



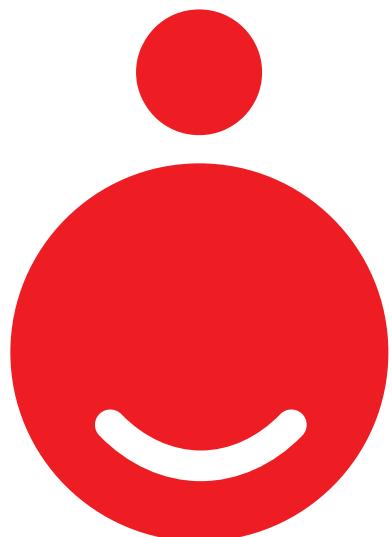
Herbst 2017

Volkshochschulen
Schleswig, Mittelangeln
Sörup und Kropp





Zufriedenheit ist einfach.



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

nospa.de/zzg

 Nord-Ostsee
Sparkasse



Volkshochschule Der Stadt Schleswig

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

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

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

Gesundheitsbildung:
Esther Widdel
Email: e.widdel@schleswig.de

**Öffnungszeiten der vhs-
Geschäftsstelle:**
Mo – Do: 10:00 – 13:00 und
Mo, Di, Do: 16:00 – 18:00 Uhr
In den Schulferien verkürzte
Öffnungszeiten.

Deutsch als Zweitsprache

Hildburg Hornbogen-Stawinoga
Email: vhs-deutsch@schleswig.de
DaZ-Zentrum: Bellmannstraße 28
Di: 09:30 – 13:15 Uhr
Keine Beratung während
der Schulferien.

Die Angebote der
vhs Mittelangeln,
der vhs Kropp-
Stapelholm und der
vhs Sörup e.V. finden
Sie im zweiten Teil
des Heftes.

Unsere Veranstaltungsorte

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

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

Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Schleswig in Kurzfassung:

Genaue Auskunft erhalten Sie bei der vhs oder unter www.vhs-schleswig.de. Es gilt die Entgeltordnung der Volkshoch-
schule 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,- Euro ist
sowie für alle Bildungsurlaubsveranstaltungen. Ihre Anmeldung wird von uns schriftlich (postalisch oder per Email) bestä-
tigt 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, Empfän-
gerInnen von ALG I; 50 % für EmpfängerInnen von ALG II oder von Leistungen nach dem AsylbLG /SGB II oder SGB
XII). Die gewährte Ermäßigung wird nur auf die Kerngebühr (dies ist der größte Teil der Kursgebühr, unsere Kurskalku-
lation setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen, nähere Informationen dazu in der Geschäftsstelle) gewährt.
Veranstaltungen im Programmreich Beruf, Bildungsurlaube, Nähkurse, Einzelveranstaltungen sowie besonders kalku-
lierte Veranstaltungen (z.B. im Bereich der Grundbildung) sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen. Informieren Sie
sich vor Kursbuchung bei der Geschäftsstelle. Ermäßigungsgründe sind in der Geschäftsstelle vor Kursbeginn durch
Beleg nachzuweisen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist ausgeschlossen.

Rücktritt:

Kostenfreie Stornierung für Kurse mit mehr als 4 Terminen bis zum 3. Tag nach Kursbeginn (Schriftform erforderlich). Bei
Veranstaltungen mit bis zu 4 Terminen sowie Bildungsurlauben gilt eine zweiwöchige Stornierungsfrist vor Kursbeginn.
Bei Nichteinhaltung der Stornierungsfristen wird die volle Kursgebühr zur Zahlung fällig. Bei rechtzeitiger Abmeldung er-
heben wir eine geringe Bearbeitungsgebühr in Höhe von 3,00 bzw. 5,00 € (in Abhängigkeit von der Kursgebühr). Beach-
ten 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.



Politik - Gesellschaft - Umwelt

- 8 Ausstellungen
- 8 Geographie & Länderkunde
- 10 Philosophie & Religion
- 11 Psychologie & Pädagogik
- 12 Natur & Umwelt
- 13 Technik & Wassersport
- 14 Recht & Verbraucherfragen

Kultur und Gestalten

- 15 Literatur & Schreiben
- 16 Theater & Ausdruck
- 16 Kunst- & Kulturgeschichte
- 16 Fotografie
- 18 Musik & Tanz
- 19 Spiele
- 19 Malen & Gestalten
- 21 Metall, Papier, Holz & Ton
- 22 Textiles Werken & Nähen

Gesundes Leben

- 25 Gesundheit Informativ
- 26 Gesundheitswochen der vhs
- 27 Tai Chi & Qigong
- 28 Yoga & Pilates
- 30 Rückenschule & Feldenkrais®
- 32 Fitness & Gymnastik
- 33 Bewegung im Wasser
- 33 Selbstverteidigung
- 33 Outdoor-Aktivitäten
- 34 Entspannung & Meditation
- 36 Gesundheitsangebote für Ältere
- 36 Essen & Trinken
- 38 Pflege & Erste Hilfe

Sprachen

- 39 Sprachen: Kurswahlberatung
- 39 Arabisch
- 39 Deutsch als Zweitsprache
- 40 Deutsch-Prüfungen
- 42 Dänisch
- 42 Englisch
- 44 Französisch
- 45 Italienisch
- 45 Plattdeutsch
- 45 Russisch
- 45 Spanisch
- 46 Schwedisch
- 46 Sprachkurse für Kinder

Beruf und EDV

- 47 "Business-kompakt"
- 48 Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation
- 48 Betriebswirtschaft & Kaufmännisches Wissen
- 49 Fortbildung für Beruf & Ehrenamt
- 49 Kursleiterfortbildung
- 50 EDV-Beratung
- 50 Office-Anwendungen
- 51 Software & Internet
- 52 Textverarbeitung
- 52 Tabellenkalkulation & Access
- 53 Powerpoint/ Outlook/ OneNote/ MindManager
- 53 Sicherheit
- 54 Smartphone, Tablet & Co
- 54 Digitalfotografie & Bildbearbeitung

Grundbildung

- 55 Lesen & Schreiben

Junge vhs

- 56 talentCAMPus
- 57 Sprachkurse für Kinder

Schlagwortverzeichnis

Hinweise zum Datenschutz:

Die Volkshochschulen des Kreises Schleswig-Flensburg und der Stadt Schleswig unterliegen 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.

Weiterbildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen mehr als die im Programmheft ausgewiesenen Kurse und Seminare.

Sollten Sie nicht den Kurstyp, das fachspezifische Angebot, den Schwierigkeitsgrad oder den Ihren Vorstellungen entsprechenden Zeitraum finden, so wenden Sie sich an uns.

Unsere qualifizierten Dozenten/innen unterrichten Sie auch gerne in Kleingruppen, deren Größe von Ihren Vorstellungen und Wünschen abhängt.

Weiterbildung auf Bestellung bietet aber auch die Gelegenheit, sich bei der vhs zusammen mit Freunden und Bekannten ein „maßgeschneidertes“ Kursangebot zu bestellen.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung und teilen Sie uns Ihre Wünsche mit (Tel. 0 46 21) 96 62 0. Wir setzen diese umgehend und flexibel um.

Impressum

Herausgeber:

AG der Volkshochschulen im Kreis Schleswig-Flensburg e.V.,
c/o VHS Mittelangeln,
Satrupholm 2,
24986 Mittelangeln

Redaktion:

vhs der Stadt Schleswig,
Königstraße 30,
24837 Schleswig

Gesamtherstellung:

Boyens Offset,
Wulf-Isebrand-Platz,
25746 Heide

Anzeigenkontakt:

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

Umschlaggestaltung:

Joachim Mocka, Schleswig

Erscheinungsweise:

Januar und August/September
eines jeden Jahres

Verteilte Auflage:

20.000 Exemplare

Dieses Heft enthält das Angebot von vier der elf Volkshochschulen im Kreisgebiet.

Die Veranstaltungen der weiteren Volkshochschulen sind bei diesen Institutionen direkt zu erfragen oder online über www.vhs-kreis-sl-fl.de buchbar.

Für die einzelnen Angebote sind die ausschreibenden Volkshochschulen verantwortlich.



Bitte denken Sie daran, sich unbedingt für unsere Einzelveranstaltungen anzumelden. Nur so können wir die Veranstaltung planen und Sie informieren, falls wir aus unvorhersehbaren Gründen oder wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl die Veranstaltung absagen müssen.

September 2017

- | | |
|---|-------|
| Di. 12. Ausstellungseröffnung "Weil Fotografieren Freude macht ..."
19:00 Uhr, Haus der vhs
Fotofreunde-SH | S. 8 |
| Sa. 16. Stand Up Paddling. Schnupperkurs
13:00 Uhr, Haddebyer Noor,
Parkplatz am Ehrenfriedhof
Christoph Mantz | S. 33 |
| So. 17. Philosophisches Café
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen | S. 10 |
| Do. 21. Wann wir gehen ist Schicksal wie wir gehen, bestimmen wir selbst!
18:30 Uhr, Haus der vhs
Sven Stade | S. 14 |
| Sa. 23. Wanderung: Im Wandel der Jahreszeiten - Pflanzen & Bäume im Herbst entdecken
13:00 Uhr, Parkplatz Café Stampfmühle
Uta Altenburg | S. 12 |
| Sa. 23. Deutscher Whisky: Kann man den denn überhaupt trinken?
18:30 Uhr, Haus der vhs
Paul M. Hahlbohm | S. 14 |
| Mo. 25. Rund um den Arbeitsvertrag
18:00 Uhr, Haus der vhs
Claudia Leistikow | S. 49 |
| Di. 26. Südafrika - Die Welt in einem Land
19:00 Uhr, Haus der vhs
Inga Gulbins | S. 8 |
| Di. 26. "wet-on-wet"-Technik von Bob Ross
19:00 Uhr, Haus der vhs
Araksi Martirosian-Janssen | S. 20 |
| Sa. 30. Naturmedizin Holunder
16:00 Uhr, Schulbauernhof Helle,
Thumby
Christine Röthlin | S. 36 |

