ihre persönlichen Fragen.

Anmeldeschluss: 08.09.2020

**Haus der vhs**

Do., 10.09.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Bernd Schmidt

● C116.151

neu!

### Warum berechnen Banken "Strafzinsen" und was kann ich dagegen tun?

Im Vortrag wird kurz die Lage der Banken in den letzten Jahrzehnten beleuchtet und es werden folgende Fragen erläutert: Warum erheben Banken Verwahrtgelte (Strafzinsen) für Guthaben? Inwieweit bin ich bereits betroffen oder könnte betroffen werden? Welche Möglichkeiten sehen Profis, diese Situation aufzulösen? Mit welchen Chancen und/oder welchem Risiko für mich sind andere Geldanlagestrategien verbunden, damit ich meinen Zinsfreibetrag wieder nutzen kann?

Anmeldeschluss: 01.09.2020

**Haus der vhs**

Do., 03.09.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Bernd Schmidt

## Was wollen Sie trinken?

● C116.117

neu!

### Vom Teetrinker zum Teegenießer

Seit 5000 Jahren ist Tee neben Wasser das weltweit am meisten konsumierte Getränk und blickt damit auf eine beispiellose Geschichte zurück. Werden Sie vom Teetrinker zum Teegenießer und lernen Sie nicht nur die Teevielfalt, sondern auch die vielen großen und kleinen Geschmacksnuancen kennen. Unser Teeabend beginnt mit Informationen über Teeanbaugelände, Verarbeitung, Vielfalt und Zubereitung unterschiedlicher Tees. Danach können Sie ca. 8 verschiedene Teesorten verkosten. Wir beginnen mit einem Querschnitt von Schwarztee über Grüntee, Rooibos bis hin zum Früchtetee. Dem Matcha ist ein spezieller Abend gewidmet. Gern dürfen Sie alle Dinge erfragen, die Sie schon immer über Tee wissen wollten. Das Seminar findet im Geschäft von TeeGschwendner in Flensburg, Große Straße 3, statt.

Anmeldeschluss: 20.10.2020

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Di., 27.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Joachim Möller

● C116.118

neu!

### Matcha - das IN-Getränk

Dieser Abend ist dem Matcha, der modernen Grüntee-Variante, gewidmet. Sie erfahren, wie Matcha zubereitet wird und wozu man ihn noch verwenden kann. Es werden Unterschiede zwischen verschiedenen Sorten aufgezeigt und natürlich wird probiert. Ihre Fragen sind willkommen. Das Seminar findet im Geschäft von TeeGschwendner in Flensburg, Große Straße 3, statt.

Anmeldeschluss: 02.02.2021

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Di., 09.02.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Joachim Möller



● C116.121

neu!

### Freude der Karibik und Flensburger Flair: mehr als nur eine Buddel voll Rum!

Echter Rum kommt traditionell aus der Karibik, doch auch andere Regionen produzieren heutzutage weltweit die aus Melasse oder frischem Zuckerrohrsaft gewonnenen Spirituose. In Deutschland wird auch der traditionsreiche, in der früheren dänischen Zucker- & Rum-Handelsstadt Flensburg entwickelte, Rum-Verschnitt vertrieben. Während eines reich illustrierten Vortrags über Kulturgeschichte, Sortenvielfalt und Herstellungsverfahren werden im Tasting sechs echte Rum und ein Rum-Verschnitt probiert und besprochen. Dabei sollen selbstverständlich keine billigen Discounter- und Supermarktwaren, sondern nur hochwertige Abfüllungen ausgesuchter Hersteller verkostet werden. Den Vortrag begleitet ein Tasting. 35 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Rum, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt erhoben. Anmeldeschluss: 07.09.2020. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Sa., 12.09.2020, 18:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 19,00 €  
Paul M. Hahlbohm

● C116.122

neu!

### Seeluft, Salz und Single Malts - Die schottischen Inseln und ihr Whisky

Auf den acht Inseln Orkney, Skye, Mull, Jura, Arran, Harris, Lewis und Unst wird Whisky gebrannt. Die typische Maritimität ist den Inseln-Whiskys gemein - ansonsten zeigen sie von mild bis wild eine breite Vielfalt. Den Vortrag zur Whisky-Geschichte und -Geographie der Islands begleitet ein Tasting von sechs ausgesuchten Island-Single Malts aus verschiedenen Destillieren. 35 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt erhoben. WICHTIG FÜR "WIEDERHOLUNGSTASTER": Es gibt bei den Whiskys keine Doppelungen zu den bisherigen Veranstaltungen vergangener Semester. Anmeldeschluss: 02.11.2020. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Fr., 06.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 19,00 €  
Paul M. Hahlbohm

● C116.123

neu!

### Jenseits von Schottland: Whisk(e)y weltweit!

Die Schotten sind nicht das einzige Volk auf der Welt, das Whisky herstellt. Auch Irland und die USA sind berühmt für ihre Whiskys, und zu den weltweit größten Produzenten gehören Japan und Indien. Aber auch in fast allen europäischen Festland-Staaten, in Australien und sogar Südamerika und Afrika wird inzwischen das Lebenswasser destilliert. Es werden sechs bis sieben Whiskys aus aller Welt verkostet, wobei im begleitenden Vortrag auf die Whisky-spezifischen Besonderheiten des jeweiligen Landes eingegangen wird. 40 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt erhoben. WICHTIG FÜR "WIEDERHOLUNGSTASTER": Es gibt bei den Whiskys keine Doppelungen zu den bisherigen Veranstaltungen vergangener Semester. Anmeldeschluss: 15.02.2021. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Sa., 20.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 19,00 €  
Paul M. Hahlbohm

● C116.124

neu!

### Die Speyside: Goldenes Herz der schottischen Whisky-Industrie

Die Speyside zählt geographisch zu den Highlands, wird aber als eigenständige Whisky-Region betrachtet, denn hier befinden sich mehr als die Hälfte der über 120 Brennereien Schottlands. Speyside-Whiskys sind meist rund und fein, wenig bis gar nicht getorft, dafür aber sehr fruchtig und häufig von hoher Komplexität, die sich in vielfältigen charakteristischen Aromen ausdrückt. Auf einen Kurzvortrag zur Geschichte der Speyside und ihrer Hauptindustrie folgt ein Tasting von sechs ausgesuchten Speyside-Whiskys aus verschiedenen Destillieren. 35 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt erhoben. WICHTIG FÜR "WIEDERHOLUNGSTASTER": Es gibt bei den Whiskys keine Doppelungen zu den bisherigen Veranstaltungen vergangener Semester. Anmeldeschluss: 14.06.2021. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Fr., 18.06.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 19,00 €  
Paul M. Hahlbohm

● C116.131

neu!

### Rot, Weiß, Rosé - Basiswissen Wein

Wie entsteht Weißwein und Rosé und wie kommt eigentlich die Farbe in den Rotwein? Erkennen Sie, ob Sie einen Riesling, einen Grauburgunder oder einen Silvaner im Glas haben? Gewinnen Sie Einblicke in deutsche Anbaugebiete und erschmecken Sie wichtige Rebsorten und ihre Aromenvielfalt. Wissen durch Genuss steht in diesem Seminar im Mittelpunkt. Mit einem Aromenparcour trainieren Sie Ihren Geruchssinn und lernen beim Verkosten verschiedene Weinarten, Stile und typische Aromen einzelner Rebsorten kennen. Alle, die gerne Wein trinken und mehr über das Kulturgut Wein erfahren wollen, lernen Grundlagen, die Sie nicht nur zum Small Talk bei der nächsten Party einsetzen können. Sie lernen auch Kriterien kennen, um Weine künftig besser zu beurteilen und einzuschätzen und die vielleicht auch Ihren nächsten Weineinkauf unterstützen. 7 € - 10 € Kosten pro Teilnehmenden für unterschiedliche Weine und Brot werden im Seminar direkt erhoben. Anmeldeschluss: 21.09.2020 (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Fr., 25.09.2020, 18:30 - 21:00 Uhr  
1 Termin, 19,00 €  
Karin Bayha

● C116.132

neu!

### Perlen im Glas!

In Deutschland liegt der Konsum von Sekt höher als in irgendeinem anderen Land auf der Welt. Doch was unterscheidet eigentlich Secco, Sekt, Crémant und Champagner, schließlich zaubern alle ein Prickeln ins Glas? Wir werfen einen Blick auf die Herstellungsverfahren und wollen beim Probieren Aromen und Ausprägungen erschmecken und ein Bild von den unterschiedlichen Perlen im Schaumwein gewinnen. Alles, was prickelt und perlt, steht im Mittelpunkt dieses Seminars und vermittelt Grundwissen zum Thema Schaumwein. 12 € - 15 € Kosten pro Teilnehmenden für unterschiedliche Weine und Brot werden im Seminar direkt erhoben. Anmeldeschluss: 26.10.2020. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Fr., 30.10.2020, 18:30 - 21:00 Uhr  
1 Termin, 19,00 €  
Karin Bayha



● C116.133

neu!

## "Drink Pink" - Sommerfarbe im Glas

Ihre Leichtigkeit, ihre Frucht und Frische machen Roséweine vor allem im Sommer immer mehr zum Trendgetränk. Auch als Essensbegleiter von oft leicht würzigen Speisen wird Rosé immer beliebter. Doch wie wird ein Wein eigentlich roséfarben und warum ist nicht jeder roséfarbene Wein ein Rosé? Was sind Rotling, Weißherbst oder Schillerwein? Hat dieser etwas mit unserem Dichturfürsten zu tun? Dies sind nur einige Fragen anhand derer wir uns dem roséfarbenen Trendgetränk nähern, um dann beim Sehen, Riechen und Schmecken die Aromen- und Geschmacksvielfalt verschiedener Roséweine kennen zu lernen. In diesem Seminar erfahren Sie Grundlagen und lernen verschiedene Arten roséfarbener Weine kennen. Dann kann Ihnen beim Kauf des nächsten Sommerweins nicht mehr der Blick durch die rosarote Brille die Auswahl vermasseln. 7 € - 10 € Kosten pro Teilnehmenden für unterschiedliche Weine und Brot werden im Seminar direkt erhoben. Anmeldeschluss: 19.04.2021 (Kleingruppe)

### Haus der vhs

Fr., 23.04.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 19,00 €

Karin Bayha



## Online-Kursangebote entwickeln

### vhs.cloud

Digitale Lernwelten bieten viele Möglichkeiten. Für uns ist die vhs.cloud die Plattform, mit der digitales Lernen vielfältig und spannend gestaltet werden kann: Treffen im virtuellen Klassenzimmer, Lernbausteine, Link-Listen, Dateiaustausch, Chats, Foren - all das ist vorhanden. Um vorrangig unseren Kursleiter\*innen und später auch unseren Teilnehmer\*innen den Einstieg in den Bereich "vhs digital" zu erleichtern, bieten wir einen Tour-Guide durch die cloud an - angefangen mit Fortbildungen für die Kursleiter\*innen. Lassen Sie sich die einzelnen Werkzeuge erklären und probieren Sie sie Schritt für Schritt aus. Auf dieser Grundlage bauen Sie später selbstständig Ihre Kursinhalte auf und können auch Ihre Teilnehmer\*innen in neue Lernwelten einführen.

■ C800.100

neu!

### Kurse digital gestalten - Arbeiten mit der vhs.cloud

Wie gestalte ich mein vhs-Angebot digital? Das Augenmerk wird auf den Möglichkeiten und Funktionen der vhs.cloud liegen. Welche Einstellungen können Sie vornehmen und welche Methoden können Sie Ihren TN anbieten? Sie erstellen gemeinsam digital einen Beispielkurs, um die Funktionen in der direkten Erprobung kennenzulernen. Für Kursleitende der vhs Schleswig kostenfrei. Für Externe beträgt die Kursgebühr 40,00 €.

Anmeldeschluss: 21.10.2020.

#### Haus der vhs

Sa., 24.10.2020, 14:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 40,00 €

Marvin Hofbauer

■ C800.101

#### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 26.10.2020

Do., 29.10.2020, 18:15 - 21:30 Uhr

1 Termin, 40,00 €

Marvin Hofbauer

■ C800.102

#### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 03.03.2021

Sa., 06.03.2021, 14:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 40,00 €

Marvin Hofbauer

■ C800.103

#### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 08.03.2021

Do., 11.03.2021, 18:15 - 21:30 Uhr

1 Termin, 40,00 €

Marvin Hofbauer

## vhs.wissen live

### vhs.wissen live

ist eine Online-Vortragsreihe, an der etliche Volkshochschulen aus ganz Deutschland teilnehmen. Sie findet unter anderem in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung und der Max-Planck-Gesellschaft statt. Durch diese Zusammenarbeit können Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft verpflichtet werden, die hochkarätige Vorträge halten. Sie als Teilnehmer\*in können diese von zu Hause aus verfolgen und anschließend online zum Thema mitdiskutieren. Dafür benötigen Sie einen Computer, Laptop oder ein Tablet bzw. Smartphone mit einer stabilen Internetverbindung. Die Anmeldung erfolgt über die vhs der Stadt Schleswig. Einige Tage vor der Veranstaltung bekommen Sie von uns einen Zugang in Form eines Links per E-Mail, mit dem Sie an der Live-Veranstaltung teilnehmen können. Diese Kurse sind im Programm mit einem "W" in der Kursnummer gekennzeichnet.

■ C810.100.W

neu!

### Die USA vor der Wahl - und am Abgrund?

Seit nunmehr vier Jahren ist Donald Trump als umstrittener Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika im Amt. Am 3. November 2020 hofft er dann auf seine Wiederwahl. Spätestens seit Beginn der Covid-19-Pandemie steht er allerdings stärker in der Kritik als je zuvor. Im Sommer 2020 sind seine bis dato lange anhaltenden hohen Umfragewerte eingebrochen - zu Gunsten seines stärksten Gegenkandidaten: dem Demokraten Joe Biden. Das liegt unter anderem am Krisenmanagement zu Zeiten der Pandemie. Aber auch andere Themen, wie seine Haltung zum Klimaschutz, der Umgang mit der "Black lives matter"-Bewegung und seine Affinität zu umstrittenen Staatsoberhäuptern, sorgen für den Verlust von Wahlstimmen. Wie ist es um die USA so kurz vor der Wahl bestellt? Welche Möglichkeiten könnte das Abstimmungsergebnis den USA eröffnen? Was würde ein "weiter so" bedeuten? Über die aktuelle Lage in den USA berichtet Hubert Wetzel, Journalist bei der Süddeutschen Zeitung, der seit Mitte 2016 Korrespondent in Washington ist. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt. Der Vortrag wird in der vhs der Stadt Schleswig gezeigt und moderiert. Anmeldeschluss: 28.09.2020

#### Online-Seminar

Di., 29.09.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Hubert Wetzel

■ C810.101.W

### Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA

Die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten 2020 ist für den 3. November 2020 vorgesehen. Stephan Bierling wird sie für uns kommentieren. Stephan Bierling ist Professor für Internationale Politik an der Universität Regensburg und einer der führenden Experten für die Machtverschiebungen in der Weltpolitik. Er war Gastprofessor in den USA, Israel, Südafrika und Australien und hat mehr als ein Dutzend Bücher zur Außenpolitik der USA und Deutschlands geschrieben. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Hans-Seidel-Stiftung statt. Anmeldeschluss: 03.11.2020

#### Online-Seminar

Do., 05.11.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Stephan Bierling

■ C810.102.W

neu!

### Verschörungstheorien: Charakteristika - Funktionen - Folgen

Verschörungstheorien sind derzeit in aller Munde und scheinbar überall. Doch was macht eigentlich eine Verschwörungstheorie aus, und warum glauben Menschen an sie? Haben Verschwörungstheorien in den letzten Jahren zugenommen, oder sind sie durch das Internet nur sichtbarer geworden? Kehren sie langsam in die Mitte der Gesellschaft zurück? Und warum sind sie unter den Anhängern der neuen populistischen Bewegungen so verbreitet? Ist das gefährlich für unsere Demokratie, und was kann man dagegen tun? Anhand aktueller und historischer Beispiele führt der Vortrag in das Wesen und die Wirkung konspiratorischen Denkens ein. Michael Butter ist Professor für amerikanische Literatur- und Kulturgeschichte an der Universität Tübingen. Er hat in Freiburg, Norwich und Yale Anglistik, Germanistik und Geschichte studiert, wurde 2007 in Bonn promoviert und habilitierte sich 2012 in Freiburg. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören neben Verschwörungstheorien die frühe amerikanische Literatur, der Hollywoodfilm und zeitgenössische Fernsehserien. Er koordiniert ein europäisches Netzwerk zur Erforschung von Verschwörungstheorien, an dem über 150 Wissenschaftler\*innen aus 36 Ländern und mehr als einem Dutzend Disziplinen beteiligt sind. Anmeldeschluss: 30.11.2020

#### Online-Seminar

Di., 01.12.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Michael Butter



■ C810.103.W

neu!

### Journalismus statt Panik - von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten

Das wahrscheinlich schönste Beispiel für die "Macht der Lüge" sind die unzählbaren getwitterten Falschbehauptungen des amerikanischen Präsidenten Donald Trump oder auch die Brexit-Debatte, die mit frei erfundenen Argumenten und Zahlen geführt wurde. In einem Interview mit der Celleschen Zeitung (28.02.2019) sagt Georg Mascolo: "Der Journalismus hat die Aufgabe gesicherte Fakten zu liefern. Er muss ein Ort der Mäßigung und der Orientierung sein. [...] Es hat sich einiges verändert, unsere Eltern lasen morgens die Zeitung und sahen abends die Tageschau. Heute kann sich jeder praktisch überall und ununterbrochen auf dem Laufenden halten. Daran ist nichts falsch. Aber eine gründliche Recherche, die Dinge zu verstehen, bevor man darüber berichtet - das lässt sich nicht beliebig beschleunigen. Nichts ist falsch daran, eine Geschichte als erster zu haben, es ist die zweitwichtigste Regel meines Berufes. Aber die erste heißt, dass die Geschichte stimmen muss. [...] Journalismus ist unverzichtbar in der Demokratie, er liefert den Menschen die Informationen die sie benötigen, um ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Informieren, nicht missionieren, ist der Auftrag." 1964 in Stadthagen geboren, begann Georg Mascolo seine Karriere 1988 für "Spiegel-TV". 1992 folgte der Wechsel zum Magazin "Der Spiegel", wo er als Leiter des Ressorts "Deutschland II" sowie als politischer Korrespondent in den USA arbeitete. Von 2008 bis 2013 war Mascolo Chefredakteur des "Spiegel". Aufsehen erregte u. a. sein Gespräch mit Edward Snowden 2013 in Moskau über dessen Enthüllungen in der NSA-Affäre. Seit 2014 ist Mascolo Leiter der Recherchekooperation von Süddeutscher Zeitung, NDR und WDR. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt. Anmeldeschluss: 14.12.2020

#### Online-Seminar

Di., 15.12.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,00 €  
Georg Mascolo

■ C812.100.W

neu!

### Wie Babys Sprache(n) lernen

Babys unterscheiden sich von unseren nächsten Verwandten, den Affen, dadurch, dass sie die angeborene Fähigkeit zum Erlernen von Sprache besitzen. Sie können jede Sprache der Welt erlernen, unabhängig davon, wie komplex sie ist. Im Unterschied zu Erwachsenen können Babys scheinbar mühelos zwei und mehr Sprachen erwerben. Die Muttersprache hinterlässt bereits vor der Geburt Spuren im Gehirn, die sich dann in den Melodien der Weinlaute Neugeborener zeigen. Die Sprachentwicklung beginnt "musikalisch" mit einer gerichteten Veränderung der Melodieformen im Weinen in den ersten 2 - 3 Monaten. In den neuartigen Lautäußerungen ab dem 2. Lebensmonat werden diese frühen Erfahrungen aufgegriffen und weiterentwickelt. Weinen Mädchen anders als Jungen? Wie werden aus ersten Artikulationsbewegungen Silben? Was verbindet die Sprachentwicklung von Babys mit dem Gesangerlernen junger Singvögel? Welchen medizin-diagnostischen Wert haben Babylautanalysen? Was können Eltern tun, damit Babys Sprache(n) besser lernen? Der Vortrag wird den Beginn der Sprachentwicklung im ersten Lebensjahr anhand von Ton- und Videobeispielen erläutern. Prof. Kathleen Wermke leitet das interdisziplinäre Zentrum für vorschulische Entwicklung & Entwicklungsstörungen (ZVES) an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg. Anmeldeschluss: 12.10.2020

#### Online-Seminar

Mi., 14.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,00 €  
Prof. Kathleen Wermke

■ C813.100.W

neu!

### Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität

Warum wurden in der Corona-Krise so viele Konserven, Mehl und Zucker gekauft - obwohl die Versorgungssicherheit nie gefährdet war? Offenbar weisen bestimmte Nahrungsmittel über ihren Nährwert hinaus auch kulturelle Werte auf: Essen kann solide wirken und Sicherheit suggerieren - oder zum "Soul Food" werden. Der französische Theoretiker Roland Barthes nannte die Ernährung ein "System der Kommunikation, ein Korpus von Bildern, eine Gebrauchsanordnung, ein System der Situationen und Verhaltensweisen". Für Barthes ist das Essen ein Zeichen, das sich lesen lässt. Der Vortrag erläutert in einem ersten Schritt solche und andere theoretischen Annäherungen an das allgegenwärtige "Kulturthema Essen" (Alois Wierlacher). In einem zweiten Schritt werden wir danach fragen, warum jemand eine bestimmte Speise als "jüdisch" wahrnimmt: Was ist an Pastrami, Bagels und gefüllte Fisch jüdisch? Dabei werden wir auf popkulturelle Kontexte,

aber auch auf Gegenwartsliteratur eingehen. PD Dr. Caspar Battegay ist Lehrbeauftragter im Fachbereich Deutsche Sprach- und Literaturwissenschaft an der Universität Basel. Seit 2015 ist er Mitglied der Jungen Akademie.

Anmeldeschluss: 10.11.2020

#### Online-Seminar

Do., 12.11.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,00 €  
Dr. Caspar Battegay

■ C813.101.W

neu!

### Das Zeitalter des Glaubens. Aufstieg und Niedergang der uns vertrauten Form von Religion

Das "Zeitalter des Glaubens" begann mit der Emanzipation der Religion vom Staat um 500 v. Chr. im frühen Judentum und begann zu verblassen mit der Emanzipation des Staates von der Religion im 18. und 19. Jh. Diese Geschichte behandelt der Vortrag aus dem Gesichtspunkt der Ägyptologie, einer Kultur, die dem Zeitalter des Glaubens vorausging und deren Wiederentdeckung seit der Renaissance zum Ende dieses Zeitalters beiträgt. Jan Assmann ist Professor em. für Ägyptologie an der Universität Heidelberg und Professor für allgemeine Kulturwissenschaft an der Universität Konstanz. Er wurde vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Deutschen Historikerpreis (1998), dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa (2016) und dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Aleida Assmann, 2018). Anmeldeschluss: 08.10.2020

#### Online-Seminar

Do., 10.12.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,00 €  
Prof. Dr. Jan Assmann

■ C815.100.W

neu!

### Wandel dich, nicht das Klima

Der Klimawandel gilt gemeinhin als eine der großen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Um den Klimawandel abzumildern und die Konsequenzen des Klimawandels abfedern zu können, bedarf es kollektiver Anstrengungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Jede/r Einzelne ist gefragt - und kann auch antworten! In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie unser alltägliches Handeln bzw. Nichthandeln zum Klimawandel beiträgt und welche psychologischen und gesellschaftlichen Mechanismen uns motivieren, etwas zu ändern. Prof. Gerhard Reese ist Leiter des Studiengangs "Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie" an der Universität Koblenz-Landau.

Anmeldeschluss: 27.10.2020

#### Online-Seminar

Do., 29.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3,00 €  
Prof. Gerhard Reese



■ C820.100.W

neu!

### Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert

Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig - nicht nur in westlichen Gesellschaften - ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, ja dazu beitragen könnten diese in der Gesellschaft zu stärken wie Theater, Kunst und Musik. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität. Dr. Thomas Bauer erhielt für seinen Essay "Die Vereindeutigung der Welt. Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt" den Tractatus-Preis des Philosophicum Lech. Der Professor für Arabistik und Islamwissenschaftler wurde darüber hinaus von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet. Anmeldeschluss: 11.01.2021

**Online-Seminar**

Di., 12.01.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Prof. Dr. Thomas Bauer

■ C820.101.W

neu!

### Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und der Orient

Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter steckengeblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Dr. Thomas Bauer, Professor für Arabistik und Islamwissenschaftler, zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten. Jahrhunderte lang waren im Orient die antiken Städte lebendig, mit Bädern, Kirchen, Moscheen und anderen steinernen Großbauten, während sie in Europa zu Ruinen verfielen. Ärzte führten die Medizin Galens fort, Naturwissenschaften und Liebesdichtung blühten auf. Kupfermünzen, Dachziegel, Glas: Im Alltag des Orients gab es lauter antike Errungenschaften, die Mitteleuropäer erst zu Beginn der Neuzeit (wieder) neu entdeckten. Dr. Bauer schildert in dem Vortrag, wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien fortlebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet,

auf die in der islamischen Welt bald die Neuzeit folgte. Er widerlegt damit überzeugend die eingespielten Epochengrenzen und rückt eingefahrene Sichtweisen auf Orient und Okzident zurecht. 2013 ist er von der Deutschen Forschungsgemeinschaft mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Anmeldeschluss: 14.01.2021

**Online-Seminar**

Fr., 15.01.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Prof. Dr. Thomas Bauer

■ C830.100.W

neu!

### Pandemien - Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten

Pandemien, die länder- und kontinentübergreifende Ausbreitung von ansteckenden Krankheiten, sind eine dunkle Seite der Globalisierung, insbesondere des internationalen Flugtourismus. Schon vor dem Aufkommen des neuen Corona-Virus war das bei einer ganzen Reihe von Infektionskrankheiten der Fall; Cholera, HIV (Aids), Influenza, Neue Grippe und Zikafieber sind prominente Beispiele. Mit Blick auf die aktuelle Situation erläutert Jörg Hacker die Strategien zur Eindämmung von Pandemien sowie ihre Auswirkungen auf Wirtschaft, Politik und die Teilhabe am öffentlichen Leben. Lässt sich ein bislang unbekanntes Virus überhaupt aufhalten oder ist es nur eine Frage der Zeit, bis 60 Prozent und mehr der Bevölkerung angesteckt sind? Was kann der Einzelne tun oder ist er machtlos? Wie weit darf ein demokratischer Staat die Grundvoraussetzungen gesellschaftlichen Lebens außer Kraft setzen, um die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten? Und nicht zuletzt: Lassen sich Pandemien zukünftig vermeiden? Jörg Hacker ist ein international renommierter Experte auf dem Gebiet der Infektionsbiologie. Er war Präsident des Robert-Koch-Instituts und bis 2020 Präsident der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina. Anmeldeschluss: 01.10.2020

**Online-Seminar**

Fr., 02.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Jörg Hacker

■ C830.101.W

neu!

### Gerechtigkeit und Gesundheit - wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?

Arzneimittel gehören zu den größten Ererungenschaften der Menschheit. Sie haben zu dramatischen Verbesserungen von Gesundheit und Langlebigkeit sowie zu enormen Kosteneinsparungen durch weniger Krankheitstage und Krankenhausaufenthalte beigetragen. Der globale Markt für Arzneimittel hat derzeit einen Wert von jährlich 1.430 Milliarden Dollar. Rund 800 Milliarden Dollar entfallen dabei auf Markenprodukte, die in der Regel patentgeschützt sind und dadurch sehr teuer verkauft werden können. Die Pharmaindustrie rechtfertigt ihre hohen Produktpreise durch die entstandenen Kosten bei der Forschung und Entwicklung der Arzneimittel. Für ärmere Gesellschaften sind diese hohen Preise oft nicht zu zahlen. Wie könnte eine Lösung aussehen, die einerseits der Industrie genügend Anreize gibt Forschung zu betreiben und andererseits die Medikamente anschließend zu einem deutlich niedrigeren Preis anzubieten? Thomas Pogge stellt anhand des Health Impact Fund eine mögliche Lösung vor. Er ist Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale University.

Anmeldeschluss: 19.11.2020

**Online-Seminar**

Fr., 20.11.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Thomas Pogge

■ C830.102.W

neu!

### Corona und die Folgen

Hanno Charisius und Berit Uhlmann berichten über die Nachwirkungen und damit einhergehende mögliche strukturelle Veränderungen der Covid-19-Pandemie. Hanno Charisius, Redakteur im Ressort Wissen, schreibt seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung, studierte Biologie in Bremen, hat unter anderem für die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, Die Zeit und brand eins gearbeitet und bei der Entwicklung der deutschen Ausgaben der Magazine Technology Review und Wired mitgewirkt. Berit Uhlmann, schreibt als Redakteurin im Wissensressort vor allem über Gesundheitsthemen. Sie hat Public Health an der London School of Hygiene and Tropical Medicine sowie Germanistik und Romanistik in Bonn und Mailand studiert. Außerdem nahm sie an einem Volontariat bei der Nachrichtenagentur ddp teil. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt. Anmeldeschluss: 23.11.2020

**Online-Seminar**

Di., 24.11.2020, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Charisius, Hanno & Uhlmann, Berit



## Smart Democracy

### Smart Democracy

nennt sich eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen, die sich mit aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen beschäftigt. Dabei verlaufen alle Termine nach dem gleichen Prinzip: An einer vhs halten ein bzw. zwei Referent\*innen einen Impulsvortrag; anschließend folgt eine moderierte Diskussion. Die Besonderheit der Veranstaltungsreihe ist, dass sie via Livestream bundesweit in alle teilnehmenden Volkshochschulen übertragen wird und die Teilnehmenden sowohl vor Ort in der vhs als auch im Online-Austausch mit den Referent\*innen in spannende Diskussionen abtauchen können.

■ C815.120.M

neu!

### Wald ist mehr als Holz - Gesunde Wälder - Gesunde Menschen

Es gibt nur noch wenige Urwälder auf dieser Welt und die Zerstörung der Wälder schreitet in rasantem Tempo weiter voran. Meistens werden Wälder zum Ausbau landwirtschaftlicher Nutzflächen gerodet. Auch Waldbränden kommt eine Schlüsselrolle zu. Aber fast immer beginnt die Zerstörung der Wälder mit dem Fällen der Bäume. Dabei sind Wälder weiter mehr als Land und Holz. Sie sind die Lunge unserer Erde, sie sind Kern unseres Klimas und sie sind Hotspots der Artenvielfalt. Darüber hinaus haben sie auch direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit: Untersuchungen aus Brasilien zeigen einen Zusammenhang zwischen Waldrodungen und der Zunahme von Malaria-Erkrankungen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe werden die große Bedeutung unserer Wälder näher beleuchtet und notwendige Schritte für ihren Erhalt diskutiert. Referent\*innen: Dr. Susanne Winter, Programmleitung Wald im WWF Deutschland und Philipp Gerhardt, Diplom-Forstwirt und Organisator der Plattform baumfeldwirtschaft.de Die Veranstaltung wird moderiert. Anmeldeschluss: 21.09.2020

#### Haus der vhs

Mi., 23.09.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Dr. Susanne Winter, Philipp Gerhard

## Weitere Angebote

■ C116.116.W

neu!

### Schenken und Vererben - die Zukunft gestalten oder dem Zufall überlassen?

Der Tod ist immer noch ein Tabuthema. Wenigstens das Vererben sollte jeder rechtzeitig so regeln, wie er sich das wünscht. Der Kurs wendet sich an jeden, der sich Gedanken darüber macht, was nach seinem Tod mit seinem Vermögen geschehen soll sowie an die potentiellen Erben. Was sagt das Gesetz dazu? Welche Möglichkeiten gibt es für Gestaltungen und wie ist das Ganze steuerlich zu sehen? Kann ich mein Vermögen vererben, wem ich will? Warum gibt es einen Pflichtteil? Diese und Ihre Fragen sind Inhalt des Online-Seminar, welches über die vhs-cloud gehalten wird. Nähere Informationen dazu erhalten Sie mit Ihrer Anmeldung. Der Referent arbeitet als Steuerberater und ist zertifizierter Testamentsvollstrecker. Anmeldeschluss 19.10.2020

#### Online-Seminar

Do., 22.10.2020, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Jens Herzig



## Vorbereitung Schulabschluss

### Englisch Abiturvorbereitung

Gymnasialschüler\*innen, die kurz vor ihrem Abschluss stehen, werden auf zentrale Schreibhandlungen und Sprechsituationen in der Abiturprüfung vorbereitet. Wir klären Fragen, die in der Schule ungeklärt geblieben sind, wiederholen Kriterien einzelner Textformen und simulieren mündliche Prüfungen. Maßgebend sind die Wünsche der Schüler\*innen. Ziel ist es, gemeinsam nützliche Aspekte zu erarbeiten, sodass die Lernenden selbstbewusst ihre Abiturprüfungen antreten können. Ein Wechsel zwischen den Montags- und Mittwochs-kursen ist unabhängig vom gewählten Themenbereich möglich, da wir uns hauptsächlich auf allgemeingültige Kriterien konzentrieren werden. Schüler\*innen erhalten bei Vorlage des Schülerscheines eine Ermäßigung von 25 % auf den Kurspreis (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres).

● C406.600

neu!

### Englisch Abiturvorbereitung I

Themenbereich: African Americans  
Bitte mitbringen: Eigene Schulmaterialien und Schreibutensilien. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
10 Termine, 111,60 €  
Kristina Waldhör

● C406.601

neu!

### Englisch Abiturvorbereitung II

Themenbereich: Science and Technology  
Bitte mitbringen: Eigene Schulmaterialien und Schreibutensilien. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
10 Termine, 111,60 €  
Kristina Waldhör

## Nichts für Nesthocker

● C406.610

neu!

### Going Abroad - Dein Auslandsaufenthalt im englischsprachigen Ausland

Ein Gap Year in den USA, Work and Travel in Australien oder doch lieber ein Sprachkurs im UK? Was muss ich dafür tun? An wen muss ich mich wenden? Und reicht mein Englisch? Wer nach der Schule mal raus will in die Welt, erhält in diesem Kurs Tipps, um einen Auslandsaufenthalt zu planen. Wir schauen uns mögliche kulturelle Unterschiede an, üben nützliche Redemittel für eine erfolgreiche Verständigung mit den Einheimischen und simulieren verschiedene Alltagssituationen, in denen man sich zurechtfinden muss. Am Ende sollen die Teilnehmer\*innen das Selbstvertrauen haben, die ersten sprachlichen und organisatorischen Hürden im Ausland mit Leichtigkeit überwinden zu können. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Kristina Waldhör

● C406.611

neu!

#### Haus der vhs

Mi., 05.05.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Kristina Waldhör

● C422.140

neu!

### Español para viajeros. Gut gerüstet ins Ausland!

Auf Reisen, im Auslandsjahr, beim Work & Travel schnell mit Muttersprachlern in Kontakt kommen, ob in Spanien oder Lateinamerika: Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie sich die wichtigsten sprachlichen Grundlagen und etwas Mut und Sicherheit für den mündlichen Sprachgebrauch aneignen möchten. Sie werden alle wichtigen Redemittel lernen, die für eine Reise und einen guten Start in einen längeren Aufenthalt benötigt werden, z. B. Begrüßung, Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf ... Die Kursleiterin gibt als Muttersprachlerin und Tourismusexpertin viele nützliche Tipps für die Planung. Die Grundlage der gemeinsamen Arbeit ist das Lehrwerk "¡Vivan las vacaciones!" aus dem Heuber Verlag (ISBN: 978-3-19-307243-6). Das Buch bietet zahlreiche nützliche Beispiele von Dialogen und Vokabeln, die Sie schnell in den Sprachgebrauch hineinfinden lassen. Inhalte der Lektionen sind: L1: Erster Kontakt, L2: Sich Kennenlernen, L3: Unterwegs, L4: Ein Zimmer suchen, L5: Im Hotel, L6: In der Bar, L7: Im Restaurant, L8: In Verbindung sein, L9: In der Bank und auf der Post, L10: Auf Reisen, L11: Einkaufen, L12: Gesundheitsprobleme. Der Kurs beinhaltet 2x6 Termine. Wenn Sie Vorkenntnisse besitzen und zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen möchten, kontaktieren Sie uns bitte und erkundigen Sie sich nach dem Lektionsstand. Bitte mitbringen: Lehrwerk und Schreibzeug. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Soraya Elizabeth Pessi-Hanover

● C422.141F

neu!

#### Haus der vhs

Di., 27.10.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Soraya Elizabeth Pessi-Hanover

● C422.145

neu!

#### Haus der vhs

Di., 23.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Soraya Elizabeth Pessi-Hanover

● C422.146F

neu!

#### Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Soraya Elizabeth Pessi-Hanover



## Für die ganze Familie

■ C703.100

neu!

### Kindertheater: Der Maulwurf Grabowski

Das bekannte Kindertheater aus Hamburg ist zu Besuch in Schleswig. Kinder und Erwachsene ab 4 Jahren sind herzlich eingeladen, das Erzähltheater "Der Maulwurf Grabowski" nach dem gleichnamigen Bilderbuch von Louis Mar zu besuchen. Nähere Informationen unter [www.theatermär.de](http://www.theatermär.de). Theater Mär präsentiert mit dem Maulwurf Grabowski ein wundervolles Stück über die willkürliche Zerstörung von Heimat und die Notwendigkeit, sich auf den Weg zu machen, um neu anzukommen! Der Maulwurf Grabowski lebt unter einer wunderschönen Wiese. Dort wird gebuddelt, gegraben und geschaufelt. Auf der Wiese entsteht dabei ein Hügel neben dem anderen, über die sich der Bauer regelmäßig ärgert. Das ist lustig und hat so seine Ordnung bis die Wiese eines Tags vermessen wird und Bagger anrollen. Der Maulwurf muss fliehen und darauf hoffen, irgendwo ein neues zu Hause zu finden... Die Tickets für Erwachsene kosten 10,00 €, die für Kinder 5,00 €. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihrer Kinder an.

**Stadtbücherei Schleswig, Moltkestr. 1**  
Di., 03.11.2020, 16:00 - 18:30 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Theater Mär

■ C704.100

neu!

### Lesung: Zurück in Sommerby

Die erfolgreiche Kinder- und Jugendbuchautorin Kirsten Boie liest in der Stadtbücherei Schleswig aus der Fortsetzung des Kinderbuchs "Bei uns in Sommerby". Im Frühsommer soll "Zurück in Sommerby" erscheinen und spielt wie der Vorgänger in der Schlei-Region. Kirsten Boie hat viele Bücher geschrieben, zu vielen hat die Illustratorin Silke Brix, die im Jahr 2019 zu Gast in Schleswig war, die Illustrationen gemacht, z. B. zu den King-Kong-Bänden, Linnea oder "Klar, dass Mama Ole lieber hat, klar, dass Mama Anna lieber hat". Die Tickets für Erwachsene kosten 10,00 €, die für Kinder 5,00 €. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihrer Kinder an. Mehr Informationen über die Autorin unter [www.kirsten-boie.de](http://www.kirsten-boie.de)

**Stadtbücherei Schleswig, Moltkestr. 1**  
Di., 18.08.2020, 16:00 - 18:30 Uhr  
1 Termin, 10,00 €

## talentCAMPus

### talentCAMPus

Der talentCAMPus ist ein ganztägiges Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche von 9 - 18 Jahren im Rahmen des Programms "Kultur macht stark. Bündnis für Bildung". Gefördert wird das Programm durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung. Durch die kostenlosen Angebote sollen die kulturellen, interkulturellen, sprachlichen und sozialen Kompetenzen gefördert werden. Die vhs führt das Projekt gemeinsam mit der Schule am Thorsberger Moor und dem Familienzentrum Süderbrarup durch. Mehr Informationen auf unserer Website ([www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de)) oder unter [www.talentcampus.de](http://www.talentcampus.de).

Die Projektwoche "Zwischen den Meeren" musste im Frühjahr coronabedingt ausfallen. Für die Herbstferien ist eine Neuauflage angedacht - je nach Entwicklung des Infektionsgeschehens. Eine verbindliche Aussage können wir aber zurzeit nicht treffen. Die Anmeldung wird im Falle des Starts erst zeitnah zu den Herbstferien über die Schule möglich sein. Wir informieren Sie über unsere Website. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

■ C700.100.1

### talentCAMPus "Zwischen den Meeren": Angeliter Seemannsgarn

Maritime Puppentheaterwerkstatt: Seestern, Hering, Kegelrobbe - alle sind in heller Aufregung! Was passiert da draußen auf dem Meer? Weißt du es? Mach mit in der Puppentheaterwerkstatt! Erfinde zusammen mit anderen ein Theaterstück und erzählt mit euren selbstgebastelten Stab-Puppen eine spannende, lustige oder nachdenklich machende Geschichte.

**Ort auf Anfrage**  
Mo., 12.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, entgeltfrei  
Cornelia Möller

■ C700.100.2

### talentCAMPus "Zwischen den Meeren": Mit Spiel und Spaß durch Schleswig-Holstein

Kreative Spielwerkstatt: Werde Brettspielkönig oder die Königin des Kartenspiels! Ich möchte mit dir eine fröhliche Woche voll Spiel und Spaß verbringen. Wir probieren unterschiedlichste Spiele aus. Welches gefällt dir am besten? Gemeinsam mit den anderen kannst du sogar ein eigenes Spiel zu deinem Heimatland zwischen den Meeren entwickeln. Ich freue mich auf dich und deine Ideen.