Oktober 2017

- | | | | |
|---|-------|--|-------|
| Do. 05. Die Bedeutung von Haustierparks für den Erhalt der Vielfalt in der Landwirtschaft
19:00 Uhr, Haus der vhs
Prof. Dr. Dr. Kai Fröhlich | S. 13 | Mo. 06. "Sieben Katzen und ein Hund". Lesung
19:00 Uhr, Haus der vhs
Ute Tiedemann | S. 15 |
| Sa. 07. Permakultur und Knick
10:00 Uhr, Schulbauernhof Helle,
Thumby
Christine Röthlin | S. 13 | Di. 07. Konflikte regeln mit Mediation - wie geht denn das?
18:30 Uhr, Haus der vhs
Jutta Nissen | S. 12 |
| Mo. 09. Energie sparen im Haushalt - richtig heizen und lüften
18:30 Uhr, Haus der vhs
Verbraucherzentrale | S. 14 | Di. 07. Verbraucherschutz für Menschen mit Pflegebedarf und/oder Behinderung in Heimen
18:30 Uhr, Haus der vhs
Volker von Beesten | S. 14 |
| Sa. 14. Nie wieder sprachlos
09:00 Uhr, Haus der vhs
Volker von Beesten | S. 12 | Di. 07. "Nicht entsagen!" - Ein Spaziergang mit Nietzsche
19:00 Uhr, Haus der vhs
Dr. Dr. Karl-Heinz Reger | S. 10 |
| Sa. 14. "Erste Hilfe" für Konflikte
09:30 Uhr, Haus der vhs
Jutta Nissen | S. 11 | Do. 09. Kräutertees - wohltuende Helfer für die kalte Jahreszeit
18:30 Uhr, Haus der vhs
Uta Altenburg | S. 37 |
| Sa. 14. Geocaching für Einsteiger
10:00 Uhr, Haus der vhs
Elmar Berg | S. 12 | Do. 09. Ausstellungseröffnung "Offene Ateliers" - Werke aus den Offenen Ateliers in Schleswig
19:00 Uhr, Haus der vhs
Offene Ateliers Schleswig | S. 8 |
| Sa. 14. Licht - Schatten - Perspektive! Die perfekte Bildgestaltung
10:00 Uhr, Haus der vhs
Karl-Heinz Morscheck | S. 20 | Do. 09. Deutsche Bundesländer erkunden I - Bayern
19:00 Uhr, Haus der vhs
Hans Schnoor | S. 10 |
| Sa. 14. Lachyoga. Schnupperstunde
10:00 Uhr, Haus der vhs
Birte Höfert | S. 29 | Sa. 11. NEIN SAGEN! Sich freundlich, aber bestimmt abgrenzen
09:30 Uhr, Haus der vhs
Jutta Nissen | S. 11 |
| Sa. 14. Handreflexzonemassage - reich mir Deine Hand
14:00 Uhr, Haus der vhs
Ulrike Schmitz | S. 35 | Sa. 11. Klang- und Fantasiereisen und Klangräume zur Entspannung
13:00 Uhr, Haus der vhs
Birgit Panten | S. 35 |
| So. 15. Philosophisches Café
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen | S. 10 | So. 12. Vipassana-Meditation
09:00 Uhr, Haus der vhs
Michael Kressenbuch | S. 34 |

November 2017

- | | | | |
|--|-------|---|-------|
| Mi. 01. Costa Rica - Wo das Paradies Wurzeln schlägt
19:00 Uhr, Haus der vhs
Sumeet Sehgal | S. 8 | So. 12. Philosophisches Café
10:30 Uhr, Haus der vhs
Rudolf Vossen | S. 10 |
| Do. 02. Atem, Bewegung und Entspannung - Schnupperkurs
18:30 Uhr, Haus der vhs
Dorit Dobrot | S. 35 | Do. 16. Märchen von nah und fern
18:00 Uhr, Haus der vhs
Dr. Ekkehard Putz | S. 15 |
| Do. 02. Von den Gletschern Alaskas in die Wüsten Kaliforniens
19:00 Uhr, Haus der vhs
Töns Wolter | S. 8 | Fr. 17. Einführung in die Kulturgeschichte des Scotch Whisky mit exquisitem Tasting
18:30 Uhr, Haus der vhs
Paul M. Hahlbohm | S. 14 |
| Mo. 20. Wohltuende Düfte & Räucherkräuter
18:00 Uhr, Haus der vhs
Uta Altenburg | S. 25 | | |

Di. 21. "Es regnet." - Was oder wer regnet eigentlich? 19:00 Uhr, Haus der vhs Dr. Dr. Karl-Heinz Reger	S. 10	Sa. 20. Wind, Wasser, Wolken - Phänomene der Natur in Malerei und Zeichnung 10:00 Uhr, Haus der vhs Karl-Heinz Morscheck	S. 21
Do. 23. Gesprächskonzert in der Ausstellung der Offenen Ateliers - "Augenmusik" 19:00 Uhr, Haus der vhs Offene Ateliers Schleswig	S. 8	So. 21. Philosophisches Café 10:30 Uhr, Haus der vhs Rudolf Vossen	S. 10
Fr. 24. Namibia 19:30 Uhr, Haus der vhs Jörn Tietje	S. 9	Di. 23. Rettungsmittel auf See 19:00 Uhr, Haus der vhs Reinhard Lill	S. 13
Sa. 25. Mindfulness Based Stress Reduction 09:30 Uhr, Haus der vhs Dr. Harald Lucius	S. 34	Do. 25. Deutsche Bundesländer erkunden II - Sachsen 19:00 Uhr, Haus der vhs Hans Schnoor	S. 10
Di. 28. Überleben auf See 19:00 Uhr, Haus der vhs Reinhard Lill	S. 13	Do. 25. Eine musikalische Weltreise (Folk, Jazz, Klassik, Pop) 19:00 Uhr, Haus der vhs Wulf Schady	S. 18
Mi. 29. Indien von innen - Multimedia-Diavision in Bildern, Liedern & Poesie 19:00 Uhr, Haus der vhs Rainer Thielmann	S. 9	Di. 30. Hypnose - Eine Hintergrundbetrachtung 19:00 Uhr, Haus der vhs H. Hornbogen-Stawinoga	S. 25
Do. 30. In 80 Minuten um die Welt 19:00 Uhr, Haus der vhs Hans Schnoor	S. 9		

Dezember 2017

Fr. 08. Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klang säule 19:00 Uhr, Haus der vhs Angela Wilcke	S. 34
Sa. 09. Skizze, Scribble, Karikatur - eine spezielle Kunst 10:00 Uhr, Haus der vhs Karl-Heinz Morscheck	S. 20
Sa. 09. Shiatsu - ein Weg zu den eigenen Kraftquellen 10:00 Uhr, Haus der vhs Hille Widowski	S. 35
So. 10. Philosophisches Café 10:30 Uhr, Haus der vhs Rudolf Vossen	S. 10

Januar 2018

Do. 18. Welt der Fjorde - Norwegens Küste von Bergen nach Kirkenes 19:00 Uhr, Haus der vhs Töns Wolter	S. 9
Do. 18. Ganz normal zum Wunschgewicht 19:00 Uhr, Haus der vhs H. Hornbogen-Stawinoga	S. 25

Kursleiterin oder Kursleiter an der vhs werden?

Wir suchen fortlaufend neue KursleiterInnen für alle Programmberäiche 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. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, rufen Sie uns doch einfach an oder schicken Sie eine schriftliche Kurzbewerbung.

Wartezeiten am Telefon?**Ihre Alternative:**

www.vhs-schleswig.de



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.

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.

Die Volkshochschule der Stadt Schleswig bietet 2017 / 2018 folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen an:

Schwedisch A1. Bildungsurlaub	
Mo. 18.09. - Fr. 22.09.2017	S. 46
Englisch A2/B1. Bildungsurlaub	
Mo. 25.09. - Fr. 29.09.2017	S. 43
Dänisch A1. Bildungsurlaub	
Mo. 25.09. - Fr. 29.09.2017	S. 42
Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil 1. Bildungsurlaub	
Mo. 09.10. - Fr. 13.10.2017	S. 26
Stressbewältigung mit Yoga - Aufbaukurs. Bildungsurlaub	
Mo. 23.10. - Fr. 27.10.2017	S. 30

Englisch A1/A2. Bildungsurlaub	
Mo. 23.10. - Fr. 27.10.2017	S. 43

Italienisch A1: Bildungsurlaub	
Mo. 23.10. - Fr. 27.10.2017	S. 45

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub	
Mo. 06.11. - Fr. 10.11.2017	S. 27

Microsoft Office im beruflichen Alltag - Grundkurs. Bildungsurlaub	
Mo. 06.11. - Mi. 08.11.2017	S. 50

Das war noch nicht alles. Bildungsurlaub für Frauen	
Mo. 13.11. - Fr. 17.11.2017	S. 11

Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub	
Mo. 04.12. - Fr. 08.12.2017	S. 30

Microsoft Office im beruflichen Alltag - Grundkurs. Bildungsurlaub	
Mo. 15.01. - Mi. 17.01.2018	S. 50

Microsoft Office im beruflichen Alltag - Aufbaukurs. Bildungsurlaub	
Mo. 29.01. - Mi. 31.01.2018	S. 50

Englisch A2/B1. Bildungsurlaub	
Mo. 26.02. - Fr. 02.03.2018	S. 43

Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil 1. Bildungsurlaub	
Mo. 12.03. - Fr. 16.03.2018	S. 26

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong	
Mo. 12.03. - Fr. 16.03.2018	S. 27

Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil 3. Bildungsurlaub	
Mo. 19.03. - Fr. 23.03.2018	S. 26

Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Aufbaukurs. Bildungsurlaub	
Mo. 19.03. - Fr. 23.03.2018	S. 30

Englisch A1/A2. Bildungsurlaub	
Mo. 19.03. - Fr. 23.03.2018	S. 43

Microsoft Office im beruflichen Alltag - Grundkurs. Bildungsurlaub	
Mo. 19.03. - Fr. 23.03.2018	S. 50

Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag. Bildungsurlaub	
Mo. 09.04. - Fr. 13.04.2018	S. 31

Shiatsu und Akupressurmassage. Bildungsurlaub	
Mo. 09.04. - Fr. 13.04.2018	S. 35

Rhetorikkompetenz im Beruf. Bildungsurlaub	
Mo. 16.04. - Fr. 20.04.2018	S. 48



Microsoft Office im beruflichen Alltag - Aufbaukurs. Bildungsurlaub
Mo. 23.04. - Mi. 25.04.2018 S. 51

Bewegung und Entspannung gegen Stress und Abgespanntheit. Bildungsurlaub
Mo. 23.04. - Fr. 27.04.2018 S. 35

Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag II. Bildungsurlaub
Mo. 14.05. - Fr. 18.05.2018 S. 31

Aktive Stressbewältigung mit Yoga - Aufbaukurs. Bildungsurlaub
Mo. 04.06. - Fr. 08.06.2018 S. 30

Englisch B2: Bildungsurlaub
Mo. 04.06. - Fr. 08.06.2018 S. 44

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop CS6. Bildungsurlaub
Mo. 04.06. - Mi. 06.06.2018 S. 54

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements. Bildungsurlaub
Mo. 25.06. - Mi. 27.06.2018 S. 54

Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag. Bildungsurlaub
Mo. 09.07. - Fr. 13.07.2018 S. 31

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub
Mo. 22.10. - Fr. 26.10.2018 S. 27

Wer online ist – ist klar im Vorteil.

www.vhs-schleswig.de

Auf dieser Seite haben wir für Sie Kurse zusammengestellt, mit welchen Sie ganz nach unserem aktuellen Semestermotto „Kreativ durch Herbst und Winter“ interessante Kurse besuchen können.

Nähere Kursbeschreibungen erhalten Sie in den entsprechenden Kategorien dieses Programmheftes.

■ 17B212.10 neu!
Filzen - Handwerk und Kunst

Haus der vhs
Mo., 06.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
7 Termine, 71,50 €
Dr. Elena Nikulina
Seite 22

■ 17B201.69 neu!
Erzählen und Schreiben - Textwerkstatt

Haus der vhs
Mi., 08.11.17, 18:30 - 20:30 Uhr,
4 Termine, 89,00 €
Ann-Kristin Jahrmann
Seite 16

**■ 17B202.03
Improvisation, Theater und Körpersprache**

Haus der vhs
Di., 19.09.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
9 Termine, 119,00 €
Kerstin Thalmann
Seite 16

**■ 17B205.05
Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen**

Haus der vhs
Do., 12.10.17, 19:00 - 21:30 Uhr,
5 Termine, 78,40 €
Bernd Kanitz
Seite 16

■ 17B205.18 neu!
Filme machen

Haus der vhs
Mi., 01.11.2017, 18:30 - 21:00 Uhr
7 Termine, 86,60 €
Hans-Wolfgang Philipp
Seite 17

■ 17B208.16 neu!
Malen wie Bob Ross

Haus der vhs
Di., 07.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
5 Termine, 76,30 €
Araksi Martirosian-Janssen
Seite 20

■ 17B101.09
Gesprächskonzert in der Ausstellung der Offenen Ateliers - "Augenmusik"

Haus der vhs
Do., 23.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, entgeltfrei
Offene Ateliers Schleswig
Seite 8

■ 17B208.01 neu!
Techniken der Glasmalerei ausprobieren

Kappeln, Museumshafen
So., 24.09.2017, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler
Seite 21

■ 17B208.03
Mal- und Zeichenwerkstatt: Intensiv-Wochenende

Haus der vhs
Fr., 10.11.17, 18:00 - 20:00 Uhr,
Sa., 11.11.17, 11:00 - 18:00 Uhr,
So., 12.11.17, 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine, 51,80 €
Hans-Joachim Mocka
Seite 19

■ 17B208.04
Zeichnen - das ganze Programm

Haus der vhs
Do., 14.09.2017, 18:30 - 21:00 Uhr
12 Termine, 147,50 €
Karl-Heinz Morscheck
Seite 19

■ 17B208.05
Die Welt der Malerei. Semesterkurs

Haus der vhs
Mi., 13.09.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
12 Termine, 134,60 €
Karl-Heinz Morscheck
Seite 19

■ 17B208.08
Licht - Schatten - Perspektive! Die perfekte Bildgestaltung

Haus der vhs
Sa., 14.10.2017, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 22,30 €
Karl-Heinz Morscheck
Seite 20

■ 17B208.09
Skizze, Scribble, Karikatur - eine spezielle Kunst

Haus der vhs
Sa., 09.12.2017, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 26,20 €
Karl-Heinz Morscheck
Seite 20

neu!

■ 17B208.14
Acrylmalerei für Anfänger

Haus der vhs
Di., 07.11.2017, 15:00 - 17:00 Uhr
6 Termine, 62,00 €
Anjelika Grimm-Ivanova
Seite 20

neu!

■ 17B209.13
Schmuck, der die Seele berührt - eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Haus der vhs
Fr., 26.01.18, 16:00 - 22:00 Uhr,
Sa., 27.01.18, 09:00 - 19:00 Uhr
2 Termine, 50,00 €
Meike Fabricius
Seite 21

■ 17B210.41
Tischlern - Grundkurs

Tischlerei Schulte, Goltoft
Fr., 17.11.17, 17:00 - 20:00 Uhr,
Sa., 18.11.17, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine, 96,00 €
Karl Rudolf Schulte
Seite 21

■ 17B211.10
Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Haus der vhs
Mo., 18.09.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
10 Termine, 77,00 €
Carola Kunz
Seite 21

■ 17B211.12
Töpfern nach Lust und Laune

Haus der vhs
Mi., 01.11.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 71,40 €
Miriam Roser
Seite 21

■ 17B212.15 neu!
Kulturphänomen "Handstricken mit doppeltem Gesicht"

Haus der vhs
Di., 07.11.2017, 09:00 - 11:00 Uhr
dienstags und donnerstags
4 Termine, 43,00 €
Regina Berg
Seite 22

■ 17B212.16 neu!
Fair Isle - zwei Farben stricken

Haus der vhs
Do., 02.11.2017, 18:30 - 20:30 Uhr
4 Termine, 55,00 €
Regina Berg
Seite 22



■ 17B406.34

Stitch & bitch: Lesen und lästern! A2/B1

Eckernförde

Sa., 07.10.17, 14:00 - 17:00 Uhr,

4 Termine, 81,40 €

Jane K. Clouston

Seite 43

neu!

■ 18A201.71

Kurzgeschichten schreiben

Haus der vhs

Sa., 17.02.18, 10:00 - 16:00 Uhr,

So., 18.02.18, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 60,00 €

Sandra Dünschede

Seite 15

■ 18A210.30

Skulpturales Schnitzen

Haus der vhs

Fr., 19.01.18, 16:30 - 20:30 Uhr,

Sa., 20.01.18, 10:00 - 17:00 Uhr,

So., 21.01.18, 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine, 125,00 €

Benjamin Fock

Seite 21

■ 17B540.03

Einstieg in die Bildbearbeitung - kostenlos mit GIMP

Haus der vhs

Fr., 01.12.17, 18:15 - 21:30 Uhr,

Sa., 02.12.17, 09:30 - 16:30 Uhr

2 Termine, 77,70 €

Jens-Karl Andersen

Seite 54

neu!

■ 17B540.09

Das eigene Fotobuch entwerfen

Haus der vhs

Mi., 13.12.2017, 18:15 - 21:30 Uhr

1 Termin, 27,80 €

Jens-Karl Andersen

Seite 54

■ 18A202.04

Improvisation, Theater und Körpersprache

Haus der vhs

Di., 16.01.2018, 19:30 - 21:30 Uhr

9 Termine, 119,00 €

Kerstin Thalmann

Seite 16

■ 17B540.07

Einführung in die Nah- und Makrofotografie

Haus der vhs

Fr., 17.11.17, 18:15 - 21:30 Uhr,

Sa., 18.11.17, 09:30 - 16:30 Uhr

2 Termine, 77,70 €

Jens-Karl Andersen

Seite 17

■ 18A519.02

Mindmanager kennen- und lieben lernen

Haus der vhs

Mo., 08.01.2018, 18:15 - 21:30 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 93,50 €

Nicole A. Schmöllz, Christian Wank

Seite 53

neu!

Künstlerbedarf im Norden

Sie erhalten bei Jacob Erichsen

10%

auf alle Künstlerbedarf-Artikel!

Einfach den VHS-Kursschein im Fachmarkt

abgeben und an alle Vorteile unserer

Kundenkarte gelangen.



jacob erichsen

Ihr Fachmarkt vor Ort

Lise-Meitner-Str. 26 · 24941 Flensburg

T 0461 903 30-116

 art und grafik.de





Ausstellungen

■ 17B101.08 neu!

Ausstellungseröffnung "Offene Ateliers" - Werke aus den Offenen Ateliers in Schleswig

In diesem Jahr setzen wir uns mit Musik auseinander: Aus "Kunst für die Ohren" soll "Kunst für die Augen" werden. Was verbindet Musik und Malerei? Und was unterscheidet sie? Wir reden von Farbtönen und Klangmalerei, von harmonischen oder dissonanten Kompositionen hier wie dort. Es gibt "Bilder einer Ausstellung" zum Hören und ein "Streif-Quartett" an der Wand. Mancher bekannte Maler hat, wie zum Beispiel Lyonel Feininger, - dem ganzheitlichen Anspruchs des Bauhauses folgend - musiziert und unter den Musikern haben nicht nur die Beatles auch gemalt. Für Musik auf Tonträgern ist die Verpackung eine herausfordernde Gestaltungsfäche und LP-Hüllen sind längst ausstellungsfähige Sammlerobjekte. Wir haben Musiker eingeladen, gemeinsam dieses Gebiet auszuloten.

Teilnehmende: Dietrich Bieber, Imme Feldmann, Margot Hauck, Ingrid Höpel, Hauke Huusmann, Jutta Kulcke, Karin Palisaar, Susanne Pertiet, Doris Petersen, Heidi Scheibel, Anke Schröder-Schmidt, Beate Schuppan-Kaack, Regina Unruh, Hannelore Utermann, Claus Vahle, Bernd Wilms. Ansprechpartner: Susanne Pertiet, Kiebitzreihe 4, 04621-52769, info@susanne-pertiet.de.

Haus der vhs

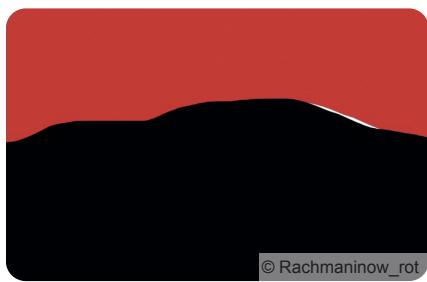
Do., 09.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Offene Ateliers Schleswig



© Rachmaninow_hellgrün



© Rachmaninow_rot

■ 17B101.09 neu!

Gesprächskonzert in der Ausstellung der Offenen Ateliers - "Augenmusik"

Mit den Künstlern der Offenen Ateliers und den Musikern Jonny Möller (Saxophon), Sylwia Timoti (Piano) und Björn Mummert (Komposition).

Haus der vhs

Do., 23.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Offene Ateliers Schleswig

■ 17B205.02 neu!

Ausstellungseröffnung "Weil Fotografieren Freude macht ..."

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 der Fotogruppe sind die Künstler! Zur Eröffnung laden wir Sie herzlich ein. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des vhs-Gebäudes bis zum 12.10.2017 zu sehen.

Haus der vhs

Di., 12.09.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Fotofreunde-SH



© privat

Geographie & Länderkunde

■ 17B103.01 neu!

Südafrika - Die Welt in einem Land

Südafrika ist eines der vielseitigsten, zauberhaftesten Länder dieser Erde. Die exotische Mischung aus atemberaubender Landschaft, unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen, Geschichte und Kultur machen das Land für jeden Reisenden zu einem einmaligen und unvergesslichen Erlebnis. Hier gibt es die schönsten und einsamsten Strände weltweit, bekannte Wildparks wie den Krüger National Park, herrliche Landschaften wie zum Beispiel das Cape Floral Kingdom oder die Drakensberge und einige der besten Weingüter der Welt - eben die Welt in einem Land. Der Vortrag stimmt auch auf die Reise

ein, die im Frühjahr 2018 geplant ist (Veranstalter: Designer Tours, Kappeln). Informationen über diese Reise gibt es nach dem Vortrag. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Di., 26.09.2017, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Inga Gulbins - Designertours

■ 17B103.021 neu!

Costa Rica - Wo das Paradies Wurzeln schlägt

Grenzenlose Weite, buntes Vogelgezwitscher und dichtes Grün. Mehr als ein Viertel der Landesfläche Costa Ricas steht unter Naturschutz und bietet unzählige Möglichkeiten, die riesige Artenvielfalt und eine Fülle von Regenwäldern, Vulkanen, reißenden Flüssen, Bergen und Stränden zu entdecken. Tauchen Sie während dieser visuellen Reise ein in die spannende Kultur Costa Ricas und in die unberührte Natur mit faszinierender Flora und Fauna. Der Vortrag stimmt auch auf die Reise ein, die im Frühjahr 2018 geplant ist (Veranstalter: Designer Tours, Kappeln). Informationen über diese Reise gibt es nach dem Vortrag. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Sumeet Sehgal - Designertours

■ 17B103.03 neu!