**Ort auf Anfrage**  
Mo., 12.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, entgeltfrei  
Gönnna Hartmann

■ C700.100.3

### talentCAMPus "Zwischen den Meeren": Sanfter Weg

Kreative Judowerkstatt: Raufen ist out - Randori ist in! Im sportlichen Judo-Wettkampf lernst du Würfe und Haltegriffe, aber auch, wie man sicher fällt. Immer im respektvollen Miteinander. Judo steigert dein Selbstwertgefühl und deine Reaktionsfähigkeit, verbessert deine Kondition und fördert deine Disziplin. Aber das ist nicht alles: Erfahre Spannendes und Interessantes über Japan, wo Kano Jigoro vor über 100 Jahren den Kampfstil Judo entwickelt hat. Lerne japanische Schriftzeichen und gestalte dein eigenes T-Shirt.

**Ort auf Anfrage**  
Mo., 12.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, entgeltfrei  
Andreas Neumann

■ C700.100.4

### talentCAMPus "Zwischen den Meeren": Auf die Plätze ... fertig ... los!

Kreative Sportwerkstatt: Du hast Lust auf Sport und Spiel? In meinem Workshop kannst du viele Sportarten kennen lernen und bekommst eine gewaltige Portion Ballspiele und Bewegung. Dabei erfährst du viel über unsere Region zwischen Nord- und Ostsee. Du lernst auch den bekannten "Lauf zwischen den Meeren" kennen und erfährst, wie man sich darauf am besten vorbereitet. Auch deine Fantasie bringen wir in Bewegung: Welcher Meeresbewohner passt zu dir? Und wie würdest du dich bewegen, wenn du dieses Tier wärst? Gestaltet euren eigenen Spieleparcours und lasst eurer Fantasie freien Lauf.

**Ort auf Anfrage**  
Mo., 12.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, entgeltfrei  
Louis Diekert



■ C700.100.5

**talentCAMPus "Zwischen den Meeren": Leuchtturm Wattwurm, Ohrenqualle**

Maritime Töpferwerkstatt: Du hast Lust, dich eine Woche mit Ton zu beschäftigen und fast so schmutzig zu werden, wie ein echter Wattwanderer? Denn Töpfern ist keine saubere Angelegenheit. Im Land „zwischen den Meeren“ stöbern wir durchs Wattenmeer, finden Robben, Möwen und Wattwürmer und töpfern diese Tiere, so gut wir das eben können. Ein Nordseeleuchtturm wird auch dabei sein - und der hat sogar Licht. Möchtest du dabei sein? Melde dich gleich an.

**Ort auf Anfrage**

Mo., 12.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, entgeltfrei  
Torsten Rottschäfer, Phil Kowalski

■ C700.100.6

**talentCAMPus "Zwischen den Meeren": Hörst du die Ostseekiesel flüstern?**

Maritime Mosaikwerkstatt: Glitzernde Scherben, schimmernde Steinchen. Mosaiksteine gibt es in allen Formen und Farben und du hast die Chance, allerdaher damit anzustellen. Teelichter gestalten, Bilder aus Mosaiksteinen legen, einen Gegenstand hübsch bekleben oder ein Mobile basteln: Bring deine Ideen alle mit. Lerne außerdem etwas über das Wattenmeer und dein Schleswig-Holstein zwischen den Meeren.

**Ort auf Anfrage**

Mo., 12.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, entgeltfrei  
Jasmin Therese Gruse

■ C700.100.7

**talentCAMPus "Zwischen den Meeren": T-Shirt reloaded**

Kreative Textilwerkstatt: Um ein T-Shirt herzustellen, braucht es etwa 10.000 Liter Wasser, Chemikalien und viele Stunden harte Arbeit. Viel zu schade ist es deshalb, wenn gebrauchte Kleidung einfach weggeschmissen wird. Deshalb wollen wir kreativ werden und die vielen Möglichkeiten erkunden, um aus kaputter oder ungeliebter Kleidung neue Kunstwerke, Handyhüllen, Teppiche und vieles mehr zu schaffen. Dabei werden wir beispielsweise lernen, wie aus T-Shirts wieder Garn hergestellt werden kann und wie Weben funktioniert.

**Ort auf Anfrage**

Mo., 12.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, entgeltfrei  
Lisa Maria Lützen

■ C700.100.8

**talentCAMPus "Zwischen den Meeren": Schrottfisch trifft Rostmöwe**

Maritime Metallwerkstatt: Schrott oder Meisterwerk - das ist hier die Frage! Was fertigt du aus einem kaputten Blech, einer rostigen Schraube, einem Stück Almetall? Ich zeige dir, wie du mit einfachen Techniken aus dem „Schrott“, den andere wegwerfen, etwas ganz Neues schaffen kannst. Und dann heißt es: Nix Schrott! Alles Handwerkskunst!

**Ort auf Anfrage**

Mo., 12.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, entgeltfrei  
Michael Koesling

■ C700.100.9

**talentCAMPus "Zwischen den Meeren": Frisch, bunt, regional und schnell**

Essen für die ganze Familie: Leckeres Essen einfach und schnell selbst machen. Da ist für die ganze Familie etwas dabei! Haben Sie Lust? Ich zeige Ihnen, wie das geht. Gemeinsam backen wir frisches Brot, bereiten köstlichen Aufstrich zu oder versuchen uns an buntem Fingerfood und gesunden Snacks. Natürlich probieren wir dann auch all die Kleinigkeiten und überzeugen uns, dass es wirklich superlecker schmeckt. Wir treffen uns in der Schulküche am Montag, 12. Oktober, 9:15 - 11:45 Uhr oder Dienstag, 13. Oktober, 13 - 16 Uhr oder Freitag, 23. Oktober, ab 16 Uhr: leckere und gesunde Snacks für die Abschlussveranstaltung.

**Ort auf Anfrage**

Mo., 12.10.2020, 9:15 - 11:45 Uhr oder  
Di., 13.10.2020, 13 - 16 Uhr oder  
Fr., 23.10.2020, 16 - 18:45 Uhr  
3 Termine, entgeltfrei  
Susanne Brand

## 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.

### Lesen und Schreiben

● C600.300

#### Lesen- und Schreibtraining für (Wieder-)Einsteiger

Lesen und Schreiben ist nicht so Ihr Ding? Es könnte Ihnen im Alltag oder auf der Arbeit helfen, diese Fähigkeiten besser zu beherrschen? Hier finden Sie Hilfe und Übung. Der Kurs knüpft an Ihre Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben an und festigt Rechtschreib-Strategien. Diese Themen werden erklärt und eingeübt: Wortarten, Groß- und Kleinschreibung, Schärfung, Dehnung, s-Laute, Getrennt- und Zusammenschreibung, Satzbau, Fälle und Zeichensetzung. Sie lernen auch, wie Sie mit dem Wörterbuch Ihre Rechtschreibfragen klären.

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Di., 01.09.2020, 17:30 - 19:00 Uhr

7 Termine, 38,60 €

Renate Frahm

● C600.301

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Di., 03.11.2020, 17:30 - 19:00 Uhr

6 Termine, 33,80 €

Renate Frahm

● C600.302

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Di., 12.01.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

6 Termine, 33,80 €

Renate Frahm

● C600.303

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Di., 23.02.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

6 Termine, 33,80 €

Renate Frahm

● C600.304

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Di., 20.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

8 Termine, 43,40 €

Renate Frahm

● C600.400

#### Lesen und Schreiben? Aber sicher!

Sie haben Buchstaben, Wörter und Sätze gemeistert. Bauen Sie darauf auf und lernen Sie, verschiedene Texte einzuordnen und sicherer zu lesen. Planen und schreiben Sie eigene Texte. Dazu gehören wichtige Briefe, Kündigungen und E-Mails oder kleine Geschichten und Erlebnis-Schilderungen, mit denen Sie Ihre schönsten Erinnerungen festhalten. Besonders ein guter Satzbau und die Kommasetzung können hier trainiert werden. Bei Interesse lesen wir auch Bücher in einfacher Sprache.

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Mi., 02.09.2020, 16:30 - 18:00 Uhr

7 Termine, 38,60 €

Renate Frahm

● C600.401

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Mi., 04.11.2020, 16:30 - 18:00 Uhr

6 Termine, 33,80 €

Renate Frahm

● C600.402

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Mi., 13.01.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

6 Termine, 33,80 €

Renate Frahm

● C600.403

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Mi., 24.02.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

6 Termine, 33,80 €

Renate Frahm

● C600.404

**Gallbergsschule, Raum 1 (EG)**

Mi., 21.04.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

8 Termine, 43,40 €

Renate Frahm



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 für einzelne Mitarbeiter\*innen die Durchführung eines Sprach- oder EDV-Coachings?  
**Sprechen Sie uns an, wir unterbreiten Ihnen gern Ihr individuelles Angebot nach ausführlicher Bedarfsanalyse.**

Kontakt:  
 vhs Schleswig, Nicole A. Schmözl,  
 Email: n.schmoelz@schleswig.de

### Fortbildung für vhs-Kursleitende

● C508.104

#### Wie wird aus meinem Kurs ein Bildungsurlaub?

Sie leiten schon länger einzelne Kurse an der Volkshochschule? Sie fördern die berufliche Qualifizierung, die Selbstentfaltung des Einzelnen und befähigen zu verantwortlichem Handeln in der Gesellschaft? Wie wäre es dann, Ihr Wissen und Ihr Können in einem Bildungsurlaub zu bündeln und in einer kompakten Unterrichtswoche "in medias res" zu gehen? Starten Sie mit dieser Veranstaltung und informieren Sie sich über die möglichen Inhalte von Bildungsurlaub und die Begrifflichkeiten rund um die Bildungsfreistellung. Die Mitarbeiterinnen der vhs Schleswig stellen Ihnen die Grundzüge des Weiterbildungsgesetzes Schleswig-Holstein (WBG) vor und erläutern, welche Voraussetzungen ein Bildungsurlaub erfüllen muss, um eine gute Chance auf Anerkennung zu haben. Sie bekommen hilfreiche Tipps und Muster an die Hand, um aus Ihrem eigenen Kursthema einen Bildungsurlaub zu konzipieren.

#### Haus der vhs

Do., 05.11.2020, 15:30 - 18:00 Uhr  
 1 Termin, entgeltfrei

Nicole A. Schmözl, Stefanie Kuhr

● C508.105

#### Haus der vhs

Fr., 26.02.2021, 15:30 - 18:00 Uhr  
 1 Termin, entgeltfrei

Nicole A. Schmözl, Stefanie Kuhr

● C508.121

#### Kollegialer Austausch und Jahresausklang

Im Dezember liegt ein ereignisreiches 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 Schnacken, Punsch und - wenn das Wetter mitspielt - Wintergrillen ...

#### Haus der vhs

Mi., 16.12.2020, 17:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Nicole A. Schmözl

● C508.122

#### Sommerfest für Kursleiter\*innen 2021

Ab in die Sommerpause! Doch bevor Sie sich verabschieden, laden wir Sie ein und freuen uns auf entspannten Erfahrungsaustausch in netter Runde.

#### Haus der vhs

Mi., 16.06.2021, 17:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Nicole A. Schmözl

Informationen über Fortbildungen zur Arbeit mit der vhs-cloud finden Sie im Bereich vhs-digital. Die dort angebotenen Seminare sind für Kursleitende der vhs Schleswig kostenfrei.

### Grundqualifikation Erwachsenenbildung

Zentrale Faktoren für das Gelingen von Unterricht sind neben der fachlichen Qualifikation der Kursleiter\*innen ihre erwachsenenpädagogischen, didaktisch-methodischen, kommunikativen und persönlichen Kompetenzen. Eine umfassende Fortbildung der Kursleitenden sichert die Qualität und kontinuierliche Entwicklung der Volkshochschulen. Die "Grundqualifikation Erwachsenenbildung" richtet sich an Kursleitende aller Programmbereiche oder jene, die es werden wollen. Sie vermittelt übergreifende Kompetenzen zum Lehren und Lernen an Volkshochschulen, regt zur Reflektion der Rolle als Kursleitung an und fördert den kollegialen Austausch. Fundierte fachspezifische Kenntnisse werden vorausgesetzt. Der Zertifikatslehrgang ist auf einen Zeitraum von drei Jahren angelegt und umfasst sieben obligate Module mit insgesamt 63 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. Sprachkursleitende absolvieren zwei speziell für den Fremdsprachenunterricht entwickelte Qualifizierungsmodule und fünf der sieben Standardmodule. Über die Modul-Inhalte sowie das Verfahren für den Sprachenunterricht informieren ein eigener Flyer sowie unsere Internetseite [www.vhs-sh.de](http://www.vhs-sh.de) in der Rubrik Fortbildung.

● C508.108

#### Grundqualifikation Erwachsenenbildung (Sprachen-Modul 2)

Ziel dieses Seminartags ist die Reflexion des eigenen Wirkens als Lehrkraft: Was will ich meinen Lernern ermöglichen? Wie bewerte ich selbst wichtige Aspekte des Fremdsprachenunterrichts, und wie setze ich das im Unterricht um? Und was erwarten meine Lerner\*innen eigentlich von mir und vom Unterricht an sich? Diesen Fragen gehen wir nach und setzen auch die Analyse aktueller Lehrwerke fort. Die Teilnehmenden präsentieren ausgewählte Beispiele zu gelungenen Arrangements, in denen kommunikative Übungen für das Sprechen, Hören, Lesen oder Schreiben sinnvoll aufgebaut werden. Ein Ausblick auf Daten und Zahlen zu vhs-Sprachkursen rundet das Bild ab und gibt Impulse für die Verortung der eigenen Kurse im System der vhs.

#### Haus der vhs

Sa., 19.09.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 59,00 €

Michael Tiedemann



## Fortbildung für pädagogische Berufsfelder

Die folgenden Kurse richten sich insbesondere an Mitarbeitende von Kindertagesstätten im Rahmen der beruflichen Qualifizierung. Selbstverständlich können diese auch von Interessierten anderer Berufsgruppen gebucht werden.

### ● C107.104 neu! **Abenteuer Beteiligung - auch in der Kita?**

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Beteiligung im Alltag von Kindertagesstätten kennen. Wir erarbeiten unterschiedliche Formen, Motivationen und Ziele von Beteiligung sowie die gesetzlichen Anforderungen. Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Ideen und Möglichkeiten, wie Sie die Beteiligung der Kinder in Ihrer Einrichtung konzeptionell verankern und in die Praxis übertragen können. Bitte mitbringen: Papier und Stifte für eigene Notizen. Anmeldeschluss: 01.03.2021. (Minigruppe)

#### **Haus der vhs**

Sa., 06.03.2021, 09:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 85,00 €

Gönnna Hartmann

### ● C107.108 neu! **Sketchnotes - Was ist das?**

Sie lernen Methoden und Techniken, mit denen Sie Ihre eigenen Notizen wirkungsvoll gestalten können. Die Anwendungsbereiche sind vielseitig. Sei es der Einsatz für die nächste Teamsitzung, einen Elternabend, die "Mitschrift" einer Veranstaltung oder vieles mehr. Im Kurs können Sie diese Techniken kennenlernen, ausprobieren und üben. Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder künstlerische Begabung, sondern lediglich Offenheit und Spaß, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Bitte bringen Sie ein Notizbuch (blanco) und Fineliner in unterschiedlichen Stärken mit. Anmeldeschluss: 19.10.2020. (Minigruppe)

#### **Haus der vhs**

Sa., 24.10.2020, 09:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 85,00 €

Gönnna Hartmann

### ● C107.109 neu! **Haus der vhs**

Sa., 27.02.2021, 09:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 85,00 €

Gönnna Hartmann

### ● C107.112 neu! **Visualisierungsworkshop - Flipchartgestaltung leicht gemacht**

Sie lernen Methoden und Techniken, mit denen Sie Flipcharts und Plakate wirkungsvoll gestalten können. Ob für die nächste Teamsitzung, einen Elternabend oder die Moderation einer Veranstaltung, toll gestaltete Flipcharts sind immer ein Hingucker. Im Kurs können Sie diese Techniken kennenlernen, ausprobieren und üben. Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder künstlerische Begabung, sondern lediglich Offenheit und Spaß, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Anmeldeschluss: 01.02.2021. (Minigruppe)

#### **Haus der vhs**

Sa., 06.02.2021, 09:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 85,00 €

Gönnna Hartmann

### ● C107.116 neu! **Plattdeutsch für Kita-Mitarbeiter\*innen**

In vielen Familien wird wieder mehr Platt gesprochen. Sie wünschen auch für ihre Kinder einen Zugang zur Sprache ihrer Großeltern. Die Elterngeneration ist da oftmals auf verlorenem Posten, weil zu deren Kinderzeit Platt als Sprache verpönt war. Vielen Kita-Mitarbeiter\*innen geht es da nicht anders. Im Seminar können Sie die Scheu, Platt zu sprechen, ablegen. Der Fokus liegt auf dem gesprochenen Wort in Alltagssituationen. Nur Mut. Anmeldeschluss: 15.03.2021. (Minigruppe)

#### **Haus der vhs**

Sa., 20.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Margit Waschull

### ● C107.117 neu! **Querschnittsaufgabe Gender im Kita-Alltag - Fortbildung für Kita-Mitarbeiter\*innen**

Gendergerechtigkeit in der Kita erfordert grundlegende Standards in der Qualitätsentwicklung und eine bewusste Wahrnehmung im pädagogischen Alltag. Der kleine Held braucht Kämpfe und Prinzessin Lillifee bastelt in rosa? In den täglichen Anforderungen schleichen sich Stereotype leicht ein. Sie werden durch Elternerwartungen und -verhalten teilweise beflügelt. Spielwarenabteilungen arbeiten gegen die Aufgabe der Kita. Wie gehen wir konstruktiv mit den Widrigkeiten um? Für die Auseinandersetzung mit dem individuellen Verständnis der Mitarbeitenden, das jede\*r aus der eigenen Biografie mitbringt sowie die Erarbeitung einer Teamhaltung und Zielsetzung bleibt oft wenig Zeit. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Auffassungen von Gendergerechtigkeit auseinander und gliedern die Querschnittsaufgabe in Segmente, an denen sich die Umsetzung in die Praxis konzeptionell

und in praktischen Abläufen verankern lässt. Dabei tragen unterschiedliche Sichtweisen dazu bei, die Themen differenziert in das eigene Team einzubringen und vor Ort professionell weiter zu entwickeln. Anmeldeschluss: 22.04.2020 (Minigruppe)

#### **Haus der vhs**

Sa., 24.04.2021, 09:30 - 15:30 Uhr

1 Termin, 85,00 €

Jutta Heilmann

### ● C107.118 neu! **Spelen un Snacken op Platt**

Im Gegensatz zu früher weiß man heute, dass Zweisprachigkeit die Kreativität und das Lernverhalten insgesamt fördern kann. Plattdeutsch ist mittlerweile eine anerkannte und geförderte Sprache. In der Kita können wir diese Entwicklung aufgreifen und spielerisch fördern. Mit Sprüchen, Spielen und kleinen Geschichten können Sie das Plattdeutsch der Kinder weiterentwickeln. Dabei kann angstfrei und mit sehr viel Spaß der spielerische Umgang mit Platt als Zweitsprache geübt und zur Normalität werden. (Anmerkung: Es gibt Fördermittel für "Plattdeutsch in der Kita".) Anmeldeschluss: 31.05.2021. (Minigruppe)

#### **Haus der vhs**

Sa., 05.06.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Margit Waschull

### ● C107.121 **Wenn Ermahnungen nicht helfen**

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® kennen lernen, 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 heraushelfen können. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen sowie Papier und Schreibzeug. Anmeldeschluss: 25.01.2021. (Minigruppe)

#### **Haus der vhs**

Sa., 30.01.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

### ● C107.122 **Haus der vhs**

Sa., 08.05.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer



● C107.125

neu!

**Alte Spiele - neu entdeckt**

Früher gehörten Kreis- und Gruppenspiele ganz selbstverständlich zum Repertoire kindlichen Spielvergnügens. Leider sind zahlreiche davon in Vergessenheit geraten. Völlig zu Unrecht, denn sie eröffnen Kindern wichtige Erfahrungsräume. Mädchen und Jungen sind gleichermaßen beteiligt und erleben sich in unterschiedlichen Rollen. Sprache und Hörverständnis werden gefördert. Das stärkt die Gruppenzugehörigkeit und soziale Kompetenzen. Die alten Bewegungsspiele sind elementar für die körperliche, emotionale sowie geistige Entwicklung unserer Kinder. Bitte bequeme Kleidung anziehen, denn wir werden die verschiedenen Spiele auch praktisch erproben. Anmeldeschluss: 08.03.2021. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 13.03.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

● C107.126

neu!

**Haus der vhs**

Sa., 14.08.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

● C107.129

neu!

**Gestreckt ins Leben - Die Bedeutung der frühen Bewegungsmuster für die Entwicklung von Krippenkindern**

Die angeborenen Reflexbewegungen sind fundamental für die kindliche Entwicklung. Leider bewegen sich unsere Kinder schon in den ersten Lebensmonaten viel zu wenig. Die Folgen sind Unsicherheit sowie Einschränkungen in der emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung. Die fehlenden Bewegungserfahrungen können allerdings mit spielerischen Turnübungen leicht nachgeholt werden. Sie sind angelehnt an die frühkindlichen Bewegungsmuster und ermöglichen den Kindern, sich und ihre Umgebung mit allen Sinnen zu erfahren. In diesem Workshop werden wir die Übungen praktisch erproben und das Konzept der Evolutionspädagogik® kennenlernen. Es hilft uns, zu verstehen, wie eng Körper und Gehirn miteinander verzahnt sind. Bitte ziehen Sie für die praktischen Übungen bequeme Kleidung an. Anmeldeschluss: 15.02.2021. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 20.02.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

● C107.130

neu!

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 06.09.2021

Sa., 11.09.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

● C107.133

neu!

**Schulfähigkeit aus Sicht der Praktischen Pädagogik. Fortbildung für Erzieher\*innen**

Stillsitzen, aufpassen, zuhören - das sind nur einige der Fähigkeiten, die ein Erstklässler besitzen sollte. Doch immer häufiger hapert es bereits bei 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 Hirn-Areale 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. Anmeldeschluss: 12.11.2020. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 14.11.2020, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

● C107.134

neu!

**Naturmaterialien und Denken. Fortbildung für Erzieher\*innen**

Kinder haben das instinktive Bedürfnis, Dinge zu berühren und mit ihnen zu hantieren. Das eigenständige Erkunden ist grundlegend für die kindliche Hirnentwicklung. Nur so können sie ihre Welt buchstäblich "be-greifen". Daher kommt dem Sammeln von und Basteln mit Naturmaterialien eine zentrale Bedeutung zu. Hier geht es nicht um einfachen Zeitvertreib! Das Sammeln von Blättern oder Muscheln schult das räumliche Sehen ebenso wie die Feinmotorik. Mit der Auswahl nach Farben und Formen treffen die Kinder erste Entscheidungen. Vergleichen und Sortieren sind gleichzeitig wichtige vor-mathematische Aktivitäten. Die haptisch-emotionalen Erfahrungen fördern zudem Konzentration und Gedächtnis. Wenn Sie mehr über die besondere Bedeutung von Naturmaterialien für die Entwicklung kognitiver Leistungen erfahren wollen, sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Anmeldeschluss: 27.08.2020. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 29.08.2020, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, 97,00 €

Sigrid Moldenhauer

**Medien sind überall**

Fortbildung für Erzieher\*innen, die in Einrichtungen für 2 - 10-Jährige tätig sind.

Medien im Kindergartenalter sind ein schwieriges Thema. Wie möchten Sie sich dazu positionieren? Chance oder Gefahr? Kinder wachsen mit Medien auf - als Zeitfresser und elektronische Babysitter, als Spiel- und Lernplattform, als kreatives Werkzeug und zur Kommunikation mit Oma, Opa und dem Rest der Welt. Wir bilden Sie praxisnah fort zu Medien Sorgen; Kinderschutzthemen und praktischen Methoden, zur Reflexion des Familienalltags, für die Arbeit mit Eltern und zur Beschäftigung mit Medien in der Kita. Nach Teilnahme an den sechs Modulen (insbesondere der Projektphase) stellen OKSH und vhs gemeinsam ein Zertifikat aus. Für die Teilnahme an der Fortbildung sind PC/Windows-Grundkenntnisse erforderlich. Ein Zugang zu PC/Mac/Tablet-PC und Internet ist hilfreich und für die Teilnahme an der Online-Sprechstunde erforderlich. Ihr Kostenanteil beträgt 137,50 Euro für die Präsenzmodule. Die Komplementärmittel trägt der OKSH. Diese Fortbildung ist ausschließlich als Gesamtveranstaltung buchbar. Die Module finden jeweils von 10 - 17 Uhr statt. Der OKSH bietet dazu im Fortbildungszeitraum eine kostenlose Online-Sprechstunde an (fortbildung-online.lernnetz.de). Das detaillierte Programm finden Sie unter MedienErzieher.de - Fortbildung. Dort finden Sie auch eine ähnliche Fortbildung für Jugend- und Schulsozialarbeit.

● C108.110

neu!

**Medien sind überall - für Mitarbeiter\*innen in Kita und Hort, Module 1 - 5****Haus der vhs**

Mo., 19.10.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

5 Termine, 137,50 €

Offener Kanal Schleswig-Holstein

● C108.110.1

**Medien sind überall - für Mitarbeiter\*innen in Kita und Hort, Modul 1**

Modul 1 - Medien in Gespräch und Spiel Aktuelle Mediennutzung/Rolle der Medien im Kindesalter/Medienverhalten aufgreifen/Stromlose Medienpädagogik/Wahrnehmung schulen durch Medien/Warum Medienarbeit in Kita und Hort?

**Haus der vhs**

19.10.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, im Gesamtpreis inbegriffen

Offener Kanal Schleswig-Holstein



● C108.110.2

### Medien sind überall - für Mitarbeiter\*innen in Kita und Hort, Modul 2

Modul 2 - Fotos/Trickfilm  
Einzelbilder aufnehmen, speichern und besprechen/Fotoprojekte, Fotostory, Foto-Apps/Urheberrecht und Recht am eigenen Bild/Stop Motion mit Lego® und Playmobil®/Legeanimation.

**Haus der vhs**

Mo., 26.10.2020, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, im Gesamtpreis inbegriffen  
Offener Kanal Schleswig-Holstein

● C108.110.3

### Medien sind überall - für Mitarbeiter\*innen in Kita und Hort, Modul 3

Modul 3 - Audio/Video  
Wahrnehmung von TV, Film und YouTube, Werbung/Filmtricks/Kinderradio, Interviews und Umfragen, Hörspiele und Geräuschejagd/Audio- und Videoschnitt.

**Haus der vhs**

Mo., 02.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, im Gesamtpreis inbegriffen  
Offener Kanal Schleswig-Holstein

● C108.110.4

### Medien sind überall - für Mitarbeiter\*innen in Kita und Hort, Modul 4

Modul 4 - Handy & Tablet/Games/Social Media/Apps für Kinder und der Einsatz in Kita und Hort/Datenschutz, Altersfreigaben, Kostenfallen/Games-Erprobung und kreative Nutzung/WhatsApp & Co.: Chat, Profile, Alternativen/Internetführerschein im Hort.

**Haus der vhs**

Mo., 09.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, im Gesamtpreis inbegriffen  
Offener Kanal Schleswig-Holstein

● C108.110.5

### Medien sind überall - für Mitarbeiter\*innen in Kita und Hort, Modul 5

Modul 5 Medienkonzept/Technisches und Rechtliches/Elternarbeit/Reflektion der Projektphase/ Medienkonzept für Ihre Einrichtung/präventiver Kinder- und Jugendschutz/Technische und rechtliche Fragen zu Geräte- und Internetnutzung/Jugendschutzfilter/Elternberatung/ Vorbildfunktion.

**Haus der vhs**

Mo., 23.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, im Gesamtpreis inbegriffen  
Offener Kanal Schleswig-Holstein

● C108.110.6

### Medien sind überall - für Mitarbeiter\*innen in Kita und Hort, Projektphase

Projektphase in Ihrer Einrichtung.  
**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**  
Mo., 16.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr  
5 Termine  
Offener Kanal Schleswig-Holstein

#### Fortbildung Mediation

● C107.136

### Mediationsausbildung/ Ausbildung zum zert. Mediator und Konflikt-Coaching (zert. Nach ZMediatAusBV)

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](http://www.vhs-schleswig.de). Der nachfolgend beschriebene Bildungsurlaub ist Teil dieser Ausbildung und bereits im Gesamtpreis der Ausbildung enthalten.

**Haus der vhs**

14.08.2020 - 13.02.2021  
Fr., 17:00 - 20:30 Uhr  
Sa., 09:00 - 18:30 Uhr  
19 Termine, 1890,00 €  
Jutta Nissen-Rix

● C107.136B

### Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub

Konflikte sind ganz normaler Bestandteil unseres Lebens. Sie stellen Menschen in unternehmerischen, sozialen und pädagogischen Arbeitswelten und in der Familie immer wieder vor erhebliche Herausforderungen, da sie häufig als belastend empfunden werden. 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. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/18470 IB.SH).

**Haus der vhs**

21.09. - 25.09.2020  
Mo. - Do., 08:30 - 17:30 Uhr

Fr., 08:30 - 15:45 Uhr

5 Termine, 280,00 €

Jutta Nissen-Rix

● C107.137

### Mediationsausbildung / Ausbildung zum zert. Mediator und Konflikt-Coaching (zert. Nach ZMediatAusBV)

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](http://www.vhs-schleswig.de). Der nachfolgend beschriebene Bildungsurlaub ist Teil dieser Ausbildung und bereits im Gesamtpreis der Ausbildung enthalten.

**Haus der vhs**

21.05. - 04.12.2021  
Fr., 17:00 - 20:30 Uhr  
Sa., 09:00 - 18:30 Uhr  
19 Termine, 1890,00 €  
Jutta Nissen-Rix

● C107.137B

### Mediation und Konflikt-Coaching: Konflikt als Chance. Bildungsurlaub

Konflikte sind ganz normaler Bestandteil unseres Lebens. Sie stellen Menschen in unternehmerischen, sozialen und pädagogischen Arbeitswelten und in der Familie immer wieder vor erhebliche Herausforderungen, da sie häufig als belastend empfunden werden. 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. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/18470 IB.SH).

**Haus der vhs**

18.10. - 21.10.2021  
Mo. - Do., 08:30 - 17:30 Uhr  
Fr., 08:30 - 15:45 Uhr  
5 Termine, 280,00 €  
Jutta Nissen-Rix

● C107.139B

**Haus der vhs**

15.03. bis 19.03.2021  
Mo.-Do. 08:30 - 16:30 Uhr  
Fr. 08:30 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 280,00 €  
Jutta Nissen-Rix

BU

BU

BU



## Fortbildung für Demenzbetreuende und Angehörige

● C346.101

### 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 einem Nachweis der geleisteten Stunden. Gern geben wir Ihnen Auskunft über Fördermöglichkeiten.

#### Haus der vhs

Fr., 28.08.2020, 08:30 - 13:30 Uhr  
mittwochs und freitags  
25 Termine, 690,00 €  
Dozententeam

● C346.111

### Demenz geht uns alle an!

Informationen und Austausch rund um das Thema Demenz für An- und Zugehörige und Interessierte. Demenz hat viele Facetten, es gibt viele Aspekte zu besprechen, viele Perspektiven, verschiedene Erkrankungen, die einzelnen Phasen der Krankheit. Dieser Vortrag informiert An- und Zugehörige Demenzerkrankter und Interessierte über Fragen wie: Was kann man tun? Wie geht es den Betroffenen? Wie geht es Angehörigen? Wie können Nachbarn/Freunde helfen? Betreuung, Pflege - was muss man wissen? Pflegeversicherung, Vorsorge, ... Im Anschluss an den Vortrag haben Sie auch Möglichkeiten zum Austausch und Fragenstellen. Bei Interesse sind weitere Treffen, auch in kleineren Gruppen, möglich. Auch eine mehrteilige Schulungsreihe "Hilfe beim Helfen", in der die einzelnen Aspekte genauer beleuchtet werden, richten wir gerne für Sie ein. Bitte sprechen Sie die

Kursleiterin an. Anmeldeschluss:  
11.01.2021.

#### Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 18:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 16,30 €  
Iris Jirka

● C346.120

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat September - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen 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. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Do., 27.08.2020, 08:30 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 67,00 €  
Ursula Schröder

● C346.121

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Oktober - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen 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. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 29.09.2020, 08:30 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 67,00 €  
Ursula Schröder

● C346.122

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat November - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen 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. Lieder und Musik stimmen uns versöhnlich. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Do., 29.10.2020, 08:30 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 67,00 €  
Ursula Schröder

● C346.123

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Dezember - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen 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. Der Abschluss des Jahres: die Silvesterfeier mit Orakeln, Spielen, Musik und Tanz. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Do., 26.11.2020, 08:30 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 67,00 €  
Ursula Schröder

● C346.124

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Januar - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen und Angehörige

Im Januar mit guten Vorsätzen ins neue Jahr, mit Glücksbringern, den drei Königen, Schnee, Eis und Tieren im Winter. Die Schneekatastrophe, die allen Schleswig-Holsteiner\*innen 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". (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Do., 07.01.2021, 08:30 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 67,00 €  
Ursula Schröder



● C346.125

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Februar - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen und Angehörige

Im Februar die ersten Schneeglöckchen, Winterjasmin und Zaubernuss, Maria Lichtmess, der Valentinstag, die ersten Störchen, die zurückkommen, Biikebrennen und natürlich der Karneval mit seinen vielen Gesichtern. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 28.01.2021, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder

● C346.126

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat März - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen 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: der Frühlingsanfang. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 25.02.2021, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder

● C346.127

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat April - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen und Angehörige

Mit Humor in den April geschickt zu werden, macht Freude! Scherze über Scherze und Till Eulenspiegel. Die Tulpen Geschichte 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. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 25.03.2021, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder

● C346.128

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Mai - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen und Angehörige

Der Mai bringt "Grün" und Tanz, 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 Son-

nenschein. Zum Kaffee gibt es frischen Rhabarberkuchen. So viele Themen, die wir den Bewohnern anbieten können, um in Erinnerung zu schweben. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Di., 27.04.2021, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder

● C346.129

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Juni - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen 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. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 27.05.2021, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder

● C346.130

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat Juli - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen und Angehörige

Juli, Sommer, Ferien. Unendlich lange helle, erlebnisreiche Tage sind in Erinnerung. - Die reifen Kirschen im Garten vernaschen. Was machen wir mit den Kernen? Viel Zeit draußen in der Natur 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. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Di., 15.06.2021, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder

● C346.131

### Jahreszeitliche Angebote in der Betreuung - Der Monat August - Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen und Angehörige

August, der Erntemonat. Die Kornfelder stehen in voller Pracht. Mühselig war die Feldarbeit. Die Gärten leuchten in allen Farben. Die Farbe Lila vor allem, nicht nur in der Heide. Dazu der Duft. 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. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 29.07.2021, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder

● C346.140

### Ein Sonntag im Bett ...! Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen und Angehörige

Farben und Licht sowie akustische Reize können bei bettlägerigen Personen immer wieder neue Impulse auslösen! Die Tagesveranstaltung gibt Anregungen, über die 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. eine Tastschnur, Ratespiele, Gedächtnistraining, kleine Massagen an Händen und Füßen unterstützen das Eigenleben und befördern so ein Wohlfühl.

**Haus der vhs**

Do., 05.11.2020, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder

● C346.145

### Lasst uns mal ein Tänzchen wagen! Fortbildung für Demenzbetreuer\*innen 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 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 Alteneinrichtungen anzubieten.

**Haus der vhs**

Do., 12.11.2020, 08:30 - 15:00 Uhr

1 Termin, 67,00 €

Ursula Schröder, Sonja Sancho Döll



## Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation

■ C504.104

### (Gehalts-)Verhandlungen erfolgreich führen

Die Kursteilnehmer\*innen lernen in theoretischen und praktischen Elementen authentisches Auftreten bei Verhandlungen. Dazu wird die Sprache und Körpersprache reflektiert und mit wertschätzendem Feedback weiterentwickelt. Außerdem gibt es Hintergrundinformationen, worauf bei Gehaltsverhandlungen zu achten ist. (Minigruppe)

#### Haus der vhs

Di., 27.10.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
3 Termine, 53,00 €  
Michael Zemlin M. A.

■ C504.106

### Authentisch agieren - Im Kollegenkreis klarkommen

Zwischen Menschen gibt es nicht nur angenehme, sondern auch konfliktgeladene Situationen, in denen man klarkommen muss. In diesem Kurs wird speziell das Agieren im Kollegenkreis analysiert. Handlungsoptionen werden besprochen und ausprobiert. Dazu werden psychologische Hintergründe vermittelt und Lösungen erarbeitet. (Minigruppe)

#### Haus der vhs

Di., 02.03.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
4 Termine, 69,00 €  
Michael Zemlin M. A.

■ C504.110

### Richtig gendern im Beruf, Ehrenamt und Alltag - aber wie?

Gendern bedeutet, geschlechtergerechte Sprache anzuwenden. Damit wird die Forderung zur Durchsetzung der Gleichberechtigung von Männern und Frauen in der sprachlichen Kommunikation ernst genommen. Doch wie lässt sich die theoretische Grundüberlegung in die Praxis umsetzen? Und wie gelingt es, Texte angemessen und trotzdem verständlich zu schreiben? In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Ratschläge zum Formulieren von geschlechtergerechten Texten und vertiefen in eigenen Schreibübungen die vermittelten Aspekte. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
3 Termine, 37,00 €  
Ann-Kristin Jahrmann

■ C504.111

### Methoden des kreativen Schreibens für Beruf, Ehrenamt und Alltag

Kreative Schreibmethoden nehmen Ihnen die Angst vor dem weißen Blatt, animieren mit Lust und Spaß zum Schreiben und machen Mut, die vier Phasen des Schreibprozesses (Ideen finden, gliedern, schreiben und überarbeiten) mit Energie durchzustehen. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche kreative Methoden kennen (Freewriting, Automatisches Schreiben, meditatives Schreiben, Brainwriting, Clustern und Mind-Mapping), die Sie in den ersten beiden Schreibphasen (Ideen finden und gliedern) unterstützen können. Anhand von verschiedenen Übungen vertiefen Sie die vermittelten Kenntnisse. Bitte mitbringen: Schreibutensilien. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

11.01., 25.01., 01.02.2021  
jeweils 17:00 - 18:30 Uhr  
3 Termine, 37,00 €  
Ann-Kristin Jahrmann

■ C504.112

### Stilsicher schreiben im Beruf, Ehrenamt und Alltag

Sie verfassen regelmäßig geschäftlich, ehrenamtlich oder privat verschiedene Texte?

In diesem Kurs lernen Sie, E-Mails, Kundenanschriften, Berichte für das Vereinsmagazin oder private Briefe lebendiger und wirkungsvoller zu schreiben und Ihre Leserinnen und Leser besser zu erreichen. Sie erhalten Einblicke, wie Sie Ihre Sprache präziser, schlanker und gefälliger gestalten können, um mehr Verständnis zu schaffen. Anhand von verschiedenen Übungen wenden Sie das Gelernte an. Bitte mitbringen: Schreibutensilien. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 08.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
4 Termine, 47,60 €  
Ann-Kristin Jahrmann

## Büromanagement

■ C505.104

### Homeoffice: Effizient arbeiten - achtsam leben!

#### Kompaktkurs

Die Corona-Krise hat es gezeigt: Die Tätigkeit im Homeoffice wird an Bedeutung zunehmen und stellt neue Herausforderungen an jeden einzelnen Berufstätigen, an das Zusammenleben zu Hause und die Zusammenarbeit mit den Kollegen, Kunden und Geschäftspartnern. Lernen Sie praktische Tipps, bewährte Techniken und neue Routinen kennen, wie Sie produktiv zu Hause arbeiten und Ihr berufliches und privates Leben in Einklang bringen können. Im Seminar beschäftigen wir uns mit ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation und Zeitmanagement, klarer Kommunikation und Selbstmotivation, digitalen Tools & Apps, gesunder Lebensführung zwischen gemäßigter Bewegung, leichter Ernährung und mentaler Entspannung. So erhalten Sie mehr Freiraum für Kreativität und persönliche Lebensgestaltung und bleiben fit für die komplexe und schnelle Arbeitswelt. Der Kurs ist geeignet für im Homeoffice Tätige, Außendienstmitarbeiter\*innen, Office-Angestellte, Selbständige, Existenzgründer\*innen, Student\*innen und Interessierte an Selbstorganisation. Bitte mitbringen: Notizheft, Malstifte, Klebestift, Schere, ggf. Laptop oder Tablet. Anmeldeschluss: 18.11.2020 (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

20.11. - 21.11.2020  
Fr. 16:30 - 19:45 Uhr  
Sa. 09:00 - 16:30 Uhr  
2 Termine, 79,00 €  
Andrea Horney

■ C505.110

### Professionelles Büromanagement

Organisationstalent beweisen, digitales Equipment nutzen, alles sofort finden! In diesem Wochenendkurs lernen Sie den korrekten Umgang mit Daten und Infos und wie Sie die Zusammenarbeit an Ihrem Arbeitsplatz optimieren. Sorgen Sie für Informationsfluss, aber halten Sie Interna zurück. Beachten Sie gesetzliche Aufbewahrungsfristen und informieren Sie sich über Wertstufen. Lernen Sie, wie Sie ein Büro-Handbuch erstellen und Telefonate zeitsparend führen. Außerdem erhalten Sie Infos zur DIN-Norm und zur DSGVO, zu Protokollen und Prioritäten. Dieser Kurs findet ohne PCs statt. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Sa., 13.03.2021, 09:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 67,90 €  
Regine Jäckel



## EDV-Beratung

### ● C510.101

#### **EDV-Kursberatung (Herbst)**

Wählen Sie den Kurs, der Ihren Vorkenntnissen und Bedürfnissen am besten entspricht. Nehmen Sie dafür unsere EDV-Beratung vor Semesterbeginn in Anspruch - im Haus der vhs, Raum 21. Sofern Sie einen EDV-Kurs bei uns verbindlich buchen, wird die Kursgebühr verrechnet. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bis zum 11.08.2020 bzw. 07.01.2021.