Von den Gletschern Alaskas in die Wüsten Kaliforniens

Mit dem Schiff geht es zunächst entlang der Küste British Columbias und Alaskas durch die Inside Passage mit hunderten von Inseln, wunderschönen Fjorden und eisigen Gletschern nach Ketchikan, Stadt der Lachsfischer, die schon vor hundert Jahren hier siedelten. Südlich von Juneau, Hauptstadt Alaskas, kann man am Ende des Tracy Arm Fjords die beeindruckenden Ausläufer des Sawyer-Gletschers bestaunen. Im Olympic National Park im Bundesstaat Washington lassen milde Temperaturen und reichlich Niederschlag einen dichten, dschungelartigen Regenwald wachsen. Hier liegt einer der regenreichsten Punkte der USA. Entlang Oregons felsiger Küste und riesiger Dünen wartet im Landesinneren der wunderschöne 594 Meter tiefe Kratersee im Crater Lake National Park. Die gewaltigen Granitfelsen El Capitan und Half Dome sowie zahlreiche Wasserfälle ziehen unzählige Touristen im Yosemite National Park an. Der Death-Valley-National Park (Tal des Todes) in der Mojave-Wüste ist der trockenste und heißeste Nationalpark der Vereinigten Staaten. Anmeldung bis 30.10.17 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Töns Wolter



© Jörn Tietje

- 17B103.04 **neu!**

Namibia

Namibia! Weite, Wüste, wilde Tiere - Assoziationen, die jeder mit der ehemaligen deutschen Kolonie im südlichen Afrika verbindet. Die faszinierenden Landschaften der Namib-Wüste mit den charakteristischen roten Sanddünen im Sossousvlei besuchte Jörn Tietje auf seinem Fahrrad ebenso wie den Fishriver-Canyon im Süden des Landes. Daneben stieß er überall in den größeren Orten und auf Farmen auf die Spuren der mehr als 100 Jahre zurückliegenden deutschen Kolonialgeschichte des Landes. Diese haben hier, wie auch die deutsche Sprache, ein Jahrhundert überdauert, als wären die deutschen Schutztruppen erst vor kurzem abgezogen. Einen Höhepunkt der Radreise durch das extrem dünn besiedelte, trockene Land bildete der Besuch des Etosha-Nationalparks mit seinem überwältigenden Tierreichum. Während der sechswöchigen Fahrradreise durch Wüsten und Savannen entstanden auf mehr als 3000 km beeindruckende Bilder, die der Referent in seinem Live-Vortrag zeigt.

Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Fr., 24.11.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Jörn Tietje

selbst ist. Ein künstlerischer, ein ganz besonderer Vortrag.

Haus der vhs

Mi., 29.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 12,00 € im VV, AK 15,00 €

Rainer Thielmann



© Töns Wolter

- 18A103.02 **neu!**

St. Petersburger Impressionen - eine Reise in die Kulturhauptstadt Russlands

Mit der Grundsteinlegung der Peter-und-Paul-Festung an der Newa im Jahr 1703 wollte Zar Peter der Große ein "Fenster Russlands nach Westen" öffnen. Architekten aus ganz Europa haben danach Paläste, Kirchen und Klöster in St. Petersburg und Umgebung geschaffen. Heute wird die Stadt zu den schönsten Städten der Welt gezählt. Seit 1991 steht das historische Zentrum auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes. Dargestellt werden Paläste, Kirchen und Klöster in St. Petersburg und Umgebung sowie die geschichtliche Entwicklung der Stadt. Im Mai 2003 wurde das 300jährige Jubiläum der Stadt begangen. Zur Vorbereitung wurden verschiedene Paläste saniert sowie das im Zweiten Weltkrieg verschollene Bernsteinzimmer rekonstruiert und offiziell von Präsident Putin und Bundeskanzler Schröder eingeweiht. Anmeldung bis 12.02.18 erforderlich.

Haus der vhs

Do., 15.02.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Töns Wolter



© Töns Wolter

- 18A103.01 **neu!**

Welt der Fjorde - Norwegens Küste von Bergen nach Kirkenes

Seit 1893 verbindet Hurtigruten, die traditionelle norwegische Postschifflinie, 34 Häfen auf einer über 2470 km langen Strecke in sechseinhalb Tagen. Übrigens, man spricht von der schönsten Seereise der Welt! Der Dozent vermittelt Eindrücke einer faszinierenden, unverfälschten Küste mit ihren unzähligen Schären und mehr als 100 Fjorden. Unter anderem wird ein Abstecher in den schönsten Fjord Norwegens, den Geiranger Fjord, unternommen. Auf Landausflügen werden Städte und Sehenswürdigkeiten erkundet, so z.B. Bergen, Trondheim, die Lofoten, Bodø, Tromsø und Hammerfest, die nördlichste Stadt der Welt. Der längste Abschnitt der Reise verläuft oberhalb des Polarkreises, einer Region mit dem Phänomen der strahlenden Mitternachtssonne von Mitte Mai bis Ende Juli. Nicht fehlen darf das Nordkap. Honningsvåg ist Ausgangspunkt für Fahrten auf das 307 m hohe Plateau mit atemberaubendem Ausblick über das Eismeer. Nur noch 2.090 km sind es bis zum Nordpol! Anmeldung bis 15.01.18 erforderlich!

Haus der vhs

Do., 18.01.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 8,00 €

Töns Wolter

- 17B104.04

In 80 Minuten um die Welt

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

Haus der vhs

Do., 30.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Hans Schnoor



© Rainer Thielmann

- 17B103.05 **neu!**

Indien von innen - Multimedia-Diavision in Bildern, Liedern & Poesie

Rainer Thielmann ist Dichter, Sänger, Fotograf und Reisender aus Leidenschaft. Mit seinen Fotografien, Gedichten und Liedern umschreibt er die Eindrücke Indiens wie kein anderer: Sensibel und poetisch, schrill und fröhlich, musikalisch und authentisch - so gegensätzlich, wie Indien

Verschenken Sie doch mal Bildung!

Gutscheine in beliebiger Höhe erhalten Sie bei der vhs.

Wenden Sie sich an
04621 9662-0!



■ 17B104.07 neu!

Drunter und drüber im Schleswiger Land II - Das Urstromtal der Treene

Neue Einsichten zu unserem "Land zwischen den Meeren", zum Beispiel über das Urstromtal Treene. Es ist sowohl Trennlinie als auch Bindeglied zweier ca. einhunderttausend Jahre auseinander liegender Städte der Landschaftsentwicklung. Geologische und geographische Aspekte werden u.a. mit Fotos, Landkarten und weiteren Quellen untersucht. Zwei Abende und eine Exkursion (mit open end). Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Do., 14.09.17, 18:00 - 19:30 Uhr,
Fr., 15.09.17, 18:00 - 19:30 Uhr,
Sa., 16.09.17, 09:00 - 15:00 Uhr,
3 Termine, 39,80 €
Hans Schnoor, Claus von Janson



■ 18A107.044

Haus der vhs

So., 21.01.2018, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

■ 18A107.045

Haus der vhs

So., 18.02.2018, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

neu!

■ 17B107.05

"Nicht entsagen!" - Ein Spaziergang mit Nietzsche

"Das ist nur mein Weg, wo ist der Eure?" Anhand vieler Gedanken Friedrich Nietzsches zum Gehen und Reisen nähern wir uns seiner gewaltigen Philosophie. Wir lesen an dem Abend selbst einige Passagen. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Di., 07.11.17, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Dr. Dr. Karl-Heinz Reger

neu!

■ 17B107.06

"Es regnet." - Was oder wer regnet eigentlich?

Eine eigene Arbeit des Dozenten führt uns in die logisch-psychologische Zwickmühle der subjektlosen Sätze und unpersonalen Urteile. Wir gelangen zum Freudischen "Es". Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Di., 21.11.17, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Dr. Dr. Karl-Heinz Reger

neu!

■ 17B107.07

Licht- und Kraftmetaphysik

Es soll gedacht werden wie die Lichtmetaphysik von Platon über Plotin bis zu Leibniz' Weg ins perspektivische Universum heute noch gangbar ist. Unter Anderem soll bedacht werden, ob Philosophie eine Therapeutische Wirkung hat. Anmeldung erforderlich. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 19:30 - 21:00 Uhr
5 Termine, 60,30 €
Rudolf Vossen

neu!



■ 17B104.05 neu!

Deutsche Bundesländer erkunden I - Bayern

Nicht nur in die Ferne schweifen... Auch die deutschen Länder haben vieles zu bieten. Wir betrachten sie mit Google-Earth und weiteren geographischen Quellen und spüren von der Natur und vom Menschen geschaffenen Strukturen nach. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch Freude, Bekanntes und Unbekanntes aus zum Teil auch etwas ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Do., 09.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

■ 17B104.06 neu!

Deutsche Bundesländer erkunden II - Sachsen

Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Do., 25.01.18, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Hans Schnoor

Philosophie & Religion

■ 17B107.040

Philosophisches Café

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

Haus der vhs

So., 17.09.2017, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

■ 17B107.041

Haus der vhs

So., 15.10.2017, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

■ 17B107.042

Haus der vhs

So., 12.11.2017, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

■ 17B107.043

Haus der vhs

So., 10.12.2017, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Rudolf Vossen

www.vhs-schleswig.de
Sie bestimmen den Kurs.



Psychologie & Pädagogik

■ 17B108.105

BU

Das war noch nicht alles.

Bildungsurlaub für Frauen

Die eigenen Ressourcen und Begabungen zu kennen, ist Voraussetzung für ein Leben am richtigen Platz. Auch Betriebe legen immer mehr Wert auf ressourcenorientierten Einsatz ihrer Mitarbeiter. Was kann ich am besten? Was liegt meinem Herzen am nächsten? In beruflichen Umbruchsituationen stellen sich diese Fragen mit besonderer Dringlichkeit. Dies ist eine Chance, Wege neu oder wieder zu entdecken.