#### **Haus der vhs**

Sa., 15.08.2020, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Jens-Karl Andersen

### ● C510.102

#### **EDV-Kursberatung (Frühjahr)**

Wählen Sie den Kurs, der Ihren Vorkenntnissen und Bedürfnissen am besten entspricht. Nehmen Sie dafür unsere EDV-Beratung vor Semesterbeginn in Anspruch - im Haus der vhs, Raum 21. Sofern Sie einen EDV-Kurs bei uns verbindlich buchen, wird die Kursgebühr verrechnet. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bis zum 07.01.2021.

#### **Haus der vhs**

Sa., 09.01.2021, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Jens-Karl Andersen

## EDV - Grundlagen

### ● C510.106

#### **UHU trifft Maus. PC Einsteigerkurs für Senior\*innen I**

Sie sind Unter Hundert wollen den PC hauptsächlich privat nutzen und den Umgang mit dem Gerät 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. Wir haben Zeit für Ihre Fragen und Themen. (Kleingruppe)

#### **Haus der vhs**

Mo., 28.09.2020, 14:30 - 17:45 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 111,60 €

Elmar Berg

### ● C510.107

#### **Haus der vhs**

Mo., 08.02.2021, 14:30 - 17:45 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 111,60 €

Elmar Berg

### ● C510.108

#### **UHU trifft Maus. PC Einsteigerkurs für Senior\*innen II**

Computer-Grundwissen festigen, Kenntnisse erweitern, neue Nutzungsmöglichkeiten des Computers erschließen und erste Schritte im Internet wagen, darauf liegt der Schwerpunkt. Kursthemen sind 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., 02.11.2020, 14:30 - 17:45 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 111,60 €

Elmar Berg

### ● C510.109

#### **Haus der vhs**

Mo., 08.03.2021, 14:30 - 17:45 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 111,60 €

Elmar Berg

### ● C510.110

#### **UHU trifft Maus. PC Einsteigerkurs für Senior\*innen 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., 30.11.2020, 14:30 - 17:45 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 111,60 €

Elmar Berg

### ● C510.111

#### **Haus der vhs**

Mo., 26.04.2021, 14:30 - 17:45 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 111,60 €

Elmar Berg

## Office-Anwendungen

### ● C511.101B

BU

#### **Microsoft Office - Basiswissen. Bildungsurlaub**

Dieser Kurs vermittelt praktisch ein breites Basiswissen über die Office-Hauptkomponenten Word und Excel. Der Schwerpunkt liegt in der Nutzung der Möglichkeiten von Office. 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; Text 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. 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 Tabellerstellung 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. (Kleingruppe)

#### **Haus der vhs**

19.10. - 23.10.2020

Montag - Donnerstag, 08:30 - 16:00 Uhr

Freitag, 08:30 - 13:00 Uhr

5 Termine, 271,40 €

Jens-Karl Andersen

### ● C511.102B

BU

#### **Haus der vhs**

01.03. - 05.03.2021

Montag - Donnerstag, 08:30 - 16:00 Uhr

Freitag, 08:30 - 13:00 Uhr

5 Termine, 271,40 €

Jens-Karl Andersen

### ● C511.103B

BU

#### **Haus der vhs**

27.09. - 01.10.2021

Montag - Donnerstag, 08:30 - 16:00 Uhr

Freitag, 08:30 - 13:00 Uhr

5 Termine, 271,40 €

Jens-Karl Andersen



Brauchen Sie Hilfe bei der Finanzierung eines Kurses? Wir beraten Sie gern.

● C511.115B

### Microsoft Office - Aufbauwissen. Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub erweitert Ihr Basiswissen über Word und Excel um viele weiterführende Funktionalitäten mit Hilfe praktischer 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 und einiges mehr ... Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/23172 IB S.H.) (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

23.11. - 27.11.2020

Montag - Donnerstag, 08:30 - 16:00 Uhr

Freitag, 08:30 - 13:00 Uhr

5 Termine, 271,40 €

Jens-Karl Andersen

● C511.116B

#### Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 271,40 €

Jens-Karl Andersen

● C511.117B

#### Haus der vhs

Mo., 01.11.2021, 08:30 - 16:00 Uhr

5 Termine, 271,40 €

Jens-Karl Andersen

## Software & Internet

● C518.102

### Mit WordPress Websites oder Blogs gestalten

WordPress ist ein einfaches und dennoch leistungsfähiges System zur Webseiten-gestaltung. Ob Firmen-, Vereinsseite oder Reiseblog - mit WordPress ist alles relativ einfach realisierbar. Nach dem Kurs können Sie Grundeinstellungen vornehmen, mit dem DashBoard arbeiten, Beiträge und Seiten planen, strukturieren und anlegen, Bilder, Bildergalerien und Landkarten einbinden, die Funktionalität Ihrer Website mit Plugins erweitern, Website und Blog mit Themes (Designvorlagen) gestalten u. v. m. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Fr., 11.06.21, 18:15 - 21:30 Uhr,

Fr., 18.06.21, 18:15 - 21:30 Uhr,

Sa., 19.06.21, 09:30 - 15:30 Uhr

3 Termine, 107,10 €

Jens-Karl Andersen

## Textverarbeitung

● C505.117

### Tatschreiben und Rechtschreibung

Schnell und sicher einen Text am PC schreiben, korrigieren, formatieren und in eine optisch ansprechende Form bringen. Dies können Sie am Ende des Kurses "Tatschreiben und Rechtschreibung". Bei erfolgreicher Beendigung erhalten Sie eine Bescheinigung mit Ihrer erzielten Anschlagzahl. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit Recht-schreibschwierigkeiten. Auch Migrant\*innen sind herzlich eingeladen, Voraussetzung sind sichere und anwendbare A2-Kenntnisse. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Stenografenverein Schleswig statt.

#### Haus der vhs

Mo., 31.08.2020, 16:15 - 17:30 Uhr

12 Termine, 53,00 €

Team Stenografenverein

● C505.118

#### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 16:15 - 17:30 Uhr

12 Termine, 53,00 €

Team Stenografenverein

● C513.103

### Textverarbeitung mit MS Word - Basiswissen

Sie wollen Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit Word erlangen/auffrischen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen eine solide Wissensgrundlage, wobei der Schwerpunkt vor allem auf Verstehen durch praktische Anwendung mit einfachen Beispielen liegt. 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 ... (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 31.08.2020, 18:15 - 21:30 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 111,60 €

Jens-Karl Andersen

● C513.104

#### Haus der vhs

Di., 16.03.2021, 18:15 - 21:30 Uhr

dienstags und donnerstags

4 Termine, 111,60 €

Jens-Karl Andersen

● C513.110

### Textverarbeitung mit MS Word - Aufbauwissen

Für alle, die das Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word noch intensiver erlernen und mehr aus ihrem Textverarbeitungsprogramm herausholen wollen. Formatvorlagen und Schnellformatvorlagen 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 u. v. m. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 08.12.2020, 18:15 - 21:30 Uhr

dienstags und donnerstags

4 Termine, 111,60 €

Jens-Karl Andersen

● C513.111

#### Haus der vhs

Di., 27.04.2021, 18:15 - 21:30 Uhr

dienstags und donnerstags

4 Termine, 111,60 €

Jens-Karl Andersen



● C513.114

### 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; Serierendokumente mit Feldern individuell gestalten; Filtern und Sortieren von Datensätzen; Arbeit mit unterschiedlichen Datenquellen. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 15.02.2021, 18:15 - 21:30 Uhr  
montags und mittwochs  
3 Termine, 84,90 €  
Jens-Karl Andersen

### Tabellenkalkulation & Access

● C514.101

### Tabellenkalkulation mit Excel - Basiswissen

Viele Nutzer verfügen über dieses Programm, aber so manchem erscheint es wie ein Buch mit sieben Siegeln. Das muss nicht sein. Lernen Sie in diesem Kurs, welch mächtiges Werkzeug Excel ist, wenn man wenige Grundlagen verinnerlicht. Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktisches Basiswissen, das Sie dazu befähigt, sofort effektiv mit Excel zu arbeiten. Kursinhalt: Benutzeroberfläche von Excel; Funktionsprinzip der Tabellenkalkulation verstehen; effektive Gestaltung von Tabellen im praktischen Beispiel; 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. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 21.09.2020, 18:15 - 21:30 Uhr  
montags und mittwochs  
4 Termine, 111,60 €  
Jens-Karl Andersen

● C514.102

#### Haus der vhs

Di., 16.02.2021, 18:15 - 21:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
4 Termine, 111,60 €  
Jens-Karl Andersen

● C514.110

### 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, praktischem 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; bedingte Formatierung einsetzen, Arbeit mit Bereichen und Namen; Tabellen filtern und sortieren; intelligente Tabellen nutzen; Formulare erstellen; Daten gruppieren und vieles mehr. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 17.08.2020, 18:15 - 21:30 Uhr  
montags und mittwochs  
4 Termine, 111,60 €  
Jens-Karl Andersen

● C514.111

#### Haus der vhs

Di., 19.01.2021, 18:15 - 21:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
4 Termine, 111,60 €  
Jens-Karl Andersen

● C514.122

### Einführung in die Arbeit mit Excel-Pivot-Tabellen

Pivot-Tabellen sind ein wirksames Mittel, große Datenmengen überschaubar als Zahlen und/oder Diagramme darzustellen und auszuwerten. Dies erfolgt sehr schnell, ohne dass Sie sich mit der fehleranfälligen Erstellung von Formeln und Funktionen herumschlagen müssen. Lernen Sie unter anderem, wie Sie Schritt für Schritt eine Pivot-Tabelle aufbauen, große Datenmengen sehr schnell berechnen, analysieren und filtern, die Daten nach unterschiedlichen Kriterien per Mausklick auswerten und mittels Pivot-Chart aussagekräftig grafisch darstellen und wie Sie die Pivot-Tabelle, wenn nötig, aktualisieren. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 08.02.2021, 18:15 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 58,30 €  
Jens-Karl Andersen

### Datenbanken

● C514.116

### Einführung in die Arbeit mit Datenbanken mit MS Access

Einführung in die Arbeit mit Datenbanken mit MS Access. Eine Datenbank ist kompliziert zu erstellen, noch schwieriger zu bedienen und erfordert meist gute Programmierkenntnisse. Doch 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 dabei 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 im Kurs an praktischen Beispielen, eine Datenbank aufzubauen, zu ordnen, abzufragen und auszuwerten. Nebenkosten im Kurs: 5 € für Kopien.

Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 30.11.2020, 18:15 - 21:30 Uhr  
montags und mittwochs  
4 Termine, 111,60 €  
Andreas Ganz

### Powerpoint/ Outlook/ OneNote/ MindManager

● C516.108

### 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

Mo., 26.10.2020, 18:15 - 21:30 Uhr  
montags und mittwochs  
3 Termine, 84,90 €  
Jens-Karl Andersen



■ C516.115

### Professionell präsentieren mit Microsoft PowerPoint

Sie lernen, wie Sie professionelle und überzeugende Präsentationen mit Microsoft PowerPoint erstellen, fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen sinnvoll gegliedert darstellen.

Zusätzlich werden grundlegende Techniken besprochen, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren und einprägsam zu gestalten. Es werden die gängigen Programmversionen berücksichtigt. Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 18.01.2021, 18:15 - 21:30 Uhr  
montags und mittwochs  
3 Termine, 84,90 €  
Andreas Ganz

### Sicherheit

■ C524.102

### Schutzmaßnahmen im digitalen Leben

Das alltägliche Leben wird immer digitaler, sei es der bequeme Einkauf über Online-Shops oder Bankgeschäfte mit dem Notebook oder Tablet vom Sofa aus. Die Nutzung dieser digitalen Infrastrukturen und Dienste erfordert wirkungsvolle Maßnahmen zum Schutz vor Missbrauch. In diesem 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. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zum anonymen Surfen im Internet. Voraussetzung: Einsteigerkenntnisse in der Nutzung Ihrer Computergegeräte, Windows und Internet (Kleingruppe).

#### Haus der vhs

Mo., 22.03.2021, 18:15 - 21:30 Uhr  
montags und mittwochs  
4 Termine, 111,60 €  
Andreas Ganz

■ C524.106

### 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. Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 18:15 - 21:30 Uhr  
3 Termine, 84,90 €  
Andreas Ganz

### Digitalfotografie & Bildbearbeitung

■ C215.200

### Smartphone-Fotografie

"Die beste Kamera ist die, die man dabei hat." Dieses Sprichwort ist schon sehr alt, aber es stimmt heute mehr denn je. Das eigene Smartphone hat jede\*r immer dabei, und das allein ist schon ein Grund, sich einmal näher mit dieser Art von Fotografie auseinanderzusetzen. Bedenken sollte man: Das Smartphone ist nicht einfach eine verkleinerte Kamera. Es gibt einige spezielle physikalische Eigenarten, die man kennen sollte, um sie für sich nutzen zu können. Dieser Kurs besteht aber nicht nur aus grauer Theorie. Es werden auch praktische Übungen gemacht, damit Sie Ihre Smartphone-Kamera besser verstehen und damit bessere Fotos machen. Aufgrund der Fülle der verschiedenen Betriebssysteme, Apps und Versionsnummern wird dieser Kurs nur für Android-Versionen angeboten. Mitzubringen: Das eigene Smartphone, ein Ladekabel und reichlich Wissensdurst. Anmeldeschluss: 14.10.2020 (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Sa., 17.10.2020, 09:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Andreas Volkmar

■ C215.201

#### Haus der vhs

Sa., 12.12.2020, 09:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Andreas Volkmar

■ C525.101B

### Aspekte der Fotografie für den Berufsalltag.

#### Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erwerben oder vertiefen Sie Kenntnisse zu fotografischen Themen wie Bildgestaltung, Bildbearbeitung, Bildrechte und kreative Entschleunigung. Anhand theoretischer Beispiele und vielfältiger praktischer Übungen lernen Sie im manuellen Modus zu fotografieren, Bilder mit Hilfe von Photoshop zu optimieren, wichtige Hinweise zu Nutzungsrechten zu beachten und Stress durch experimentelle Bildgestaltung zu bewältigen. Die neuen Kenntnisse lassen sich vielfältig im Berufsalltag einsetzen. Diese Bildungswoche richtet sich an alle Anfänger und Fortgeschrittene, die sich für Fotografie begeistern. Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Zubehör, eigenen Laptop mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Die Bewilligung als Bildungsfreistellungsveranstaltung gemäß § 17 WBG Schleswig-Holstein wird beantragt.

#### Haus der vhs

03.05. - 07.05.2021  
Mo.-Do. 09:30 - 17:00 Uhr  
Fr. 09:30 - 14:00 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Angeline Schube-Focke

■ C525.110B

### 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. - Die weiterführende Anerkennung als Bildungsurlaub wird beantragt (WBG/B/15864 IB S.H.) (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 31.05.2021, 08:30 - 16:00 Uhr  
5 Termine, 271,40 €  
Jens-Karl Andersen

■ C525.111B

#### Haus der vhs

Mo., 15.11.2021, 08:30 - 16:00 Uhr  
5 Termine, 271,40 €  
Jens-Karl Andersen

BU neu!

BU

BU



■ C525.117

### Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Photoshop Elements ist ein semiprofessionelles Bildbearbeitungsprogramm, das über jede Menge Funktionen verfügt, die man nur beim 15 x 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, Korrektorebenen, Ebenenmasken. 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., 03.11.2020, 18:15 - 21:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
4 Termine, 111,60 €  
Jens-Karl Andersen

■ C525.118

#### Haus der vhs

Mo., 08.03.2021, 18:15 - 21:30 Uhr  
montags und mittwochs  
4 Termine, 111,60 €  
Jens-Karl Andersen

## Grafik & Design

■ C526.104

### Einführung in die Arbeit mit Adobe InDesign

In diesem Kurs lernen Sie InDesign als vielseitiges Desktop-Publishing-Programm im Bereich Seitenlayout kennen: Ein- oder mehrseitige Layouts entwerfen, Texte erstellen, Word-Dokumente übernehmen und platzieren Absätze gestalten und typografische Stilmittel sinnvoll einsetzen, Farben und Verläufe definieren, erstellen von Ebenen, Bilder und Grafiken in Dokumenten platzieren, Vorbereitung des Dokumentes für die professionelle Reproduktion und Ausgabe als PDF-Datei. Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Sa., 24.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine, 111,60 €  
Andreas Ganz

■ C526.108

### Einführung in die Arbeit mit Adobe Illustrator

Adobe Illustrator CS6/CC ist eine umfassende Vektorgrafik-Umgebung zur Erstellung von hochwertigen Grafiken und Illustrationen. Es ist ebenfalls für Plakate und Aushänge geeignet. Nach einer Einführung in die Programmoberfläche, Werkzeuge und Pallettentechnik erlernen Sie, wie Sie Objekte wie Kreise, Linien und Kurven mühelos zeichnen und mit unterschiedlichen Techniken dann verformen und anpassen können, so dass eine komplexe Grafik/Zeichnung entsteht. Farben, Verläufe, transparente Objekte und Druckausgabe sind Themen, die wir ebenfalls erarbeiten. Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Sa., 19.09.20, 09:00 - 16:00 Uhr,  
So., 20.09.20, 09:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine, 111,60 €  
Andreas Ganz

neu!

**Hinweis:**

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

**Literatur & Schreiben****Sylvia Wieland**

Die in Flensburg lebende Künstlerin war viele Jahre als Opernsängerin am Schleswig-Holsteinischen Landestheater engagiert. Mit ausgebildeter Stimme, lebhafter Mimik und Gestik, ausdrucksstarker Sprache und großer Bühnenpräsenz schlüpft sie in die Rollen der handelnden Figuren und lebt sie mit dem ganzen Körper. Vom ersten Moment an zieht sie das Publikum in ihren Bann, holt es ab, nimmt es mit auf die Reise in andere Zeiten und ferne Länder. Zwischen den Geschichten entlockt sie den wundersamen Instrumenten die schönsten Klänge und entrückt so ihr Publikum aus dem Alltag heraus und hinein in ein Lauschen, Lachen, Staunen und Wundern.

- C201.125 **Lauschen, Lächeln, Lachen ....Tausendundeine sinnliche Nacht: Ein sinnlich betörender Märchenabend für Erwachsene** neu!

Schleswiger Märchentage 2020: In ihrem Soloprogramm greift Sylvia Wieland die uralte Kunst des lebendigen Erzählens auf und bereichert diese mit Klängen, Musik und Gesang. In ihrer Rolle als Märchenerzählerin Priska stimmt sie das Publikum singend ein auf einen Abend voller Märchen und Geschichten über das Eine, worum es immer geht, zwischen Mann und Frau, begonnen am Tag der Schöpfung! Sinnlich, betörend, frech, witzig und berührend, breitet Sie ein Kaleidoskop erotischer Geschichten aus aller Welt aus. Anmeldeschluss: 05.11.2020

**Haus der vhs**  
Fr., 06.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr  
1 Termin, 11,00 €  
Sylvia Wieland  
Förderverein Märchen e. V.

- C201.130 **Starke Frauen und Männer im Märchen** neu!

Viele Märchenfiguren werden heimatlos, weil sie ein missgünstiger Mensch von daheim vertreibt. Ohne bestimmtes Ziel nehmen sie ihre Suchwanderung auf. Die ausgewählten Geschichten vermitteln Urvertrauen, ursprüngliche Lebensenergie und Stabilität.

Anmeldeschluss: 28.09.2020  
**Haus der vhs**  
Mi., 30.09.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Susanne Elisabeth Schoppmeier

- C201.131 **Sehnsucht im Märchen** neu!

Sind wir nicht auf Schritt und Tritt auf der Suche nach dem Glück? Die Sehnsucht nach einem besseren Leben, aber auch Fernweh, Heimweh, Schöpferdrang und Neugierde sind Ausprägungen von Sehnsucht. Die Geschichten vermitteln Lebensfreude, Kreativität und Begeisterung.

Anmeldeschluss: 27.10.2020.  
**Haus der vhs**  
Do., 29.10.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Susanne Elisabeth Schoppmeier

- C201.132 **Weihnachtszeit - Märchenzeit** neu!

Wenn der Winter Einzug hält und das Land mit einer weißen Schneedecke überzieht, stellen die Menschen Lichter in die Fenster und sitzen am warmen Kamin. Susanne Elisabeth Schoppmeier hat diesmal wieder einige Winter- und Weihnachtsmärchen im Gepäck.

Anmeldeschluss: 08.12.2020  
**Haus der vhs**  
Do., 10.12.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Susanne Elisabeth Schoppmeier

- C201.133 **Mit fröhlichen Märchen ins neue Jahr** neu!

Zum Jahresbeginn erzählt Susanne Elisabeth Schoppmeier fröhliche Märchen und Geschichten von hilfreichen, dankbaren Tieren und mutigen Menschen. Die ausgewählten Geschichten vermitteln Mitgefühl, Geborgenheit und Zuneigung.

Anmeldeschluss 19.01.2021  
**Haus der vhs**  
Do., 21.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Susanne Elisabeth Schoppmeier

- C201.134 **Märchen von klirrendem Frost und beißendem Wind** neu!

Das wärmende Feuer hat schon seit Jahrhunderten die Fantasie der Menschen angeregt und zum Erzählen veranlasst. Aber auch die Kälte, Frost, Eis, und Schnee,

hielten Einzug in Märchen und Geschichten. Die ausgewählten Geschichten erzählen von Wille und Macht, Gefühlen und Identität.

Anmeldeschluss: 16.02.2021  
**Haus der vhs**  
Do., 18.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Susanne Elisabeth Schoppmeier

- C201.135 **Mütter und Töchter im Märchen** neu!

Da gibt es gute, gelingende oder sehr spannungsreiche Beziehungen. Aber es gibt auch die große Mutter und die göttliche Tochter und Märchen von mythischen und magischen Müttern und Töchtern. Die ausgewählten Geschichten vermitteln Weisheit, Intuition und Erkenntnis.

Anmeldeschluss: 16.03.2020  
**Haus der vhs**  
Do., 18.03.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Susanne Elisabeth Schoppmeier

- C201.136 **Märchen machen satt und glücklich!** neu!

Eine märchenhafte Reise durch Europa von Nord nach Süd und von Ost nach West. Die ausgewählten Geschichten sind weniger bekannt und vermitteln die unterschiedliche Mentalität der Menschen. Das Böse wird überwunden und die Wahrheit, die wahre Gestalt, kommt ans Licht. Anmeldeschluss: 20.04.2021

**Haus der vhs**  
Do., 22.04.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 10,00 €  
Susanne Elisabeth Schoppmeier

- C201.150 **Buschiaden ... und andere Schmeicheleien** neu!

Wilhelm Busch ist zweifelsohne der Klassiker des Humors. Mit seinen Geschichten und Gedichten sorgt er für Lachen bei Jung und Alt. Das Publikum erwartet eine breite Auswahl von "Hänschen Däumeling", "Max und Moritz", "Die Fliege" bis zur "Kritik des Herzens" und vielem mehr. Hinter seinen Versen und Geschichten verbirgt sich sehr viel Philosophisches und Weltkluges. Die beiden Münchner Schauspieler Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider stöberten in Buschs Schatztruhe und präsentierten Ausgewähltes aus seinem Schaffen. In schneller Folge servieren sie turbulente Geschichten, feinsinnige Verse und skurrile Pointen. VVK 14 €. Auch junge Menschen ab 12 Jahren sind herzlich willkommen. Anmeldeschluss: 08.02.2021.

**Haus der vhs**  
Do., 11.02.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
1 Termin, 14,00 €  
Jürgen Wegscheider, Markus M. Winkler



● C201.107

### "Muse, küss mich!" - Kreatives Schreiben

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Techniken des Kreativen Schreibens kennen, die Sie spontan ins Schreiben führen. Dabei entdecken Sie neue Ideen und Formen für kurze Geschichten und Gedichte. Wir erstellen die Texte vor Ort - allein, zu zweit oder mit der ganzen Gruppe. Die literarische Geselligkeit fördert das Schreibvergnügen. Dabei geht es nicht um den "perfekten" Text, sondern um die Freude, Unterschiedliches auszuprobieren. Im Anschluss an die jeweilige Schreibphase erhalten Sie nach dem Vorlesen Ihrer eigenen Texte Resonanz und weitere Anregungen von der Gruppe. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Mo., 14.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
3 Termine, 53,00 €  
Ann-Kristin Jahrmann

● C201.166

### 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., 16.09.2020, 16:15 - 17:45 Uhr  
12 Termine, 101,00 €  
Hendrike van Bergen

● C201.167

**Haus der vhs**

Mi., 20.01.2021, 16:15 - 17:45 Uhr  
12 Termine, 101,00 €  
Hendrike van Bergen

● C201.180

### Unterwegs zu mir - Biographisches Schreiben

Die eigene Biographie zu schreiben, galt bislang weithin als Privileg herausragender Persönlichkeiten. Jedes Menschenleben jedoch ist erzählenswert in seinen Höhen und Tiefen, mit dem Herausragenden und dem Banalen ... Unsere Biographie ist Teil unserer Familiengeschichte und ein einzigartiges Mosaik in der übergreifenden Geschichte des Regionalen und Globalen - sie ist eine 'Weltgeschichte' (Heinrich Heine), denn unsere gelebte Geschichte macht uns einzigartig mit unseren Gefühlen, Wahrnehmungen, Werten, Blickwinkeln und Erkenntnissen. Sie lernen in diesem Kurs Schritte, Ihre Biographie zu verfassen. Wir stellen Ihnen stilistisches Handwerkszeug vor, mit dem Sie Ihren eigenen Stil lebendig und spannend entfalten können. Zwischen den Kurseinheiten verfassen sie eigene Texte, die Sie der Gruppe vorstellen können, um Rückmeldung zu empfangen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, samstags Verpflegung. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 20.02.21, 10:00 - 15:00 Uhr,  
Di., 23.02.21, 18:30 - 20:00 Uhr,  
Di., 02.03.21, 18:30 - 20:00 Uhr,  
Di., 09.03.21, 18:30 - 20:00 Uhr,  
Di., 16.03.21, 18:30 - 20:00 Uhr,  
Sa., 20.03.21, 10:00 - 15:00 Uhr  
6 Termine, 111,60 €  
Ulrich George, Jutta Heilmann

## Theater & Ausdruck

● C202.103

### Theater und Improvisation

Theater öffnet innere und äußere Welten, Theater schafft lebendige Momente - auch nach Feierabend. In diesem Improvisationskurs führt uns die eigene Fantasie auf Abenteuerreisen. Dabei stärken wir gleichermaßen die eigene Selbstwahrnehmung wie auch die Stimme, auf die wir uns zwar täglich verlassen, die im Alltag aber selten "den ganz großen Auftritt" bekommt. Sie erfahren, wie Sie ihre Präsenz steigern können. Ihre körperliche, insbesondere die stimmliche Flexibilität wird geschult. Durch das Improvisieren wird die allgemeine Reaktionsfähigkeit trainiert und es können so auch Alltagssituationen besser bewältigt werden. Auch für Teilnehmer\*innen ohne Theatererfahrung. Der Kurs wird durch eine Schauspielerin geleitet. Bequeme Kleidung und evtl. dicke Socken empfehlen sich.

**Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

Di., 01.09.2020, 19:00 - 21:00 Uhr  
7 Termine, 103,00 €  
Kerstin Thalmann

● C202.104

**Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

Di., 03.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr  
6 Termine, 89,00 €  
Kerstin Thalmann

● C202.105

**Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

Di., 12.01.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
10 Termine, 131,00 €  
Kerstin Thalmann

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.

## Kunst- & Kulturgeschichte

● C203.106

neu!

### Was ist Kunst? - Eine kunstphilosophische Debatte

Wer definiert, was Kunst ist? Kann man einem Werk unbedingt ansehen, dass es Kunst ist? Muss ein guter und erfolgreicher Künstler viel Talent haben? Oder braucht man, um Kunst zu schaffen, überhaupt Talent? Was darf Kunst? In diesem Kurs stellen wir die klassische Kunst-Philosophie moderneren Ansichten gegenüber und debattieren über Freiheit, Wirkung und Positionierung von Kunst und Künstlern in unserer Gesellschaft. Am Ende können Sie qualifiziert mitreden, wenn es um das Thema Kunst geht. Anmelde-schluss: 09.09.2020. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Fr., 11.09.2020, 16:00 - 18:00 Uhr  
6 Termine, 90,30 €  
Marja Marianne Niemi

## Brennpunkte der Kulturgeschichte

Der Blick auf historische und kulturgeschichtliche Ereignisse zeigt immer wieder überraschende Erkenntnisse, wenn man Ursache und Wirkung in rückschauendem Bezug zueinander setzt. Alle Aufstände, Attentate und Revolutionen haben ihre vielschichtige Vorgeschichte, unterschiedlichste Ursachen und Ziele, aber auch - unabhängig von ihrem Erfolg oder Misserfolg - oft ungeahnte und unbeabsichtigte Auswirkungen - gelegentlich bis heute. Und so mag manch eines dieser meist blutigen Ereignisse mittlerweile zu einem ehrfurchtgebietenden Mythos mutiert sein - ungeachtet der geschichtlichen Tatsache, dass Gewalt meist neue Gewalt provoziert und damit keinerlei Garantie für irgendwelches Glück bringt. Eine Anmeldung (auch zu den Einzelveranstaltungen) ist erforderlich. Der Besuch von einzelnen Terminen kostet jeweils 10 €. Bei Buchung der gesamten Reihe I, II, III erhalten Sie einen Rabatt.

● C203.200

neu!

### Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Rebellionen, Attentate, Revolutionen" I

1. Sklavenaufstände: Spartacus, M. Washington, N. Turner, Fr. Louverture, J. Brown
2. Das Ärgernis Cäsar (60 - 44 n. Chr.): Bürgerkrieg - Diktatur - Tyrannenmord
3. Verschwörung der Pazzi (1478): Tödlicher Zwist um Macht, Ruhm und Anerkennung



4. Bauernkrieg (1524 - 1525): Streit um alte Bauernrechte
5. Hugenottenkriege (1562 - 1598): Heinrich IV. als Opfer

#### Haus der vhs

Do., 15.10.20, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 29.10.20, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 12.11.20, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 26.11.20, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 10.12.20, 10:00 - 12:00 Uhr  
5 Termine, 45,00 €  
Dr. Detlef Bielefeld

#### ● C203.201

neu!

### Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Rebellionen, Attentate, Revolutionen" II

1. Mord in Eger (1634): Wallenstein zwischen Macht und Ohnmacht
2. König versus Parlament (1642 - 1660): Karl I. und Cromwells Republik
3. Kolonialzwist (1775 - 1783): Amerikas Revolte und Unabhängigkeitskrieg
4. Die Mutter aller Revolutionen (1789): Frankreich zwischen "Terreur" und Menschenrechten
5. Militanter Nationalismus (1848): weltweite Erhebungen und nationale Revolten
6. Der Lincoln-Mord (1861 - 1865): Die USA und die Nachwirkungen der Sezessionskriege

#### Haus der vhs

Do., 14.01.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 28.01.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 11.02.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 25.02.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 11.03.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 25.03.21, 10:00 - 12:00 Uhr  
6 Termine, 54,00 €  
Dr. Detlef Bielefeld

#### ● C203.202

neu!

### Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Rebellionen, Attentate, Revolutionen" III

1. Mühsame Staatsbildung (1861 - 1865): Italien und sein "Risorgimento"
2. Mahdi-Aufstand (1881 - 1899): Englands Kolonialprobleme im Orient
3. Sarajewo (1914): Donaumonarchie auf letalem Erosionskurs
4. Oktoberrevolution (1917): Ende des russischen Zarismus
5. Spanischer Bürgerkrieg (1936 - 1939): Aufstand gegen faschistoide Autokratie

#### Haus der vhs

Do., 15.04.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 29.04.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 20.05.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 10.06.21, 10:00 - 12:00 Uhr,  
Do., 24.06.21, 10:00 - 12:00 Uhr  
5 Termine, 45,00 €  
Dr. Detlef Bielefeld

## Fotografie

### Grundlagen der Fotografie

Atmosphärische und spannungsgeladene Fotografien zu erstellen, hängt von einem Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren ab. In der Reihe "Grundlagen der Fotografie" lernen Sie in 2-tägigen Einzelkursen die verschiedenen fotografischen Bereiche und Einstellungen, die dafür nötig sind, kennen. Die praktischen Übungen werden individuell an den Wissensstand und die Interessen der Teilnehmer\*innen angepasst. Als Einzelveranstaltung bieten die Kurse einmalige Impulse für die Hobbyfotografie und für die, die an mehreren Kurseinheiten teilnehmen, einen zunehmend sicheren Umgang mit der eigenen Kamera. Beachten Sie bitte: Jeweils freitags findet der erläuternde Teil im Haus der vhs statt. Samstags treffen wir uns an einem landschaftlich interessanten Ort in der Nähe von Schleswig, um das Erlernete praktisch zu vertiefen. Der genaue Treffpunkt wird freitags bekanntgegeben. Die Zeiten der Kurse am Samstag richten sich zum Teil nach dem Sonnenauf oder -untergang, um die besonders reizvollen Lichtstunden am Morgen und Abend fotografisch auszukosten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

#### ● C215.110

neu!

### Grundlagen der Fotografie - Komposition, Teil 1

Welchen Einfluss hat die Brennweite auf die Ausstrahlung des Motivs? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie anhand von theoretischen Beispielen und praktischen Übungen am Freitag unterschiedliche Faktoren auf dem Weg zu einem optimalen Bildausschnitt kennen. Am Samstag vertiefen wir diese Kenntnisse draußen im Freien am verabredeten Ort. Mitzubringen sind an beiden Tagen eine eigene Kamera (digital oder analog) und am Samstag wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe. Anmeldeschluss: 08.09.2020 (Minigruppe)

#### Haus der vhs

11.09. - 12.09.2020  
Fr. 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 17:00 - 19:00 Uhr  
2 Termine, 47,60 €  
Angeline Schube-Focke

#### ● C215.111

neu!

### Grundlagen der Fotografie - Blende und Tiefenschärfe, Teil 1

Auf welche Art und Weise beeinflusst die Blende den Bereich der Tiefenschärfe? Am Freitag lernen Sie anhand von Beispielen und Übungen, wie die manuelle Auswahl von offenen und geschlossenen Blenden im Zeitautomatik-Modus funktioniert. Am Samstag vertiefen wir diese Kenntnisse draußen im Freien am verabredeten Ort. Mitzubringen sind an beiden Tagen eine eigene Kamera (digital oder analog) und am Samstag wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe. Anmeldeschluss: 20.10.2020 (Minigruppe)

#### Haus der vhs

23.10. - 24.10.2020  
Fr. 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 11:00 Uhr  
2 Termine, 47,60 €  
Angeline Schube-Focke

#### ● C215.112

neu!

### Grundlagen der Fotografie - Belichtung, Teil 1

Warum hängt eine atemberaubende Bildstimmung von der richtigen Belichtung ab? Am Freitag widmen Sie sich der manuellen Auswahl von Belichtungszeiten im Modus "Blendenautomatik" und machen sich anhand von Theorie und Praxis mit den Einstellungen vertraut. Am Samstag vertiefen wir diese Kenntnisse draußen im Freien am verabredeten Ort. Mitzubringen sind an beiden Tagen eine eigene Kamera (digital oder analog) und am Samstag wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe. Anmeldeschluss: 17.11.2020 (Minigruppe)

#### Haus der vhs

20.11. - 21.11.2020  
Fr. 18:00 - 20:00 Uhr,  
Sa. 07:30 - 09:30 Uhr  
2 Termine, 47,60 €  
Angeline Schube-Focke

#### ● C215.113

neu!

### Grundlagen der Fotografie - Komposition, Teil 2

Wie lassen sich alle Bildelemente in einen faszinierenden Einklang bringen? Im zweiten Teil zur Komposition lernen Sie den "Goldenen Schnitt" und weitere grundlegende Gestaltungsmittel kennen und probieren sich an Ihren eigenen Bildkompositionen. Am Samstag vertiefen wir diese Kenntnisse draußen im Freien am verabredeten Ort. Mitzubringen sind an beiden Tagen eine eigene Kamera (digital oder analog) und am Samstag wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe. Anmeldeschluss: 26.01.2021 (Minigruppe)

#### Haus der vhs

29.01. - 30.01.2021  
Fr. 18:00 - 20:00 Uhr,  
Sa. 09:00 - 11:00 Uhr  
2 Termine, 47,60 €  
Angeline Schube-Focke



● C215.114

neu!

### Grundlagen der Fotografie - Blende u. Tiefenschärfe, Teil 2

Bei welchen Motiven erzeugt eine geringe Tiefenschärfe ein beeindruckendes Ergebnis? Lernen Sie am Freitag in Teil 2, den Bereich der Tiefenschärfe durch die geeigneten manuellen Einstellungen auf einen besonderen Punkt zu konzentrieren. Am Samstag vertiefen wir diese Kenntnisse draußen im Freien am verabredeten Ort. Mitzubringen sind an beiden Tagen eine eigene Kamera (digital oder analog) und am Samstag wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe. Anmeldeschluss: 16.02.2021 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

19.02. - 20.02.2021  
Fr. 18:00 - 20:00 Uhr,  
Sa. 15:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 47,60 €  
Angeline Schube-Focke

● C215.115

neu!

### Grundlagen der Fotografie - Belichtung, Teil 2

Was passiert bei einer Unterbelichtung, Überbelichtung oder einer Langzeitbelichtung mit den Bildelementen? In Teil 2 lernen Sie anhand von theoretischen Beispielen und praktischen Übungen am Freitag die relevanten Kameraeinstellungen für Über-, Unter- und Langzeitbelichtung kennen und entdecken das Potential, das darin liegt. Am Samstag vertiefen wir diese Kenntnisse draußen im Freien am verabredeten Ort. Mitzubringen sind an beiden Tagen eine eigene Kamera (digital oder analog) und am Samstag wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe. Anmeldeschluss: 23.03.2021 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

26.03. - 27.03.2021  
Fr. 18:00 - 20:00 Uhr,  
Sa. 17:30 - 19:30 Uhr  
2 Termine, 47,60 €  
Angeline Schube-Focke

● C215.116

neu!

### Grundlagen der Fotografie - Kamerakarussell

Wer kennt noch Negative und Polaroid-Bilder? In diesem Kurs steht die analoge Fotografie im Mittelpunkt. Sie brauchen keine eigene Kamera mitzubringen, sondern bekommen die Gelegenheit, mit nostalgischen Agfa-Boxen und modernen Sofortbildkameras zu fotografieren. Am Freitag werden die Funktionsweisen der Kameras erklärt und die Bedienung geübt. Am Samstag probieren wir die verschiedenen Kameras, je nach eigenem Interesse, draußen im Freien am verabredeten Ort aus. In diesem Kurs entstehen für analoges Filmmaterial Kosten in der Höhe des individuellen Verbrauchs. Bitte begleichen Sie diese direkt bei der Kursleiterin. Denken Sie am Samstag bitte an

wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe. Anmeldeschluss: 20.04.2021 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

23.04. - 24.04.2021  
Fr. 18:00 - 20:00 Uhr,  
Sa. 17:00 - 19:00 Uhr  
2 Termine, 47,60 €  
Angeline Schube-Focke

● C215.117

neu!

### Grundlagen der Fotografie - Mehrfachbelichtungen

Wie entstehen magische Aufnahmen durch mehrfache Belichtungen? Doppel- oder Mehrfachbelichtungen erzeugen faszinierende Bildüberlagerungen. Am Freitag lernen Sie die besonderen Einstellungen und Faktoren für eine erfolgreiche Umsetzung von Mehrfachbelichtungen kennen. Am Samstag vertiefen wir diese Kenntnisse draußen im Freien am verabredeten Ort. Mitzubringen sind an beiden Tagen eine eigene Kamera (digital oder analog) und am Samstag wetterfeste Kleidung und robuste Schuhe. Anmeldeschluss: 25.05.2021 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

28.05. - 29.05.2021  
Fr. 18:00 - 20:00 Uhr,  
Sa. 17:00 - 19:00 Uhr  
2 Termine, 47,60 €  
Angeline Schube-Focke

● C215.125

neu!

### Fotografieren im manuellen Modus, Teil 1

Der manuelle Modus erweitert die Möglichkeiten der Bildgestaltung beinahe ins Unendliche - und flößt den meisten Fotografie-Hobbyisten einen Heidenrespekt ein. Lüften wir dieses Geheimnis! Im ersten Teil des Kurses lernen Sie Schritt für Schritt Belichtungszeiten, Blendenwerte, ISO-Werte und den passenden Weißabgleich manuell einzustellen. Anhand von theoretischen Beispielen, in Kombination mit praktischen Übungen, werden außerdem unterschiedliche Gestaltungsregeln vermittelt. Am Ende der Einheiten wird der Automatikmodus seinen Reiz für Sie verloren haben und das Fotografieren im manuellen Modus faszinierende Ergebnisse liefern. Bitte mitbringen: Eine eigene Digital-Kamera inkl. geladenen Akkus. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Fr., 18.09.20, 18:00 - 20:00 Uhr,  
Fr., 02.10.20, 18:00 - 20:00 Uhr,  
Fr., 30.10.20, 18:00 - 20:00 Uhr,  
Fr., 06.11.20, 18:00 - 20:00 Uhr,  
Fr., 13.11.20, 18:00 - 20:00 Uhr  
5 Termine, 111,60 €  
Angeline Schube-Focke

● C215.128

neu!