Auf welchen Ausbildungen und Erfahrungen können Sie aufbauen? Was haben Sie früher gut gekonnt und im Alltag der Jahre verloren? Welche Begabungen haben Sie noch nie richtig wahr- und ernstgenommen? Welche beruflichen Veränderungen wünschen Sie sich? Welche Fort- und Weiterbildungen eignen sich für Sie, welche Zusatzqualifikationen können Sie weiterbringen? Wann, wenn nicht jetzt ...? Ein Neuanfang braucht Mut und manchmal auch ein bisschen Zeit - aber erste ganz konkrete Schritte werden Sie schon in dieser Woche gehen. Und für die Zeit danach erarbeiten Sie einen Plan, der Ihnen Wegweiser sein wird. Wer neugierig ist, das Leben ausschöpfen will oder auf der Suche ist, den möchte ich ermutigen. Wir arbeiten in dieser Woche mal spielerisch, mal ernst, mal individuell, mal in der Gruppe mit Elementen aus (Mal)-therapie und Coaching. Bitte Notizbuch, unliniertes Papier (Format A4/Druckerpapier), Blei- und Farbstifte, Schere und Klebestift mitbringen. Weiteres Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt. Anerkennung als Bildungsurlaub WBG/B/16478 IB - S.H. (Kleingruppe - Entgeltberechnung bei 4 Teilnehmenden)

Haus der vhs

13.11. - 17.11.2017

Montag - Freitag 10.00 - 16.15 Uhr

5 Termine, 271,00 €

Heide Klencke

■ 17B107.36

Besser klarkommen

Wir meistern unseren Alltag, managen unsere Familie, gehen unserem Beruf nach und organisieren unsere Freizeit. Dabei kommen wir in der Regel ganz gut klar. Nur manchmal beschleicht uns das Gefühl, in Routine und Alltagsmanagement unterzugehen und uns selbst ganz aus den Augen zu verlieren. Dann ist es Zeit für eine kleine Auszeit. Steigen Sie an diesen drei Kursabenden aus dem Alltagstrott aus und nehmen Sie sich Zeit für sich. Lernen Sie Mittel und Wege kennen, um "besser klar zukommen", Ihre persönlichen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, eingetretene Pfade zu verlassen und neue Ideen zu entwickeln, kurz: das

Leben zugleich gelassener und bunter zu gestalten. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie schon mit kleinen Veränderungen wieder Pep in ihren Alltag bringen können. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 18:30 - 21:00 Uhr

3 Termine, 46,60 €

Inge Müller-Boysen

Umgangs und erleben, wie wohltuend ein freundliches "nein" für Sie und Ihre Energiebalance ist. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Sa., 11.11.17, 09:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 41,60 €

Jutta Nissen

■ 17B108.109

neu!

"Erste Hilfe" für Konflikte

Konflikt-Potential gibt es immer wieder, egal ob im Beruf oder in der Familie. Wo Menschen zusammenleben oder arbeiten, sind Konflikte normal. Meistens finden Sie auch eine gute Lösung - aber manchmal eskaliert der Konflikt, die Gefühle fahren mit Ihnen Achterbahn, ein gutes Gespräch findet nicht mehr statt - und Sie verlieren (leider) eine gute Beziehung und sind frustriert.

In diesem Workshop erlernen Sie "Erste Hilfe" für schwierige Situationen und er-

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen
Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Werden auch Sie seniorTrainer/-in! Unser Team freut sich über Verstärkung.

seniorTrainer und seniorTrainerinnen

- engagieren sich nachberuflich gesellschaftlich sinnvoll.
- bringen ihr Wissen und ihre Erfahrungen ehrenamtlich für das Gemeinwohl ein.
- unterstützen soziale oder kulturelle Initiativen für alle Altersgruppen und entwickeln neue Projekte.
- sind aktiv und haben Freude an einer vielfältigen Tätigkeit.
- arbeiten selbstbestimmt und sind an keine Organisation gebunden.

Kontakt und weitere Informationen:

Anlaufstelle in der
Fischbrückstraße 1
(neben dem Rathaus)

Telefon 04621 814-380
seniortrainer@schleswig.de

www.senioren-schleswig.de





weitern Ihren eigenen Werkzeugkoffer für Konfliktsituationen.

Haus der vhs

Sa., 14.10.17, 09:30 - 16:30 Uhr
1 Termine, 41,60 €
Jutta Nissen

■ 17B108.110 neu!
Konflikte regeln mit Mediation - wie geht denn das?

Konflikte entstehen in allen Systemen, in denen Menschen tätig sind. Wichtig ist, wie wir mit Ihnen umgehen und diese regeln. Genau darin kann Mediation als bewährtes Verfahren der Konfliktregelung Sie wirksam und lösungsorientiert unterstützen. Konflikte sind normal! Sie sind Ausdruck für unterschiedliche Wahrnehmungen und Sichtweisen. Jeder Konflikt beinhaltet auch Potenziale und Veränderungsmöglichkeiten. An Fallbeispielen aus Familien- und Scheidungsmediationen werden Verfahren, Möglichkeiten und Anwendung von Mediation erläutert.

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Jutta Nissen

■ 17B108.111 neu!
Vom Urvertrauen zum Selbstbewusstsein

Warum gehen manche Menschen ängstlich und scheu durchs Leben und andere selbstsicher und kraftvoll? Kann man Selbstbewusstsein lernen? Der Vortrag beleuchtet den Zusammenhang von Bewegung und Gehirnvernetzung. Anhand eines einfachen Modells werden sieben grundlegende Bewegungsmuster aufgezeigt, mit denen wir selbst die Vernetzung bis ins hohe Alter hinein fördern können. Dadurch eröffnen sich neue Verhaltensmöglichkeiten und wir können eingefahrene Bahnen verlassen. Jeder Mensch besitzt den Schlüssel, seine Persönlichkeit voll zu entfalten. "Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können." (George Sand).

Haus der vhs

Do., 01.02.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Sigrid Moldenhauer

■ 17B506.16 neu!
Ihr guter Eindruck im privaten Bereich

Gutes Benehmen ist wichtig und erleichtert das Leben. Themen: einen Tisch decken, Sitzordnung, Tischgespräche, dem Anlass entsprechende Kleidung, Begrüßungsrituale, wer geht vor wem, wie umschiffe ich heikle Situationen, small talk. Kursbegleitende Unterlagen sind in der Gebühr enthalten.

Haus der vhs

Sa., 16.09.2017, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 29,00 €
Susanne von Dacheröden

■ 17B506.17 neu!

Ihr guter Eindruck im beruflichen Bereich

Im Mittelpunkt dieses Kurses, der aufbauend aber auch separat gebucht werden kann, stehen Fragen zu gutem Benehmen, Stil und Etikette im Beruf. Kursbegleitende Unterlagen sind in der Gebühr enthalten.

Haus der vhs

Sa., 11.11.2017, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 29,00 €
Susanne von Dacheröden

■ 17B506.20 neu!

Nie wieder sprachlos

Das kennen Sie: Wieder stehen Sie einer verbalen Attacke, einer Killerphrase sprachlos gegenüber - die passende Antwort fällt Ihnen später ein. Damit hat der Angreifer sein Ziel erreicht: Sie ohne Sachauseinandersetzung mundtot zu machen. Das muss nicht sein! Mit diesem Schlagfertigkeitstraining üben Sie, dem Angreifer immer eine Antwort geben zu können und das Heft des Handelns in der Hand zu behalten. Ziel Ihrer Antwort soll sein, nicht zu verletzen und das Gespräch auf fairer Ebene fortsetzen zu können.

Inhalt: Killerphrasen enttarnen, Umgang mit "Du-Depp-Aussagen", Handwerkszeug für Schlagfertigkeit, praktische Übungen, etc. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Sa., 14.10.2017, 09:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 46,80 €
Volker von Beesten

■ 17B506.21 neu!

Reden lernt man nur durch Reden

Grußwort, Fachvortrag/Referat, Fest- oder Agitationsrede, Statement usw., es gibt tausend Möglichkeiten, sich zu zeigen und zu profilieren. In diesem Seminar wird Ihnen das Handwerkszeug für die Kunst der Rede vermittelt, das Sie auch gleich praktisch erproben können. Inhalte: Umgang mit Lampenfieber, unterstützende Körpersprache beim Vortrag, Aufbau und Gliederung jeder Vortragsart, rhetorische Stärken erkennen und maximieren, rhetorische Schwächen minimieren, usw. Praktische Übungen: Vortrag o.ä. halten mit Aufzeichnung, danach intensives, förderndes Feedback. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 28.11.2017, 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 55,60 €
Volker von Beesten

■ 17B335.10 neu!

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Dieses 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 - oft auch zu einem erfolgreicherem und glücklicheren Leben. Zusammen mit anderen macht es besonders viel Spaß. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen; der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 13.09.2017, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 73,00 €
Gisela Stepputtis

■ 17B335.11

Haus der vhs

Mi., 13.09.2017, 08:30 - 10:00 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Gisela Stepputtis

Natur & Umwelt

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

■ 17B104.08

Geocaching für Einsteiger

Geocaching ist Schatzsuche oder Schnitzeljagd mit GPS-Hilfe. Mit einem GPS-Empfänger und den Koordinaten eines "Schatzes" ausgestattet, wird nach diesem Schatz gesucht, den jemand an einem sehenswerten oder ungewöhnlichen Platz versteckt hat. Sie erfahren in diesem Seminar, wie sich diese "Caches" finden lassen, welche Geräte benötigt werden, welche Apps es gibt und welche Hilfsprogramme. Danach geht es raus zum Suchen und Finden von Geocaches. Außerdem bekommen Sie zahlreiche Informationen rund ums Thema: Schutz der Natur beim Geocaching, Ausrüstung, verschiedene Cache-Varianten, Anlegen eines eigenen Caches. Voraussetzung: Smartphone. Wichtig: Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während des Kurses Zugang zu Ihrem persönlichen Email-Konto haben und denken Sie an wetterfeste Kleidung. Gebührenberechnung bei 6 Teilnehmenden. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Sa., 14.10.2017, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 20,40 €
Elmar Berg

■ 17B110.08

Wanderung: Im Wandel der Jahreszeiten - Pflanzen & Bäume im Herbst entdecken

Auch im Herbst gibt es draußen in der Natur viel zu entdecken! Rund um den Barockgarten von Schloss Gottorf machen wir uns 2 Stunden lang gemeinsam auf die Suche nach herbstlichen Wild-



Abfallwirtschaft Schleswig-Flensburg

SAUBER GEMACHT!

Wir sorgen mit unseren engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dafür, dass unsere Urlaubsregion sauber bleibt.

Abfallwirtschaft Schleswig-Flensburg GmbH · Lollfuß 67 · 24837 Schleswig
© (04621) 85 72 22 · www-asf-online.de · service@asf-online.de

kräutern sowie Heilpflanzen, lernen diese zu bestimmen und zu erkennen. Viel Wissenswertes u.a. zur Verwendung der entdeckten "grünen Gefährten" wird vermittelt und auch den Bäumen am Wegesrand wird vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei werden wir nicht nur genau hinschauen, sondern auch erleben, wie unterschiedlich sich Natur anfühlen und riechen kann! Eine geführte Wanderung für alle Sinne!

Parkplatz Café Stampfmühle.

Sa., 23.09.2017, 13:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 12,20 €
Uta Altenburg

■ 17B115.05

neu!

Die Bedeutung von Haustierparks für den Erhalt der Vielfalt in der Landwirtschaft

Die heutigen Haustiere gehen aus einer Vielzahl von Wildtierarten hervor. So wurden z. B. aus dem Wolf der Hund, aus der Bezoarziege die Hausziege, aus dem asiatischen Mufflon das Hausschaf und aus dem Auerochsen das Hausrind domestiziert. Die Domestikation hat die kulturelle Entwicklung des Menschen entscheidend verändert. Arche Warder konzentriert sich bei ihrem Einsatz zur Erhaltung der biologischen Vielfalt auf fünf Themenbereiche: (1) Erhaltungszucht (Vernetzung), (2) zukunftsweisende, rassegerechte Gehegehaltung von Haustieren sowie eine ästhetischen Gestaltung der Anlagen, (3) Umweltpädagogik, (4) Vermittlung von Denkanstoßen zur Nachhaltigkeit in der Landwirtschaft sowie (5) Forschungsprojekte zu den biologischen Besonderheiten alter Rassen. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Do., 05.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Prof. Dr. Dr. Kai Fröhlich

■ 17B110.07

neu!

Permakultur und Knick

Die Knicks haben eine besondere Funktion für unsere Schleswig-Holsteinische

Landschaft und für die Permakultur in unserer Region. Wir werden uns die Funktionen der Knicks verdeutlichen und diese Prinzipien bei der Planung einer Sonnenfalle nutzen. Inklusive kleinen Imbiss und Getränken. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe anziehen.

Schulbauernhof Helle, Thumby

Sa., 07.10.2017, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 60,00 €
Christine Röthlin

Technik & Wassersport

■ 17B114.09

Überleben auf See

In diesem sehr praktisch gehaltenen Vortrag gibt es jede Menge wertvolle Tipps zum Verhalten bei Kälte, Seekrankheit, Rettungsorganisation. Ein Muss für jeden Wassersportler. Anmeldung erforderlich!

Haus der vhs

Di., 28.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Reinhard Lill

■ 18A114.08

neu!

Rettungsmittel auf See

Jeder Segler oder Motorbootfahrer weiß, dass es sie gibt, keiner will sie erleben: Notsituationen auf See. In der Veranstaltung werden Rettungsmittel und deren richtiger Einsatz vorgestellt (z.B. Rettungsinsel, Rettungswesten, Kälteschutzanzüge) und all Ihre Fragen rund ums Thema beantwortet. Anmeldung erforderlich!

Haus der vhs

Di., 23.01.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Reinhard Lill

■ 17B114.04

UKW-Seefunkzeugnis SRC

Das SRC (Short Range Certificate) berechtigt zum Bedienen der UKW-Anlagen im GMDSS auf nicht ausrüstungspflichtigen Schiffen. Die Verkehrsabwicklung erfolgt in Englisch mit Standardvokabular. Lernunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten, Prüfungsgebühr ca. 85,00 €. Weitere Informationen beim Dozenten

Sportbootführerscheine Binnen
(Motor/Segeln) und See

 Offenes Feierabendsegeln

www.segelschule-schlei.de



über (0 46 02) 2 35 oder seefunk-weiss@t-online.de.

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
9 Termine, 190,00 €
Hans-Peter Weiß

■ 17B114.05

Sportbootführerschein See

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. 110 €) sowie für Lernmittel/Ausbildungsmaterial (max. 95 €). Bestellung des Lern-/Ausbildungsmaterials am 1. Abend gegen Vorkasse möglich. Prüfungstermin: Samstag, 09.12.2017.

Aus organisatorischen Gründen findet der Unterricht in Einzelfällen zusätzlich auch an einem zweiten Tag in der Woche statt. Bitte fragen Sie die Ausnahmen in der Geschäftsstelle an.

Haus der vhs

Mo., 18.09.17, 19:30 - 21:30 Uhr,
19 Termine, 120,20 €
Hans-Hermann Plaisier, Axel Steinbacher

Recht & Verbraucherfragen

Tipp:

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

■ 17B116.37

neu!

Verbraucherschutz für Menschen mit Pflegebedarf und/oder Behinderung in Heimen

Welche Rechte haben die Bewohner? Gibt es eine Vertretung der Bewohner? Wie ist der Verbraucherschutz aufgebaut? Wie ist die gesetzliche Grundlage? Schwerpunkt des Vortrags ist der Blick auf die Rechte der Bewohner und deren Angehörigen im Sinne der Heimmitwirkung. Aus dem Inhalt: das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz des Bundes (Auszug); Gesetz zur Stärkung von Selbstbestimmung und Schutz von Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung (Landesheimgesetz). Anmeldung erforderlich!

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 18:30 - 20:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Volker von Beesten

■ 17B116.38

neu!

Energie sparen im Haushalt - richtig heizen und lüften

Keine Frage: Die Energiekosten werden weiter steigen und das Haushaltsbudget strapazieren. Gerade in privaten Haushalten stellen die Heizkosten den größten Anteil der monatlichen Ausgaben dar. Wie kann man aber sparen, ohne die Wohnqualität zu beeinträchtigen? Welchen Aufwand muss man betreiben, um sein Ziel zu erreichen? In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale werden die Grundlagen zum Stromsparen sowie zum richtigen Heizen und Lüften angesprochen. Ein Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.. Der Vortrag ist Dank der Projektförderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei. Anmeldung bis zum 28.09.2017 erforderlich!

Haus der vhs

Mo., 09.10.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, entgeltfrei
Verbraucherzentrale

■ 17B116.33

Deutscher Whisky: Kann man den denn überhaupt trinken?

In Deutschland wird derzeit an ca. 200 Standorten Whisky hergestellt. Die meisten sind eigentlich Obstler-Brennereien, die nebenbei Whisky produzieren oder Kleinst-Destillerien im Nebenerwerb. Nur gut ein Dutzend der Produzenten sind "richtige" Whisky-Destillerien und auch diese sind noch immer deutlich kleiner als schottische Brennereien. Die Qualität der deutschen Brände schwankt sehr stark, es gibt jedoch auch einige wirklich gute Erzeugnisse. Auf einen kurzen Überblicksvortrag zum Thema "Deutscher Whisky" folgt ein Tasting sechs ausgesuchter Whiskys aus verschiedenen Destillerien aus ganz Deutschland. 40 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting werden im Seminar direkt erhoben. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 23.09.2017, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 16,40 €
Paul M. Hahlbohm

■ 18A116.34

Haus der vhs

Fr., 16.02.2018, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 16,60 €
Paul M. Hahlbohm

■ 17B116.34

Einführung in die Kulturgeschichte des Scotch Whisky mit exquisitem Tasting

Ein Vortrag über Herstellungsverfahren und Kulturgeschichte des Scotch Whisky bietet den Einstieg in die Kunde dieser faszinierenden und vielfältigen Spirituose,

danach folgt das Tasting als reich illustrierte Reise durch die sechs klassischen Whisky-Regionen Schottlands (Lowlands, Highlands, Speyside, Campbeltown, Islands und Islay), die sich hinsichtlich der markanten Merkmale ihrer jeweiligen Whiskys stark unterscheiden. Dabei wird aus jeder Region mindestens ein typischer Single Malt Whisky verkostet. Damit auch Kenner zum Zuge kommen, verzichten wir auf altbekannte Supermarktware und probieren v.a. ausgesuchte Single Malts aus kleineren und mittelgroßen Brennereien. 30 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt erhoben. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Fr., 17.11.2017, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 16,40 €
Paul M. Hahlbohm

■ 18A116.20

Kaffeeseminar

Tauchen Sie ein in die Welt des Geschmacks. Lassen Sie sich vom Duft und Aroma eines frisch gerösteten Kaffees verwöhnen und erleben Sie, wie guter Kaffee schmecken kann!

Sie erfahren Interessantes über die Anbaugebiete, Kaffeesorten und Verarbeitung des Kaffees. Sie erleben die Röstung und Zubereitung hautnah und können sich auf die Verkostung verschiedener Sorten und Spezialitäten freuen. Informationen über das richtige Handwerkzeug (u.a. Kaffeemaschinen) ergänzen den Kurs. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Haus der vhs

Sa., 17.02.2018, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 15,60 €
Arne Schlüter

■ 17B116.39

neu!

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

Wie wichtig ist Vorsorge für die eigene Bestattung? Die wenigsten Menschen sprechen gern über dieses Thema. Dennoch ist es wichtig, sich Gedanken über das eigene Ableben zu machen. Mit einer Vorsorge nehmen Sie Ihren Angehörigen die emotionale Last, Entscheidungen in Ihrem Sinne treffen zu müssen. Daneben sind auch die finanziellen Aspekte zu beachten.

Sie erfahren in diesem Vortrag, welche Bestattungsarten es gibt und wie Sie diese auch finanziell bestmöglich absichern. Des weiteren bekommen Sie einen Einblick in den digitalen Nachlass: Was passt mit Facebook & Co. wenn ich nicht mehr bin? Anmeldung erforderlich!

Haus der vhs

Do., 21.09.2017, 18:30 - 20:30 Uhr
1 Termin, 6,00 €
Sven Stade



Literatur & Schreiben

■ 17B201.10

Lesefieber im Frühjahr 2017 - wir lesen Klassiker der Weltliteratur!

Die Leseliste liegt für Sie im vhs-Büro bereit.

21.09.17 Der seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde

28.09.17 Wiedersehen in Howards End

12.10.17 Was vom Tage übrig blieb

26.10.17 Fahrenheit 451

Haus der vhs

Do., 21.09.2017, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termine, 25,20 €

Dr. Sabine Küster

■ 17B201.11

Lesen mit verteilten Rollen

Vielelleicht 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., 06.09.2017, 16:15 - 17:45 Uhr

10 Termine, 56,00 €

Hendrike van Bergen

■ 17B201.72

neu!

"Sieben Katzen und ein Hund". Lesung

Geschichten aus dem Leben der Autorin mit den geliebten Haustieren, die zum Schmunzeln verleiten, aber auch zu Herzen gehen. Ein "Muss" für Tierliebhaber und solche, die es spätestens dann werden. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Mo., 06.11.17, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Ute Tiedemann

■ 17B201.68

neu!

Märchen von nah und fern

Der Märchenerzähler Ekkehard Putz wird in der Volkshochschule Schleswig wieder einen Märchenabend gestalten mit bekannten und unbekannten, mit ernsten und heiteren Märchen. Diesmal wird er nicht nur frei erzählen, sondern auch Bilder einbeziehen. Musik wird dem Gehörten wieder Zeit zum Nachwirken geben und auf das Nächste einstimmen. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Do., 16.11.2017, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin,

Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst.

Dr. Ekkehard Putz



© Sandra Dünschede

lagssuche und dem Schreiben eines Exposés - der Eintrittskarte zum 'eigenen' Buch. Sie erhalten wertvolle Ratschläge und vertiefen in eigenen Schreibübungen die vermittelten Aspekte. Lassen Sie Ihre Schritte in Richtung "eigenes Buch" ein Stück weit begleiten und lernen Sie quasi aus erster Hand die Grundlagen für ein gutes Buch. Schreibmaterial mitbringen, empfohlen: Collegeblock, Bleistift und Radiergummi.

Haus der vhs

Sa., 28.10.17, 10:00 - 16:00 Uhr,

So., 29.10.17, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 60,00 €

Sandra Dünschede

■ 18A201.71

Kurzgeschichten schreiben

... hier dreht sich alles um die Kurzgeschichte. Autorin Sandra Dünschede verrät Tipps und Tricks, vermittelt Kenntnisse über die Merkmale der Kurzgeschichte und zeigt Ihnen, wie Geschichten entstehen. Figuren- und Schauplatzbeschreibungen, Thema, Plot sowie Prämisse sind Bestandteile dieses Workshops. Sie erhalten wertvolle Ratschläge und vertiefen in eigenen Schreibübungen die vermittelten Aspekte. Information und die Möglichkeit zum Austausch stehen in diesen zwei Tagen im Vordergrund. Eigene Texte dürfen gerne mitgebracht werden.

Haus der vhs

Sa., 17.02.18, 10:00 - 16:00 Uhr,

So., 18.02.18, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 60,00 €

Sandra Dünschede

■ 17B201.13

neu!

Keine Angst vor Klassikern!