### Fotografieren im manuellen Modus, Teil 2

Im Teil II des Kurses vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zu den grundlegenden Einstellungen im manuellen Modus. Im Vordergrund der Einheiten stehen experimentelle Bildgestaltungen und interessante Kombinationen von Belichtung, Blende, Weißabgleich, ISO-Zahl, Brennweite und Fokus. Das Ziel ist ein sicherer und kreativer Umgang mit der eigenen Digital-Kamera im manuellen Modus. Bitte mitbringen: Eine eigene Digital-Kamera inkl. geladenen Akkus. Für Fortgeschrittene. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Fr., 12.02.21, 18:00 - 20:00 Uhr,  
Fr., 26.02.21, 18:00 - 20:00 Uhr,  
Fr., 05.03.21, 18:00 - 20:00 Uhr,  
Fr., 12.03.21, 18:00 - 20:00 Uhr,  
Fr., 19.03.21, 18:00 - 20:00 Uhr  
5 Termine, 111,60 €  
Angeline Schube-Focke

● C215.150

### Lerne Deine Kamera kennen (herstellernunabhängig)

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 Sie als Besitzer\*in einer Spiegelreflex-, System- oder Bridge-Kamera aus diesem Modus heraus und eröffnet Ihnen ganz neue Möglichkeiten, Ihre Bilder intensiver zu gestalten. Die Marke spielt dabei keine Rolle. Anhand der für die Fotografie wichtigen Elemente Blende, Verschlusszeit, ISO, Belichtung, Weißabgleich etc. lernen Sie, die richtigen Einstellungen mit den vielen Schaltern, Knöpfen und Wahlrädern vorzunehmen und Ihre Fotoprojekte kreativ zu verbessern. Gleichzeitig verlieren Sie den Respekt vor dieser Technik. Sie werden Ihre Kamera einfach besser beherrschen. Der Kursleiter empfiehlt, den weiterführenden Kurs "Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen" zu besuchen, um Ihr neu erworbenes Wissen zu vertiefen und brillante Bilder zu schießen. Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, volle Akkus, Speicherkarte. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Di., 20.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 69,00 €  
Bernd Kanitz

● C215.151

**Haus der vhs**

Do., 07.01.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 69,00 €  
Bernd Kanitz



● C215.152

**Haus der vhs**

Mo., 01.03.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 69,00 €  
Bernd Kanitz

● C215.153

**Haus der vhs**

Mo., 03.05.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 69,00 €  
Bernd Kanitz

● C215.165

**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 und Iso-Werte mit anderen Einstellungen zu kombinieren, um 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**

Mi., 04.11.2020 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa., 07.11.2020, 09:30 - 14:30 Uhr  
Mi., 11.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa., 14.11.2020, 09:30 - 14:30 Uhr  
Mo., 16.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr  
5 Termine, 129,30 €  
Bernd Kanitz

● C215.166

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa., 16.01.2021, 09:30 - 14:30 Uhr  
Mi., 20.01.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa., 23.01.2021, 09:30 - 14:30 Uhr  
Mo., 25.01.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
5 Termine, 129,30 €  
Bernd Kanitz

● C215.167

**Haus der vhs**

Mi., 10.03.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa., 13.03.2021, 09:30 - 14:30 Uhr  
Mi., 17.03.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa., 20.03.2021, 09:30 - 14:30 Uhr  
Mo., 22.03.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
5 Termine, 129,30 €  
Bernd Kanitz

● C215.168

**Haus der vhs**

Mi., 19.05.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa., 22.05.2021, 09:30 - 14:30 Uhr  
Mi., 26.05.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
Sa., 29.05.2021, 09:30 - 14:30 Uhr  
Mo., 31.01.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
5 Termine, 129,30 €  
Bernd Kanitz

● C215.172

**Tageslicht aus, Kamera an!  
Einstieg in die  
Nachtfotografie**

Dieser Workshop richtet sich an Fotobegeisterte, die schon immer lernen wollten, wie man nachts zu wirkungsvollen Aufnahmen kommt. Ein wenig Theorie, bevor es losgeht, sollte schon sein. Am ersten Abend wird Ihnen das Wissen über die Parameter der Nachtfotografie vermittelt. Am nächsten Abend setzen Sie dies dann in die Praxis um. Die Adventszeit bietet sich förmlich an. Der Weihnachtsmarkt erstrahlt im Glanz der 1.000 Lichter und viele andere Spots in der Stadt sind feierlich geschmückt. Wir halten Ausschau nach schönen und spannenden Motiven der Nacht, die wir in Szene setzen können. Bitte mitbringen: Kamera, Stativ, Fernauslöser, Akku, Speicherkarte. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Do., 10.12.2020, 19:00 - 21:30 Uhr,  
Fr., 11.12.2020, 18:00 - 22:00 Uhr  
2 Termine, 74,40 €  
Bernd Kanitz

● C215.176

**Workshop: Einstieg in die  
Landschaftsfotografie**

Viele Hobbyfotografen wollen gerne Landschaften fotografieren. Anschauliche Bilder gestalten, ist der Wunsch. Was muss ich dazu wissen? Es gibt grundlegende Dinge zu beachten. Dieser Workshop gibt Ihnen Hintergrundwissen und Anregungen zur Landschaftsfotografie mit Einstellungsvorschlägen zu Blende, Verschlussgeschwindigkeiten und ISO-Werten. Wir klären auch Fragen nach Bildgestaltungselementen und den Einsatz von Filtern. Sie erhalten auch einen kurzen Einblick in die Möglichkeiten der Bearbeitung von Landschaftsbildern mit dem Programm "Lightroom". Anmeldeschluss: 22.10.2020. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Mo., 26.10.2020, 19:00 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 31,60 €  
Bernd Kanitz

● C215.184

**Fotoevent "Ein Tag auf Sylt"**

Wir starten um 6 Uhr früh 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. 22:00 Uhr) und werden diesen Tag wohl nicht so schnell vergessen. Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Transfer- und Fährkosten (z. B. in Höhe von 35,00 € bei 8 Teilnehmenden) sowie Verpflegungsaufwendungen. Buchung erfolgt auf eigenes Risiko, die vhs übernimmt keine Haftung für Ansprüche jeglicher Art. Infoveranstaltung zum Reiseablauf am 22.04.2021 von 18:00 - 19:00 Uhr in der vhs. Anmeldeschluss: 01.04.2021. (Kleingruppe)

**vhs-Parkplatz (Treffpunkt)**

Sa., 24.04.2021, 06:00 - 22:00 Uhr  
2 Termine, 44,90 €  
Bernd Kanitz

● C215.186

**Fotoevent "Hamburg - day  
and early night"**

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 bleiben so lange, wie wir wollen. Chilehaus, Hafencity, Speicherstadt, Landungsbrücken - der ganze Hafen ist voller wunderschöner, lohnenswerter Motive. Um 22:00 Uhr geht es wieder nach Hause. Die Kosten von ca. 30 Euro für das SH-Ticket sowie das "Hop-On-Hop-Off"-Ticket sind nicht im Kurspreis enthalten und werden vor Ort entrichtet. Buchung erfolgt auf eigenes Risiko, die vhs übernimmt keine Haftung für Ansprüche jeglicher Art. Informationsveranstaltung zum Ablaufplan ist am 10.06.2021 von 18:00 - 19:00 Uhr. Anmeldeschluss 22.05.2021.

**vhs-Parkplatz (Treffpunkt)**

1 Termin, 44,90 €  
Bernd Kanitz



■ C215.200

### Smartphone-Fotografie

"Die beste Kamera ist die, die man dabei hat." Dieses Sprichwort ist schon sehr alt, aber es stimmt heute mehr denn je. Das eigene Smartphone hat jede\*r immer dabei, und das allein ist schon ein Grund, sich einmal näher mit dieser Art von Fotografie auseinanderzusetzen. Bedenken sollte man: Das Smartphone ist nicht einfach eine verkleinerte Kamera. Es gibt einige spezielle physikalische Eigenarten, die man kennen sollte, um sie für sich nutzen zu können. Dieser Kurs besteht aber nicht nur aus grauer Theorie. Es werden auch praktische Übungen gemacht, damit Sie Ihre Smartphone-Kamera besser verstehen und damit bessere Fotos machen. Aufgrund der Fülle der verschiedenen Betriebssysteme, Apps und Versionsnummern wird dieser Kurs nur für Android-Versionen angeboten. Mitzubringen: Das eigene Smartphone, ein Ladekabel und reichlich Wissensdurst. Anmeldeschluss: 14.10.2020 (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 17.10.2020, 09:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Andreas Volkmar

■ C215.201

**Haus der vhs**

Sa., 12.12.2020, 09:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Andreas Volkmar

## Musik & Tanz

### Singen für alle in Zeiten von Corona

Die Durchführung dieser Veranstaltungen ist abhängig vom Infektionsgeschehen und den entsprechenden landesseitigen Verordnungen zu Veranstaltungen mit mehr als 100 Teilnehmer\*innen, die gemeinsam singen wollen. Die angegebenen Termine können daher nur als Angebote unter Vorbehalt verstanden werden.

■ C210.110

### Singen für alle: Schlager und Popmusik

Aus Freude am Singen - Schlager und Popmusik. Kein Chor, keine musikalischen Ansprüche - die Freude am Singen zählt! Mitmachen Bedingung. Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst.

**Bruno-Lorenzen-Schule, Aula**

Mi., 30.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr  
1 Termin  
Bernd Morawietz

■ C210.111

### Singen für alle: Englische Oldies, Folk und Gospel

Aus Freude am Singen - Englische Oldies, Folk und Gospel. Kein Chor, keine musikalischen Ansprüche - die Freude am Singen zählt! Mitmachen Bedingung. Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst.

**Bruno-Lorenzen-Schule, Aula**

Mo., 02.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr  
1 Termin  
Bernd Morawietz

■ C210.112

### Singen für alle: Internationale Weihnachtslieder

Aus Freude am Singen - Internationale Weihnachtslieder. Kein Chor, keine musikalischen Ansprüche - die Freude am Singen zählt! Mitmachen Bedingung. Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst.

**Bruno-Lorenzen-Schule, Aula**

Mi., 09.12.2020, 19:00 - 21:15 Uhr  
1 Termin  
Bernd Morawietz

■ C210.113

### Singen für alle: Deutsche Schlager

Aus Freude am Singen - Deutsche Schlager. Kein Chor, keine musikalischen Ansprüche - die Freude am Singen zählt! Mitmachen Bedingung. Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst.

**Bruno-Lorenzen-Schule, Aula**

Do., 04.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr  
1 Termin  
Bernd Morawietz

■ C210.131

### Wie Worte Flügel bekommen - Songwriting

Anhand einiger Songbeispiele von Bands/Künstlern wie Silbermond, PUR, Udo Lindenberg, Herbert Grönemeyer oder Sarah Connor lernen wir einige Tricks und Kniffe der Stars kennen, wie man Songs schreibt, die "funktionieren". Dann legen wir selbst los - und am Ende hat jede\*r einen ganz eigenen Hit im Gepäck. Teilnehmen kann jede\*r zwischen 16 und 96. Das Beherrschen eines Akkordinstruments (Klavier, Gitarre etc.) ist hilfreich, aber nicht erforderlich. Mitzubringen sind nur Schreibblock, Stift und Offenheit für Neues. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Fr., 06.11.2020, 17:00 - 20:45 Uhr  
3 Termine, 85,00 €  
Peter Matz

■ C210.140

### 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 beim ersten Termin. Die Terminabsprache erfolgt mit den Teilnehmer\*innen. Der Kurs findet auch während der Schulferien statt. Bei der Anschaffung eines Instruments ist der Dozent gern behilflich. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Mo., 31.08.2020, 18:00 - 18:45 Uhr  
15 Termine, 201,00 €  
Laurenz-Alexander Schettler

■ C210.141

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 18:00 - 18:45 Uhr  
15 Termine, 201,00 €  
Laurenz-Alexander Schettler

■ C210.150

### Das Bandprojekt

Sie spielen Trompete, Saxophon, Gitarre, Perkussion, Bass oder oder oder ...? Sie suchen die Möglichkeit mit Menschen zusammen zu musizieren? Und vielleicht möchten Sie auch etwas über harmonische Zusammenhänge, Melodiespiel und Improvisation lernen? Dieser Kurs bietet ein praktisches Bandprojekt mit bekannten Musiktiteln aus vielen Stilen (keine Klassik). Sie lernen ganz realitätsnah das gemeinsame Musizieren nach vereinbarten Abläufen und werden dabei noch vertrauter mit Ihrem Instrument. Eine Präsentation der Band-Ergebnisse kann auf Wunsch verabredet werden. Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr Instrument bitte mit. (Minigruppe).

**Haus der vhs**

Mi., 09.09.2020, 16:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 165,00 €  
Theo Rokos

■ C210.151

**Haus der vhs**

Mi., 27.01.2021, 16:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 165,00 €  
Theo Rokos

■ C212.102

### Stepptanz für Anfänger\*innen

American Rhythm Tap Dance wollten Sie schon immer einmal ausprobieren? Stepptanz fasziniert Sie? Dann lernen Sie jetzt Basisschritte, Doppelschläge, Stepp-tanz- und Musiktheorie sowie eine ganze Choreographie. Sie bekommen vertiefende Einblicke in die Kunst des Stepptanzes und können ausreichend Erfahrungen sammeln, um in laufende Kurse einzusteigen. Leihschuhe in vielen Größen sind gegen eine kleine Spende vorhanden, aber bitte unbedingt Schuhe mit einer harten (am besten Leder-) Sohle und auch bequeme Trainingskleidung sowie ausreichend Getränke mitbringen. Veranstaltungsort: Tanzhaus Schleswig, Poststraße 3, 1. OG. Anmeldeschluss:

neu!

neu!



14.09.2020. (Kleingruppe)

**Veranstaltungsort:** siehe Kurstext

Fr., 18.09.2020, 16:15 - 17:15 Uhr

5 Termine, 57,30 €

Tricia Bloch

● C212.103

**Veranstaltungsort:** siehe Kurstext

Fr., 06.11.2020, 16:15 - 17:15 Uhr

5 Termine, 57,30 €

Tricia Bloch

● C212.110

neu!

### Afrikanischer Gumbootdance

Gumbootdance ist eine südafrikanische Tanzart, die mit Gummistiefeln getanzt wird. Bootdance ist eine perkussive Tanzform: Mit energetischem Stampfen, Klatschen und Schlagen auf die eigenen Stiefel erzeugen die Tänzer\*innen Klänge und Rhythmus, während sie tanzen. Dieser treibende und lebensfrohe Tanz fördert Ihre Koordination; er garantiert ein gutes Workout und gute Laune! Teilnehmer\*innen bringen bitte eigene, saubere Gummistiefel und etwas zu Trinken mit. Anmeldeschluss: 02.11.2020 (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 07.11.2020, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, 17,20 €

Tricia Bloch

● C212.130

### Tango Argentino - Ein Workshop

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. Sie erhalten einen Überblick über Herkunft und Entwicklung des Tangos und seine wesentlichen Grundelemente. Dann studieren wir erste Schritte und Bewegungsmuster ein. Paar-Anmeldungen sind wünschenswert, tänzerische Vorerfahrungen nicht notwendig, aber Teilnehmer\*innen, die bereits einen Workshop mitgemacht haben, sind eingeladen, an ihrem derzeitigen Können individuell anzuknüpfen. Bitte Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mitbringen. Die Sohlen sollten glatt sein und Drehungen möglich machen. Für die Damen ist ein Absatzschuh (5 - 7 cm) vorteilhaft. Weitere Informationen unter [www.tangonido.eu](http://www.tangonido.eu). Einzelteilnehmer\*innen sind willkommen. Die Kursgebühr gilt pro Person. Anmeldeschluss: 24.11.2020 (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 28.11.2020, 16:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 38,00 €

Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov

● C212.131

**Haus der vhs**

Sa., 27.02.2021, 16:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 38,00 €

Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov

● C212.132

**Haus der vhs**

Sa., 15.05.2021, 16:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 38,00 €

Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov

● C212.150

### Line-Dance-Workshop I

Line-Dance erfreut sich großer Beliebtheit. Es wird nach international gültigen Schrittfolgen, meist zu Country-Music, in Reihen (Lines) getanzt. Es tanzt also jede\*r für sich, aber alle zusammen. Und das macht viel Spaß! In diesem Kurs erarbeiten wir uns einfache Tänze. Wer es einmal ausprobieren möchte, ist hier genau richtig! Denken Sie bitte daran, sich etwas zu Trinken mitzubringen.

Anmeldeschluss: 24.11.2020

**Haus der vhs**

Sa., 28.11.2020, 13:00 - 15:15 Uhr

1 Termin, 16,00 €

Loretta Malü

● C212.151

**Haus der vhs**

Sa., 13.02.2021, 13:00 - 15:15 Uhr

1 Termin, 16,00 €

Loretta Malü

● C212.155

### Line-Dance-Workshop II

In diesem Kurs werden die Tänze aus dem Workshop I wiederholt und neue Tänze erarbeitet. Ein Einstieg zum Line-Dance ist auch hier möglich. Dann wäre Tanzerfahrung, gerne auch aus anderen Tanzbereichen, von Vorteil.

Anmeldeschluss: 08.12.2020

**Haus der vhs**

Sa., 12.12.2020, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 16,00 €

Loretta Malü

● C212.156

**Haus der vhs**

Sa., 27.02.2021, 13:00 - 15:15 Uhr

1 Termin, 16,00 €

Loretta Malü

● C212.159

### Line-Dance-Workshop III

Dieser Workshop richtet sich an Line-Dancer mit ein wenig Erfahrung. Die Choreographien sind etwas komplexer als in den Workshops I und II. Sie beinhalten eventuell Restarts und Tags (Brücken). Begriffe und Schrittfolgen wie zum Beispiel: Shuffle, Coaster-Step, Pivot, Chassè sollten bekannt sein. Denken Sie bitte daran, sich etwas zu trinken mitzubringen. Anmeldeschluss: 23.03.2021

**Haus der vhs**

Sa., 27.03.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 16,00 €

Loretta Malü

## Spiele

● C213.104

### Mahjongg - Das Spiel der vier Winde

Mahjongg, das kaiserliche Spiel der vier Winde, ist ein Spiel, das nicht nur Geschick, logisches Denken und ein klein wenig Glück erfordert. Dank einer unglaublichen Regelvielfalt ist es komplex, spannend und immer wieder neu. Schließen Sie Bekanntschaft mit Winden, Bambus, Drachen, Kreisen, Blumen, Jahreszeiten und Zahlen. Sie erlernen zunächst die einfacheren Regeln und probieren erste Taktiken aus. Anschließend wagen Sie sich an Spezialhände und Besonderheiten. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Fr., 04.09.2020, 16:00 - 18:15 Uhr

3 Termine, 77,00 €

Beate Harder

● C213.105

**Haus der vhs**

Fr., 05.03.2021, 16:00 - 18:15 Uhr

3 Termine, 77,00 €

Beate Harder



## Malen & Gestalten

● C205.102

### Im Auge des Betrachters - Perspektivzeichnung

Die Perspektive sei einem "Fensterdurchblick" vergleichbar, so beschrieb der italienische Künstler Leon Batista Alberti bereits 1436 in seinem Traktat "De Pittura" (über die Malkunst) die Perspektive. Gegenstände und Räume haben optisch die Eigenschaft, sich mit zunehmender Entfernung zu verjüngen, also kleiner zu werden. Dies allerdings liegt immer im Auge des Betrachtenden, denn je nach Position des Betrachtenden ändert sich der Fluchtpunkt des Angeschauten. Als künstlerisches Konstruktionsverfahren dient die Perspektive dazu, unsere dreidimensionale Seh-Erfahrung auf einem zweidimensionalen Bildträger zu suggerieren. Wie Sie diesen Seh-Eindruck als realistische Zeichnung mit Hilfe der Ein-, Zwei- oder Dreipunktperspektive auf Papier bannen, wird Ihnen gezeigt. Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Papier. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ggf. fallen im Kurs Materialkosten an, die Sie bitte direkt bei der Kursleiterin begleichen.

**Haus der vhs**

Mo., 14.09.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
5 Termine, 45,00 €

Marja Marianne Niemi

● C205.104

### Licht - Schatten - Perspektive in Zeichnung und Malerei

Wie erreiche ich eine überzeugende räumliche Wirkung in meinen Zeichnungen und Malereien? Wie kann ich ein Bild so malen oder zeichnen, dass es vom Licht durchflutet wirkt? Welche Bedeutung haben die Schatten? Wie lassen sich Landschaft, Stadtbild, Innenraum, ein Stillleben, ein Portrait oder eine Figur derart gestalten, dass sie eine überzeugende räumliche und plastische Wirkung entfalten? Die für Maler\*innen und Zeichner\*innen wichtigen Grundlagen der Perspektive, der Komposition und der Farbigkeit werden in diesem Wochenendseminar leicht verständlich behandelt. Anhand vieler Beispiele und mit reicher Motivauswahl wird alles anschaulich und gut nachvollziehbar vorgeführt. Viele praktische Tipps und Anregungen helfen weiter und sorgen sicher für eine gelungene Bildgestaltung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das sollten Sie mitbringen: Zeichen- und Malmaterial (wie vorhanden). Anmeldeschluss: 16.02.2021 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 20.02.2021, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 53,00 €

Karl-Heinz Morscheck

● C205.106

### Skizzieren und Schnellzeichnen

Im Mittelpunkt: die Kunst des beherzten und schnellen Zeichnens. Wie finde ich das Wesentliche eines Motivs? Wie mache ich eine bildliche Vorstellung mit wenigen Strichen sichtbar? Es ist faszinierend, was bereits wenige, sparsame Linien auszudrücken vermögen. Oft entsteht dabei ganz beiläufig ein Bild, dem nichts weiter hinzugefügt werden muss. Ob Ideenskizze oder eine Zeichnung vor Ort, beides wird zu einem interessanten Erlebnis. Die handwerklich-praktische Kunstfertigkeit lässt sich mit ein wenig Übung schnell erlernen. Wie das geht, wird an Beispielen anschaulich und nachvollziehbar vorgeführt. Dazu gibt es Anregungen und Tipps. Das Seminar macht viel Spaß, bietet eine Weiterbildung und für Anfänger\*innen eine motivierende Einführung in die Kunst des Zeichnens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte oder anderes Zeichenmaterial; Aquarellfarben, Tuschen und Pinsel können ebenso Verwendung finden. Anmeldeschluss: 17.11.2020 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 21.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 53,00 €

Karl-Heinz Morscheck

● C205.107

**Haus der vhs**

Sa., 13.03.2021, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 53,00 €

Karl-Heinz Morscheck

● C205.109

### Die Kunst des Zeichnens

Dieser Kurs ist ein spezielles Angebot an alle, die intensiv und systematisch in der zeichnerisch-bildlichen Darstellung weiterkommen möchten. Hier wird eine umfassende Einführung und Fortbildung im Gesamtbereich der Zeichenkunst geboten. Sie umfasst alle gebräuchlichen Zeichenmethoden, die eine erfolgreiche Bildgestaltung ermöglichen. Die zeichnerischen Verfahren werden anhand vieler Beispiele vorgeführt und auf diese Weise leicht nachvollziehbar. Die zeichnerische Praxis wird durch theoretische Kenntnisse, u. a. die Geschichte der Zeichenkunst, ergänzt. Am Ende sollen Sie in der Lage sein, jedes beliebige Motiv mit den hierfür geeigneten Mitteln und Zeichenmethoden erfolgreich ins Bild zu setzen. Der Kurs eignet sich auch gut für eine Mappenvorbereitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum ersten Termin bringen Sie bitte Bleistifte, Anspitzer, Knet-Radiergummi und einen Skizzenblock DIN A3 mit. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 03.09.2020, 18:30 - 20:30 Uhr  
12 Termine, 175,60 €

Karl-Heinz Morscheck

● C205.110

**Haus der vhs**

Do., 07.01.2021, 18:30 - 20:30 Uhr  
12 Termine, 175,60 €

Karl-Heinz Morscheck

● C205.115

### 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, Ihnen ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch objektives handwerkliches Können zu vermitteln. Motto: Freiheit kommt vom Können. Wir entwickeln die notwendige Feinmotorik sowie wichtige Eigenschaften wie Aufmerksamkeit, Beständigkeit, Beobachtungsgabe und Konzentrationsfähigkeit. Benötigte Materialien: Bleistifte (HB/B), Klammern und Knetradiergummi. Anmeldeschluss: 24.11.2020 (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 28.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 37,50 €

Dobri Gjurkov

● C205.116

**Haus der vhs**

Sa., 27.02.2021, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 37,50 €

Dobri Gjurkov

● C205.117

**Haus der vhs**

Sa., 15.05.2021, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 37,50 €

Dobri Gjurkov

● C205.122

### Hauchfein - Malerei auf Seide

Seide an sich ist seit Jahrhunderten ein beliebtes und hochwertiges Material, das den Menschen von jeher fasziniert. Die Malerei auf diesem Werkstoff ist eine einzigartige Form der Stoffgestaltung. Dabei entstehen hauchfeine Bilder. Im Gegensatz zu Leinwand und Papier ist die Seide beim Bemalen und auch hinterher nach dem Trocknen frei beweglich. Die Seidenmalfarben sind flüssig, sie sind lichtecht und haben eine ganz besondere Leuchtkraft. In diesem Kurs lernen Sie die für die Seidenmalerei nötigen Materialien und die verschiedenen Maltechniken kennen. Das fertige Bild wird nach Fertigstellung auf Leinwand oder Karton aufgezogen. Keine Vorkenntnisse nötig. Je nach Verbrauch entstehen Materialkosten im Kurs, die Sie bitte direkt bei der Kursleiterin begleichen. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Di., 15.09.2020, 16:00 - 18:00 Uhr  
6 Termine, 90,30 €

Marja Marianne Niemi

neu!

neu!

neu!

neu!



● C205.124

### Techniken der Glasmalerei kennen lernen und ausprobieren

Kreativ-Werkstatt auf dem über 100 Jahre alten Segelschoner ARNY MAUD. Mit transparenten Farben wollen wir an Bord des ehemaligen Frachtseglers 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 €, die Sie bitte direkt an den Kursleiter bezahlen. Für den Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Treffpunkt: Museumshafen Kappeln, vor der Brücke Richtung Schleswig, Nestleweg/ Museumshafen. Anmeldeschluss: 26.05.2020 (Minigruppe)

#### Veranstaltungsort: siehe Kurstext

So., 30.05.2021, 14:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Laurenz-Alexander Schettler

● C205.130

### Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei entstand ca. um das Jahr 1500 durch den Maler Albrecht Dürer. Er nutzte diese Art des Malens zunächst nur für seine Entwürfe. Im 18. Jahrhundert dann stieg das Ansehen dieser Kunstform durch Künstler wie William Turner, Paul Cézanne und Emil Nolde. Bei der Aquarellmalerei bleibt der Untergrund sichtbar. Dies macht es möglich, verschiedene Farbtöne übereinander aufzutragen und spannende Effekte zu erzeugen. Gute Farben bringen Bilder von enormer Leuchtkraft. Wer ein paar grundlegende Regeln befolgt, malt schon bald wunderschöne Aquarelle, schnelle Skizzen, Blumen, Landschaften oder auch etwas Abstraktes. Das A und O ist aber: mutig zum Pinsel greifen und sich selbst ausprobieren. Soweit vorhanden bitte mitbringen: Aquarellpinsel, Aquarellpapier verschiedener Dicke und möglichst hochwertige Aquarellfarben. Wer sich mit einer Erstausrüstung nicht sicher ist, kann zunächst gegen ein Entgelt das Material der Kursleiterin nutzen und sich von ihr für den Kauf beraten lassen.

#### Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 16:00 - 18:00 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Marja Marianne Niemi

● C205.140

### Portraitmalerei

Ein Portrait kann der Realität entsprechen, die dargestellte Person aber auch idealisiert wiedergeben oder bis zur Karikatur verzerren. In diesem Kurs lernen Sie, das Portrait eines ganz bestimmten Menschen auf Papier oder Leinwand zu bringen. Sie lernen auch, wie man erste Skizzen anfertigt und was dazugehört, eine Person realistisch darzustellen. Dazu gehört die Vermittlung einiger Kenntnisse in Anatomie. Die Malerei kann das Wesen einer Persönlichkeit aber auch expressionistisch zum Ausdruck bringen. Hierfür brauchen sie vielleicht keine Entwürfe, aber eine gute Beobachtungsgabe. Ihre Portraits fertigen Sie als Aquarell, mit Pastellkreide oder Acrylfarbe, auf Papier oder Leinwand. Vorkenntnisse benötigen Sie keine. Bitte zunächst mitbringen: Bleistift und Papier. Die Kursleiterin stellt einiges Material zum Ausprobieren zur Verfügung und bespricht mit Ihnen, was Sie sich selbst anschaffen könnten. Je nach Verbrauch entstehen Kosten im Kurs, die Sie bitte bei der Kursleiterin direkt begleichen. Hinweis: Die Kurse C.205.141F und 142F knüpfen an die erworbenen Techniken an. Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen möchten, sprechen Sie uns gerne an. Die Kursleiterin macht dies gerne nach Rücksprache möglich.

#### Haus der vhs

Mo., 02.11.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marja Marianne Niemi

● C205.141F

#### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marja Marianne Niemi

● C205.142F

#### Haus der vhs

Mo., 22.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marja Marianne Niemi

● C205.150

### Portrait und Gestalt in Zeichnung und Malerei

Sie lernen in diesem Wochenendseminar, wie man das Gesicht und den Körper eines Menschen mit leichter Hand zeichnet oder malt. Sie erhalten eine einfache und verständliche Einführung in diesen spannenden Motivbereich. So beginnt alles mit einer eher skizzierenden Annäherung an das jeweilige Motiv. Die Proportionen lassen sich auf diesem Weg schnell aneignen. Die Bedeutung von Mimik und Gestik kommt ins Spiel. Das wird in vielen Beispielen zeichnerisch und malerisch anschaulich erklärt. Mit den gewonnenen Kenntnissen lassen sich immer genauere Darstellungen, bis hin zur Ähnlichkeit mit einer bestimmten Person ins Bild bringen. Wie all das geht, wird leicht nachvollzieh-

neu!

bar vorgeführt. Viele Tipps und Anregungen begleiten Ihre Übungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das sollten Sie mitbringen: Zeichen- oder Malmaterial wie vorhanden, Skizzen- oder Aquarellblock DIN A3. Anmeldeschluss: 01.10.2020 (Minigruppe)

#### Haus der vhs

Sa., 17.10.2020, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 58,40 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.151

#### Haus der vhs

Sa., 09.01.2021, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 58,40 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.160

### Die Welt der Malerei - Semesterkurs

Dieser Kurs bietet allen Interessierten eine kompetente Einführung in die Grundlagen der Malerei und eine weiterführende Fortbildung. Dabei werden bekannte und experimentelle Malmethoden anschaulich vorgeführt. Die Möglichkeiten der verschiedenen Materialien wie Aquarell-, Acryl-, Gouache-, Öl- Tempera-, und Pastellfarben werden in malerischer Praxis erkundet. Die gründliche Kenntnis der Materialien bildet die Grundlage für das gelingende bildnerische Wirken. Anhand vieler praktischer Beispiele werden diese bildnerischen Möglichkeiten nachvollziehbar vorgeführt. Dazu gibt es zahlreiche Tipps und Anregungen. Theoretische Kenntnisse über Perspektive, Komposition- und Farbenlehre ergänzen den Kurs, ebenso wie Fragen der Ästhetik, der Bildtheorie, der Kunstgeschichte und des heutigen Kunstschaffens. Damit wird ein Programm geboten, das zum selbstständigen Erarbeiten von Themen und Motiven in beliebigen Darstellungsarten und mit beliebigen Materialien anregt. Der Kurs ist auch für die Vorbereitung einer Bewerbungsmappe hilfreich. Bitte mitbringen: Malmaterial wie vorhanden. Weiteres wird besprochen. Nähere Informationen direkt beim Dozenten; Kontakt über die vhs. (Kleingruppe).

#### Haus der vhs

Mi., 02.09.2020, 18:00 - 20:15 Uhr  
11 Termine, 180,90 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.161

#### Haus der vhs

Mi., 20.01.2021, 18:00 - 20:15 Uhr  
12 Termine, 196,90 €  
Karl-Heinz Morscheck

neu!

neu!

neu!



● C205.170

### Bilder des Lichts

An diesem Samstag werden Sie in die Welt des Lichts entführt. Dabei geht es um die Darstellung des Lichts in gemalten oder gezeichneten Bildern. Wie kann ich die besonderen Wirkmöglichkeiten der Farben, von Hell und Dunkel so einsetzen, dass mein Bild eine eindruckliche Stimmung entfaltet? Diese Fragestellung begleitet uns bereits im Vorgang des Malens und Zeichnens selbst, denn allein das Arbeiten mit den Materialien macht schon etwas mit unseren Sinnen. Farben wirken viel tiefer auf die menschliche Psyche als nur auf einer ästhetischen Ebene. Ihnen werden die Bedeutungen mit vielen Bildbeispielen und unterschiedlichen Motiven anschaulich und leicht nachvollziehbar nähergebracht. Ihr Mut zur Farbe wird mit vielen praktischen Tipps und Anregungen begleitet. Das sollten Sie mitbringen: Mal- oder Zeichenmaterial, soweit vorhanden. Anmeldeschluss: 08.12.2020 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 12.12.2020, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 47,60 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.171

**Haus der vhs**

Sa., 13.02.2021, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 47,60 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.180

### Wind - Wasser - Wolken - Spiegelungen

In einer gemalten oder gezeichneten Landschaft entfalten Himmel und Wolken eine helle, freundliche oder auch eine bedrohliche Wirkung. Wie aber malt/zeichnet man den Reichtum der Wolkenbildungen, wie den Wind oder die vielfältigen Erscheinungsformen des Wassers? Und wie bringe ich darüber hinaus Spiegelungen, die durch einen unterschiedlichen Lichteinfall entstehen, überzeugend ins Bild? Machen Sie sich an diesem Samstag mit den atmosphärischen Erscheinungen, die in Malerei und Zeichnung oft Motiv sind, vertraut. Lernen Sie anhand vieler Beispiele aus dem gesamten Motivbereich und einer anschaulichen Vermittlung. Für Ihre bildnerische Praxis erhalten Sie eine Fülle von Tipps und Anregungen, die Ihnen bei der Umsetzung helfen und Sie weiterführen werden. Bitte bringen Sie Ihr Mal- und Zeichenmaterial, soweit vorhanden, mit. Anmeldeschluss: 30.03.2020 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 10.04.2021, 10:00 - 15:00 Uhr  
1 Termin, 58,40 €  
Karl-Heinz Morscheck

neu!

● C205.220

### Vom Wassertropfen bis zum Ozean - Ferienkurs

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? Wie die Wellen des Meeres oder die tosende Brandung? Jede Naturerscheinung verlangt besondere Aufmerksamkeit und die Kenntnis über ihre Bedingungen. Wie dies alles - realistisch oder abstrahiert - gemalt oder gezeichnet werden kann, wird eingehend erklärt und anhand vieler Beispiele anschaulich vorgeführt. Dazu bietet der Kurs alle notwendigen theoretischen Informationen und eine Fülle von Tipps und Anregungen für die bildnerische Praxis. Der Kurs eignet sich gut für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die sich im Bereich der Naturdarstellung weiterbilden wollen. Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- oder Zeichenmaterial. Näheres zur Materialwahl beim Dozenten telefonisch vorab (über die vhs erreichbar). (Minigruppe).

**Haus der vhs**

Mo., 05.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
4 Termine, 133,00 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.221

**Haus der vhs**

Di., 06.04.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
4 Termine, 133,00 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.224

### 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 auch mit Mischtechniken. Dabei bieten Landschaft, figürliche Darstellung, Portrait etc. eine unbegrenzte Auswahl an Motiven, die realistisch oder abstrahiert ins Bild kommen können. Der Kurs bietet Einsteiger\*innen und Fortgeschrittenen eine Fülle von Informationen, Anregungen und Tipps, die für das bildnerische Gestalten hilfreich sind. Bitte mitbringen: Papier oder Karton mit leicht rauer Oberfläche, Pastellstifte, auch Ölpastell, Knetdiergummi, Fixativ und Küchenpapier. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Mo., 12.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
4 Termine, 133,00 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.225

**Haus der vhs**

Mo., 12.04.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
4 Termine, 133,00 €  
Karl-Heinz Morscheck

● C205.232

### Landschaftsmalen nach BOB ROSS®: Ein Tag - ein Gemälde

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS® garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Am Schluss nehmen wir das fertige Bild mit nach Hause. Das Material wird Ihnen gestellt. Die Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette und Staffelei betragen 30,00 Euro und werden direkt an die Kursleitung entrichtet. Bitte mitbringen: Malkleidung, Küchenpapier und Babyöl-Tücher, einen Pappkarton 40 x 50 cm für den Heimtransport des Gemäldes. Anmeldeschluss: 15.09.2020

**Haus der vhs**

Sa., 19.09.2020, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Rose Adrian-Trienen

● C205.233

**Haus der vhs**

Sa., 27.03.2021, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Rose Adrian-Trienen

● C205.240

### Zeichnen- und Malwerkstatt

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.

neu!

neu!

**Haus der vhs**

Do., 03.09.2020, 15:00 - 17:30 Uhr  
7 Termine, 98,30 €  
Hans-Joachim Mocka

● C205.241

**Haus der vhs**

Do., 05.11.2020, 15:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 85,00 €  
Hans-Joachim Mocka

● C205.242

**Haus der vhs**

Do., 14.01.2021, 15:00 - 17:30 Uhr  
10 Termine, 138,30 €  
Hans-Joachim Mocka

● C205.243

**Haus der vhs**

Do., 22.04.2021, 15:00 - 17:30 Uhr  
7 Termine, 98,30 €  
Hans-Joachim Mocka

### Fluid Painting

Ein Becher voller bunter Farben zaubert buchstäblich im Handumdrehen ein überraschendes Farberlebnis. Die Fließtechnik Acrylic Pouring begeistert mit unvorhersehbaren Reaktionen, 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. Probieren Sie es aus und lassen Sie es einfach fließen!

Hinweis: Für den Herbst 2021 ist eine Werkschau in der vhs Schleswig geplant. Wenn Sie Interesse haben, Ihre im Kurs entstandenen Bilder auszustellen, sprechen Sie bitte die Kursleiterin an.

● C205.255

### Fluid Painting - Alles fließt! Grundkurs

Der Grundkurs vermittelt Ihnen die nötigen Kenntnisse über das Anmischen der Farben, das Zusammenspiel von Malmitteln und Ölen sowie die Technik der Flip-Cup, des Puddle Pours und des Dirty Pours. In der Kursgebühr sind die Kosten für eine Leinwand (20 x 20), Acrylfarben, Pouring Medium, sonstige Verbrauchsmaterialien und Hilfsmittel enthalten. Bitte extra mitbringen: 2 - 3 Leinwände nach Vorliebe (maximale Größe 60 x 60 cm), unbedingt Malkleidung inkl. Schuhe. Anmeldeschluss: 10.11.2020 (Kleingruppe).

**Haus der vhs**

Sa., 14.11.2020, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 73,40 €  
Stefanie Kuhr

● C205.256

**Haus der vhs**

Sa., 06.02.2021, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 73,40 €  
Stefanie Kuhr

● C205.264

### Fluid Painting - Alles fließt! Aufbaukurs

Im Grundkurs haben Sie gelernt, fließfähige Farben anzumischen und Bilder mit den Techniken Flip-Cup, Puddle Pour und Dirty Pour zu gießen. Das sind gute Voraussetzungen. Wagen Sie sich jetzt an das nächste Level und experimentieren Sie mit dem Swipe, dem Phönix, mit Fäden, Föhn und allerlei Werkzeug. Anhand einiger Exponate der Kursleitung entwickeln Sie eigene Ideen, was Sie sonst noch alles dekorativ begießen können oder wie Sie überschüssige Farbreste verwerten können. In der Kursgebühr sind die Kosten für Acrylfarben (auch Metallic), Glitter, Verbrauchsmaterialien und Hilfsmittel enthalten. Bitte extra mitbringen: 3 - 4 Leinwände (maximale Größe 60 x 60 cm), mind. 1 L Pouring Medium nach Vorliebe (z. B. Boesner, Liquitex, Goya, Ponal), unbedingt Malkleidung inkl. Schuhe. Anmeldeschluss: 24.11.2020 (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 05.12.2020, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 67,40 €  
Stefanie Kuhr

● C205.265

**Haus der vhs**

Sa., 13.03.2021, 10:00 - 14:00 Uhr  
1 Termin, 67,40 €  
Stefanie Kuhr

● C206.104

### Upcycling mit Büchern

Beim Kurs "Upcycling mit Büchern" bringen Sie einen nachhaltigen Nachmittag - aus Alt macht Neu. Wir werden aus ausgeschiedenen Büchern der Stadtbücherei Schleswig Dekoration, Möbelstücke und Kleinigkeiten zum Verschönern zaubern. Die Teilnehmer\*innen lernen den Umgang mit Dingen, für die Normalverbraucher\*innen längst keine Verwendung mehr finden. Zusammen machen wir uns auch Gedanken über die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Stifte und gute Laune. Anmeldeschluss: 07.10.2020 (Kleingruppe)

**Stadtbücherei Schleswig, Moltkestr. 1**

Fr., 09.10.2020, 13:30 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 36,45 €  
Anna Witt

● C206.105

### Stadtbücherei Schleswig, Moltkestr. 1

Fr., 16.10.2020, 13:30 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 36,45 €  
Anna Witt

● C205.112

### Die Kappeller Museumshafen- und Frachtseglerszenerie mit dem Skizzenbuch entdecken

Nach einer Führung durch den Kappeller Museumshafen 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, Taklungsarten und traditionelle Seemannschaft. Verschiedene kreative Anregungen inspirieren Sie zu einer kleinen Fantasiereise. Dabei können Skizzen, Zeichnungen, Logbucheinträge, Reisenotizen oder Seestücke entstehen. Am Ende dieser Skizzen-Werkstatt werden Sie ein von uns entwickeltes Segelbegleitbuch mit Informationen über die traditionelle Segelschiffzeit nebst Ihren eigenen Zeichnungen und/oder Worten mitnehmen können. Es entstehen Materialkosten von 10 €, die Sie bitte direkt an den Kursleiter bezahlen. Für den Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Treffpunkt: Museumshafen Kappeln, vor der Brücke Richtung Schleswig, Nestleweg/ Museumshafen. Anmeldeschluss: 01.06.2021 (Minigruppe)

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

So., 06.06.2021, 14:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Laurenz-Alexander Schettler

neu!

neu!

neu!

neu!



### Metall, Papier, Holz & Ton

● C206.120

#### Tischlern - Grundkurs

Sie lernen an diesem Wochenende grundlegende Arbeitsschritte und Techniken des Tischlerns - sägen, bohren, hobeln, schleifen; unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre. 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, Schleidörferstraße 5**

21.08. - 22.08.2020  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

● C206.121

**Tischlerei Schulte, Goltoft, Schleidörferstraße 5**

25.09. - 26.09.2020  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

● C206.122

**Tischlerei Schulte, Goltoft, Schleidörferstraße 5**

27.11. - 28.11.2020  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

● C206.123

**Tischlerei Schulte, Goltoft, Schleidörferstraße 5**

22.01. - 23.01.2021  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

● C206.124

**Tischlerei Schulte, Goltoft, Schleidörferstraße 5**

19.03. - 20.03.2021  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

● C206.125

**Tischlerei Schulte, Goltoft, Schleidörferstraße 5**

07.05. - 08.05.2021  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

● C206.140

#### Tischlern: Wir machen weiter - Aufbaukurs

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, Schleidörferstraße 5**

23.10. - 24.10.2020  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

● C206.141

**Tischlerei Schulte, Goltoft, Schleidörferstraße 5**

12.02. - 13.02.2021  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

● C206.142

**Tischlerei Schulte, Goltoft, Schleidörferstraße 5**

11.06. - 12.06.2021  
Fr. 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine, 109,00 €  
Karl Rudolf Schulte

### Textiles Werken & Patchwork

● C208.107

#### Filzen - Schalen, Taschen, Handyhüllen

Wir filzen Teelichtschalen und Schalen aller Art, kleine Taschen, Handy- oder iPad-Hüllen in Hohlformtechnik. Dabei benutzen wir verschiedene Materialien wie Seide, Stoffreste, Seidenfasern, Wolle, Garne und Spitze. Während der gemeinsamen Arbeit lernen Sie einiges über Filzen als Kunstform und die eingesetzten Materialien. Bitte bringen Sie eine Schere und alte Handtücher mit. Im Kurs entstehen je nach Verbrauch Materialkosten in Höhe von 5,00 bis 20,00 €, die Sie bitte direkt bei der Kursleiterin entrichten. Anmeldeabschluss: 03.11.2020 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 07.11.2020, 14:00 - 17:30 Uhr  
1 Termin, 42,40 €  
Ingrid Rästa-Thomsen

● C208.108

#### Filzen - Stulpen, Seidenschals und Stolas

Wir filzen Stulpen, Seidenschals, Stolas usw. in Nunofilztechnik. Dabei benutzen wir verschiedene Materialien wie Seide, Stoffreste, Seidenfasern, Wolle, Garne und Spitze. Während der gemeinsamen Arbeit lernen Sie einiges über Filzen als Kunstform und die eingesetzten Materialien. Bitte bringen Sie eine Schere und alte Handtücher mit. Im Kurs entstehen je nach Verbrauch Materialkosten in Höhe von 10,00 bis 25,00 €, die Sie bitte direkt bei der Kursleiterin entrichten. Anmeldeabschluss: 26.01.2021 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 30.01.2021, 14:00 - 17:30 Uhr  
1 Termin, 42,40 €  
Ingrid Rästa-Thomsen

● C208.109

#### Filzen - Gartenskulpturen

Wir filzen Gartenskulpturen in Hohlformtechnik. Dabei benutzen wir verschiedene Materialien wie Seide, Stoffreste, Seidenfasern, Wolle, Garne und Spitze. Während der gemeinsamen Arbeit lernen Sie einiges über das Filzen als Kunstform und die eingesetzten Materialien. Bitte bringen Sie eine Schere und alte Handtücher mit. Im Kurs entstehen je nach Verbrauch Materialkosten von 10,00 bis 25,00 €, die Sie bitte direkt bei der Kursleiterin entrichten. Anmeldeabschluss: 16.03.2021 (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 20.03.2021, 14:00 - 17:30 Uhr  
1 Termin, 42,40 €  
Ingrid Rästa-Thomsen



## Patchwork

Nicht nur ein "Flickwerk"; das nämlich bedeutet der Begriff übersetzt. Beim Patchwork werden Stoff- oder Lederteile verschiedener Farbe, Form und Muster harmonisch zusammengefügt, um ein neues Ganzes zu kreieren, z. B. Wandbehänge, Decken, Taschen o. Ä. Die Technik reicht historisch weit zurück: Die ersten Patchworkarbeiten finden sich in Ägypten in der Gegend um Kairo vor mehr als 3000 Jahren. Im 11. Jahrhundert brachten Kreuzfahrer, die die dekorativen Banner und Zelte der Sarazenen beeindruckt hatten, die Technik mit nach England. Dort benutzte man sie, um klerikale Gewänder und Wandbehänge zu verzieren. Doch auch die Ureinwohner Amerikas erkannten schon den dekorativen Effekt von bunten Stoffstreifen, die sie zu raffinierten Mustern als Bordüren für ihre Kleidung und Zeltsäume zusammenfügten. Das, was man heute unter Patchwork versteht, geht vor allem auf amerikanische und britische Traditionen zurück, allerdings gibt es auch chinesisches und japanisches Patchwork. Die Bandbreite ist enorm, und schon längst ist das Patchwork nicht mehr nur auf die Herstellung von Bettdecken und Wandbehängen beschränkt. Es hat sich gemauert und zu textiler Kunst entwickelt, die in vielen verschiedenen Techniken ihren Ausdruck findet.

● C209.130

neu!

## Patchwork - Am Anfang steht das Quadrat

In diesem Kurs stellen Sie kleine Projekte, wie z. B. Platzdeckchen, Tischläufer, Mugrugs (sprich: magrags; Kaffeebecheruntersetzer) aus einem Zusammenspiel von verschiedenen Quadraten her. Sie erfahren etwas über Farbharmonien, Schneidetechniken, zeitsparendes Zusammennähen von Quadraten, Planung eines Werkstückes und die notwendige Reihenfolge der Arbeitsschritte. Auch das Berechnen des Stoffverbrauches und kleine Tricks beim Zusammensetzen lernen Sie während des Tuns. Der Kurs findet aus organisatorischen Gründen in Kappeln, Stutebüllfeld 1, statt. Das sollten Sie mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, Schere, Baumwollstoff, Nähnadeln, Nähgarn, Stecknadeln, Lineal, Stifte, Papier und gerne eine Nähmaschine. Material kann nach Absprache auch im Kurs erworben werden. (Minigruppe)

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 03.09.2020, 16:00 - 19:00 Uhr

3 Termine, 101,00 €

Cornelia Möller

● C209.131

neu!

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 21.01.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

3 Termine, 101,00 €

Cornelia Möller

● C209.132

neu!

## Patchwork Landscapes - Eine Landschaft aus Stoff

Landscapes aus Stoff sind ein spannendes Thema. Wir werden gemeinsam eine Landschaft entwerfen, die wir dann in freier Schneidtechnik in einen Wandbehang aus Stoff umsetzen. Unterschiedliche Stoffe sorgen für ein interessantes Bild. Vielleicht eine Erinnerung an Ihre letzte Reise? Bringen Sie doch eine schöne Landschaftsaufnahme mit und gestalten Sie daraus ein Kunstwerk! Der Kurs findet aus organisatorischen Gründen in 24376 Kappeln, Stutebüllfeld 1, statt. Das sollten Sie mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, das Foto einer Landschaft, an dem Sie Ihre Arbeit orientieren wollen, Schere, Baumwollstoff, Nähnadeln, Nähgarn, Stecknadeln, Lineal, Stifte, Papier und gerne eine Nähmaschine. Material kann nach Absprache auch im Kurs erworben werden. (Minigruppe)

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 24.09.2020, 16:00 - 19:00 Uhr

3 Termine, 101,00 €

Cornelia Möller

● C209.134

neu!

## Patchwork in Bargello-Technik

Bargellomuster fließen wie Wellen und entfalten ihre Schönheit am ehesten in größeren Werkstücken, einem Wandbehang oder einer Decke; aber auch kleinere Platzsets lassen sich interessant gestalten. Der Name der Technik geht auf die Entdeckung einer Reihe von Stühlen im Bargello-Palast in Florenz zurück, die eine Art Flammen-Muster aufwiesen. Man spricht daher auch von Florentiner Stickerie. In diesem Kurs lernen Sie, wie solche Muster auch aus Stoffstreifen entstehen können und wie Sie mit einigen Tricks ein einzigartiges Kunstwerk nähen können. Sie erlernen in diesem Kurs auch verschiedene Schneidetechniken, den Umgang mit dem Patchwork Lineal und dem Rollschneider. Seien Sie gespannt! Der Kurs findet aus organisatorischen Gründen in 24376 Kappeln, Stutebüllfeld 1, statt. Das sollten Sie mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, Schere, Baumwollstoff, Nähnadeln, Nähgarn, Stecknadeln, Patchwork-Lineal, Stifte, Papier, Maßband und gerne eine Nähmaschine. Material kann nach Absprache auch im Kurs erworben werden. (Minigruppe)

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 29.10.2020, 16:00 - 19:00 Uhr

4 Termine, 133,00 €

Cornelia Möller

● C209.136

neu!

## Patchwork in anderen Dimensionen

In diesem Kurs begeben wir uns in andere Sphären des Patchworks. Sie lernen, wie Sie mit Stoffen dreidimensionale, zauberhafte Gebilde erstellen. Raumdekoration, Baumanhänger oder kleine Präsenten. Überraschen Sie Ihre Lieben mit einem ungewöhnlichen Mitbringsel. Der Kurs findet aus organisatorischen Gründen in 24376 Kappeln, Stutebüllfeld 1, statt. Das sollten Sie mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, Schere, Baumwollstoff, Nähnadeln, Nähgarn, Stecknadeln, Stifte, Papier, Maßband und gerne eine Nähmaschine. Material kann nach Absprache auch im Kurs erworben werden. (Minigruppe)

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 26.11.2020, 16:00 - 19:00 Uhr

2 Termine, 69,00 €

Cornelia Möller

● C209.138

neu!

## Hüttenzauber - Patchwork in Log Cabin-Technik

Hüttenzauber - der Kamin brennt und es entsteht ein Spiel aus Licht und Schatten. Das ist der Grundgedanke des Log Cabin (Blockhaus-) Musters: in der Mitte ein Quadrat, das Feuer, darum herum Patchwork-Blöcke - eine Seite dunkler, die andere heller. Bei diesem einfachen Muster kommt das Nähen auf Papier zum Einsatz. Das Papier dient allerdings nur als Hilfsmittel zur Realisierung exakterer Nähte. Durch die unterschiedlichen Stoffstreifen, die verwendet werden, entstehen im Gesamtbild wunderschöne Decken, Platzdeckchen, Taschen, ... Ihrer Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt, aber natürlich habe ich auch Vorlagen für Sie parat. Machen wir es uns gemütlich am Kamin! Am Ende mit einer warmen Kuschedecke? Der Kurs findet aus organisatorischen Gründen in 24376 Kappeln, Stutebüllfeld 1, statt. Das sollten Sie mitbringen: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, Schere, Baumwollstoff, Nähnadeln, Nähgarn, Stecknadeln, Stifte, Papier, Maßband und gerne eine Nähmaschine. Material kann nach Absprache auch im Kurs erworben werden. (Minigruppe)

(Minigruppe)

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 11.03.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

4 Termine, 133,00 €

Cornelia Möller



● C209.139

neu!

### Weißt du noch damals? - Ein Foto-Quilt entsteht

Erinnerungen sind doch etwas Schönes! Sicher haben Sie auch Fotos im Album oder im Schuhkarton, die Sie viel zu selten herausholen. Nun aber steht vielleicht ein Familienereignis bevor, zu dem Sie ein ganz einzigartiges Geschenk machen wollen. Fertigen Sie doch für sich und Ihre Lieben aus Ihren schönsten Erinnerungsfotos einen Memory Quilt. In diesem Kurs entwerfen wir individuell einen Quilt oder ein Kissen mit Fotoblöcken. Bitte bringen Sie Ihre Lieblingsfotos dafür mit. Diese werden eingescannt und auf Spezialstoff gedruckt (Druckkostenbeitrag wird erhoben). Diesen Stoff verarbeiten Sie dann in einem Wandbehang, einem Kissen oder einer Decke. Oder haben Sie T-Shirts von Konzerten oder anderen Ereignissen mit einem schönen Aufdruck gesammelt? Haben Sie ein Lieblingsstück, das Sie zwar nicht mehr tragen, aber zum Wegwerfen ist es Ihnen zu kostbar? Nun, auch daraus machen wir einen schönen Memory Quilt. Sie erfahren in diesem Kurs etwas über Farbharmonien und Quilt Design, so dass Ihre Erinnerungsfotos oder T-Shirts richtig zur Geltung kommen. Der richtige Einsatz von unterschiedlichen Stoffen, Zierstichen, Ihrer Nähmaschine oder alter Spitze gehören natürlich auch dazu. Der Kurs findet aus organisatorischen Gründen in Kappeln, Stutebüllfeld 1, statt. Das sollten Sie mitbringen: Baumwollstoff, Schere, Stecknadeln, wenn möglich eine Nähmaschine, Stift, Papier Nähgarn, Maßband, Fotos, alte Spitze, T-Shirts etc. (Minigruppe)

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 29.04.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

4 Termine, 133,00 €

Cornelia Möller

● C209.195

neu!

### Paperpiecing - Nähen auf Papier

Das Nähen auf Papier hat eine lange Tradition. Das Material Papier, dessen Haltbarkeit auf den ersten Blick vielleicht etwas fragwürdig scheint, dient dabei ausschließlich als Hilfsmittel zur Realisierung exakterer Nähte. Zur Vorbereitung werden die gewünschten Muster der einzelnen Quadrate oder Blöcke auf Papier gedruckt. Auch figürliche Motive wie Tiere oder Fahrzeuge profitieren von dieser Technik. Dann näht man entlang der Linien die Stoffstücke auf. Die so entstandenen Formen fügt man anschließend zu einem Ganzen zusammen und gestaltet damit kleinere oder größere Patchwork-Flächen, die weiter verarbeitet werden können. Am Ende wird das Papier selbstverständlich wieder entfernt. Auf diese Weise können Sie kleine Geschenke, Platzsets, Tischläufer, Wandbehänge oder Anderes entwickeln. Verschiedene Muster stehen zur Auswahl. Der Kurs findet aus organi-

satorischen Gründen in Kappeln, Stutebüllfeld 1, statt. Das sollten Sie mitbringen: Grundkenntnisse an der Handhabung einer Nähmaschine, Baumwollstoff, Schere, Stecknadeln, Stift, Papier, Nähgarn, Maßband und wenn möglich eine Nähmaschine. Das Verbrauchsmaterial kann nach Absprache auch im Kurs erworben werden. (Minigruppe)

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 11.02.2021, 16:00 - 19:00 Uhr

3 Termine, 101,00 €

Cornelia Möller

## Nähen

● C209.103

### Nähmaschinenführerschein

Sie wollten schon immer einmal eine Nähmaschine ausprobieren, sind auf der Suche nach einem neuen Hobby oder haben lange nicht genäht? Na, dann mal los! In diesem Kurs nähen Sie ein Utensilo und erfahren auf diesem Weg, wie eine Nähmaschine funktioniert; von A wie Aufspulen bis Z wie Zuschneiden lüften wir gemeinsam die Geheimnisse. Für diesen Kurs bringen Sie einfach Neugier, gute Laune und eine Stoffschere mit! Alle benötigten Materialien sind im Kurspreis enthalten. Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden, es sind aber auch hauseigene vorhanden. Zusätzliche Materialien können gegebenenfalls erworben werden. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Do., 03.09.2020, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 32,00 €

Cornelia Möller

● C209.104

**Haus der vhs**

Do., 05.11.2020, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 32,00 €

Cornelia Möller

● C209.105

**Haus der vhs**

Do., 21.01.2021, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 32,00 €

Cornelia Möller

● C209.106

**Haus der vhs**

Do., 11.03.2021, 09:00 - 11:15 Uhr

1 Termin, 32,00 €

Cornelia Möller

● C209.108

**Haus der vhs**

Do., 03.09.2020, 11:30 - 13:45 Uhr

1 Termin, 32,00 €

Cornelia Möller

● C209.109

**Haus der vhs**

Do., 05.11.2020, 11:30 - 13:45 Uhr

1 Termin, 32,00 €

Cornelia Möller

● C209.110

**Haus der vhs**

Do., 21.01.2021, 11:30 - 13:45 Uhr

1 Termin, 32,00 €

Cornelia Möller

● C209.111

**Haus der vhs**

Do., 11.03.2021, 11:30 - 13:45 Uhr

1 Termin, 32,00 €

Cornelia Möller

● C209.211

### ... und immer schön an der Naht bleiben!

Das wollte ich schon immer einmal tun! Dieser Kurs richtet sich an alle Nähbegeisterten, die bereits ein wenig Erfahrung im Nähen haben und Schritt für Schritt in die Welt des Nähens eintauchen wollen. Ob Sie einen Hoodie, ein Kleid oder etwas für die Kinder nähen wollen, Ihr Projekt ist mein Ziel! Gemeinsam gehen wir auf diese spannende Reise und am Ende wissen Sie mehr über Schnittmustererstellung, Nahtzugaben, Abnäher, Säume und andere Begriffe. Eigene Nähmaschinen dürfen gern mitgebracht werden - es sind aber auch welche vorhanden. Wichtig sind Ihre Ideen, Nähgarn, Stecknadeln, eine Schere, Schneiderkreide, ein Maßband und gute Laune. Zusätzliche Materialien können gegebenenfalls erworben werden. (Minigruppe)

**Haus der vhs**

Do., 17.09.2020, 09:00 - 11:15 Uhr

5 Termine, 125,00 €

Cornelia Möller

● C209.212

**Haus der vhs**

Do., 12.11.2020, 09:00 - 11:15 Uhr

5 Termine, 125,00 €

Cornelia Möller

● C209.213

**Haus der vhs**

Do., 28.01.2021, 09:00 - 11:15 Uhr

5 Termine, 125,00 €

Cornelia Möller

● C209.214

**Haus der vhs**

Do., 18.03.2021, 09:00 - 11:15 Uhr

5 Termine, 125,00 €

Cornelia Möller

● C209.216

**Haus der vhs**

Do., 17.09.2020, 11:30 - 13:45 Uhr

5 Termine, 125,00 €

Cornelia Möller

● C209.217

**Haus der vhs**

Do., 12.11.2020, 11:30 - 13:45 Uhr

5 Termine, 125,00 €

Cornelia Möller



● C209.218

**Haus der vhs**

Do., 28.01.2021, 11:30 - 13:45 Uhr  
5 Termine, 125,00 €  
Cornelia Möller

● C209.219

**Haus der vhs**

Do., 18.03.2021, 11:30 - 13:45 Uhr  
5 Termine, 125,00 €  
Cornelia Möller

**Nähtreffs in der vhs**

Nähen ist Ihr Hobby, aber in netter Gesellschaft macht es Ihnen einfach mehr Freude und manchmal brauchen Sie auch einen fachkundigen Rat? Treffen Sie sich in lockerer Runde, bringen Sie Ihr Nähprojekt mit und erhalten Sie bei Bedarf Unterstützung durch unsere Expert\*innen. Bringen Sie zu allen Treffen bitte Ihr benötigtes Handwerkszeug mit, mindestens aber Stoff, Schnitt und Garn, bei Bedarf auch Einlage zum Einbügeln, Stoffschere, Papierschere, Zentimetermaß, Steck- und Nähnadeln, Kopierpapier und Schneidkreide. Ein Bügeleisen sowie Nähmaschinen sind vorhanden, aber Sie können natürlich auch Ihre eigene Maschine mitbringen.

● C209.301

**Nähtreff in der vhs**

(Minigruppe)

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 08:45 - 10:45 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Leena Färber

● C209.302

**Haus der vhs**

Mi., 27.01.2021, 08:45 - 10:45 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Leena Färber

● C209.321

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 14:00 - 16:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Leena Färber

● C209.322

**Haus der vhs**

Mi., 27.01.2021, 14:00 - 16:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Leena Färber

● C209.331

**Haus der vhs**

Do., 22.10.2020, 16:00 - 18:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Leena Färber

● C209.332

**Haus der vhs**

Do., 28.01.2021, 16:00 - 18:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Leena Färber

● C209.401

**Haus der vhs**

Mo., 31.08.2020, 09:00 - 11:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.402

**Haus der vhs**

Mo., 26.10.2020, 09:00 - 11:00 Uhr  
7 Termine, 70,30 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.403

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 09:00 - 11:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.404

**Haus der vhs**

Mo., 22.02.2021, 09:00 - 11:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.405

**Haus der vhs**

Mo., 19.04.2021, 09:00 - 11:00 Uhr  
7 Termine, 70,30 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.421

**Haus der vhs**

Mo., 31.08.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.422

**Haus der vhs**

Mo., 26.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
7 Termine, 70,30 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.423

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.424

**Haus der vhs**

Mo., 22.02.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.425

**Haus der vhs**

Mo., 19.04.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
7 Termine, 70,30 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.431

**Haus der vhs**

Di., 01.09.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.432

**Haus der vhs**

Di., 27.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
7 Termine, 70,30 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.433

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.434

**Haus der vhs**

Di., 23.02.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.435

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
8 Termine, 79,70 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.441

**Haus der vhs**

Mi., 02.09.2020, 17:00 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.442

**Haus der vhs**

Mi., 28.10.2020, 17:00 - 19:00 Uhr  
7 Termine, 70,30 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.443

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 17:00 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.444

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 17:00 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.445

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 17:00 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 79,70 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.451

**Haus der vhs**

Mi., 02.09.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.452

**Haus der vhs**

Mi., 28.10.2020, 19:30 - 21:30 Uhr  
7 Termine, 70,30 €  
Gabi Hartmann-Meiburg



● C209.453

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.454

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 61,00 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.455

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
8 Termine, 79,70 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.512

**Nähtreff in der vhs -  
Wochenendkurs**

(Minigruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 12.09.20, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 13.09.20, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.513

**Haus der vhs**

Sa., 10.10.20, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 11.10.20, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.514

**Haus der vhs**

Sa., 14.11.20, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 15.11.20, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.515

**Haus der vhs**

Sa., 12.12.20, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 13.12.20, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.516

**Haus der vhs**

Sa., 09.01.21, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 10.01.21, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.517

**Haus der vhs**

Sa., 13.02.21, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 14.02.21, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.518

**Haus der vhs**

Sa., 13.03.21, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 14.03.21, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.519

**Haus der vhs**

Sa., 10.04.21, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 11.04.21, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.520

**Haus der vhs**

Sa., 08.05.21, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 09.05.21, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg

● C209.521

**Haus der vhs**

Sa., 12.06.21, 14:00 - 18:00 Uhr,  
So., 13.06.21, 10:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine, 42,50 €  
Gabi Hartmann-Meiburg



© Hartmann-Meiburg



**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.

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.

### Sprachen: Kurswahlberatung

■ C400.101

#### 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, Italienisch etc. vor Semesterbeginn in Anspruch. Ihr Sprachniveau wird durch unsere erfahrenen Dozent\*innen fundiert ermittelt. Sofern Sie einen Sprachkurs bei uns verbindlich buchen, wird die Kursgebühr verrechnet. Bitte melden Sie sich für den Termin bis zum 24.08.2020 an.

##### Haus der vhs

Sa., 29.08.2020, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Termin, 3,00 €  
Dozententeam

■ C400.102

##### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 04.01.21  
Sa., 09.01.2021, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Termin, 3,00 €  
Dozententeam

### Chinesisch

■ C425.136

#### Chinesisch A1

Die chinesische Sprache ist weltweit die am meisten gesprochene Muttersprache. Mithilfe des Lehrwerks *Lóng neu A1-A2* aus dem Klett Verlag, dem Chinesisch-Kurs für Anfänger, gelingt ein schneller, erfolgreicher und unterhaltsamer Einstieg in die Sprache. Ihre Kursleiterin, Frau Jialing Chu, selbst Muttersprachlerin und Dozentin für Chinesisch, führt Sie nach und nach an die Aussprache sowie an die Besonderheiten der chinesischen Kultur und Lebensweise heran. Sie beschäftigen sich mit Themen und Situationen, denen man in China auf Reisen, im Beruf und im Alltag begegnet. Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend auch in den Anschlusskursen vermittelt, deren Kursnummer mit einem "F" gekennzeichnet sind. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand. Als besondere Highlights sind für den 14. Dezember ein Termin für chinesische Kalligraphie und für den 25. Januar ein kleines Fest mit chinesischen Spezialitäten reserviert. Das sollten Sie mitbringen: Lehrwerk und Übungsbuch *Lóng neu A1-A2*, ISBN 978-3-12-528960-4 und 978-3-12-528961-1, Schreibzeug. (Minigruppe)

##### Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
8 Termine, 133,00 €  
Jialing Chu

■ C425.137F

##### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 101,00 €  
Jialing Chu

■ C425.138F

##### Haus der vhs

Mo., 22.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 101,00 €  
Jialing Chu

■ C425.139F

##### Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
7 Termine, 117,00 €  
Jialing Chu

■ C425.200

#### Business-Chinesisch: Berufskommunikation in China

China hat den größten Wirtschaftsmarkt in der Welt und die Beziehungen zwischen Deutschland und China sind derzeit so intensiv wie nie zuvor. Das gilt insbesondere für die wirtschaftliche Kooperation. Deutschland ist der mit Abstand wichtigste Handelspartner Chinas in Europa und China ist wiederum Deutschlands größter Außenhandelspartner. 2016 entfielen 76 Mrd. EUR des Handelsvolumens auf deutsche Exporte nach China und knapp 94 Mrd. Euro auf Importe aus dem "Reich der Mitte". Rund 8.000 deutsche Unternehmen haben in China Produktionsstätten. Für eine gelingende Kommunikation zwischen den Handelspartnern können grundlegende Sprachkenntnisse und das Wissen um chinesische Kultur und Etikette sehr hilfreich sein. Aus muttersprachlichem Mund erlernen Sie in diesem Kurs die moderne chinesische (verbale und nonverbale) Geschäftssprache, die in der heutigen Arbeitswelt fast schon unerlässlich ist. Sie fördern insbesondere das Hörverstehen und Sprechen und verbessern durch unterschiedliche Übungsformen in kurzer Zeit die Fähigkeit, aktiv an Gesprächen teilzunehmen. Doch nicht nur das: Die Chinesisch-Dozentin schärft Ihr Bewusstsein für die sehr komplexe (Business-)Etikette, so dass Sie sich für Aufbau und Pflege Ihrer Geschäftsbeziehungen wichtige, die chinesische Kultur prägende Verhaltensweisen aneignen. Grundlage des Unterrichts ist das Lehrbuch "Chinesisch erleben - Berufskommunikation in China" (ISBN 978-7-04-020324-0, www.aoli-fo.de). Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug. (Minigruppe)

##### Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 18:45 - 20:15 Uhr  
8 Termine, 133,00 €  
Jialing Chu

■ C425.201F

##### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 101,00 €  
Jialing Chu

■ C425.202F

##### Haus der vhs

Mo., 22.02.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 101,00 €  
Jialing Chu

■ C425.203F

##### Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
7 Termine, 117,00 €  
Jialing Chu

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!



### Wir führen auch Integrationskurse und DeuFöV- Maßnahmen (DaZ) durch.

Für Informationen oder Anmeldungen besuchen Sie bitte unsere Sprachberatung

Di.+Do. 10:00 bis 13:00 Uhr, Bellmannstraße 28,  
In den Schulferien keine Beratung.

### Wir bieten folgende offene Prüfung an:

Telc start Deutsch A1

Informationen und Anmeldung in der vhs Schleswig oder unter [www.vhs-schleswig.de](http://www.vhs-schleswig.de).

Alle weiteren Prüfungen werden durch das Prüfungszentrum des Landesverbandes der vhs`n Schleswig-Holsteins organisiert.

Bitte rufen Sie dort direkt an:

(0431) 97984-13

### Deutsch als Zweitsprache

#### ■ C404.104

#### Deutsch A1

In diesem Kurs werden die Grundlagen der deutschen Sprache vermittelt. Sie lernen, einfache Sätze zu verstehen und selbst zu bauen, über sich und ihre Familie zu sprechen und kurze Gespräche zu alltäglichen Lebenssituationen wie Essen, Einkaufen, Wohnen, Zeitangaben, Zahlen, Körper und Gesundheit zu führen. Die Inhalte stützen sich auf das Lehrwerk "Pluspunkt Deutsch A1" aus dem Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-060-24305-1) und werden fortlaufend vermittelt (Kursnummern der Fortsetzungen sind mit einem "F" gekennzeichnet). Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich. Bitte erkundigen Sie sich nach dem Lektionsstand. Teilnehmer\*innen müssen die lateinische Schriftsprache beherrschen. Auf Wunsch können Teilnehmer\*innen sich auch auf die Prüfung Deutsch A1 vorbereiten. Bitte mitbringen: Lehrwerk, Schreibblock und Stifte. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Arnika Gehrke

#### ■ C404.105F

#### Haus der vhs

Di., 20.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Arnika Gehrke

#### ■ C404.106F

#### Haus der vhs

Di., 24.11.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Arnika Gehrke

#### ■ C404.107F

#### Haus der vhs

Di., 02.02.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Arnika Gehrke

#### ■ C404.108F

#### Haus der vhs

Di., 16.03.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Arnika Gehrke

#### ■ C404.120F

#### Deutsch A1 Fortsetzung: Lektion 7 - 14

Der Kurs setzt den ersten Teil der Einführung in die deutsche Sprache aus dem Jahresprogramm 2019/2020 (Pluspunkt Deutsch, Lektionen 1 - 6) fort. Am Ende des Kurses können die Teilnehmer\*innen über ihren Beruf sprechen, gewisse Formulare verstehen und ausfüllen, mit dem Arzt über ihre Befindlichkeit sprechen, Öffnungs- und Sprechzeiten von Ärzt\*innen erfragen sowie über Vergangenes und ihre Situation in ihren Herkunftsländern sprechen. Sie werden sagen können, wie sie alltägliche Dinge finden, über Preise und Größen sprechen, nach dem Weg fragen und das Wesentliche von Wegbeschreibungen verstehen können. Sie werden Einladungen aussprechen und annehmen und sich nach Betreuungsmöglichkeiten für ihre Kinder erkundigen können. Sprich, die ersten Grundlagen der deutschen Sprache werden gelegt sein. Auf Nachfrage können Teilnehmer\*innen sich auch auf die Prüfung A1 vorbereiten. Die Inhalte stützen sich auf das Lehrwerk "Pluspunkt Deutsch A1" aus dem Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-060-24305-1). Ein Einstieg ab Lektion 7 oder später ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich. Bitte erkundigen Sie sich nach dem Lektionsstand. Bitte mitbringen: Lehrwerk, Schreibblock und Stifte. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 08:30 - 10:00 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Arnika Gehrke

#### ■ C404.121F

#### Haus der vhs

Di., 20.10.2020, 08:30 - 10:00 Uhr  
dienstags und donnerstags  
8 Termine, 90,30 €  
Arnika Gehrke

#### ■ C404.122F

#### Haus der vhs

Di., 17.11.2020, 08:30 - 10:00 Uhr  
dienstags und donnerstags  
8 Termine, 90,30 €  
Arnika Gehrke

#### ■ C404.200

neu!

#### Deutsch lernen? Aber sicher! A1/A2

In diesem Kurs stehen Sprechen und Verstehen im Vordergrund. In alltäglichen Situationen werden Dialoge trainiert, Texte gehört und gelesen und praktische Übungen zu unterschiedlichen Lebenssituationen durchgeführt. Sie lernen Fragen zu stellen, Antworten zu geben und einfache Sätze zu bilden. Themen sind: Umgang mit Ämtern und Behörden, Wochentage, Monate, Datum und Uhrzeit, Straßenverkehr, Fahrkarten kaufen und Fahrpläne lesen, beim Einkaufen, Informationen zu Krankheit und Gesundheit, Wohnung, Familie, Reisen, Arbeitsleben, Lebensmittel und ihre Verwendung beim Kochen und Backen. Die gemeinsame Arbeit stützt sich auf die Lehrwerke Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1 (ISBN 978-3-06-120727-4) und/oder A2 (ISBN 978-3-06-120768-7) aus dem Cornelsen Verlag. Die Entscheidung darüber fällt im Kurs und ist abhängig vom Vorwissen der Teilnehmer\*innen. Die Inhalte werden fortlaufend vermittelt (Fortsetzungskurse sind mit einem "F" in der Kursnummer gekennzeichnet). Ein späterer Einstieg ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich. Bitte erkundigen Sie sich über den Lernstand. Das sollten Sie mitbringen: Lehrwerk, Schreibblock und Stifte. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Silke Hinz

#### ■ C404.201F

#### Haus der vhs

Di., 20.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Silke Hinz

neu!



● C404.202F

**Haus der vhs**

Di., 08.12.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
7 Termine, 79,60 €  
Silke Hinz

● C404.203F

**Haus der vhs**

Di., 26.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
8 Termine, 90,30 €  
Silke Hinz

● C404.204F

**Haus der vhs**

Di., 02.03.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
8 Termine, 90,30 €  
Silke Hinz

● C404.205F

**Haus der vhs**

Di., 04.05.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
9 Termine, 100,90 €  
Silke Hinz

● C404.300

**Deutsch B1/B2 - Grammatik intensiv**

Dieser Kurs eignet sich für engagierte Lerner\*innen, die schon gut Deutsch sprechen können und Alltagsgespräche verstehen, wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Lernen Sie, über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen zu geben. Die stetige Erweiterung des Wortschatzes und intensives Training der deutschen Grammatik bilden den Schwerpunkt dieses Kurses. Auch an komplexere Texte zu konkreten und abstrakten Themen, auch auf Spezialgebieten und in Fachdiskussionen, wagen Sie sich nach und nach heran. Am Ende können Sie sich zu einem breiten Themenspektrum grammatisch klar und detailliert ausdrücken, Vor- und Nachteile erläutern und verschiedene Positionen einnehmen. Bitte mitbringen: Ordner, Stift, Schreibblock. (Kleingruppe).

**Haus der vhs**

Mo., 26.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
montags und mittwochs  
10 Termine, 111,60 €  
Dr. Johann-Ulrich Siems

● C404.301

**Haus der vhs**

Mo., 01.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
montags und mittwochs  
10 Termine, 111,60 €  
Dr. Johann-Ulrich Siems

neu!

● C404.320

**Deutsch lernen? Aber sicher! B1/B2**

Dieser Kurs erweitert Ihre Kenntnisse über die deutsche Sprache auf dem Sprachniveau B1/B2. Sie lernen Ihre Meinung zu unterschiedlichen Themen und/oder gelesenen Texten zu äußern, Vergleiche zwischen früher und heute anzustellen und Auskunft über die Themen Gesundheit, Konsum, Reisen und Verkehr, Arbeitswelt, Familie, Behörden und Ämter zu geben. Das Verstehen von Texten sowie das selbstständige Sprechen stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Die gemeinsame Arbeit stützt sich auf das Lehrwerk Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland B1 (ISBN 978-3-06-120769-4) aus dem Cornelsen Verlag. Aufbauende Literatur wird im Kurs abgesprochen. Die Inhalte werden fortlaufend vermittelt (Fortsetzungskurse sind mit einem "F" in der Kursnummer gekennzeichnet). Ein späterer Einstieg ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich. Bitte erkundigen Sie sich über den Lernstand. Das sollten Sie mitbringen: Lehrwerk, Schreibblock und Stifte. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Di., 01.09.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Silke Hinz

● C404.321F

**Haus der vhs**

Di., 20.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
10 Termine, 111,60 €  
Silke Hinz

● C404.322F

**Haus der vhs**

Di., 08.12.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
7 Termine, 79,60 €  
Silke Hinz

● C404.323F

**Haus der vhs**

Di., 26.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
8 Termine, 90,30 €  
Silke Hinz

● C404.324F

**Haus der vhs**

Di., 02.03.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
8 Termine, 90,30 €  
Silke Hinz

● C404.325F

**Haus der vhs**

Di., 04.05.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
9 Termine, 100,90 €  
Silke Hinz

neu!

**Deutsch-Prüfungen**

● C404.401P

**Deutsch A1 - Prüfung am 17.09.2020**

Anmeldeschluss: 27.08.2020. Gebührenberechnung bei Mindest-Teilnehmer\*innenzahl: 6. Sofern weniger Teilnehmer\*innen angemeldet sind, erfolgt eine Nachberechnung der Prüfungsgebühr. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 17.09.2020, 13:30 - 15:45 Uhr  
1 Termin, 120,00 €  
Silke Hinz

● C404.402P

**Deutsch A1 - Prüfung am 10.12.2020**

Anmeldeschluss: 19.11.2020. Gebührenberechnung bei Mindest-Teilnehmer\*innenzahl: 6. Sofern weniger Teilnehmer\*innen angemeldet sind, erfolgt eine Nachberechnung der Prüfungsgebühr. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 10.12.2020, 13:30 - 15:45 Uhr  
1 Termin, 120,00 €  
Silke Hinz

● C404.403P

**Deutsch A1 - Prüfung am 18.03.2021**

Anmeldeschluss: 27.02.2021. Gebührenberechnung bei Mindest-Teilnehmer\*innenzahl: 6. Sofern weniger Teilnehmer\*innen angemeldet sind, erfolgt eine Nachberechnung der Prüfungsgebühr. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 18.03.2021, 13:30 - 15:45 Uhr  
1 Termin, 120,00 €  
Silke Hinz

● C404.404P

**Deutsch A1 - Prüfung am 10.06.2021**

Anmeldeschluss: 20.05.2021. Gebührenberechnung bei Mindest-Teilnehmer\*innenzahl: 6. Sofern weniger Teilnehmer\*innen angemeldet sind, erfolgt eine Nachberechnung der Prüfungsgebühr. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 10.06.2021, 13:30 - 15:45 Uhr  
1 Termin, 120,00 €  
Silke Hinz

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

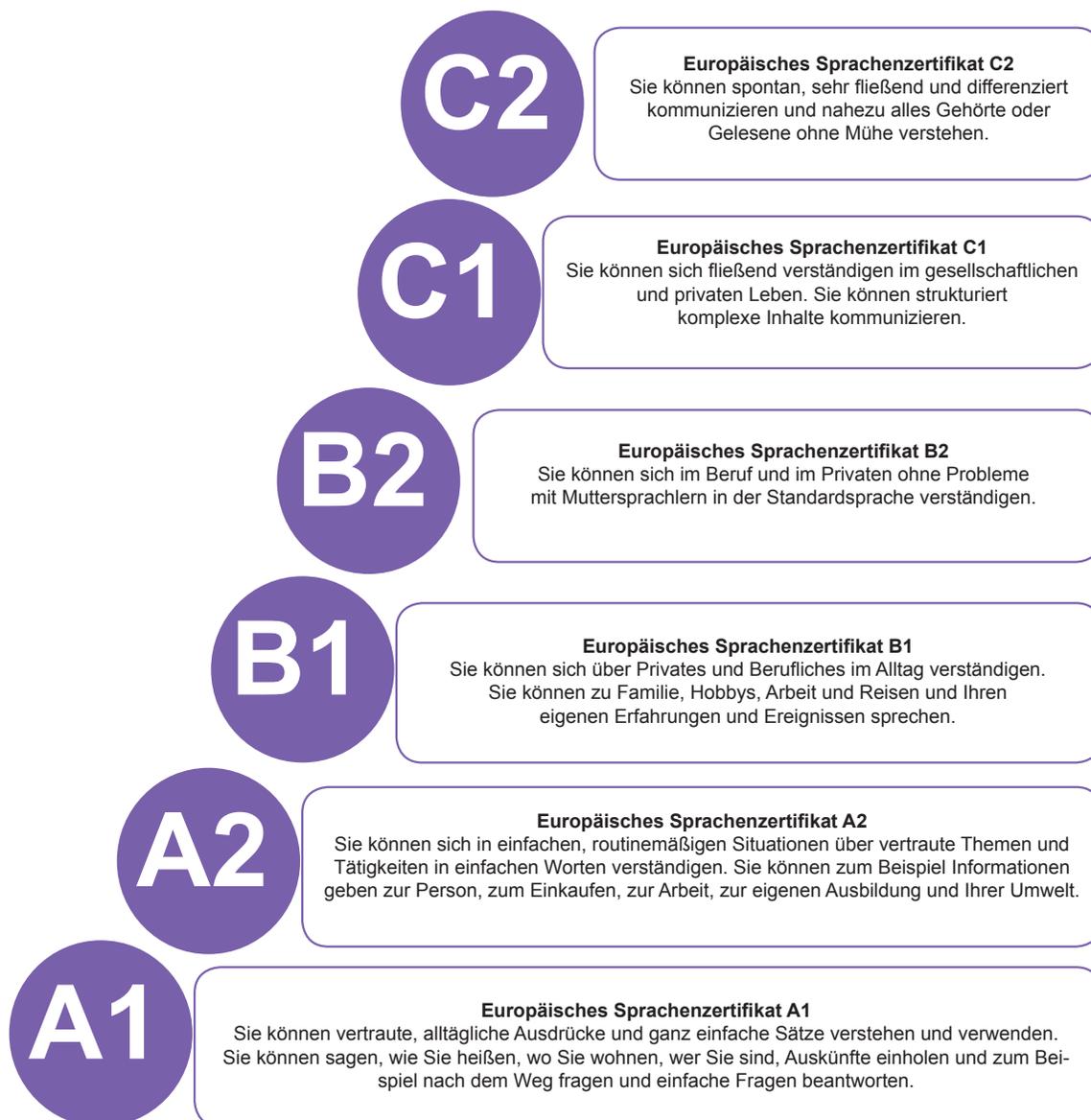


## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Sprachen (GER)

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](http://www.vhs-sh.de), [www.europaesicher-referenzrahmen.de](http://www.europaesicher-referenzrahmen.de), [www.telc.de](http://www.telc.de) und [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org).