Klassiker sind Ihnen sicherlich früher im Schulunterricht begegnet. Vielleicht graut es Sie seit dieser Zeit, wenn Sie Namen wie Lessing, Schiller, Kleist, Dostoevsky, Storm, Fontane, Hauptmann oder Kafka hören? Wir wollen uns gemeinsam (wieder) an diese Art Lektüre wagen, sie lesen und uns beispielsweise fragen: Wie haben wir damals den Text verstanden? Wie verstehen wir ihn jetzt? Warum ist das Buch auch heute noch aktuell? Hinweise zum Autor bzw. zur Autorin sowie zur Zeit- und Literaturgeschichte ergänzen das Gespräch. Den ersten Termin beginnen wir mit folgendem Buch: "Bahnwärter Thiel" von Gerhart Hauptmann. Fragen vorab: ann-kristin.jahrmann@live.de (Kleingruppe). Schreibmaterial mitbringen, empfohlen: Collegeblock, Bleistift und Radiergummi.

Haus der vhs

Mi., 27.09.17, 18:30 - 20:00 Uhr,

Mi., 01.11.17, 18:30 - 20:00 Uhr,

Mi., 13.12.17, 18:30 - 20:00 Uhr

3 Termine, 27,60 €

Ann-Kristin Jahrmann

"Geschichten sind eine große Leidenschaft von mir", sagt Sandra Dünschede, geboren 1972 in Niebüll/Nordfriesland. Sie erlernte zunächst den Beruf der Bankkauffrau und arbeitete etliche Jahre in diesem Bereich. Im Jahr 2000 entschied sie sich zu einem Studium der Germanistik und Allgemeinen Sprachwissenschaft an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf. Kurz darauf begann sie mit dem Schreiben, vornehmlich von Kurzgeschichten und Kurzkrimis. 2006 erschien ihr erster Kriminalroman »Deichgrab«, der mit dem Medienpreis des Schleswig-Holsteinischen-Heimatbundes als bester Kriminalroman in Schleswig-Holstein ausgezeichnet wurde. Seitdem arbeitet sie als freie Autorin und lebt seit 2011 wieder in Hamburg, wohin es sie als waschechtes Nordlicht zurückzog.

■ 17B201.70

neu!

Sie möchten ein Buch veröffentlichen - Verlagssuche?

Sie schreiben und möchten gerne einmal ein Buch veröffentlichen? In Ihrer Schublade liegt ein fertiges Manuskript, aber Sie finden keinen Verlag? Dann ist dieser zweitägige Workshop sicher interessant für Sie! Autorin Sandra Dünschede verrät Tipps und Tricks für den letzten Schliff und unterstützt Sie auf der Suche nach einem geeigneten Verlag. Grundkenntnisse über den Plot, die Charaktere sowie den berühmten "ersten Satz" werden ebenso Bestandteil dieses Workshops sein wie eine Hilfestellung bei der Ver-



■ 17B201.69 neu!

Erzählen und Schreiben - Textwerkstatt

Möchten Sie gern die Wirkung Ihrer eigenen Texte prüfen? Wird das, was Sie ausdrücken wollen, deutlich? "Funktioniert" Ihre Geschichte? Wir beschäftigen uns mit der Charakterisierung von Figuren, der Entwicklung des Plots, der Erzählperspektive, dem Schreiben von Dialogen, dem Erzeugen von Spannung usw. Sie erhalten jedes Mal eine konkrete Schreibanregung, damit Sie zu Hause in Ruhe eine Geschichte entwickeln können. Beim jeweils folgenden Treffen werden die Texte vorgelesen und konstruktiv besprochen. Fragen vorab: ann-kristin.jahrmann@live.de. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schreibmaterial mitbringen, empfohlen: Collegeblock, Bleistift und Radiergummi (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 08.11.17, 18:30 - 20:30 Uhr,
Mi., 22.11.17, 18:30 - 20:30 Uhr,
Mi., 06.12.17, 18:30 - 20:30 Uhr,
Mi., 20.12.17, 18:30 - 20:30 Uhr
4 Termine, 89,00 €

Ann-Kristin Jahrmann

**Wartezeiten am Telefon?
Ihre Alternative:**

www.vhs-schleswig.de

Theater & Ausdruck

■ 17B202.03

Improvisation, Theater und Körpersprache

Für Interessierte mit "großer Spielfreude", evtl. Vorerfahrung im Improtheater oder Theaterbereich. Wir werden gemeinsam ein Stück erarbeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikschuhe.

Haus der vhs

Di., 19.09.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
9 Termine, 119,00 €

Kerstin Thalmann

■ 18A202.04

Haus der vhs

Di., 16.01.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
9 Termine, 119,00 €

Kerstin Thalmann

Kunst- & Kulturgeschichte

■ 17B203.10 neu!

Brennpunkte der Kulturgeschichte: "Tyrannen, Schurken, schlechte Weiber" - I

Der Blick auf historische und kulturgeschichtliche Ereignisse zeitigt immer wieder überraschende Erkenntnisse, wenn man Ursache und Wirkung in rückschauenden Bezug zueinander setzt.

Übel beleumnete Gestalten der Historie haben schon immer die Phantasie der Menschen beflogen, gleichgültig, ob ihr schlechter Ruf reale oder erfundene Ursachen hatte. Viele solcher Horrorgeschichten und grausigen Legenden stellen sich bei näherer Betrachtung als wohlkalkulierter Rufmord heraus, der sich fest in das Gedächtnis der Nachwelt eingebrannt hat. Andererseits genießen nachweisliche Verbrecher gelegentlich posthume Verehrung. Tatsachen oder frei erfundene Sensationsstories?

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

1. Carmine Crocco - Brigantentum im Mezzogiorno (12.10.2017)
2. Herodes I. "der Große" - entlasteter Kindermörder (02.11.2017)
3. Cixi - das Monster der "Verbotenen Stadt" (16.11.2017)
4. Caligula - ein heimtückisches Stiefelchen (30.11.2017)
5. König Richard III. - der entstellte Rosenkönig (14.12.2017)

Haus der vhs

Do., 12.10.17, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 02.11.17, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 16.11.17, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 30.11.17, 10:00 - 12:00 Uhr,
Do., 14.12.17, 10:00 - 12:00 Uhr
5 Termine, 37,00 €

Dr. Detlef Bielefeld

■ 18A203.10 neu!

Brennpunkte der Kulturgeschichte: II

6. Al Capone - mafioser Selbstdarsteller (11.01.2018)

7. Vlad III. & Elisabeth Bathory - blutsaugende Horrorlegenden (25.01.2018)

8. Messalina - "femme fatale" im antiken Rom (08.02.2018)

9. Stalin - menschenverachtender Autokrat (22.02.2018)

10. Schinderhannes - Räuerheld vom Hunsrück (08.03.2018)

11. Pol Pot - bluttriefender Steinzeitkomunist Kambodschas (22.03.2018)

12. Ivan IV. "der Schreckliche" - gerissener Potentat (19.04.2018)

13. Cesare & Lucrezia Borgia - skrupellose Renaissance-Geschwister (03.05.2018)

14. König Leopold II. von Belgien - Massenmörder im Kongo (24.05.2018)

15. Johann ohne Land - notorischer Verräter auf dem Thron (07.06.2018)

16. William Kidd, Edward Teach & Co. - zweifelhafter Piratenruhm (21.06.2018)

Haus der vhs

jeweils donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr

11 Termine, 80,00 €

Dr. Detlef Bielefeld

Fotografie

■ 17B205.05

Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen

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

Haus der vhs

Do., 12.10.17, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 14.10.17, 09:30 - 14:30 Uhr,
Sa., 14.10.17, 09:30 - 14:30 Uhr,

Do., 19.10.17, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 21.10.17, 09:30 - 14:30 Uhr,

Mo., 23.10.17, 19:00 - 21:30 Uhr
5 Termine, 78,40 €

Bernd Kanitz

■ 17B205.06

Haus der vhs

Do., 11.01.18, 19:00 - 21:30 Uhr,
Sa., 13.01.18, 09:30 - 14:30 Uhr,

Sa., 13.01.18, 09:30 - 14:30 Uhr,
Do., 18.01.18, 19:00 - 21:30 Uhr,

Sa., 20.01.18, 09:30 - 14:30 Uhr,
Mo., 22.01.18, 19:00 - 21:30 Uhr

5 Termine, 78,40 €

Bernd Kanitz





■ 17B205.09

Lerne Deine Kamera kennen (herstellerunabhängig)

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

Haus der vhs

Mi., 04.10.17, 18:30 - 21:30 Uhr,
Do., 05.10.17, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Termine, 42,90 €
Bernd Kanitz

■ 18A205.10

Haus der vhs

Mi., 03.01.18, 18:30 - 21:30 Uhr,
Do., 04.01.18, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Termine, 42,90 €
Bernd Kanitz



© Bernd Kanitz

■ 17B205.08

Fotoevent: "Ein Tag auf Sylt"

Wir starten um 06:00 Uhr mit einem Kleinbus nach Römö und schippern mit der Fähre nach Sylt. Auf der Fähre fangen wir an, den Tag zu genießen. Angekommen, begeben wir uns zum "Lister Ellenbogen", wo jede Menge Motive auf uns warten. Dann geht es nach Kampen, hier müssen Sie unbedingt ans Rote Kliff. Auch der

Strand von Wenningstedt bietet viel an Postkartenmotiven. Bei noch vorhandener Zeit geht es weiter nach Keitum, wo uns schöne Architekturmotive erwarten. Dort endet unser fotografischer Ausflug. Halt, eins fehlt noch, ein Besuch bei "Gosch" in List als kulinarischer Abschluss. Nach einem tollen Tag fahren wir zurück nach Schleswig (Ankunft ca. 21:00 Uhr) und werden diesen Tag wohl nicht so schnell vergessen.

Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Transfer- und Fährkosten (z.B. in Höhe von 33,- € bei 8 Teilnehmenden) sowie Verpflegungsaufwendungen. Buchung erfolgt auf eigenes Risiko, die vhs übernimmt keine Haftungs- oder Versicherungsansprüche. Infoveranstaltung zum Reiseablauf am 07.09.2017 um 19.00 Uhr in der vhs. Anmeldung bis zum 17. August 2017 erforderlich!

vhs-Parkplatz (Treffpunkt)

Do., 07.09.17, 19:00 - 20:00 Uhr,
Sa., 09.09.17, 06:00 - 21:00 Uhr
1 Termine, 42,40 €
Bernd Kanitz

■ 17B205.13

Nachtfotografie - wir ziehen durch die Lichter der Stadt. Workshop

"Fang die schönsten Momente der Lichter ein und mache aus einfachen Kulissen spektakuläre Bilder und genieße die Lichter der Stadt." Dieser Kurs richtet sich an alle Hobbyfotografen, die ihre Kamera kennen und die Nachtfotografie kennenlernen und ausprobieren möchten. Theoretische Grundlagen vorweg müssen sein. Wir besprechen Einstellungen an Ihrer Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera, bevor wir uns Motive suchen und fotografieren. Unbedingt notwendig sind ein Stativ, volle Akkus, leere Speicherkarte und ein Fernauslöser für Ihre Kamera. Warme Kleidung versteht sich von selbst. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 26.10.17, 19:00 - 21:30 Uhr,
Fr., 27.10.17, 18:30 - 23:00 Uhr
2 Termine, 32,30 €
Bernd Kanitz

■ 17B205.14

Haus der vhs

Montag, 27.11.17 von 19.00 - 21.30 Uhr
Freitag, 01.12.17 von 18.30 - 23.00 Uhr
2 Termine, 32,30 €
Bernd Kanitz

■ 18A205.16

Haus der vhs

Do., 25.01.18, 19:00 - 21:30 Uhr,
Fr., 26.01.18, 18:30 - 23:00 Uhr
2 Termine, 32,30 €
Bernd Kanitz

■ 17B205.16

Landschaftsfotografie. Workshop

Wenn Sie als Hobbyfotograf auch gern Landschaften fotografieren (wollen), dann erhalten Sie hier einen schnellen Einstieg und lernen kleine Kniffe kennen. Der Kurs beantwortet folgende Fragen: Welche Ausrüstung brauche ich dafür? Welche Objektive? Wie muss ich meine Kamera einstellen? Welche Filter, Blende und Verschlusszeit, welche Lichtverhältnisse sind ideal? Kurzum: Wie kann ich ein Bild besser gestalten?