## Dänisch

■ C403.100B

BU

### Dänisch A1.1 - Bildungsurlaub

Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Es wird ein erster Kontakt mit der dänischen Sprache anhand der Themen persönliche Vorstellung, Einkaufen, Restaurantbesuch, Wegbeschreibung und Höflichkeit vermittelt. Teilnahmevoraussetzung: keine oder geringe Dänischkenntnisse. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/21811 IB-S.H.).

#### Haus der vhs

02.11. - 06.11.2020  
Mo. - Do., 09:00 - 16:30 Uhr  
Fr., 09:00 - 13.30 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Walter Paulsen

■ C403.101B

BU

#### Haus der vhs

22.02. - 26.02.2021  
Mo. - Do., 09:00 - 16:30 Uhr  
Fr., 09:00 - 13.30 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Walter Paulsen

■ C403.110

neu!

### Dänisch A1, Lektion 1 - 8

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die Dänisch für den praktischen Gebrauch im Nachbarland, für berufliche Kontakte oder einfach wegen der Freude an der Sprache erlernen möchten. Spielerisch und handlungsorientiert üben Sie die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben, sodass Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen im Kontakt mit Dän\*innen erfolgreich verständigen können. Doch die Sprache allein macht es noch nicht; auch die feinen kulturellen Unterschiede tragen zu einem gelungenen Austausch mit unseren Nachbar\*innen bei. Deshalb sind auch das interkulturelle Lernen und die Betrachtung verschiedener Aspekte der dänischen Kultur und Geschichte wichtige Lerninhalte des Kurses. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Vi snakkes ved! aktuell A1+, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD aus dem Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-105379-6). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand.

L1 Sich kennen lernen, sich vorstellen, sich verabschieden  
L2 Andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, erste Familienbegriffe  
L3 Getränke und Speisen, der Besuch im Restaurant oder Café,  
L4 Uhrzeiten, Tagesablauf und Wochenendaktivitäten,

L5 Ess- und Einkaufsgewohnheiten, Preise und Mengen,  
L6 Freizeitaktivitäten, Wochenpläne, Verabredungen treffen  
L7 Über Aktivitäten in der Vergangenheit sprechen, Glückwünsche zu Festen,  
L8 Ferienpläne, Hotelreservierungen, öffentlichen Nahverkehr nutzen.

#### Haus der vhs

Mi., 02.09.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marit Grewe

■ C403.111F

#### Haus der vhs

Mi., 28.10.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marit Grewe

■ C403.112F

#### Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marit Grewe

■ C403.113F

#### Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marit Grewe

■ C403.114F

#### Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Marit Grewe

■ C403.120

### Dänisch A1, Lektion 3 - 10

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die Dänisch für den praktischen Gebrauch, für Reisen ins Nachbarland oder auch für berufliche Kontakte erlernen möchten. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden intensiv geübt, sodass man sich in den wichtigsten Alltagssituationen im Kontakt mit Dän\*innen erfolgreich verständigen kann. Doch die Sprache allein macht es noch nicht; auch die feinen kulturellen Unterschiede tragen zu einem gelungenen Austausch mit unseren Nachbar\*innen bei. Deshalb sind auch das interkulturelle Lernen und die Betrachtung verschiedener Aspekte der dänischen Kultur und Geschichte wichtige Lerninhalte des Kurses. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Vi snakkes ved! aktuell A1+, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD aus dem Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-105379-6). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Die Inhalte aus Lektion 1 und 2 werden zunächst wiederholt. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand.

L3 Getränke und Speisen, der Besuch im

Restaurant oder Café,  
L4 Uhrzeiten, Tagesablauf und Wochenendaktivitäten,  
L5 Ess- und Einkaufsgewohnheiten, Preise und Mengen,  
L6 Freizeitaktivitäten, Wochenpläne, Verabredungen treffen  
L7 Über Aktivitäten in der Vergangenheit sprechen, Glückwünsche zu Festen,  
L8 Ferienpläne, Hotelreservierungen, öffentlichen Nahverkehr nutzen,  
L9 Vom Urlaub erzählen, das Erlebte bewerten,  
L10 Reden über die Arbeit, Berufserfahrung, geschäftliche Telefonate führen.

#### (Kleingruppe) Haus der vhs

Mo., 31.08.2020, 18:45 - 20:15 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.121F

#### Haus der vhs

Mo., 02.11.2020, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.122F

#### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.123F

#### Haus der vhs

Mo., 22.02.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.124F

#### Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.135

### Dänisch für Anfänger: Tagesseminar

Lernen Sie Dänisch in hyggeliger Atmosphäre für Ihren nächsten Dänemark-Urlaub: Verständigung und Aussprache, Höflichkeit und Landeskunde stehen im Vordergrund des Seminars. Sie erhalten ausreichend Wissen und viel Material, um unbeschwert nach Dänemark fahren zu können. Anmeldeschluss: 19.11.2020.

#### Haus der vhs

Sa., 21.11.2020, 09:00 - 16:30 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Walter Paulsen

■ C403.136

#### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 11.03.2021  
Sa., 13.03.2021, 09:00 - 16:30 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Walter Paulsen



■ C403.144

### Dänisch für Segler\*innen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Dänisch-Vorkenntnisse. Sie bereiten sich für Ihren nächsten Segeltörn in Dänemark vor. Nach dem Kurs werden Sie einfache Situationen in Ihrem Urlaub sprachlich bewältigen können, z. B. Kontaktaufnahme und näheres Kennenlernen, über das Wetter sprechen, Einkauf in der Bäckerei oder im Supermarkt, im Imbiss oder im Restaurant etwas bestellen. Mithilfe von Rollenspielen trainieren Sie kommunikative Situationen und bauen Ihre Sprachhemmungen ab. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der mündlichen Kommunikation, während grammatische Erklärungen auf das Notwendigste beschränkt werden. Arbeitsmaterial zum jeweiligen Termin erhalten Sie von der Dozentin. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 09.11.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
4 Termine, 47,60 €  
Ann-Kristin Jahrmann

■ C403.145

#### Haus der vhs

Mo., 08.03.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
4 Termine, 47,60 €  
Ann-Kristin Jahrmann

■ C403.199

### Dänisch A1/A2, Lektion 8 - 18

Sie sind bereits mit den Grundstrukturen der dänischen Sprache vertraut. Mit diesen weiterführenden Einheiten erreichen Sie mit etwas Übung ein gutes Niveau in den Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie gewinnen mehr Sicherheit in der Kommunikation. Über den ersten Kontakt hinaus lernen Sie von der Familie oder Ihrer eignen Kindheit zu berichten, Komplimente zu machen, sich zu beschweren, Empfehlungen zu geben, Dinge zu umschreiben, Vor- und Nachteile herauszustellen, Wünsche, Träume und Hoffnungen zu äußern, was Ihnen wichtig ist, zu verdeutlichen und Bedingungen für Ihre Pläne zu formulieren. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse der dänischen Kultur. Als Grundlage dienen die Lehrwerke "Vi snakkes ved! aktuell A1+ und A2, Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD aus dem Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-105379-6/ISBN 978-3-19-205379-5). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den mit einem "F" in der Kursnummer gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand.

L8 (Lehrwerk A1) Ferienpläne, Hotelreservierungen, öffentlichen Nahverkehr nutzen,

L9 Vom Urlaub erzählen, das Erlebte bewerten,

L10 Reden über die Arbeit, Berufserfahrung, geschäftliche Telefonate führen,  
L 11 (Lehrwerk A2) Verwandtschaftliche Beziehungen und die königliche Familie,  
L12 Dinge beschreiben, Sehenswürdigkeiten und Stadtrundgang,  
L13 Kleidung, Stoffe, Farben,  
L14 Wohnen und einrichten, Vergleiche, Einladungen,  
L15 Wetter, Verkehr, Hoffnungen und Bedingungen,  
L16 Ernährungs- und Kochgewohnheiten, Rezepte Restaurantkritik,  
L17 Personenbeschreibung, Überraschung und Zweifel, Stellungnahme,  
L18 Körperteile, Gesundheit, Arztbesuch. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mo., 31.08.2020, 16:45 - 18:15 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.200F

#### Haus der vhs

Mo., 02.11.2020, 16:45 - 18:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.201F

#### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 16:45 - 18:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.202F

#### Haus der vhs

Mo., 22.02.2021, 16:45 - 18:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.203F

#### Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 16:45 - 18:15 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Wolfgang Thiele

■ C403.301

### Dänisch B1/B2

Wir lesen gemeinsam unterschiedliche Texte aus verschiedenen Lebensbereichen auf Fortgeschrittenen-Niveau. Ihre Interessen können Sie bei der Auswahl gern mit einbringen. Inhaltliche und sprachliche Übungen helfen dabei, sich zu einem Text zu äußern und Gespräche/Diskussionen zu einem Thema zu führen. Dabei werden auch landeskundliche Kenntnisse erweitert. Vorkenntnisse: Dänisch A2.2. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mi., 09.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Volker Friederichsen

■ C403.302F

#### Haus der vhs

Mi., 04.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Volker Friederichsen

■ C403.303F

#### Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Volker Friederichsen

■ C403.304F

#### Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Volker Friederichsen

■ C403.305F

#### Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Volker Friederichsen

neu!

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.



## Englisch

■ C406.100

### Englisch A1 Starter

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die Englisch für den praktischen Gebrauch im Ausland, für berufliche Kontakte oder einfach wegen der Freude an der Sprache erlernen möchten. Spielerisch und handlungsorientiert üben Sie die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben, sodass Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen im Kontakt mit Einheimischen oder Kolleg\*innen mit anderer Muttersprache erfolgreich verständigen können. Doch die Sprache allein macht es noch nicht; auch die feinen kulturellen Unterschiede tragen zu einem gelungenen Austausch mit unseren Nachbar\*innen bei. Deshalb sind auch das interkulturelle Lernen und die Betrachtung verschiedener Aspekte von Kultur und Geschichte wichtige Lerninhalte des Kurses. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Network Now A1 Starter Student's Book mit 3 Audio-CDs" und "Companion Übungsheft" (ISBN 978-3-12-606585-6 bzw. 978-3-12-605180-4). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand.

L1 sich und andere vorstellen, jemanden begrüßen, Uhrzeiten, fragen, wo sich etwas in einer Stadt befindet,

L2 über sich selbst und Dinge sprechen, Farben, Formulare ausfüllen, kulturelle Ereignisse,

L3 Freizeitgestaltung, über Probleme und Besitz sprechen, über Vorlieben und den Tagesablauf sprechen,

L4 Familie, Beruf und (Einkaufs-)Gewohnheiten

L5 im Restaurant, über Fähigkeiten sprechen, ein Ereignis beschreiben

L6 über Vergangenes sprechen, Fragebögen ausfüllen, eine einfache E-Mail schreiben.

#### Haus der vhs

Mo., 07.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 85,00 €

Kristina Waldhör

■ C406.101F

#### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 85,00 €

Kristina Waldhör

■ C406.102F

#### Haus der vhs

Mo., 22.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

9 Termine, 77,00 €

Kristina Waldhör

neu!

■ C406.113

### Mr. Mo's Wednesday Club - Englisch A1

Use and improve your English and have fun! Erhalten Sie Ihre Englischkenntnisse mit Spaß. Wir lesen Texte aller Art auf A1-Niveau, z. B. short stories und Lernkrimis, und tauschen uns in einfachen Sätzen über das Gelesene aus. Gemeinsam singen wir englische Lieder. Bei allem wird auch ein Teil Grammatik wiederholt. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen mit ein wenig Übung. Ziel ist es, in der Anwendung der Sprache immer sicherer zu werden und dabei Freude an ihrem Gebrauch zu erfahren.

#### Haus der vhs

Mi., 19.08.2020, 10:30 - 12:00 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Bernd Morawietz

■ C406.114

#### Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 10:30 - 12:00 Uhr

8 Termine, 69,00 €

Bernd Morawietz

■ C406.115

#### Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Bernd Morawietz

■ C406.116

#### Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Bernd Morawietz

■ C406.117

#### Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

8 Termine, 69,00 €

Bernd Morawietz

■ C406.220

### Englisch A2

Practice your English skills and have fun doing it! Auf dem Sprach-Niveau A2 haben Sie grundlegende Kenntnisse in einer Fremdsprache erworben. Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und selbst formulieren, die Ihre Bedürfnissen betreffen, die Ihnen vertraut sind und die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Vertiefen Sie diese Kenntnisse und trainieren Sie Redemittel, Aussprache und Grammatik. Sie werden merken: Sie werden immer sicherer in der richtigen Anwendung der Sprache und fühlen sich in Kommunikationssituationen zunehmend wohler. Der Kurs schließt zunächst das letzte Kapitel des Lehrwerks "English Network Connection New Edition" aus dem Klett Verlag ab (ISBN 978-3-12-606560-3). Weiteres Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.

#### Haus der vhs

Mo., 31.08.2020, 08:30 - 10:00 Uhr

10 Termine, 85,00 €

Andrea Anderson

■ C406.221

#### Haus der vhs

Mo., 18.01.2021, 08:30 - 10:00 Uhr

8 Termine, 69,00 €

Andrea Anderson

■ C406.222

#### Haus der vhs

Mo., 15.03.2021, 08:30 - 10:00 Uhr

7 Termine, 61,00 €

Andrea Anderson

■ C406.232

### Englisch A2. Freestyle: conversation and grammar

This course is aimed at A2/weak B1. We will do lots of talking, some grammar, lovely tests and short essays every month. Let's look at familiar things from work, school, leisure, etc. The content will help you to cope with most of the situations you encounter while travelling in the language area. You may bring an electronic device such as a tablet for online grammar exercises and reference work. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 08.09.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Kerry Matthes

■ C406.233

#### Haus der vhs

Di., 03.11.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Kerry Matthes



■ C406.234

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.235

**Haus der vhs**

Di., 23.02.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.236

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Kerry Matthes

■ C406.242

**Mr. Mo's Monday Club -  
Englisch A2**

Improve your English and have fun! Wir lesen Texte aller Art auf A2-Niveau, z. B. short stories und Lernkrimis, und tauschen uns über das Gelesene aus. Gemeinsam singen wir englischsprachige Lieder. Auch Grammatik wird wiederholt und aufgearbeitet. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen können, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Mit einfachen Mitteln können Sie über die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen sprechen. Ziel des Kurses ist es, mit der Anwendung der Sprache immer vertrauter zu werden und dabei Freude an der eigenen Fremdsprachennutzung zu erfahren.

**Haus der vhs**

Mo., 17.08.2020, 10:45 - 12:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Bernd Morawietz

■ C406.243

**Haus der vhs**

Mo., 19.10.2020, 10:45 - 12:15 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Bernd Morawietz

■ C406.244

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Bernd Morawietz

■ C406.245

**Haus der vhs**

Mo., 22.02.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Bernd Morawietz

■ C406.246

**Haus der vhs**

Mo., 19.04.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Bernd Morawietz

■ C406.250

**English Conversation A2.2**

We work with a book but there is lots of talking, sometimes in English! Auf dem Sprach-Niveau A2 haben Sie grundlegende Kenntnisse in einer Fremdsprache erworben. Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und selbst formulieren, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung und mit Ihren Bedürfnissen zusammenhängen und die Ihnen vertraut sind (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Vertiefen Sie diese Kenntnisse und trainieren Sie Redemittel, Aussprache und Grammatik. Sie werden merken: Sie werden immer sicherer in der richtigen Anwendung der Sprache und fühlen sich in Kommunikationssituationen zunehmend wohler. Grundlage der gemeinsamen Arbeit ist das Lehrwerk "Network English A2.2", Student's Book mit 3 Audio-CDs aus dem Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-606593-1). Weiteres Unterrichtsmaterial wird im Kurs abgesprochen.

**Haus der vhs**

Di., 08.09.2020, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.251

**Haus der vhs**

Di., 03.11.2020, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.252

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.253

**Haus der vhs**

Di., 23.02.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.254

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.264

**English for travellers A1/A2**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich speziell im Urlaub überall auf der Welt mit Englisch verständigen möchten. Grundlage der gemeinsamen Arbeit ist das Lehrwerk "English Network Tourist - Student's Book" aus dem Klett Verlag (ISBN 978-3-12-606555-9). Inhaltlich begeben Sie sich auf eine imaginäre Reise zu beliebten Urlaubszielen wie Schottland, Australien und Hong Kong. Außerdem lernen Sie touristische Highlights aus den USA, Südafrika und Jamaica kennen, die Appetit aufs Verreisen machen und den Teilnehmer\*innen viele Sprechansätze bieten. Bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Urlaubserfahrungen mit ein. Insbesondere schulen Sie allgemeinsprachliche Fertigkeiten, die direkt im Reisekontext auftreten, z. B. beim Check-in am Flughafen, Anmietung eines Autos per Internet, Reklamieren eines verlorenen Gepäckstücks. Sie sollen am Ende in die Lage versetzt sein, sich ohne Scheu im Kontakt mit den Einheimischen sprachlich zu bewähren. Der Kurs ist auf das A1/A2-Niveau des "Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen" abgestimmt und kommt für Sie in Frage, wenn Sie Englisch in der Schule hatten oder privat mind. 2 Jahre Englischunterricht genommen haben. Die Kursinhalte werden fortlaufend vermittelt (Kursnummer mit "F" gekennzeichnet). Möchten Sie zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen, erkundigen Sie sich bitte über den aktuellen Lernstand. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mi., 09.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.265F

**Haus der vhs**

Mi., 04.11.2020, 20:00 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.266F

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.267F

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Kerry Matthes

■ C406.268F

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Kerry Matthes



■ C406.300

### Englisch B1 - Australian Aboriginal Dream Time, Modern History and Art

A brief outline telling of the Aboriginal Dreamtime or Dreaming and the cultural beliefs of the people and the land. How to read and understand Aboriginal Art and the modern history of Australia which involves the settlement of Australia by the Europeans as seen by the Aboriginal people. Please bring an exercise book and writing utensils. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mo., 07.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

9 Termine, 100,90 €

Kerry Matthes

neu!

happened to you,

L6 Coffee time: Getting feedback, expressing preferences,

L7 Worth the wait: How long ... Talking about a late delivery,

L8 Can I try it on: Talking about online shopping, shopping for clothes,

L9 Toothpaste and tablets: Talking about health problems, at the pharmacy,

L10 A household name: Describing a company, talking about new experiences,

L11 I'm sorry: Making and accepting apologies,

L12 Learning and earning: Talking about education and training, advantages and disadvantages (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mi., 09.09.2020, 18:15 - 19:45 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Kerry Matthes

■ C406.301

**Haus der vhs**

Mo., 23.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

9 Termine, 100,90 €

Kerry Matthes

neu!

■ C406.331F

**Haus der vhs**

Mi., 04.11.2020, 18:15 - 19:45 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Kerry Matthes

■ C406.302

**Haus der vhs**

Mo., 22.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

9 Termine, 100,90 €

Kerry Matthes

neu!

■ C406.332F

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 18:15 - 19:45 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Kerry Matthes

■ C406.330

### Englisch B1 Refresher - Activate and pep up your English!

Frischen Sie Ihre Englisch-Kenntnisse der wichtigsten und gebräuchlichsten Inhalte der Stufe B1 auf. Lernen Sie gleichzeitig Neues und Interessantes kennen und gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen. Gestalten sie englischsprachige berufliche oder private Kontakte erfolgreich, beteiligen Sie sich an Smalltalk mit Freund\*innen oder Kolleg\*innen oder lösen Sie die sprachlichen Anforderungen auf Reisen im Ausland. Wiederholen Sie gezielt die nützlichsten kommunikativen Redemittel. Vertiefen Sie den relevanten Wortschatz und die passende Grammatik. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Refresh Now B1 - Activate and pep up your English, Student's Book mit 2 Audio-CDs aus dem Klett Verlag (ISBN 978-3-12-605189-7). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand. Diese Inhalte werden nach und nach behandelt:

L 1 Let's get together: Getting to know each other,

L2 Money matters,

L3 How can I help: Talking about work problems,

L4 A royal palace: Talking about historical buildings and giving directions,

L5 Tell about it: Telling a story about what

■ C406.333F

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 18:15 - 19:45 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Kerry Matthes

■ C406.334F

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 18:15 - 19:45 Uhr

8 Termine, 69,00 €

Kerry Matthes

■ C406.431

### English Conversation B2 - Fall season

We will read and discuss "Harold and Maude" (Higgins, Colin: Reclam Verlag ISBN: 978-3-15-009122-7) allowing you to enhance your vocabulary and speaking skills. In addition we will use listening and grammar exercises and different types of texts on a variety of topics. Come along and join us in a relaxed atmosphere! Please note that the content is divided into two courses. The second part is identified by an "F" in the course number.

**Haus der vhs**

Mi., 02.09.2020, 08:55 - 10:25 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Karin Doose

■ C406.432F

**Haus der vhs**

Mi., 28.10.2020, 08:55 - 10:25 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Karin Doose

■ C406.433

### English Conversation B2 - Spring season

You enjoy reading and discussing different types of texts on a variety of topics in a relaxed atmosphere? Come along and join us! This course is suitable for you, if you can understand the main content of complex texts on concrete and abstract topics; you can also communicate so spontaneously and fluently that a normal conversation with native speakers is possible without much effort on both sides. Furthermore, you can express yourself clearly and in detail on a wide range of topics, explain a point of view on a current question and state the advantages and disadvantages of various options.

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 08:55 - 10:25 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Karin Doose

■ C406.434

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 08:55 - 10:25 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Karin Doose

■ C406.522

### English Conversation C1 - Fall season

We will read and discuss "Harold and Maude" (Higgins, Colin: Reclam Verlag ISBN: 978-3-15-009122-7) allowing you to enhance your vocabulary and speaking skills. In addition we will use listening and grammar exercises and different types of texts on a variety of topics. This course is suitable for you, if you can understand a wide range of demanding, longer texts and also grasp implicit meanings. You can express yourself spontaneously and fluently, without having to recognizably search for words, as well as use language effectively and flexibly in social and professional life. Moreover, you can express yourself clearly, structured and in detail on complex issues and use various means of linking text appropriately. Come along and join us in a relaxed atmosphere! Please note that the content is divided into two courses. The second part is identified by an "F" in the course number.

**Haus der vhs**

Mi., 02.09.2020, 10:30 - 12:00 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Karin Doose

■ C406.523F

**Haus der vhs**

Mi., 28.10.2020, 10:30 - 12:00 Uhr

6 Termine, 53,00 €

Karin Doose



■ C406.524

### English Conversation C1 - Spring season

You enjoy reading and discussing different types of texts on a variety of topics in a relaxed atmosphere? Come along and join us! This course is suitable for you, if you can understand a wide range of demanding, longer texts and also grasp implicit meanings. You can express yourself spontaneously and fluently, without having to recognizably search for words, as well as use language effectively and flexibly in social and professional life. Moreover, you can express yourself clearly, structured and in detail on complex issues and use various means of linking text appropriately.

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 10:30 - 12:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Karin Doose

■ C406.525

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 10:30 - 12:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Karin Doose

### Englisch Abiturvorbereitung

Gymnasialschüler\*innen, die kurz vor ihrem Abschluss stehen, werden auf zentrale Schreibhandlungen und Sprechsituationen in der Abiturprüfung vorbereitet. Wir klären Fragen, die in der Schule ungeklärt geblieben sind, wiederholen Kriterien einzelner Textformen und simulieren mündliche Prüfungen. Maßgebend sind die Wünsche der Schüler\*innen. Ziel ist es, gemeinsam nützliche Aspekte zu erarbeiten, sodass die Lernenden selbstbewusst ihre Abiturprüfungen antreten können. Ein Wechsel zwischen den Montags- und Mittwochskursen ist unabhängig vom gewählten Themenbereich möglich, da wir uns hauptsächlich auf allgemeingültige Kriterien konzentrieren werden. Schüler\*innen erhalten bei Vorlage des Schülerscheines eine Ermäßigung von 25 % auf den Kurspreis (bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres).

■ C406.600

### Englisch Abiturvorbereitung I

Themenbereich: African Americans  
Bitte mitbringen: Eigene Schulmaterialien und Schreibutensilien. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
10 Termine, 111,60 €  
Kristina Waldhör

■ C406.601

### Englisch Abiturvorbereitung II

Themenbereich: Science and Technology  
Bitte mitbringen: Eigene Schulmaterialien und Schreibutensilien. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
10 Termine, 111,60 €  
Kristina Waldhör

■ C406.610

### Going Abroad - Dein Auslandsaufenthalt im englischsprachigen Ausland

Ein Gap Year in den USA, Work and Travel in Australien oder doch lieber ein Sprachkurs im UK? Was muss ich dafür tun? An wen muss ich mich wenden? Und reicht mein Englisch? Wer nach der Schule mal raus will in die Welt, erhält in diesem Kurs Tipps, um einen Auslandsaufenthalt zu planen. Wir schauen uns mögliche kulturelle Unterschiede an, üben nützliche Redemittel für eine erfolgreiche Verständigung mit den Einheimischen und simulieren verschiedene Alltagssituationen, in denen man sich zurechtfinden muss. Am Ende sollen die Teilnehmer\*innen das Selbstvertrauen haben, die ersten sprachlichen und organisatorischen Hürden im Ausland mit Leichtigkeit überwinden zu können. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Kristina Waldhör

■ C406.611

**Haus der vhs**

Mi., 05.05.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Kristina Waldhör

Wenn nicht anders angegeben, arbeiten wir mit der Reihe „English Network“. Genaue Angaben zur exakten Ausgabe finden Sie bei dem jeweiligen Kurs. Die Angabe der Lektion hilft Ihnen bei der Orientierung, was vorausgesetzt und was erarbeitet wird.

## Französisch

■ C408.106

### Französisch für den Urlaub, A1.2

Planen Sie einen Urlaub in Frankreich? Dieser Kurs bereitet Sie sprachlich auf typische Situationen dort vor. Lernen Sie zum Beispiel, was man sagt, wenn man im Hotel eincheckt, Auskünfte in der Touristinformation einholt, auf dem Markt einkauft, Speisen im Restaurant bestellt oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen möchte. Ihre eigenen Themenwünsche werden gerne im Unterricht aufgegriffen. Grundkenntnisse auf der Sprachstufe A1 sind erforderlich, d. h., Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze mit Bezug zu konkreten Bedürfnissen verstehen und verwenden, wenn die Gesprächspartner\*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben.

**Haus der vhs**

Di., 08.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Sabine Möller

■ C408.107

**Haus der vhs**

Di., 02.02.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Sabine Möller

■ C408.201

### Französisch A2, Lektion 8 - 12

Lust auf Frankreich? Sie erweitern in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache und lernen, sich in verschiedenen Situationen des Alltags zu verständigen. Trainieren Sie Kommunikation, Wortschatz und Grammatik und beschäftigen Sie sich neben der Sprache auch mit verschiedenen Aspekten der französischen Kultur und Geschichte, denn auch die feinen kulturellen Unterschiede tragen zu einem gelungenen Austausch mit unseren Nachbar\*innen bei. Ideal auch für Wiedereinsteiger nach einer längeren Lernpause. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Perspectives Allez-y! A2" aus dem Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520184-1). Die Inhalte der Kapitel werden ausgehend von Lektion 8 fortlaufend vermittelt (Fortsetzungskurse mit "F" in der Kursnummer). Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand.

L8: Eine Region beschreiben, Auskünfte einholen, sich informieren, Auto/Fahrrad mieten

L9: Über Feste sprechen, Höflichkeit, Einladungen aussprechen, über ein Vorhaben sprechen



L10: Über Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden sprechen, Körperteile, Beschwerden

L11: Verkehr, Zugfahrten, Autopannen, einen Wunsch äußern, etwas bedauern

L12: Über Generationen sprechen, begründen, argumentieren, über Kommunikation und neue Technologien sprechen.

(Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Di., 01.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Sabine Möller

■ C408.202F

**Haus der vhs**

Di., 27.10.2020, 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Sabine Möller

■ C408.203F

**Haus der vhs**

Di., 02.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Sabine Möller

■ C408.204F

**Haus der vhs**

Di., 16.03.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Sabine Möller

## Italienisch

■ C409.101B

**BU**

### Italienisch A1. Bildungsurlaub

Der Kurs richtet sich an Italienliebhaber\*innen, die noch keine Italienischkenntnisse besitzen und sich einen ersten Zugang zur Sprache sowie landeskundlichen Besonderheiten verschaffen möchten. Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Die Auswahl der Themen orientiert sich an typischen Situationen aus Alltag und Beruf. Gezieltes Training von Aussprache und Wortschatz, Hörverstehen und Sprechen befähigen die Teilnehmer\*innen, situativ und sprachlich angemessen zu handeln. Am Ende der Woche können Sie jemanden nach dem Namen fragen, sich selbst oder eine andere Person vorstellen, jemanden begrüßen und sich verabschieden, nach der Herkunft, dem Wohnort oder dem Befinden fragen und selbst darauf antworten, in einer Bar/einem Restaurant etwas bestellen und jemandem etwas anbieten, in einem Hotel einchecken sowie den Beruf und Arbeitsplatz nennen bzw. danach fragen. Die Inhalte basieren auf den Lektionen 1 - 6 des Lehrwerks "Viva le vacanze!" (Buch mit Audio-CD. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-207243-7). Der Kurs ist als Bildungsurlaub unter der Nummer WBG/B/22335 von der IB S.-H. anerkannt.

**Haus der vhs**

Mo., 12.04.2021, 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 205,00 €

Helmut Skierka

■ C409.104

### Italienisch A1, Lektion 5 - 9

Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, sodass Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen im Kontakt mit Italiener\*innen erfolgreich verständigen können. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden intensiv geübt. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Con piacere A1", Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs aus dem Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525180-9). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Startpunkt im ersten Kurs ist Lektion 5. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand. Lerninhalte:

L5 Urlaub, Reisen, Reservierungsanfragen, Probleme melden, über Erlebtes sprechen,

L6 Wegbeschreibungen, Verkehrsmittel, über Gewohnheiten sprechen,

L7 Ernährungs- und Einkaufsgewohnhei-

ten, Preise und Mengen, Durchsagen verstehen

L8 von Familien und Festen, Glückwünsche, Geschenkvorschlüsse, Vorlieben, L9 vom Wohnen und Einrichten, Wetter, Kleidung einkaufen.

(Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mo., 07.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Helmut Skierka

■ C409.105F

**Haus der vhs**

Mo., 02.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Helmut Skierka

■ C409.106F

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Helmut Skierka

■ C409.107F

**Haus der vhs**

Mo., 22.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Helmut Skierka

■ C409.108F

**Haus der vhs**

Mo., 19.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Helmut Skierka

■ C409.301

### Italienisch B1, Lektion 6 - 9

Mit diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und Ihr Wissen über Italien. Authentische Texte und Audiomaterial zu aktuellen Themen bieten vielfältige Anregungen zum Austausch auf Italienisch. Wiederholen Sie bereits bekannten Wortschatz und die Grammatik. Neue Inhalte befähigen Sie, das Gelernte gekonnt anzuwenden. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Con piacere B1", Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs aus dem Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525186-1). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Startpunkt im ersten Kurs ist Lektion 6. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt immer möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand. Diese Inhalte werden nach und nach behandelt:

L6 Arbeit und Beruf, über den eigenen Tagesablauf sprechen, Handwerker bestellen,

L7 Dialekte, Minderheiten, Fremdspracheneinflüsse, Behördensprache verstehen,

L8 Kunst und Kunstkritik, Sehenswürdigkeiten Leben in der Stadt, Hypothetisches und Unrealistisches ausdrücken,

L9 "Made in Italy", Familienwurzeln, um-

## 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.



ziehen in/umsiedeln nach Italien, politische System vergleichen. (Minigruppe)

#### Haus der vhs

Di., 22.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine, 165,00 €  
Helmut Skierka

#### ■ C409.302F

#### Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 101,00 €  
Helmut Skierka

#### ■ C409.303F

#### Haus der vhs

Di., 23.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 101,00 €  
Helmut Skierka

#### ■ C409.304F

#### Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 101,00 €  
Helmut Skierka

### Plattdeutsch

#### ■ C413.103

#### Denn man to! Plattdeutsch für Anfänger\*innen

Die plattdeutsche Sprache ist wieder im Aufwind. Und auch Sie wollen endlich mitreden? Dieser Kurs für Anfänger\*innen und Wieder-Einsteiger\*innen 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., 09.09.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Margit Waschull

#### ■ C413.104

#### Haus der vhs

Mi., 03.02.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Margit Waschull

#### ■ C413.118

#### Dat warrd beter! Plattdeutsch Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die entweder den Kurs für Anfänger\*innen besucht haben oder geringe Plattdeutsch-Kenntnisse haben, die sie vertiefen möchten. Die Vokabel- und Grammatik-Kenntnisse sollen erweitert werden. 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 baldmöglichst angewendet werden kann. (Kleingruppe).

#### Haus der vhs

Mi., 04.11.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Margit Waschull

#### ■ C413.119

#### Haus der vhs

Mi., 28.04.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Margit Waschull

#### ■ C413.128

#### Dat waard beter! Plattdeutsch Aufbaukurs

"Sprechen Sie immer Platt?" - "Nee, blots wenn ik wat seggen will!" Aber nicht jeder hat die Möglichkeit seine Plattdeutsch-Kenntnisse in seinem Alltagsumfeld anzuwenden. In diesem Konversationskurs plaudern Sie mit Gleichgesinnten über "dit un dat", festigen Grammatik und Vokabular, lernen flüssiger und freier zu sprechen und gewinnen immer mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der Sprache. Un nu eenfach lossnacken! (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mi., 09.09.2020, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Margit Waschull

#### ■ C413.129

#### Haus der vhs

Mi., 04.11.2020, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Margit Waschull

#### ■ C413.130

#### Haus der vhs

Mi., 03.02.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Margit Waschull

#### ■ C413.131

#### Haus der vhs

Mi., 28.04.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Margit Waschull

### Russisch

#### ■ C419.105

#### Russisch A1/A2 - binnendifferenziert

Ziel des Kurses ist es, einfache grammatische Strukturen der russischen Sprache und deren Aussprache zu beherrschen. Wir beschäftigen uns mit Alltagsthemen wie Familie, Freizeit, Einkauf etc. Sie lernen, sich in routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Mit einigen wenigen Redemitteln können Sie bald die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben und auf Fragen dazu erfolgreich reagieren. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die russische Literatur und Kultur. Mit Hilfe eines differenzierten Unterrichts werden die persönlichen Interessen, der Kenntnisstand und die Lernbedürfnisse der Teilnehmer\*innen soweit wie möglich individuell berücksichtigt. Welches Lehrwerk als Grundlage für den Unterricht dienen soll, wird zu Beginn des Kurses in der Gruppe besprochen. (Minigruppe)

#### Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 17:45 - 19:15 Uhr  
7 Termine, 117,00 €  
Nataliya Galinski

#### ■ C419.106

#### Haus der vhs

Di., 03.11.2020, 17:45 - 19:15 Uhr  
6 Termine, 101,00 €  
Nataliya Galinski

#### ■ C419.107

#### Haus der vhs

Di., 19.01.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
11 Termine, 181,00 €  
Nataliya Galinski

#### ■ C419.108

#### Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
9 Termine, 149,00 €  
Nataliya Galinski

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!



## Schwedisch

■ C424.104

### Schwedisch A1.1

Ein intensiver Einstieg ins Schwedische: An jeweils zwei Abenden in der Woche erlernen Sie die elementare Sprachverwendung. Schon bald können Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen und verwenden. Stellen Sie sich und andere vor, befragen Sie andere Leute zu ihrer Person, z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie besitzen. Geben Sie selbst auf Fragen dieser Art Antwort. Sprechen Sie über Ihre Freizeit, über Reisen und Sehenswürdigkeiten, verabreden Sie sich, gehen Sie einkaufen oder fragen Sie nach dem Weg. Nach nur wenigen Stunden können Sie sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner\*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Sie sind dann bereit für den Fortsetzungskurs Schwedisch A1.2, der nach den Herbstferien startet und dann 1x wöchentlich donnerstags stattfindet. Alles Arbeitsmaterial erhalten Sie im Kurs. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 08.09.2020, 18:15 - 20:30 Uhr  
dienstags und donnerstags  
6 Termine, 100,90 €  
Christian Hennig

■ C424.108

#### Haus der vhs

Do., 22.10.2020, 18:15 - 20:30 Uhr  
6 Termine, 100,90 €  
Christian Hennig

neu!

neu!

## Spanisch

■ C422.104

### Spanisch A1, Lektion 1 - 6

Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, sodass Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch verständigen können. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über einige der 21 spanischsprachigen Länder der Welt, ihre Regionen und Kulturen. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden intensiv geübt. Als Grundlage dient das Lehrwerk "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD aus dem Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514671-6). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand. Lerninhalte: Bienvenidos: Begrüßung und Verabschiedung, Zahlen von 0 - 10, L1 jmd. nach dem Namen fragen und antworten, nach der Wortbedeutung fragen, warum ich Spanisch lerne, L2 sich vorstellen, über die Herkunft/das eigene Befinden/den Beruf sprechen, Adresse und Telefonnummer, L3 Verwandtschaftsbeziehungen, Personen beschreiben, Gefallen und Missfallen äußern, Daten, Monate, Alter, L4 wiederholen und erweitern: Filmszenen, Lernstrategien, Fehlertherapie, L5 Lebensmittel einkaufen, in der Bar bestellen, Vorlieben, Mengen, Verpackungen, Uhrzeit, Tageszeit, L6 eine Stadt beschreiben, Wegbeschreibung, Erkundigung im Tourismusbüro, Wochentage, Geschäfte.

#### Haus der vhs

Do., 10.09.2020, 19:45 - 21:15 Uhr  
11 Termine, 93,00 €  
Eva Maria Nikolai

■ C422.105F

#### Haus der vhs

Do., 14.01.2021, 19:45 - 21:15 Uhr  
9 Termine, 77,00 €  
Eva Maria Nikolai

■ C422.106F

#### Haus der vhs

Do., 22.04.2021, 19:45 - 21:15 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Eva Maria Nikolai

■ C422.118

### Spanisch A1, Lektion 5 - 12

Der Kurs baut auf die ersten 4 Kapitel des Lehrwerks "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD aus dem Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514671-6) auf. Sie erweitern Ihre grundlegenden Sprachkenntnisse, sodass Sie im Kontakt mit spanischen Muttersprachler\*innen nicht länger auf die Kommunikation mit Händen und Füßen angewiesen sind. Da die Auswahl an spanischsprachigen Ländern sehr vielfältig ist und die Sprache allein es noch nicht macht, sind auch interkulturelles Lernen und die Betrachtung verschiedener Aspekte der Kulturen wichtige Lerninhalte des Kurses. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden intensiv geübt. Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt, auch in den in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Fortsetzungskursen. Je nach Vorerfahrung ist ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt möglich. Bitte kontaktieren Sie uns für Auskünfte über den aktuellen Lektionsstand. Lerninhalte:

L5 Lebensmittel einkaufen, in der Bar bestellen, Vorlieben, Mengen, Verpackungen, Uhrzeit, Tageszeit,

L6 eine Stadt beschreiben, Wegbeschreibung, Erkundigung im Tourismusbüro, Wochentage, Geschäfte.

L7 Hotelreservierung, Auskünfte einholen, über Erlebtes berichten, sich entschuldigen, Probleme melden,

L8 wiederholen und erweitern: Interviews, Filmszenen, Lernstrategien, Fehlertherapie,

L9 Kleidung, Farben, Vergleiche, Jahreszeiten, Tagesablauf, Wetter, Vorgänge beschreiben,

L10 Freizeitaktivitäten, Vorschläge, sich verabreden, im Restaurant, Essen bewerten,

L11 Wohnen, Möbel, Haushalt, Komplimente machen, die eigene Biografie, über Vergangenes berichten,

L12 wiederholen und erweitern: Interviews, Filmszenen, Lernstrategien, Fehlertherapie.

(Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Do., 10.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
11 Termine, 122,30 €  
Eva Maria Nikolai

■ C422.119F

#### Haus der vhs

Do., 14.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
9 Termine, 101,00 €  
Eva Maria Nikolai

■ C422.120F

#### Haus der vhs

Do., 22.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
7 Termine, 79,70 €  
Eva Maria Nikolai



■ C422.130

### Spanisch A1, Lektion 10 - 12

Dieser Kurs setzt den Unterricht von Frau Acevedo Pardo aus dem Vorjahresprogramm mit neuer Kursleitung fort. Die Teilnehmer\*innen haben sich zuletzt mit den Themen Kleidung, Farben, Wetter, Tagesablauf, Vergleichen und Vorgangsbeschreibung beschäftigt. Nun geht es darum, zu lernen, wie man verschiedene Vorschläge macht, sich verabredet, im Restaurant bestellt, die eigene Wohnung, Möbel und Haushaltsgeräte beschreibt, Komplimente macht und über Vergangenes berichtet. Auch kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden thematisiert. Grundlage der gemeinsamen Arbeit ist das Lehrwerk "Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch" aus dem Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9). Die Inhalte der Kapitel werden fortlaufend vermittelt und im in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Kurs weitergeführt. Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an. Dieser Kurs schließt die Sprachstufe A1 bis Dezember 2020 ab. Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen, buchen Sie bitte den Aufbau-Kurs C422.200 Spanisch A2 ab Januar 2021.

#### Haus der vhs

Mo., 24.08.2020, 17:30 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marina Cavalcanti Gamboa

■ C422.131F

#### Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 17:30 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Marina Cavalcanti Gamboa

■ C422.140

### Español para viajeros. Gut gerüstet ins Ausland!

Auf Reisen, im Auslandsjahr, beim Work & Travel schnell mit Muttersprachler\*innen in Kontakt kommen, ob in Spanien oder Lateinamerika: Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie sich die wichtigsten sprachlichen Grundlagen und etwas Mut und Sicherheit für den mündlichen Sprachgebrauch aneignen möchten. Sie werden alle wichtigen Redemittel lernen, die für eine Reise und einen guten Start in einen längeren Aufenthalt benötigt werden, z. B. Begrüßung, Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf ... Die Kursleiterin gibt als Muttersprachlerin und Tourismusexpertin viele nützliche Tipps für die Planung. Die Grundlage der gemeinsamen Arbeit ist das Lehrwerk "¡Vivan las vacaciones!" aus dem Heuber Verlag (ISBN: 978-3-19-307243-6). Das Buch bietet zahlreiche nützliche Beispiele von Dialogen und Vokabeln, die Sie schnell in den Sprachgebrauch hineinfinden lassen. Der Kurs beinhaltet 2 x 6 Termine (Fortsetzung mit "F" in der Kursnummer gekennzeichnet). Wenn Sie Vorkenntnisse besit-

zen und zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen möchten, kontaktieren Sie uns bitte und erkundigen Sie sich nach dem Lektionsstand. Bitte mitbringen: Lehrwerk und Schreibzeug. Inhalte der Lektionen sind:

- L1: Erster Kontakt,
- L2: Sich Kennenlernen,
- L3: Unterwegs,
- L4: Ein Zimmer suchen,
- L5: Im Hotel,
- L6: In der Bar,
- L7: Im Restaurant,
- L8: In Verbindung sein,
- L9: In der Bank und auf der Post,
- L10: Auf Reisen,
- L11: Einkaufen,
- L12: Gesundheitsprobleme.

(Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Soraya Elizabeth Pessi-Hanover

■ C422.141F

#### Haus der vhs

Di., 27.10.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Soraya Elizabeth Pessi-Hanover

■ C422.145

#### Haus der vhs

Di., 23.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Soraya Elizabeth Pessi-Hanover

■ C422.146F

#### Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Soraya Elizabeth Pessi-Hanover

■ C422.200

### Spanisch A2, Lektion 1 - 6

Wer die Sprachstufe A1 gemeistert hat, kann sich bereits über viele Alltagsthemen wie z. B. die eigene Familie, den individuellen Tagesablauf, das Wetter, die Wohnungseinrichtung und Freizeitaktivitäten unterhalten. Nun geht es darum, die mündlichen und schriftlichen Sprachkompetenzen weiter auszubauen. Sie lernen, Vorlieben und Schwierigkeiten zu äußern, Charaktereigenschaften zu beschreiben, über Aspekte der Gesundheit zu sprechen oder wie Sie andere zu sich einladen. Auch kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden thematisiert. Grundlage der gemeinsamen Arbeit ist das Lehrwerk "Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD" aus dem Klett-Verlage (ISBN 978-3-12-514677-8). Die Inhalte der Lektionen werden fortlaufend - auch in den Kursen, deren Nummer mit einem "F" gekennzeichnet ist - vermittelt. Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an. Inhalte der Lektionen sind:

- L1: Vorlieben, Schwierigkeiten, Funktions-

beschreibungen, Vermutungen, Wünsche  
L2: Körperteile, Gesundheit, Medikamente/Apothekenbesuch

L3: Kindheitserinnerungen, Gewohnheiten, Geschichten und Anekdoten erzählen  
L4: Kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede

L5: Shopping, Kleidung, Auswahl treffen

L6: Glückwünsche, Geschenke, Einladungen

#### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 17:30 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marina Cavalcanti Gamboa

■ C422.201F

#### Haus der vhs

Mo., 22.02.2021, 17:30 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Marina Cavalcanti Gamboa

■ C422.202F

#### Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Marina Cavalcanti Gamboa

■ C422.304

### Spanisch A2/B1

Marina Cavalcanti Gamboa übernimmt den bisherigen A2-Kurs von Gundula Acevedo Pardo, erarbeitet mit Ihnen die restlichen Inhalte der Sprachstufe A2 und unterstützt Sie beim Übergang zu B1. Sie können bereits Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person, zur Herkunft und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). In einfachen, routinemäßigen Situationen können Sie sich damit gut verständigen und sich auch über eigene Bedürfnisse, Wünsche und Pläne austauschen. Erweitern Sie jetzt Ihre mündlichen und schriftlichen Sprachkompetenzen und lernen Sie z. B. Annahmen über die Zukunft zu äußern, Vergleiche anzustellen, über Ihren Arbeitsplatz und Ihren Werdegang zu sprechen, erzählen Sie Anekdoten aus Ihrer Kindheit, üben Sie über Themen zu diskutieren, zu argumentieren und Ihren Diskussionspartnern zu widersprechen. Grundlage der gemeinsamen Arbeit bilden die Lehrwerke "Con gusto A2" und "Con gusto B1" aus dem Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514990-8 und 978-3-12-515010-2). Im Kurs werden die Lehrwerksinhalte fortlaufend vermittelt. Die in der Kursnummer mit einem "F" gekennzeichneten Kurse bauen jeweils auf den vorherigen Kursen auf. Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist möglich. Bitte erfragen Sie bei uns den jeweiligen Lernstand. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mi., 26.08.2020, 17:30 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Marina Cavalcanti Gamboa

neu!

neu!

neu!

neu!



■ C422.305F

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 17:30 - 19:00 Uhr

8 Termine, 90,30 €

Marina Cavalcanti Gamboa

■ C422.306F

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Marina Cavalcanti Gamboa

■ C422.307F

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Marina Cavalcanti Gamboa

■ C422.308F

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

8 Termine, 90,30 €

Marina Cavalcanti Gamboa

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.



## Gesundheit Informativ

● C300.107

neu!

**Entgiften - Naturheilkundliche Ausleitungsverfahren**

Nicht nur Schwermetalle machen uns das Leben schwer. Verschiedene bedenkliche Substanzen finden sich in der Nahrung, aber auch in Impfstoffen und Zahnfüllungen. Beispiele: Quecksilber, Blei, Glyphosat, Pestizide und Fluor. Erfahren Sie mehr über diese und andere Substanzen, die in ihrer Summe den Menschen in seiner Gesundheit stark beeinträchtigen können. Worin besteht Ihre Giftigkeit und wie kann man seinen Körper darin unterstützen, diese Gifte auszuschleiden? Hierzu werden Ihnen Empfehlungen aus der alternativen Medizin vorgestellt und Ernährungstipps gegeben. Diese Hinweise sind keine Therapieempfehlungen, denn dafür sind Ärzte und Heilpraktiker zuständig. Anmeldeschluss: 22.09.2020

(Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 24.09.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 20,70 €

Birgit Lucius

● C300.108

neu!

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 11.02.2021

Di., 16.02.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 20,70 €

Birgit Lucius

● C300.130

neu!

**Ausgetrickst? Zurückgetrickst!**

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 mit ihren Zusätzen den Körper an der Nase herumführen und unsere Bemühungen, uns gesund zu ernähren oder unser Gewicht zu reduzieren, zunichte machen, erfahren Sie anschaulich in diesem Kurs. Sie lernen, wie einige wichtige Stoffwechselfvorgänge funktionieren, damit Sie sich selbst optimal motivieren können, sich selbst etwas Gutes zu tun. Kommen Sie den Saboteuren auf die Schliche und finden Sie heraus, mit welchen einfachen Veränderungen Sie zurücktricksen können - es gibt viele Tipps und Zeit für Fragen, Anregungen und Austausch. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mi., 11.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

2 Termine, 40,60 €

Birgit Lucius

● C300.131

neu!

**Haus der vhs**

Mi., 10.03.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

2 Termine, 40,60 €

Birgit Lucius

● C300.140

neu!

**Aktivierung der Selbstheilungskraft - Immunsystem und Resilienz stärken**

In diesem Kurs erlangen Sie ein gut anwendbares Wissen über ganzheitliche Wege zur Stärkung des Immunsystems und zur Aktivierung der Selbstheilungskraft. Körper, Seele und Geist wirken zusammen. Was gehört alles dazu? Ernährung, Atmung, Übungen, Bewegung, die Natur, Bäder, Meditation, innere Einstellungen, Stresslöseverfahren, soziale Komponenten, hilfreiche Merksprüche, Massage (z. B. mit Bürsten), Farb- und Dufttherapie, Kreativität, Klopftechniken und nicht zuletzt Humor, denn Lachen ist gesund! Viel von dem, was wir für unsere Gesundheit brauchen, wird uns von der Natur gratis zur Verfügung gestellt! Am Wichtigsten ist dabei, dass es Freude macht. Am zweiten Kurstag stellen Sie Ihre eigene optimale Mischung aus natürlichen Zutaten zur Stärkung des Immunsystems her. Im Kurs fallen 8 - 10 € für Material an, die direkt an die Kursleitung zu entrichten sind.

**Haus der vhs**

Mi., 25.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

3 Termine, 45,00 €

Birgit Lucius

● C300.141

neu!

**Haus der vhs**

Fr., 29.01.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

3 Termine, 45,00 €

Birgit Lucius

● C300.160

neu!

**Gesundheit - Eine Frage des Lebensstils?**

Zivilisationskrankheiten und chronische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch: Adipositas, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Alzheimer (= Diabetes Typ 3), Depressionen, Gicht, Allergien, Obstipation, Darmkrebs ... Sie senken die Lebensqualität, aber die Schulmedizin hat keine wirkliche Antwort darauf. Chronische Erkrankungen stellen einen erhöhten Risikofaktor bei Infektionskrankheiten (Corona, Influenza, Pneumonie) dar. In diesem Kurs werden zunächst Zusammenhänge zwischen unserer Lebensweise und dem Auftreten der Zivilisationskrankheiten aufgezeigt. Ernährung, Bewegung, Stress, Schlaf, soziale Kontakte sind die wesentlichen Faktoren. Und dann lautet die Fragestellung: Was möchte ich verändern? Lebensstil-Veränderung gelingt nicht von heute auf morgen und in den seltensten Fällen alleine. Am Samstag entwickeln wir erste Schritte und jede\*r Teilnehmer\*in erstellt für sich einen individuellen Fahrplan in die Veränderung: Wo fange ich an? Welche Ziele habe ich? Wer unterstützt mich? Wo sind

die Fallen? Wer begleitet mich, wenn ich alleine nicht weiter komme? Wenn Sie sich für eine grundlegende Veränderung entscheiden, wählen Sie im Anschluss den Kurs C300.170 AKVIMO BrainFit und lassen Sie sich auf dem Weg in ein gesünderes Leben begleiten.

**Haus der vhs**

11.09. - 12.09.2020

Fr. 15:00 - 17:30 Uhr

Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, 35,70 €

Iris Jirka

● C300.161

neu!

**Haus der vhs**

15.01. - 16.01.2021

Fr. 15:00 - 17:30 Uhr

Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, 35,70 €

Iris Jirka

● C300.170

neu!

**AKVIMO BrainFit**

AKVIMO BrainFit begleitet auf dem Weg in die Veränderung. Viele einzelne Lebensstil-Themen werden immer wieder angesprochen mit kurzem Theorie-Input, vielen Übungen und konkreten Aufgaben zur Umsetzung im Alltag und zum Ausbrechen aus gewohnten Handlungen. Geeignet für alle, die Veränderung einmal spielerisch ausprobieren wollen. Für alle, die wissen, dass ihre Lebensweise etwas mit ihrer Gesundheit zu tun hat, aber nicht sicher sind, was genau man ändern kann. Die Inhalte des Wochenendkurses "Gesundheit - Eine Frage des Lebensstils?" werden aufgegriffen und nach und nach umgesetzt. Man kann aber auch einfach so einsteigen. Wichtig: Man muss ja nicht abnehmen, sich mehr bewegen oder mit dem Rauchen aufhören. Aber - wenn man sich dafür entscheidet, gibt es hier Hilfen bei der Umsetzung.

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 10:15 - 11:45 Uhr

5 Termine, 45,00 €

Iris Jirka

● C300.171

neu!

**Haus der vhs**

Di., 19.01.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

5 Termine, 45,00 €

Iris Jirka

● C300.180

neu!

**Ihr Stoffwechsel ist so einzigartig wie Sie!**

Jeder Mensch ist einzigartig. Als Persönlichkeit, im Körperbau, als Stoffwechsellertyp. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass der eine diese oder jene Nahrung gut verträgt und damit abnehmen kann, während ein anderer damit seinen Stoffwechsel verlangsamt und möglicherweise sogar krank wird. Und das sehr häufig, ohne die wirkliche Ursache dafür zu kennen. Darum braucht der Stoffwechsel auch Nahrungsmittel, die er optimal verar-



beiten kann. So wie ein Motor nur mit einem bestimmten Treibstoff perfekt arbeitet, ist es auch für die Körperzellen wichtig, die geeigneten Nahrungsmittel - also Brennstoffe - zu erhalten. Stimmt das Zusammenspiel von Stoffwechsel und Nahrungsmitteln, fühlt man sich wohl, ist körperlich fit und mit seinem Körpergewicht in Balance. In diesem Vortrag erklärt Anja Beckmann die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Stoffwechsel und gibt Tipps und Anregungen. Anmeldeschluss: 27.10.2020

#### Haus der vhs

Do., 29.10.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 8,00 €  
Anja Beckmann

#### ● C300.181

#### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 11.02.2021  
Mo., 15.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 8,00 €  
Anja Beckmann

neu!

#### ● C300.190

### Wer abnehmen will, muss essen! Vortrag mit Körperanalyse

Sie möchten endlich erfolgreich und anhaltend Gewicht reduzieren, aber nicht gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln? Sie möchten mehr körperliches Wohlbefinden, eine andere Konfektionsgröße, mehr Energie, mehr Gesundheit oder messbare Erfolge? Der Vortrag informiert Sie über erste Schritte, diesen Weg erfolgreich, dauerhaft und ohne Kalorien zählen oder Diäten zu beschreiten. Sie interessieren sich außerdem für Ihre Körperzusammensetzung? Vor Beginn des Vortrags bietet sich Ihnen die Möglichkeit zur Körperanalyse mit einer Spezialwaage: Wir messen - einzeln und nicht öffentlich - Ihre Werte und Sie erhalten eine individuelle Auswertung zu Ihrem Körperfettanteil, Körperwasseranteil, Body-Mass-Index, Bauchfettanteil und Ihrem Stoffwechselalter. Das Angebot ist optional und kostet 3 EUR, die Sie bei Inanspruchnahme bitte direkt an den Kursleiter entrichten. Das Wiegen vorab hilft Ihnen, die Vortragsinhalte konkret und individuell nachzuvollziehen, ist aber auch im Nachgang noch möglich. Wir besprechen ausführlich die Bedeutung der einzelnen Körperwerte und wie Sie diese positiv beeinflussen können. Außerdem wird die Frage beantwortet, warum Sie essen müssen, wenn Sie abnehmen wollen. Die Empfehlungen, die Sie erhalten, sind leicht nachvollziehbar und vor allem beruflich und alltagstauglich. Sie sind nach dem Vortrag motiviert, die Sache wirklich anzugehen? Lassen Sie sich bei Ihren Plänen unterstützen und besuchen Sie als Ergänzung zum Vortrag den Kurs "Wer abnehmen will, muss essen" und das Fitness-Training "Michas Zirkel" (Start 16.09.2020, 17:00 Uhr und 18:45 Uhr).

neu!

Anmeldeschluss: 08.09.2020

#### Haus der vhs

Do., 10.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 8,00 €  
Michael Tädcke

#### ● C300.194

### Wer abnehmen will, muss essen! Das Seminar-Angebot

Sie möchten endlich erfolgreich und anhaltend Gewicht reduzieren, ohne gleich das ganze Leben umzukrempeln? Sie möchten mehr körperliches Wohlbefinden, eine andere Konfektionsgröße, mehr Energie, mehr Gesundheit oder messbare Abnehm-Erfolge? Der Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen - ohne Wundermittel, ohne Diät und ohne Pillen und Pflückerchen. Übergewicht geht oft mit einem zu hohen, und dann gefährlichen, Körperfettanteil einher. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie diesen erfolgreich und dauerhaft reduzieren können. Ziel des Kurses ist, dass Sie messbare Erfolge bei wichtigen Körperwerten wie z. B. dem Körperfettanteil, dem Viszeralfettanteil und dem Grundumsatz erreichen. Die Verhaltensempfehlungen, die Sie mit auf den Weg bekommen, sind leicht nachvollziehbar und vor allem berufs- und alltagstauglich. Jede Woche messen wir wichtige Körperwerte mit einer Spezialwaage mit schriftlicher Analyse der Messergebnisse. Wir starten mit 10 wirklich einfach umsetzbaren Verhaltens- und Ernährungstipps, dazu gibt es wöchentlich Rezeptvorschläge für alle drei Mahlzeiten plus Snacks. Die Wirkung von Kohlenhydraten (Zucker), Eiweiß und Fetten wird ausführlich besprochen. Auch Vitamine und Mineralstoffe werden Thema sein und wie Sie diese für sich nutzen können. Wir spüren versteckten Zucker auf und klären, was er mit unserem Körper macht. Dazu besprechen wir Zuckeralternativen und was sie taugen. Beim gemeinsamen Einkaufstraining im Supermarkt lernen Sie, welche Lebensmittel die besten Vitalstoffe haben und von welchen Sie besser die Finger lassen. Auch einfache Übungen für zu Hause, mit denen Sie Ihren Energieverbrauch steigern können, werden nicht fehlen. Zu jedem Termin erhalten Sie im Anschluss per Mail ein schriftliches Handout, die Rezeptvorschläge und ergänzende Informationen. Und wenn Sie dann noch mit Gleichgesinnten Ihre Fitness steigern und die Anregungen unmittelbar umsetzen wollen, buchen Sie zusätzlich den Trainingskurs "Michas Zirkel" (C321.360) gleich im Anschluss. Ein rundes Programm für Ihren Abnehm-Erfolg! (Kleingruppe)

neu!

#### Ort auf Anfrage

Mi., 16.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
11 Termine, 122,30 €  
Michael Tädcke

#### ● C300.195

#### Ort auf Anfrage

Mi., 03.03.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
11 Termine, 122,30 €  
Michael Tädcke

#### ● C321.360

### Michas Zirkel

Das Workout zum Kurs "Wer abnehmen will, muss essen!" (C300.194+195) In diesem Kurs wollen wir unseren Stoffwechsel auf Touren bringen und mit unterschiedlichen Übungen zur Kraftausdauer immer wieder neue Reize für die großen Muskelgruppen setzen. Wir brauchen keine Fitnessgeräte und arbeiten mit dem eigenen Körper. Sie lernen, mit einer gezielten Muskelkräftigung mehr körpereigenen Energieverbrauch zu schaffen, den Grundumsatz zu steigern, mehr Körperfett zu verbrennen und schlussendlich die Pfunde purzeln zu lassen. Unser Ziel ist eine kontinuierliche Steigerung der Intensität. Selbstverständlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränke.

neu!

#### Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mi., 16.09.2020, 18:45 - 20:00 Uhr  
11 Termine, 78,30 €  
Michael Tädcke

#### ● C321.361

#### Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mi., 03.03.2021, 18:45 - 20:00 Uhr  
11 Termine, 78,30 €  
Michael Tädcke

#### ● C300.200

### Süße Sünde - Einschränkungen bei Diabetes?

Längst haben Forschungen ergeben, dass sich von Diabetes Betroffene weder kasteien müssen noch auf spezielle Diabetiker-Lebensmittel angewiesen sind. Im Gegenteil: Heute weiß man, dass solche Nahrungsmittel im Zweifelsfall eher schaden als nützen - und sei es nur dem Budget. Genießen ist also erlaubt - wenn es das Richtige im richtigen Maß ist. Das klingt gut? Es kommt noch besser: Wer sich bewusst und clever ernährt, der kann damit seinen Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und in Einzelfällen den Diabetes sogar zurückdrängen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie eine solche Ernährung aussehen kann. Anmeldeschluss: 03.11.2020

neu!

#### Haus der vhs

Do., 05.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 8,00 €  
Michael Tädcke



● C300.205

neu!

### Ernährung bei Arthrose

Arthrose hat sich zu einer der Volkskrankheiten Deutschlands entwickelt. Der Verschleiß der Gelenke schmerzt oft in Händen, Hüfte und Knien. Die richtige Ernährung bei Arthrose kann die Schmerzen lindern und sogar die Einnahme von Medikamenten mindern. Der Vortrag vermittelt, wie eine gesunde Ernährung bei Arthrose aussehen kann. Sie ist Ihr Fels in der Brandung. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung wird sie außerdem helfen, die größten Risikofaktoren für Ihre Krankheit - Übergewicht und das entzündungsfördernde Bauchfett - zu reduzieren. Anmeldeschluss: 01.12.2020

#### Haus der vhs

Do., 03.12.2020, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 8,00 €  
Michael Tädcke

● C300.210

neu!

### Kampf dem Zucker! 10 Zuckeralternativen und was sie für unsere Gesundheit taugen

Zucker: Der süße Stoff steht massiv in der Kritik. Wir essen zu viel davon - und das oft, ohne es zu merken. Er macht uns zuerst dick, dann krank. Deshalb versuchen immer mehr Menschen, ihren Zuckerkonsum zu reduzieren. Wer gesünder leben möchte, greift zu Zuckeralternativen. Doch wie gut tun uns Honig, Agavendicksaft & Co. wirklich? Im Vortrag werden 10 Alternativen unter die Lupe genommen und Empfehlungen gegeben. Anmeldeschluss: 23.02.2021

#### Haus der vhs

Do., 25.02.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 8,00 €  
Michael Tädcke

### Gesundheitswochen der vhs

● C301.703B

BU

### Gesundheitswoche Teil I: Aktiv, bewegt, gesund - Gesundheitsmanagement und Resilienz. Bildungsurlaub

Der Druck auf Arbeitnehmer\*innen steigt stetig in allen beruflichen Kontexten. Überalterung der Belegschaft und Fachkräftemangel sind nur zwei der Ursachen. Die erhöhte psychosoziale Arbeitsbelastung birgt die Gefahr, stressassoziierte Erkrankungen zu potenzieren, die psychische Gesundheit zu beeinträchtigen und mitunter langfristig zu schädigen. Das Thema Burnout-Gefährdung besitzt in dieser Hinsicht nach wie vor hohe Aktualität. Ein belastetes Betriebsklima, mangelndes Pausenmanagement und dadurch verursachte Fehlernährung tun ihr übriges, um Übergewicht, Rückenschmerzen, anhaltende Müdigkeit, innere Anspannung und schlimmstenfalls chronische Erkrankungen zu verursachen. Identifizieren Sie in diesem Bildungsurlaub Ihre individuellen Stressoren im Berufsalltag. Erarbeiten Sie sich Methoden, ihre persönliche Resilienz zu erhöhen und Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern. Gestalten Sie Ihren Alltag wieder aktiv selbst, stärken und entspannen Sie Ihren Muskelapparat und tauchen Sie ein in eine Ernährungsweise, die die Gesundheit fördert, abwechslungsreich und ausgewogen ist und sich ganz praktisch umsetzen lässt. Lernen Sie, Grenzen zu setzen. Wir werden gemeinsam Ihr Stress- und Ernährungsverhalten beleuchten, täglich gesunde Snacks und Gerichte zubereiten und verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen kennen lernen. Kursentgelt einschl. Lebensmittelumlage. Die Weiterbewilligung als Bildungsurlaub ist beantragt. (WBG/B/17903 IB S.H.) Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

#### Gallbergschule, vhs-Küche

28.09. - 02.10.2020  
Mo. - Do., 08:30 - 16:00 Uhr  
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 265,00 €  
Susanne Brand

● C301.723B

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/21535 IB S.H.).

#### Gallbergschule, vhs-Küche

19.10. - 23.10.2020  
Mo. - Do., 08:30 - 16:00 Uhr  
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 265,00 €  
Susanne Brand

### Stimme & Atem

● C310.104

### 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., 02.09.2020, 18:45 - 19:45 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Manuela Mach

● C310.105

#### Haus der vhs

Mi., 04.11.2020, 18:45 - 19:45 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Manuela Mach

● C310.106

#### Haus der vhs

Mi., 20.01.2021, 18:45 - 19:45 Uhr  
11 Termine, 63,70 €  
Manuela Mach

● C310.107

#### Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 18:45 - 19:45 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Manuela Mach



## 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.

● C312.100B

### Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub

In dieser Woche stehen Stressreduktion und Burnout-Vorbeugung im Mittelpunkt. Es werden einfache, effektive Übungen vermittelt, die sich ohne größeren Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Ziel des Kurses ist, "Handwerkszeug" zu erhalten, um einerseits in schwierigen Situationen gelassen reagieren und den Überblick behalten zu können. Andererseits werden vorbeugende Methoden erlernt, die Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit fördern. Das sollten Sie mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, eine Decke - Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt für Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen sowie aus dem Gesundheitswesen im Rahmen beruflicher Weiterbildung - WBG/B/22987 IB.SH.

**Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

Mo., 15.03.2021, 08:30 - 16:30 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Klara Zimmermann

● C312.110

### Qigong für alle Sinne - Entspannter sehen und hören

Viele Menschen kennen Probleme mit den Augen wie nachlassende Sehfähigkeit, brennende, überanstrengte, trockene Augen, zunehmende Kurzsichtigkeit und dadurch entstehende Kopfschmerzen. Auch die Hörfähigkeit lässt allmählich nach - manchmal hängt beides zusammen und wird durch Verspannungen in der Nacken- und Unterkiefermuskulatur

noch verstärkt. Mit sanften Bewegungs- und Dehnübungen aus dem Qigong wird die Schulter- und Nackenmuskulatur gelockert. Akupressur bringt wieder Energie in die Augen und Ohren. Spezielle Übungen unterstützen nachhaltig eine Veränderung der Sehgewohnheiten. Durch tiefe Entspannung wird das vegetative Nervensystem reguliert und alle Sinne geklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen für den Hocker, ggf. Gefäß für Kontaktlinsen, ausreichend Wasser. Anmeldeschluss: 11.03.2021. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

Sa., 13.03.21, 10:00 - 15:00 Uhr,  
So., 14.03.21, 10:00 - 13:00 Uhr  
2 Termine, 58,30 €  
Renate Kuschke

● C312.116

### Qigong am Nachmittag

Die Übungsreihe "Taiji-Qigong" oder 18-fache Bewegungen wird fortgesetzt und vertieft. Dadurch werden Muskeln und Gelenke geschmeidiger, die Standfestigkeit wird größer und die Selbstwahrnehmung vertieft. Durch die langsamen, achtsamen Bewegungen werden Erholungsvorgänge im Körper angeregt, Gelassenheit und innere Ruhe gefördert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen des Vorkurses, bzw. an Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen in Qigong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen für den Hocker, ggf. Gefäß für Kontaktlinsen, ausreichend Wasser.

**Haus der vhs**

Di., 25.08.2020, 16:20 - 17:50 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Renate Kuschke

● C312.117

**Haus der vhs**

Di., 03.11.2020, 16:20 - 17:50 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Renate Kuschke

● C312.118

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 16:20 - 17:50 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Renate Kuschke

● C312.119

**Haus der vhs**

Di., 23.02.2021, 16:20 - 17:50 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Renate Kuschke

● C312.120

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 16:20 - 17:50 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Renate Kuschke

● C312.130

### Qigong für Frauen

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer\*innen. Wir vertiefen die Übungen aus der daoistischen Energiearbeit für Frauen und dem kraftvollen und zugleich meditativen Bewegungszyklus Hui-ChunGong. Der Körper wird immer elastischer und flexibler, die Meridiane durchlässiger. Innere Ruhe stellt sich ein und wir können angemessener auf die Belastungen des Alltags reagieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Kissen für den Hocker, ausreichend Wasser.

**Haus der vhs**

Di., 25.08.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Renate Kuschke

● C312.131

**Haus der vhs**

Di., 03.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Renate Kuschke

● C312.132

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Renate Kuschke

● C312.133

**Haus der vhs**

Di., 23.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Renate Kuschke

● C312.134

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Renate Kuschke

● C312.140

### Qigong und Tai-Chi am Vormittag

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

(Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Do., 03.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Klara Zimmermann

● C312.141

**Haus der vhs**

Do., 05.11.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
4 Termine, 47,60 €  
Klara Zimmermann



● C312.142

**Haus der vhs**

Do., 07.01.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Klara Zimmermann

● C312.143

**Haus der vhs**

Do., 04.03.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
4 Termine, 47,60 €  
Klara Zimmermann

● C312.150

**Qigong Gehen auf den Königswiesen**

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

**Veranstaltungsort: siehe Kurstext**

Do., 06.05.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
5 Termine, 40,60 €  
Klara Zimmermann

● C313.100B

**BU**

**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 wird nicht nur die Körperwahrnehmung hinsichtlich Anspannung und Entspannung geschult, sondern ebenso werden 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. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken und Gymnastikschuhe mitbringen.

Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/21425 IB S.-H.).

**Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

Mo., 09.11.2020, 08:30 - 16:30 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Klara Zimmermann

● C313.115

**Aroha**

Aroha ist ein ausdauerbetontes Training mit fließenden Elementen zu speziell im ¾-Takt komponierter Musik. Die Bewegungen sind inspiriert vom Haka (sogenannter Kriegstanz der Maori), dem Kung Fu und Thai-Chi. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegen. Dabei festigen sich das Gesäß, die Oberschenkel und der Bauch. Es führt zu innerer Ausgeglichenheit und bietet ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen. Ausdauer, Balance und Muskelflexibilität verbessern sich. Aroha stärkt das Herz-Kreislauf System und baut Stress ab. Teilnehmen können Sportanfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen sowie Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden in jedem Alter und Trainingszustand. Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken und ausreichend zu Trinken mitbringen. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Di., 01.09.2020, 10:30 - 12:00 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Annette Hoffmann

● C313.116

**Haus der vhs**

Di., 03.11.2020, 10:30 - 12:00 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Annette Hoffmann

● C313.117

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 10:30 - 12:00 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Annette Hoffmann

● C313.118

**Haus der vhs**

Di., 23.02.2021, 10:30 - 12:00 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Annette Hoffmann

● C313.119

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Annette Hoffmann

● C313.130

**Haus der vhs**

Do., 03.09.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Annette Hoffmann

● C313.131

**Haus der vhs**

Do., 05.11.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Annette Hoffmann

● C313.132

**Haus der vhs**

Do., 07.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Annette Hoffmann

● C313.133

**Haus der vhs**

Do., 18.02.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Annette Hoffmann

● C313.134

**Haus der vhs**

Do., 22.04.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Annette Hoffmann



## 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.

#### ● C316.107B BU **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 (WBG/B/19203 IB S.H.). Anerkannt für Bremen (23-15 2020/75).

#### **Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

30.11. - 04.12.2020  
Mo. - Do., 08:30 - 16:30 Uhr  
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Ulrike Schmitz

#### ● C316.110B BU neu! **Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Grundkurs. 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 (WBG/B/19203 IB S.H.). Anerkannt für Bremen (23-15 2020/75).

#### **Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

22.02. - 26.02.2021  
Mo. - Do., 08:30 - 16:00 Uhr  
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Ulrike Schmitz

#### ● C316.111B BU **Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

21.06. - 25.06.2021  
Mo. - Do., 08:30 - 16:00 Uhr  
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Ulrike Schmitz

#### ● C316.125B BU **Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Aufbaukurs. Bildungsurlaub**

Diese Seminarwoche ist für diejenigen gedacht, die bereits am Grundkurs zur aktiven Stressbewältigung mit BenefitYoga® teilgenommen haben. Hatha-Yoga - BenefitYoga® - 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/21424 IB S.H.). Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/21424 IB S.H.).

#### **Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

05.10. - 09.10.2020  
Mo. - Do., 08:30 - 16:30 Uhr  
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Ulrike Schmitz

#### ● C316.126B BU neu! **Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

26.04. - 30.04.2021  
Mo. - Do., 08:30 - 16:30 Uhr  
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Ulrike Schmitz

#### ● C316.200 **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

In Vertretung für Ihre Kursleiterin, Esther Friese, führt Arnika Gehrke bis Jahresende Ihr gewohntes Yoga-Training mit Ihnen fort. Später übernimmt Frau Friese wieder. Der Kurs ist für trainingsgewohnte Teilnehmer\*innen geeignet und setzt ein höheres Fitness-Level voraus. Bitte mitbringen: 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Matte (wenn vorhanden). (Kleingruppe)

#### **Haus der vhs**

Mo., 17.08.2020, 17:00 - 18:15 Uhr  
7 Termine, 67,20 €  
Arnika Gehrke

● C316.201  
**Haus der vhs**  
Mo., 19.10.2020, 17:00 - 18:15 Uhr  
8 Termine, 76,10 €  
Arnika Gehrke

● C316.202  
**Haus der vhs**  
Mo., 11.01.2021, 17:00 - 18:15 Uhr  
12 Termine, 111,70 €  
Esther Friese

● C316.203  
**Haus der vhs**  
Mo., 19.04.2021, 17:00 - 18:15 Uhr  
7 Termine, 67,20 €  
Esther Friese

● C316.210  
**Haus der vhs**  
Mo., 17.08.2020, 18:30 - 19:45 Uhr  
7 Termine, 67,20 €  
Arnika Gehrke



● C316.211

**Haus der vhs**

Mo., 19.10.2020, 18:30 - 19:45 Uhr  
8 Termine, 76,10 €  
Arnika Gehrke

● C316.212

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 18:30 - 19:45 Uhr  
12 Termine, 111,60 €  
Esther Friese

● C316.213

**Haus der vhs**

Mo., 19.04.2021, 18:30 - 19:45 Uhr  
7 Termine, 67,20 €  
Esther Friese

● C316.220

**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., 04.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
5 Termine, 58,30 €  
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● C316.221

**Haus der vhs**

Fr., 23.10.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● C316.222

**Haus der vhs**

Fr., 08.01.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
10 Termine, 111,70 €  
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● C316.223

**Haus der vhs**

Fr., 23.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● C316.230

**Gesund und fit durch Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen umfasst sanfte Ganzkörperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Einführung in die Meditation durch gezielte Atemtechnik. Dieser Kurs ist auch für Schwangere geeignet. Bitte mitbringen: warme Kleidung, bequeme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

**Haus der vhs**

Mo., 07.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
12 Termine, 101,00 €  
Dorothea Jacobsen

● C316.231

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Dorothea Jacobsen

● C316.232

**Haus der vhs**

Mo., 01.03.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Dorothea Jacobsen

● C316.240

**Sanftes Hatha-Yoga**

Es geht vor allem um Körperwahrnehmung, Entspannung und Loslassen. Über verschiedene Körperhaltungen (Asanas) dehnen und kräftigen wir den Körper, lockern die Muskulatur und arbeiten auch mit der Faszirolle. Mit Hilfe eines vertieften Atems und anfänglichen neuen Atemtechniken (Pranayama) lernen wir auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene immer tiefer loszulassen. Bitte 90 Minuten vorher nichts essen!

**Haus der vhs**

Mo., 17.08.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Kirsten Delling

● C316.241

**Haus der vhs**

Mo., 19.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Kirsten Delling

● C316.242

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
12 Termine, 101,00 €  
Kirsten Delling

● C316.243

**Haus der vhs**

Mo., 19.04.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Kirsten Delling

● C316.250

**Haus der vhs**

Mo., 17.08.2020, 17:45 - 19:15 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Kirsten Delling

● C316.251

**Haus der vhs**

Mo., 19.10.2020, 17:45 - 19:15 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Kirsten Delling

● C316.252

**Haus der vhs**

Mo., 11.01.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
12 Termine, 101,00 €  
Kirsten Delling

● C316.253

**Haus der vhs**

Mo., 19.04.2021, 17:45 - 19:15 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Kirsten Delling

**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 allen 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.

● C317.112

**Kundalini-Yoga für Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Wolldecke, Trinkwasser.

**Haus der vhs**

Mi., 19.08.2020, 18:15 - 19:45 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.113

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 18:15 - 19:45 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.114

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 18:15 - 19:45 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.115

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 18:15 - 19:45 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Andrea Hänsel



● C317.116

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 18:15 - 19:45 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.122

**Kundalini-Yoga für alle**

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

**Haus der vhs**

Mi., 19.08.2020, 20:00 - 21:30 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.123

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 20:00 - 21:30 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.124

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.125

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.126

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
8 Termine, 69,00 €  
Andrea Hänsel

● C317.140

**Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

Bitte mitbringen: Wolldecke und Trinkwasser.

**Haus der vhs**

Di., 01.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Martina Rathjen

● C317.141

**Haus der vhs**

Di., 03.11.2020, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Martina Rathjen

● C317.142

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Martina Rathjen

● C317.143

**Haus der vhs**

Di., 23.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Martina Rathjen

● C317.144

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Martina Rathjen

● C317.150

**Haus der vhs**

Di., 01.09.2020, 18:45 - 20:15 Uhr  
7 Termine, 61,00 €  
Martina Rathjen

● C317.151

**Haus der vhs**

Di., 03.11.2020, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Martina Rathjen

● C317.152

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Martina Rathjen

● C317.153

**Haus der vhs**

Di., 23.02.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Martina Rathjen

● C317.154

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 18:45 - 20:15 Uhr  
6 Termine, 53,00 €  
Martina Rathjen

**Yin Yoga**

Yin Yoga ist eine passive Yogapraxis; der Fokus wird auf innere Ruhe durch Meditation und intensive Dehnung des Faszien Gewebes durch vielfältige Körperübungen gelegt. Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Ziele sind die Vitalisierung, Kräftigung und Dehnung des Körpers sowie die Beruhigung des Geistes.

● C319.101

**Yin Yoga**

Yin Yoga ist ein ideales Mittel zum Abschalten nach einem langen Arbeitstag. Die Yogastunden beinhalten einen steten Wechsel zwischen Kraft, Flexibilität und spürender Achtsamkeit, sowie Atem- und Entspannungsübungen. Wir erhalten Impulse, wie wir mit den Anforderungen des alltäglichen Lebens gelassener und entspannter umgehen können. Yoga erfordert dabei keine Höchstleistungen und soll Freude machen. Während bei anderen Yogastilen, die mehr Yang-orientiert sind, das Muskelgewebe angesprochen wird, arbeiten wir beim langsamen Yin Yoga in den tieferen Schichten des Körpers. Yin Yoga erreicht das Bindegewebe, Sehnen, Bänder und das Gewebe um die

Muskulatur, die Faszien. Mitzubringen: Yogamatte (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, rutschfeste Socken. (Kleingruppe).

**Haus der vhs**

Di., 18.08.2020, 18:30 - 19:45 Uhr  
6 Termine, 58,30 €  
Uta Elsner

● C319.102

**Haus der vhs**

Di., 20.10.2020, 18:30 - 19:45 Uhr  
8 Termine, 76,00 €  
Uta Elsner

● C319.103

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 18:30 - 19:45 Uhr  
10 Termine, 93,90 €  
Uta Elsner

● C319.104

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 18:30 - 19:45 Uhr  
8 Termine, 76,00 €  
Uta Elsner

● C319.111

**Haus der vhs**

Di., 18.08.2020, 20:00 - 21:15 Uhr  
6 Termine, 58,30 €  
Uta Elsner

● C319.112

**Haus der vhs**

Di., 20.10.2020, 20:00 - 21:15 Uhr  
8 Termine, 76,00 €  
Uta Elsner

● C319.113

**Haus der vhs**

Di., 12.01.2021, 20:00 - 21:15 Uhr  
10 Termine, 93,90 €  
Uta Elsner

● C319.114

**Haus der vhs**

Di., 20.04.2021, 20:00 - 21:15 Uhr  
8 Termine, 76,00 €  
Uta Elsner



## Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem die Übungen an nahezu jedes Leistungsniveau angepasst werden können. Bei dem Training werden speziell die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen, und der Fokus wird auf das Zentrum des Körpers, das sog. "Powerhouse" gelegt. Dadurch verbessert sich die Beweglichkeit, der Körper wird gestrafft, der Rücken wird stabilisiert und die aufrechte Körperhaltung wird gefördert. Beim Pilates werden alle Übungen kontrolliert und konzentriert sowie mit einer bewussten Atmung durchgeführt.

● C320.100

### Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Getränk. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mi., 02.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
5 Termine, 58,30 €  
Martina Henningsen

● C320.101

### Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 09:00 - 10:30 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Martina Henningsen

● C320.102

### Haus der vhs

Mi., 20.01.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
5 Termine, 58,30 €  
Martina Henningsen

● C320.103

### Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Martina Henningsen

● C320.104

### Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Martina Henningsen

● C320.200

### Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 10:45 - 12:15 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Martina Henningsen

● C320.201

### Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Martina Henningsen

● C320.202

### Haus der vhs

Mo., 22.02.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €

Martina Henningsen

● C320.203

### Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Martina Henningsen

## Rückenschule & Feldenkrais®

● C321.201

### Fit für den Alltag:

#### Rückenfitness für Jedermann

Ziel dieses Kurses ist es, durch ein ausgewogenes und ganzheitliches Körper- und Entspannungstraining sowie eine Verbesserung der Körperwahrnehmung Rückenbeschwerden vorzubeugen. Das Kräftigungstraining setzt daher nicht nur bei der Rückenmuskulatur selbst an, sondern bezieht auch Bauch, Beine, Po, Kopf, Nacken und Schultern 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 Rückenschulung ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Hallenschuhe, Getränk.

#### Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 20.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Silke Hinz

● C321.202

#### Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 12.01.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
11 Termine, 63,70 €  
Silke Hinz

● C321.203

#### Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 20.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Silke Hinz

● C321.210

### 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 Vorder-

grund. Bitte mitbringen: Antirutschsocken, kleines Handtuch, evtl. kleines Kissen, Getränk.

### Haus der vhs

Do., 22.10.2020, 17:45 - 18:45 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Silke Hinz

● C321.211

### Haus der vhs

Do., 07.01.2021, 17:45 - 18:45 Uhr  
12 Termine, 69,00 €  
Silke Hinz

● C321.212

### Haus der vhs

Do., 22.04.2021, 17:45 - 18:45 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Silke Hinz

● C321.220

### Haus der vhs

Do., 22.10.2020, 18:45 - 19:45 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Silke Hinz

● C321.221

### Haus der vhs

Do., 07.01.2021, 18:45 - 19:45 Uhr  
12 Termine, 69,00 €  
Silke Hinz

● C321.222

### Haus der vhs

Do., 22.04.2021, 18:45 - 19:45 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Silke Hinz

● C322.101

### Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Vielerlei Beschwerden wie Verspannungen, Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen haben nicht selten ihre Ursache in gesamtkörperlichen Bewegungsabläufen, die für den eigenen Körper nicht optimal sind - sei es aufgrund von verfestigten Gewohnheiten oder zurückliegenden Verletzungen. Bestimmte Bereiche können deshalb überlastet sein und reagieren schmerzhaft. Feldenkrais ist eine Methode, die eigenen alltäglichen Bewegungsabläufe zu harmonisieren, Gewohnheiten zu erkennen und mehr Veränderungsmöglichkeiten zu gewinnen. Bitte mitbringen: 2 - 3 feste, flache Kissen (etwa Stuhlpolster) zur Unterlagerung. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Do., 03.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
5 Termine, 58,30 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.102

### Haus der vhs

Do., 22.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Jens-Uwe Popp



● C322.103

**Haus der vhs**

Do., 07.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.104

**Haus der vhs**

Do., 18.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.105

**Haus der vhs**

Do., 29.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.121

**Feldenkrais zum Kennenlernen**

Vielerlei Beschwerden wie Verspannungen, Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen haben nicht selten ihre Ursache in gesamt-körperlichen Bewegungsabläufen, die für den eigenen Körper nicht optimal sind, sei es aufgrund von verfestigten Gewohnheiten oder zurückliegenden Verletzungen. Bestimmte Bereiche können deshalb angestrengt oder überlastet sein und reagieren schmerzhaft. Feldenkrais ist eine Methode, die eigenen alltäglichen Bewegungsabläufe zu harmonisieren, Gewohnheiten zu erkennen und mehr Veränderungsmöglichkeiten zu gewinnen. Ein wichtiger Ansatz der Methode ist, Bewegungen mit einer verfeinerten Wahrnehmung zu erforschen. Ein Training mit häufigen, zählbaren Wiederholungen spielt dabei keine Rolle. Im Kennenlernkurs werden grundlegende Wirkungsweisen der Feldenkrais-Methode erfahrbar sein. Der Kurs stellt dabei Bewegungslektionen in den Vordergrund, die von der Körpermitte, dem Kraftzentrum des Körpers ausgehen. Weitere Aspekte sollen der sichere Stand und die Beweglichkeit der Schultern sein. Bitte mitbringen 2 - 3 feste, flache Kissen (etwa Stuhlpolster) zur Unterlagerung, etwas zu Trinken. Anmeldeschluss: 05.11.2020. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Sa., 07.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.122

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 10.12.2020  
Sa., 12.12.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.123

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 21.01.21  
Sa., 23.01.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.124

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 04.03.2021  
Sa., 06.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.125

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 22.04.2021  
Sa., 24.04.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Jens-Uwe Popp

● C322.126

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 03.06.2021  
Sa., 05.06.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Jens-Uwe Popp

neu!

**Fitness & Gymnastik**

● C321.102

**STRONG Nation**

STRONG by Zumba heißt jetzt STRONG Nation; sonst bleibt alles beim Alten: Ein hochintensives Intervall-Training für den ganzen Körper. Gearbeitet wird mit Eigen-gewicht, Elementen des Boxens und des Kampfsports sowie mit Stabilisations- und Kraft-/Ausdauertraining - unterlegt mit eigen dafür produzierter Musik, die Sie puscht und motiviert. Voraussetzung: Grund-Fitness vorhanden. Bitte mitbringen: Getränk, funktionale Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch, Trainingshandschuhe (optional).

**Domschule, Gymnastikhalle**

Mo., 17.08.2020, 18:00 - 19:00 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Susanne Annes-Picard

● C321.103

**Domschule, Gymnastikhalle**

Mo., 19.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Susanne Annes-Picard

● C321.104

**Domschule, Gymnastikhalle**

Mo., 11.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Termine, 69,00 €  
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.105

**Domschule, Gymnastikhalle**

Mo., 19.04.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.112

**Domschule, Gymnastikhalle**

Do., 20.08.2020, 18:45 - 19:45 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.113

**Domschule, Gymnastikhalle**

Do., 22.10.2020, 18:45 - 19:45 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.114

**Domschule, Gymnastikhalle**

Do., 07.01.2021, 18:45 - 19:45 Uhr  
12 Termine, 69,00 €  
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.115

**Domschule, Gymnastikhalle**

Do., 22.04.2021, 18:45 - 19:45 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Susanne Annes-Picard

● C321.240

**Physio-Sport**

Wer kennt das nicht? Mit zunehmendem Alter zwick es hier und zwackt es dort. Physio-Sport ist ein Gesundheitssport und versteht sich als eine Kombination aus Prävention und Rehabilitation. Bei dem Training werden spezielle Übungen für verschiedene Beschwerden wie z. B. Rücken- und Gelenkprobleme, Osteoporose, Arthrose etc. durchgeführt nach dem Motto "Hilfe zur Selbsthilfe". Darüber hinaus gibt es kurze theoretische Informationen zu einzelnen Beschwerdebildern sowie Übungsblätter für die Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk. (Kleingruppe)

**Haus der vhs**

Mi., 02.09.2020, 10:45 - 12:15 Uhr  
5 Termine, 58,30 €  
Martina Henningsen

neu!

● C321.241

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 10:45 - 12:15 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Martina Henningsen

neu!

● C321.242

**Haus der vhs**

Mi., 20.01.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
5 Termine, 58,30 €  
Martina Henningsen

neu!

● C321.243

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Martina Henningsen

neu!

● C321.244

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 10:45 - 12:15 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Martina Henningsen



● C321.260

### Funktionelles Training - Workshop

Funktionelles Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster trainiert werden. Dabei werden in komplexen Bewegungen mehrere Muskelgruppen bzw. -ketten gleichzeitig angesprochen. Die Übungsauswahl zielt auf eine Steigerung der Kraft, Schnelligkeit, Balance, Stabilität, Flexibilität und der Ausdauer. Dadurch verbessert sich die Zusammenarbeit und Leistungsfähigkeit der Muskeln und damit deren Funktionalität für den Alltag. Im Workshop gibt es einen Überblick über die Sportphysiologie und die allgemeine Trainingslehre, und im Praxisteil wird dann funktionell trainiert. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Getränk. Anmeldeschluss: 17.09.2020. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Sa., 19.09.2020, 09:00 - 12:00 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Martina Henningsen

● C321.265

### Funktionelles Training

Funktionelles Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster trainiert werden. Dabei werden in komplexen Bewegungen mehrere Muskelgruppen bzw. -ketten gleichzeitig angesprochen. Die Übungsauswahl zielt auf eine Steigerung der Kraft, Schnelligkeit, Balance, Stabilität, Flexibilität und der Ausdauer. Dadurch verbessert sich die Zusammenarbeit und Leistungsfähigkeit der Muskeln und damit deren Funktionalität für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und Getränk. (Kleingruppe)

#### Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Martina Henningsen

● C321.266

#### Haus der vhs

Mi., 20.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
10 Termine, 111,60 €  
Martina Henningsen

● C321.267

#### Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
8 Termine, 90,30 €  
Martina Henningsen

neu!

● C321.301

### Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmende, Sport-Anfänger\*innen oder -Wiedereinsteiger\*innen zugeschnittenes Zumba®-Angebot: Hier wird das beliebte lateinamerikanische Tanz-Workout in Tempo und Intensität angepasst, ohne dass der Spaß an der Bewegung verloren geht. Die Bewegung zu lateinamerikanischer Musik verbessert die Ausdauer, die Beweglichkeit sowie das Körpergefühl. Ziel ist nicht das perfekte Beherrschen der Choreographien, sondern der Spaß an der Bewegung. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, lockere Sportkleidung und Wasser zum Trinken!

#### Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.302

#### Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.303

#### Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.304

#### Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
8 Termine, 42,30 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.311

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Di., 20.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.312

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Di., 12.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.313

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Di., 23.02.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.314

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Di., 20.04.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.321

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 21.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.322

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 13.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.323

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 24.02.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.324

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 21.04.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.331

### Zumba® Gold Toning

Zumba® Gold-Toning verbindet das beliebte, speziell auf ältere Teilnehmer\*innen, Sportanfänger\*innen und -wiedereinsteiger\*innen zugeschnittene Tanzworkout mit muskelkräftigenden Übungen. Mit Toning-Sticks werden Kraft, Koordination 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 dies unbedingt bei der Anmeldung zum Kurs an.

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 21.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Termine, 62,70 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.332

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 13.01.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 52,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.333

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 24.02.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 52,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.334

### BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 21.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Termine, 62,70 €  
Sonja Sancho Döll



● C321.341

### Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmende, Sport-Anfänger\*innen oder -Wiedereinsteiger\*innen zugeschnittenes Zumba®-Angebot: Hier wird das beliebte lateinamerikanische Tanz-Workout in Tempo und Intensität angepasst, ohne dass der Spaß an der Bewegung verloren geht. Die Bewegung zu lateinamerikanischer Musik verbessert die Ausdauer, die Beweglichkeit sowie das Körpergefühl. Ziel ist nicht das perfekte Beherrschen der Choreographien, sondern der Spaß an der Bewegung. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, lockere Sportkleidung und Wasser zum Trinken!

#### Schule-Nord, Schützenredder 17

Fr., 23.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.342

#### Schule-Nord, Schützenredder 17

Fr., 08.01.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.343

#### Schule-Nord, Schützenredder 17

Fr., 19.02.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.344

#### Schule-Nord, Schützenredder 17

Fr., 23.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Sonja Sancho Döll

● C321.360

### Michas Zirkel

Das Workout zum Kurs "Wer abnehmen will, muss essen!" (C300.194+195) In diesem Kurs wollen wir unseren Stoffwechsel auf Touren bringen und mit unterschiedlichen Übungen zur Kraftausdauer immer wieder neue Reize für die großen Muskelgruppen setzen. Wir brauchen keine Fitnessgeräte und arbeiten mit dem eigenen Körper. Sie lernen, mit einer gezielten Muskelkräftigung mehr körpereigenen Energieverbrauch zu schaffen, den Grundumsatz zu steigern, mehr Körperfett zu verbrennen und schlussendlich die Pfunde purzeln zu lassen. Unser Ziel ist eine kontinuierliche Steigerung der Intensität. Selbstverständlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränke.

#### Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mi., 16.09.2020, 18:45 - 20:00 Uhr  
11 Termine, 78,30 €  
Michael Tädcke

● C321.361

#### Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mi., 03.03.2021, 18:45 - 20:00 Uhr  
11 Termine, 78,30 €  
Michael Tädcke

## Bewegung im Wasser

● C324.103

### Aquafitness im Tiefwasser I

Training im tiefen Wasser ist ein effizientes Bewegungstraining. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft werden gegen den Widerstand des Wassers trainiert. Das stärkt den Kreislauf. Nach bereits 7 - 8 Stunden beherrschen Sie die Basics an Bewegungsschritten, Fitnessübungen, Gruppenspielen, Pilatesübungen, Koordinationsfähigkeiten und Gedächtnistrainingskomponenten. Voraussetzung für die Teilnahme ist Schwimmfähigkeit und die Bereitschaft, sich innerhalb der Gruppe zu ggf. lauter Musik im Tiefwasser zu bewegen. Treffpunkt: Landesförderzentrum Hören und Sehen (Gehörlosenschule), Eingang Schwimmhalle (Am Flachsteich) 10 Minuten vor Kursbeginn. Die Umkleidezeit ist in der Kurszeit enthalten. Bitte mitbringen: Aquafitness-Gürtel.

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 21.08.2020, 13:30 - 14:30 Uhr  
7 Termine, 68,90 €  
Andrea Zuleeg

● C324.104

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 23.10.2020, 13:30 - 14:30 Uhr  
8 Termine, 78,10 €  
Andrea Zuleeg

● C324.105

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 08.01.2021, 13:30 - 14:30 Uhr  
6 Termine, 59,80 €  
Andrea Zuleeg

● C324.106

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 19.02.2021, 13:30 - 14:30 Uhr  
6 Termine, 59,80 €  
Andrea Zuleeg

● C324.107

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 23.04.2021, 13:30 - 14:30 Uhr  
7 Termine, 68,90 €  
Andrea Zuleeg

● C324.111

### Aquafitness im Tiefwasser II

Training im tiefen Wasser ist ein effizientes Bewegungstraining. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft werden gegen den Widerstand des Wassers trainiert. Das stärkt den Kreislauf. Nach bereits 7 - 8 Stunden beherrschen Sie die Basics an Bewegungsschritten, Fitnessübungen, Gruppenspielen, Pilatesübungen, Koordinationsfähigkeiten und Gedächtnistrainingskomponenten. Voraussetzung für die Teilnahme ist Schwimmfähigkeit und die Bereitschaft, sich innerhalb der Gruppe zu ggf. lauter Musik im Tiefwasser zu bewegen. Treffpunkt: Landesförderzentrum Hören und Sehen (Gehörlosenschule), Eingang Schwimmhalle (Am Flachsteich) 10 Minuten vor Kursbeginn. Die Umkleidezeit ist in der Kurszeit enthalten. Bitte mitbringen: Aquafitness-Gürtel.

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 21.08.2020, 14:30 - 15:30 Uhr  
7 Termine, 68,90 €  
Andrea Zuleeg

● C324.112

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 23.10.2020, 14:30 - 15:30 Uhr  
8 Termine, 78,10 €  
Andrea Zuleeg

● C324.113

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 08.01.2021, 14:30 - 15:30 Uhr  
6 Termine, 59,80 €  
Andrea Zuleeg

● C324.114

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 19.02.2021, 14:30 - 15:30 Uhr  
6 Termine, 59,80 €  
Andrea Zuleeg

● C324.115

#### Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 23.04.2021, 14:30 - 15:30 Uhr  
7 Termine, 68,90 €  
Andrea Zuleeg

#### Hinweis:

Paddel-, Segel- und SUP-Kurse finden Sie im Bereich Wassersport.

**Hinweis:**

Für alle unsere Schwimmkurse im Fjordarium (Schwimmhalle Schleswig) ist der Eintritt im Kurspreis enthalten. Die Schwimmhalle ist 15 min vor Kursbeginn geöffnet. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt.

● C324.201

**neu!****Richtig Brust schwimmen**

Schwimmen ist gesund und macht fit. Es schont die Gelenke und trainiert gleichzeitig Kondition und Kraft. Das Brustschwimmen ist schon seit der Steinzeit bekannt und wurde 1538 erstmals von Nikolaus Wynmann systematisch beschrieben. Diesen Schwimmstil lernt man meist zuerst, doch eher ohne die richtigen Techniktipps vom Profi. Die Folge: Mit der falschen Technik sind Sie nicht nur langsam, Sie riskieren auch Nacken- und Rückenschmerzen. Da wird das an sich gesunde Schwimmtraining schnell zum Fall für den Physiotherapeuten. Das lässt sich vermeiden. Verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Technik und lernen Sie, Armzug und Beinschlag korrekt auszuführen, damit Sie am Ende schneller und gleichmäßiger schwimmen und sich ohne Rückenschmerzen schon auf die nächste Schwimm-Einheit freuen können. Bitte bringen Sie eine Schwimmbrille mit. (Kleingruppe)

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 04.10.2020, 08:00 - 09:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Sebastian Bendler

● C324.202

**neu!****Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 10.01.2021, 08:00 - 09:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Sebastian Bendler

● C324.250

**Kraulschwimmen - Technikkurs Anfänger**

Kraulen ist effektiv, aber komplex. Atmung, Armzug und Beinschlag müssen gut koordiniert werden. Sitzt die Technik, ist das Kraulen die schnellste der vier offiziellen Schwimmstile. Mittels Kraulen lassen sich auch lange Distanzen mit effizientem Kraufeinsatz überwinden. Sie erlernen die Kraultechnik von Grund auf und vertiefen Ihre Fertigkeit durch sorgfältiges, angeleitetes Üben. Dazu werden die richtige Wasserlage, die Bewegungsabläufe des Beinschlags und des Armzugs sowie die Atemtechnik erst einmal einzeln und dann im Zusammenspiel einstudiert. Nach und nach führen Sie die Bewegungen immer effizienter und gleichmäßiger aus, bis Sie Ihren Takt gefunden haben. Sicheres Brustschwimmen wird vorausgesetzt. Bitte Schwimmbrille mitbringen. (Kleingruppe)

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 06.09.2020, 08:00 - 09:00 Uhr  
5 Termine, 65,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.251

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 04.10.2020, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Sebastian Bendler

● C324.252

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 18.10.2020, 08:00 - 09:00 Uhr  
5 Termine, 65,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.253

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 15.11.2020, 08:00 - 09:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Sebastian Bendler

● C324.254

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 22.11.2020, 08:00 - 09:00 Uhr  
5 Termine, 65,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.255

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 10.01.2021, 08:00 - 09:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.256

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 10.01.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Sebastian Bendler

● C324.257

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 21.02.2021, 08:00 - 09:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Sebastian Bendler

● C324.258

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 21.02.2021, 08:00 - 09:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.259

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 25.04.2021, 08:00 - 09:00 Uhr  
Keine Kurse am 16./23.05.2021  
6 Termine, 77,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.300

**Kraulschwimmen - Technikkurs für Fortgeschrittene**

Feilen Sie an Ihrer Kraultechnik, werden Sie stärker, beweglicher und schneller. Das Kraulschwimmen ist technisch höchst anspruchsvoll. Für eine effiziente und

ausdauernde Fortbewegung im Wasser, die die Gelenke schont und den Kalorienverbrauch ankurbelt, muss die Lage des Körpers im Wasser stimmen, und Arme, Beine und Atmung müssen gut koordiniert werden. Je nach Vorerfahrung in Sachen Technik verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Wasserlage und perfektionieren die Bewegungsabläufe. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie sämtliche Muskeln des Körpers ansprechen. Profitieren Sie von diesem Training, vertiefen Sie Ihr Gespür für das Wasser und schwimmen Sie sich fit. Sicheres Brustschwimmen und Grundkenntnisse im Kraulen werden vorausgesetzt. Bitte Schwimmbrille mitbringen und etwas zu Trinken. (Kleingruppe)

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 06.09.2020, 09:00 - 10:00 Uhr  
5 Termine, 65,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.301

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 18.10.2020, 09:00 - 10:00 Uhr  
5 Termine, 65,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.302

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 15.11.2020, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Sebastian Bendler

● C324.303

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 22.11.2020, 09:00 - 10:00 Uhr  
5 Termine, 65,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.304

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 10.01.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.305

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 21.02.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Sebastian Bendler

● C324.306

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 21.02.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Termine, 77,60 €  
Wiebke Herzig

● C324.307

**Fjordarium, Schwimmhalle**

So., 25.04.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
Keine Kurse am 16./23.05.2021  
6 Termine, 77,60 €  
Wiebke Herzig



## Selbstverteidigung

● C302.100

### Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen und Mädchen unterstützen, Gefahrensituationen zu vermeiden und in Konfliktsituationen oder bei Übergriffen richtig zu reagieren. Anhand verschiedener Verteidigungstechniken soll es den Teilnehmerinnen ermöglicht werden, sich bei potenziellen Angriffen auch mit minimalem Kraftaufwand zu verteidigen. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe sowie Getränk mitbringen. (Kleingruppe)

**BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle**

Mo., 31.08.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Andreas Neumann

● C302.101

**BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle**

Mo., 02.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Andreas Neumann

● C302.102

**BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle**

Mo., 11.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Andreas Neumann

● C302.103

**BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle**

Mo., 22.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Termine, 69,00 €  
Andreas Neumann

● C302.104

**BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle**

Mo., 19.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
7 Termine, 79,60 €  
Andreas Neumann

## Entspannung & Meditation

● C311.103

### Autogenes Training

Ohne Stress und Nervosität durch ein selbstbestimmtes Leben gehen, ist erlernbar. Mit der Kraft der Gedanken steuert man nämlich das autonome Nervensystem. Beim autonomen Nervensystem gibt es zwei Schaltkreise. Der eine löst Entspannung aus (Parasympathikus) und der andere Anspannung (Sympathikus). In gefährlichen Situationen ist die Anspannung ein wichtiger Mechanismus, der den Menschen schnell reagieren lässt. Danach folgt normalerweise eine Phase der Ruhe. Wenn man durch den Druck im Beruf, Doppelbelastungen und ähnliches unter Stress oder innerer Unruhe leidet, ist das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung allerdings gestört. Es drohen Verspannungen, Erschöpfung, Ängste und Depressionen. Diese Schiefelage lässt sich durch Autogenes Training wieder einrenken. Ziel dieses Kurses ist es, gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Entspannung zu lindern. Bitte Wolldecke und warme Socken mitbringen.

**Haus der vhs**

Mi., 19.08.2020, 17:15 - 18:15 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Margarete Jensen

● C311.104

**Haus der vhs**

Mi., 21.10.2020, 17:15 - 18:15 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Margarete Jensen

● C311.105

**Haus der vhs**

Mi., 13.01.2021, 17:15 - 18:15 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Margarete Jensen

● C311.106

**Haus der vhs**

Mi., 24.02.2021, 17:15 - 18:15 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Margarete Jensen

● C311.107

**Haus der vhs**

Mi., 21.04.2021, 17:15 - 18:15 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Margarete Jensen

● C328.101B

BU

### 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. Die weiterführende Anerkennung als Bildungsurlaub (bisher WBG/B/17922 IB S.H.) ist beantragt. Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

**Gallbergsschule, Gesundheitsraum, 1. OG**

12.04. - 16.04.2021  
Mo. - Do, 09:00 - 16:30 Uhr  
Fr., 09:00 - 13:30 Uhr  
5 Termine, 205,00 €  
Anke Schauf

● C328.106

### Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR nach Kabat-Zinn)

Üben Sie das Leben im Jetzt! 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, Schweigen, achtsam Gehen, stilles Essen, aber auch ein Austausch miteinander sollen Sie neugierig machen. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Isomatte, eine Decke, etwas zu Trinken und zum Schreiben mitbringen. Ein gemeinsames stilles Mittagessen ist auswärts geplant und nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 19.11.2020.

**Haus der vhs**

Sa., 21.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Dr. Harald Lucius

● C328.107

**Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 24.06.2021  
Sa., 26.06.2021, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 37,00 €  
Dr. Harald Lucius



● C328.108

### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 25.11.2021

Sa., 27.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 37,00 €

Dr. Harald Lucius

● C328.120

### Vipassana Meditation

Die Vipassana- bzw. Einsichts-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 einer Einführung in die Achtsamkeitslehre gemäß der Buddhistischen Philosophie und die Möglichkeit zur Reflexion. Auch gut für Anfänger geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und falls vorhanden auch ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. Anmeldeschluss: 05.11.2020. (Kleingruppe).

### Haus der vhs

So., 08.11.2020, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 31,70 €

Michael Kressenbuch

● C328.121

### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 18.03.2021

So., 21.03.2021, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 31,70 €

Michael Kressenbuch

● C328.130

### Atmen, Bewegen, Entspannen

Wollen Sie tiefer durchatmen, Atemfülle erleben, sich weiter und lebendiger fühlen? Wir atmen ein und wir atmen aus, wir schöpfen Atem - und damit Kraft. Atem ist Leben. Mit jedem Atemzug durchströmt uns neue Energie. Kein Atemzug gleicht dem anderen: Wir atmen tief, flach, ruhig, schnell, durch die Nase, durch den Mund ... unbewusst und ganz selbstverständlich. Atmen bedeutet viel mehr als eine physiologische Notwendigkeit. Wenn wir durchatmen können, verwandeln sich Stress und Anspannung in Ruhe und Ausgeglichenheit. Dem eigenen Atem bewusst nachzuspüren und ihn zulassen ist ein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung anziehen. (Kleingruppe)

### Haus der vhs

Do., 29.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

5 Termine, 58,30 €

Dorit Dobrot

● C328.131

### Haus der vhs

Do., 28.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

5 Termine, 58,30 €

Dorit Dobrot

● C328.140

### Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule

Kommen Sie mit auf eine Klangreise. Es entstehen Klangteppiche, deren Klänge und Schwingungen unterschiedliche Empfindungen, Bilder und Impulse auslösen. Dabei kann es sehr schnell zu einer tiefen Entspannung und zu Wohlbefinden kommen. Die obertonreichen Klänge können bewirken, dass oft kreisende Gedanken zur Ruhe kommen. Sie können die Bereitschaft zum Loslassen fördern und Sie erhalten die Möglichkeit, Stille zu erfahren. Erfahren Sie etwas über die Geschichte und Herstellung dieser Instrumente. Probieren Sie aus, ob es für Sie der richtige Weg zur Entspannung ist. Bitte eine Decke, evtl. ein Kissen mitbringen. Yogamatten sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 09.12.2020.

### Haus der vhs

Fr., 11.12.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Angela Wilcke

● C328.141

### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 20.01.2021

Fr., 22.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Angela Wilcke

● C328.142

### Haus der vhs

Anmeldeschluss: 23.02.2021

Fr., 26.02.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Angela Wilcke

● C328.150

### Vitalisieren und Entspannen von Körper, Geist und Seele

Im Alltag steht das Funktionieren unseres Körpers und Geistes im Vordergrund. Überlastung und Stress sind häufige Folgen. Der Kurs zielt darauf ab, den Fluss unserer Lebensenergie (japanisch Ki) zu mobilisieren. Abgeleitet aus der Shiatsu-Praxis werden durch achtsames Atmen und verschiedene Übungen der Energiefluss unserer Meridiane, Hauptströme der Lebensenergie, stimuliert. Der Körper wird vitalisiert und gewinnt an Beweglichkeit. Gekoppelt mit verschiedenen Entspannungstechniken gewinnen wir an Körperbewusstsein und beruhigen unseren Geist. Gestärkt kehren Sie in Ihren Alltag zurück. Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, (Meditations-)Kissen.

### Gallbergsschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Di., 01.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr

5 Termine, 31,70 €

Hille Widowski

● C328.151

### Gallbergsschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Di., 20.10.2020, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine, 47,70 €

Hille Widowski

● C328.152

### Gallbergsschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Di., 12.01.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

6 Termine, 37,00 €

Hille Widowski

● C328.153

### Gallbergsschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Di., 23.02.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

6 Termine, 37,00 €

Hille Widowski

● C328.154

### Gallbergsschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Di., 20.04.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine, 47,70 €

Hille Widowski

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!



## Gesundheitsangebote für Ältere

● C330.111

### 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 Wehwechen. Auf diese wird von der Kursleiterin Rücksicht genommen. Bitte Sportkleidung und Turnschuhe anziehen.

#### Haus der vhs

Mi., 19.08.2020, 16:00 - 17:00 Uhr  
7 Termine, 42,30 €  
Margarete Jensen

● C330.112

#### Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 16:00 - 17:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Margarete Jensen

● C330.113

#### Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 16:00 - 17:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Margarete Jensen

● C330.114

#### Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 16:00 - 17:00 Uhr  
6 Termine, 37,00 €  
Margarete Jensen

● C330.115

#### Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 16:00 - 17:00 Uhr  
8 Termine, 47,70 €  
Margarete Jensen

## Essen & Trinken

● C340.100

### Kochschule für Anfänger

Sie glauben, Sie können nicht kochen? Sie möchten weg von Fertiggerichten hin zu schmackhaften und einfachen Gerichten mit frischen Zutaten? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Für alle Kochanfänger werden an drei Abenden die Grundlagen des Kochens und Backens schmackhaft und mit Spaß vermittelt. Die Ergebnisse werden von uns selbst verkostet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Alle Lebensmittelkosten sind im Kurspreis enthalten. Anmeldeschluss: 18.10.2020 (Kleingruppe)

#### Gallbergschule, vhs-Küche

Do., 22.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr  
3 Termine, 93,00 €  
Elke Stroth

● C340.101

#### Gallbergschule, vhs-Küche

Anmeldeschluss: 22.02.2021  
Do., 25.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
3 Termine, 93,00 €  
Elke Stroth

### Die thailändische Küche hat echtes Soulfood-Potential:

Würzige Suppen, aromatische Currys und süße Desserts mit exotischen Früchten und Kokosmilch. Nach diesen Kochtagen machen Sie den traditionellen Garküchen Bangkoks Konkurrenz. Wasana Reinhold, eine gebürtige Thai, führt Sie in die Zubereitung klassischer Gerichte ein und erzählt Ihnen über Land und Leute. Alle Gerichte werden aus frischen Zutaten ohne künstliche Zusatzstoffe zubereitet. Zu jedem Gericht gibt es eine Nachspeise und Getränke. Lebensmittel, die in Deutschland schwierig zu bekommen sind, ersetzt die Dozentin durch passende regionale Produkte. Damit sind Sie auch zu Hause flexibel. Hinweise: Die Gerichte lassen sich auch an die Bedürfnisse von Allergikern und Vegetariern anpassen. Bitte nehmen Sie bei Bedarf vorab Rücksprache mit der vhs. Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn.

● C340.120

### Thailändisch kochen - Hor Mok Taley

Das Hauptgericht mit Meeresfrüchten wird üblicherweise in einem Wok zubereitet und dann in einem Bananenblatt gedämpft. Da Bananenblätter in der Region schwer zu bekommen sind, dient eine Kokosnussschale als Alternative. Hor Mok Taley wird mit Reis angerichtet. Als Nachspeise gibt es süße Mungobohnen in Kokosmilch. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne mitbringen. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 21.08.2020. (Kleingruppe)

#### Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 29.08.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.121

### Thailändisch kochen - Kuay Tiaw Zenjai

Kuay Tiaw Zenjai mit Nürh-puai ist ein besonders aromatisches, wärmendes Süppchen mit Rindfleischkugeln (Loogschin), breiten Reinsnudeln und Gemüse. Die leckeren Fleischbällchen sind für viele thailändische Gerichte, wie z. B. den scharfen Salat Yam Luk Shin Wuhr, geeignet und vielseitig einsetzbar. Als Nachspeise stehen süße Sago-Kugeln in Kokosmilch auf dem Speiseplan. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 18.09.2020. (Kleingruppe)

#### Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 26.09.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.122

### Thailändisch kochen - Khao Doog Anchan

Khao Doog Anchan ist blauer Reis, der ganz natürlich mit Anchanblüten gefärbt wird. Die Anchanpflanze gehört zu den Heilkräutern und findet in der thailändischen Küche vielseitige Verwendung. Zusammen mit Kokosmilch entfalten die Blüten ein ganz besonderes Aroma. Das dazu gereichte, in Fischsoße gebratene Schweinefleisch verleiht dem Gericht einen ganz besonders saftigen Geschmack. Bunte Reismehlkugeln, ausschließlich mit natürlichen Farben aus Spinat, Roter Beete, Karotten und Schmetterlingserbsenblüten gefärbt, bilden zusammen mit süßen Eiern den farblich schönen Abschluss. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 16.10.2020. (Kleingruppe)

#### Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 24.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.123

### Thailändisch kochen - Gai Oob Taojiew

Hähnchenkeule mit thailändischer Sojabohnensauce und Korianderwurzel lecker zubereitet. Dazu Pak-Choi mit Austernsauce als gebratene Gemüsebeilage mit einem scharfen Chili Dip, serviert mit duftendem Jasminreis. Als Nachspeise ein thailändisches Dessert. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 13.11.2020. (Kleingruppe)

#### Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 21.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

neu!



● C340.124

### Thailändisch kochen - Gäng Massaman Gai

Ein Massaman Hähnchen-Curry verströmt die viel geliebten exotischen Aromen aus Thailand. In der Massaman Curry Paste sind Aromen von Kaffirlimettenblättern, Thai Chilis, Zitronengras, Kardamom, Koriandersamen und Kümmel enthalten. Eine gute thailändische Massaman-Paste gibt dem Curry den typisch thailändischen Geschmack. Traditionell verwendet man Hähnchenfleisch. Das Avocadoeis zum Dessert schmeckt einfach aromatisch lecker. Es hat eine schöne Farbe und duftet süßlich nach Kokosmilch und Pandanusblättern. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 27.11.2020. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, vhs-Küche**

Sa., 05.12.2020, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.125

### Thailändisch kochen - Gung Pad Pong Kari

Gung Pad Pong Kari sind gebratene Garnelen, gewürzt mit Thai-Currypulver, dazu Gemüse. Es wird traditionell im Wok zubereitet. Das ausgewogene Aroma macht es zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Anders als bei herkömmlichen Gerichten wird das Currypulver beim Gung Pad Pong Kari anstatt in Kokosmilch in einfacher Milch zusammen mit einer Chilipaste, Nam Prik Pao, gekocht. Als Beilage dienen Jasminreis und Obstsalat. Glänzende Sago-Kügelchen mit knackigem gelbem Kürbis in weißer Kokosmilch bilden den krönenden Abschluss. Wer einen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 22.01.2021. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, vhs-Küche**

Sa., 30.01.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.126

### Thailändisch kochen - Khao Man Gai Tood

Das traditionelle Gericht lädt zum Schlemmen ein und zeigt, wie man Hähnchen auf ganz andere Weise lecker zubereiten kann. Der feine Geschmack ergibt sich durch Zutaten wie Koriander, Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi, Chilischoten und Ingwer. Zum Hähnchen auf Reis wird eine Suppe serviert, zusammen mit einer scharfen Soße und frischen Salatgurken. Abschließend setzen Saim Perlen in Kokosnussauce dem Genuss die Krone auf. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. An-

meldeschluss: 19.02.2021. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, vhs-Küche**

Sa., 27.02.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.127

### Thailändisch kochen - Pad Thai Boo-ran

Pad Thai Nudeln sind der Klassiker der thailändischen Küche und so etwas wie das Nationalgericht. Grundlage sind Reisbandnudeln, die abwechslungsreich mit vielen Beilagen kombiniert werden können. Die Zubereitung ist einfach und schnell. Man kann z. B. Hähnchenfleisch (Pad Thai Gai), Schweinefleisch (Pad Thai Moo), Garnelen (Pad Thai Goong) oder Tofu (Pad Thai Tahou) verwenden. Dazu kommen Eier, frisches Gemüse, Erdnüsse und zahlreiche Gewürze. Begleitet wird das Gericht von einem würzigen Garnelen-Cocktail und frischem Obst als Dessert. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 12.03.2021. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, vhs-Küche**

Sa., 20.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.128

### Thailändisch kochen - Khao Man Gai Tom

Der feine Geschmack der gekochten Hähnchenkeule ergibt sich durch die Zutaten Koriander, Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi, Chilischoten, Ingwer, Sojabohnensoße, Palmzucker, Salz, Reis Essig, Pfeffer und Fischsoße. Das Ergebnis ist ein leckeres Gericht: Hähnchen auf Reis, dazu serviert eine Suppe, scharfe Soße und frische Salatgurken. Zum Dessert gibt es selbstgemachte Rosinen-Rum-Eiscreme, süße Kürbisstücke und ein Fruchtmix als Topping. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 16.04.2021. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, vhs-Küche**

Sa., 24.04.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.129

### Thailändisch kochen - Frühlingsrollen

Frühlingsrollen sind Vor- und auch Hauptspeise der asiatischen Küche und werden aus speziellen Teigblättern mit einer Vielzahl unterschiedlicher Füllungen frisch zubereitet und serviert. Einige Varianten werden im Wok frittiert, "Poh pia tod" werden die gebratenen Frühlingsrollen genannt. Die nicht frittierte Variante "Poh pia sod" wird meist als Glücks- oder Sommer-

rolle bezeichnet. Wir bereiten eine einfache Variante der Frühlingsrolle zu, bestehend aus Sojabohnenkeimen, Möhren, grünem Blattsalat, Spitzkohl, Schweinefleisch oder Garnelen. Dazu gibt es einen leckeren scharfen Dip und als Dessert selbstgemachtes Bananeneis. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 14.05.2021. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, vhs-Küche**

Sa., 22.05.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.130

### Thailändisch kochen - Tom Yam Gung

Als Hauptgericht steht eine scharfe Garnelensuppe mit Kokosmilch, Chili und thailändischen Kräutern auf dem Küchentisch. Die köstliche Suppe begleitet ein aromatisches Omelette mit Thaibasilikum und duftender Jasminreis. Für die Nachspeise bereiten wir Sago und Maiskörner in Kokosmilch zu. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 28.05.2021. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, vhs-Küche**

Sa., 05.06.2021, 10:00 - 13:00 Uhr  
1 Termin, 41,30 €  
Wasana Reinhold

● C340.250

### Indisch kochen mit Sumeet Sehgal

Wer an indisches Essen denkt, dem steigt sofort eine Ahnung von Koriander, Kurkuma, Kardamom und Kreuzkümmel in die Nase. Charakteristisch für die Küche des Subkontinents sind Currys mit komplexen Gewürzmischungen zusammen mit Reis, Linsen und Kichererbsen sowie Chapati, Naan oder frittierte Puri als Brotbeigabe. Sumeet Sehgal, geboren und aufgewachsen in der indischen Hauptstadt Delhi, ist heute Reiseleiter und begleitet seine Gäste direkt im Zielgebiet. Kochen, das ist seine Leidenschaft. Mit ihm beginnen Sie Ihre Reise in die Welt der indischen Gewürze und der gelassenen Kochkunst. Im Anschluss an eine halbstündige Einführung wird unter seiner Anleitung in Zweiergruppen gekocht und anschließend in großer Runde gegessen. Nach dem gemeinsamen Erlebnis erhält jede\*r eine Rezeptsammlung für das Nachkochen zu Hause. Die Lebensmittel- und Gewürzumlage ist im Kurspreis enthalten. Bitte mitbringen: Kochschürze, ggf. Behälter für Reste. Anmeldeschluss: 16.11.2020. (Kleingruppe)

**Gallbergschule, vhs-Küche**

Do., 19.11.2020, 15:30 - 19:30 Uhr  
1 Termin, 43,70 €  
Sumeet Sehgal - Designertours

neu!



● C340.210

### **Einkochen - Dörren - Einlegen**

Traditionelle Konservierungs- und Lagermethoden - gesund, kreativ und energiesparend. Sie lernen in diesem Kurs etwas über das Einkochen mit wenig Aufwand, über selbst eingelegtes milchsaures Gemüse, Superfood, Mixed Pickles mit Pepp, Kräutersalz mit Wildkräutern, Einlegen in Sand und die Nutzung eines Erdkellers. Wir behandeln auch, wie die Haltbarkeit von Obst und Gemüse verbessert werden kann und wie Tinkturen und Elixiere hergestellt werden. Im Kurs entstehen Materialkosten von bis zu 10 € je nach Verbrauch, die direkt an die Kursleitung zu entrichten sind. Anmeldeschluss: 28.09.2020. (Kleingruppe)

#### **Gallbergschule, vhs-Küche**

Mi., 30.09.2020, 18:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Birgit Lucius

● C340.211

#### **Gallbergschule, vhs-Küche**

Anmeldeschluss: 08.06.2021  
Do., 10.06.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 26,30 €  
Birgit Lucius

neu!

neu!

## Pflege & Erste Hilfe

● C346.101

### **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 einem Nachweis der geleisteten Stunden. Gern geben wir Ihnen Auskunft über Fördermöglichkeiten.

#### **Haus der vhs**

Fr., 28.08.2020, 08:30 - 13:30 Uhr  
mittwochs und freitags  
25 Termine, 690,00 €  
Dozententeam

● C346.110

### **Demenz geht uns alle an!**

Informationen und Austausch rund um das Thema Demenz für An- und Zugehörige sowie Interessierte. Demenz hat viele Facetten, es gibt viele Aspekte zu besprechen, viele Perspektiven, verschiedene Erkrankungen, die einzelnen Phasen der Krankheit. Dieser Vortrag informiert An- und Zugehörige Demenzerkrankter und Interessierte über Fragen wie: Was kann man tun? Wie geht es den Betroffenen? Wie geht es Angehörigen? Wie können Nachbarn/Freunde helfen? Betreuung, Pflege - was muss man wissen? Pflegeversicherung, Vorsorge, ... Im Anschluss an den Vortrag haben Sie auch Möglichkeiten zum Austausch und Fragenstellen. Bei Interesse sind weitere Treffen, auch in kleineren Gruppen, möglich. Auch eine mehrteilige Schulungsreihe "Hilfe beim Helfen", in der die einzelnen Aspekte genauer beleuchtet werden, richten wir gerne für Sie ein. Bitte sprechen Sie die Kursleiterin an.

Anmeldeschluss: 17.09.2020.

#### **Haus der vhs**

Sa., 19.09.2020, 10:00 - 12:30 Uhr  
1 Termin, 16,30 €  
Iris Jirka

● C346.111

#### **Haus der vhs**

Anmeldeschluss: 11.01.2021  
Mi., 13.01.2021, 18:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 16,30 €  
Iris Jirka

neu!

neu!

**Weitere Fortbildungen für den Umgang mit Demenzkranken finden Sie im Programmbereich „Beruf“.**