Der Raum zwischen den Meeren bei uns in Schleswig-Holstein bietet Unmengen an tollen Fotomotiven. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 16.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 13,90 €
Bernd Kanitz

■ 17B540.07

Einführung in die Nah- und Makrofotografie

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

Haus der vhs

Fr., 17.11.17, 18:15 - 21:30 Uhr,
Sa., 18.11.17, 09:30 - 16:30 Uhr
2 Termine, 77,70 €
Jens-Karl Andersen

neu!

■ 17B205.18

Filme machen

Der Kurs hat das Ziel, dass Sie zukünftig bessere Videofilme machen können. Im privaten Bereich könnten dies u. a. dokumentarische und szenische Filme sein von Geburtstagen, Jubiläen, sportlichen Aktivitäten oder die filmische Darstellung Ihres Hobbies im Internet. Selbstverständlich werden wir gemeinsam einen Kurzfilm produzieren und das Erlernte umsetzen (Drehplan, Filmaufnahme, Schnitt). (Kleingruppe).

Haus der vhs

mittwochs von 18.30 - 21.00 Uhr und
Samstag, 09.12.17 von 10.00 - 16.00 Uhr.
7 Termine, 86,60 €
Hans-Wolfgang Philipp



Musik & Tanz



© Foto: privat

■ 17B206.06 neu!

Eine musikalische Zeitreise französischer Chansons - Duo "En chanté"

Eine musikalische Zeitreise französischer Chansons erwartet uns mit dem Duo "En chanté". Die Sängerin Marion Rossen und der Pianist Klaus Schneider bieten ein umfangreiches Repertoire von "Aznavour bis ZAZ". Lassen Sie sich verzaubern von "La vie en rose", "Padam" oder "Milord" (Edith Piaf), bis hin zu "Nathalie" (Gilbert Bécaud) und "Il me dit que je suis belle" (Patricia Kaas). Die bunte Mischung französischer Chansons der letzten Jahrzehnte bis in die Gegenwart ist eine frische Mischung abwechslungsreicher Titel, die vereinzelt auch zum Mitsingen (Einflechtung deutscher Texte/Übersetzungen) animiert. Beide Musiker vollenden ihre Darbietung durch biografische Kurztexte. Lassen Sie sich überraschen von dem "Esprit" dieses Duos, welches seit mehr als 10 Jahren auch unter dem Namen "Two of us" bekannt ist. Vor der Veranstaltung werden französischer Wein und "petite bouchées" angeboten.

Haus der vhs

Do., 09.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 12,00 €, AK: 15,00 €

Klaus Schneider, Marion Rossen

■ 17B206.04

Gospel, Folk und Pop-Oldies - zum Mitsingen!

Aus Freude am Singen - diesmal Pop-Oldies, Folk und Gospels, weitgehend in englischer Sprache. Mitmachen Bedingung!

Haus der vhs

Do., 28.09.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin,

Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst.

Bernd Morawietz

■ 17B206.05

Singen für alle: Deutsche und Internationale Weihnachtslieder

Aus Freude am Singen - deutsche und Internationale Weihnachtslieder. Kein Chor, keine musikalischen Ansprüche - jeder, so gut er kann! Mitmachen Bedingung. Anmeldung erbeten.

Haus der vhs

Do., 14.12.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin,

Ihr Entgelt bestimmen Sie selbst.

Bernd Morawietz

■ 17B206.02

Gitarre spielen lernen

Gitarrenspiel für neugierige Kinder, 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, Melodienspiel nach Noten und Solospieldarbietung sollen erreicht werden. Einteilung aller Interessenten nach Alter, Können und Wünschen am Dienstag, 27. September 2017, 18:00 Uhr. Die Terminabsprache erfolgt mit den Teilnehmenden; der Kurs findet während der Schulferien statt. Bei der Anschaffung eines Instrumentes ist der Dozent gern behilflich. Entgeltberechnung für eine Gruppe von drei Teilnehmenden.

Haus der vhs

Mi., 27.09.2017, 18:00 - 18:45 Uhr

12 Termine, 140,00 €

Laurenz Schettler



© Wulf Schady

■ 18A206.03 neu!

Eine musikalische Weltreise (Folk, Jazz, Klassik, Pop)

Musik von Skandinavien bis Italien, von Russland bis England, vom Balkan bis zum Orient, von Nordamerika bis Argentinien - dargeboten von Musikern aus unserer Region. Tigran Hayraqpetyan, gelernter Konzertpianist aus Armenien, hat interessierte Musiker unter dem Namen "Join the Music" für dieses Ereignis um sich geschart. Mit Piano, Gitarre, Bouzouki, Zaz, Geige, Akkordeon, Bass und Perkussion werden musikalische Leckerbissen unterschiedlicher Stilrichtungen aus aller Welt vorgetragen. Ein besonderer Reiz liegt dabei in einem spontanen Zusammenspiel der Akteure.

Bitte melden Sie sich an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

Haus der vhs

Do., 25.01.18, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 10,00 €, AK: 12,00 €

Tigran Hayraqpetyan, Wulf Schady und weitere Musiker

■ 17B207.20 neu!

Harmonielehre - Grundkurs

In diesem musiktheoretischen Kurs werden grundlegende Kenntnisse der harmonischen Zusammenhänge vermittelt, wie das Noten-ABC, Intervalltheorie und vieles mehr. Praktische Musikbeispiele im Kurs. Eigene musikalische Kompositionen oder Ideen sind erwünscht. Jeder Instrumentalist, aber auch Personen, die kein Instrument spielen, können teilnehmen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt. Nähere Informationen bei der vhs. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 08.11.2017, 16:00 - 17:45 Uhr

4 Termine, 49,70 €

Theo Rokos

■ 17B206.10

Tango Argentino

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

Haus der vhs

Sa., 16.09.2017, 11:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, 28,00 € (pro Person)

Dobri Gjurkov, Nina Gjurkov



■ 17B206.13

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 jeder für sich, aber alle zusammen. Und dieses macht viel Spaß. In diesem Kurs erarbeiten wir uns einfache Tänze. Wer es mal ausprobieren möchte, ist hier genau richtig!

Haus der vhs

Sa., 16.09.17, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 16,00 €
Loretta Malü

■ 17B206.14

Line-Dance-Workshop II

Haus der vhs

Sa., 14.10.17, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 16,00 €
Loretta Malü

■ 17B206.15

Line-Dance-Workshop III

Noch mehr Lust auf Line-Dance? Wir erarbeiten uns Tänze, die etwas komplexer sind als im Workshop I und II. Die Teilnahme an diesem Kurs setzt Erfahrung im Line-Dance voraus.

Haus der vhs

Sa., 04.11.2017, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 16,00 €
Loretta Malü

■ 17B206.16

Line-Dance-Workshop IV

Dieser Kurs ist für schon etwas geübtere Line-Dancer gedacht, die Spaß daran haben, etwas komplexere Tänze zu erarbeiten.

Haus der vhs

Sa., 18.11.2017, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 16,00 €
Loretta Malü

■ 17B206.18

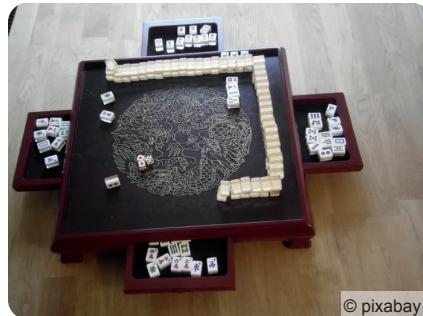
Line-Dance-Aufbaukurs

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

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 16:30 - 17:30 Uhr
10 Termine, 57,50 €
Claudia Otte-Malü

Spiele



© pixabay

■ 17B207.10

Mah Jongg für Anfänger und Fortgeschrittene

Mah Jongg ist ein Spiel, das nicht nur Geschick, logisches Denken und ein klein wenig Glück erfordert, sondern auch dank einer unglaublichen Regelvielfalt komplex, spannend und interessant ist. Wir bieten mit diesem Kurzkurs einen Einstieg, um Regeln kennenzulernen, erste Taktiken auszuprobieren und mit Winden, Drachen und Zahlen Bekanntschaft zu schließen, bzw. Weiterführung des bereits begonnenen Kurses. In diesem Kurs werden der Zugang zu den Online-Spiel-Varianten erlernt und praktische Tipps gegeben.

Haus der vhs

Fr., 10.11.17, 16:00 - 18:15 Uhr,
2 Termine, 30,00 €
Beate Harder

Malen & Gestalten

■ 17B208.04

Zeichnen - das ganze Programm

Zeichnen lernen - gewusst, wie! Dieser Kompaktkurs bietet eine fundierte Einführung in den Gesamtbereich der Zeichenkunst und zugleich eine vertiefende Weiterbildung. Dabei kommen alle geeigneten Materialien und bewährten Zeichenmethoden, auch experimentelle, zur Geltung. Wie man beherzt damit umgeht, wird in vielen Beispielen anschaulich vorgeführt. So wird alles leicht nachvollziehbar und ermuntert zur eigenen Gestaltung. Die zeichnerisch-handwerkliche Praxis bildet den Schwerpunkt des Kurses. Zur theoretischen Ergänzung kommen Bildkomposition, Fragen der räumlichen Darstellung, Bildtheorie und kunstgeschichtliche Erörterungen. Die Teilnehmer erwarten eine kompetente Betreuung mit vielen Anregungen in allen Motivbereichen. Der Kurs bietet ebenso Hilfe und Betreuung bei einer Mappenvorbereitung.

Zum ersten Termin bitte mitbringen: verschiedene Bleistifte, Skizzenblock A 3, Knetradiergummi. Die benötigten Materialien werden jeweils besprochen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 18:30 - 21:00 Uhr
12 Termine, 147,50 €
Karl-Heinz Morschek

■ 17B208.02

Mal- und Zeichenwerkstatt

Ganz nach Belieben und Neigung: Aquarell, Gouache, Acryl, Ölfarbe, Pastell, Buntstifte, Kohle oder Bleistift. Anfänger werden ohne Druck Schritt für Schritt beim Zeichnen oder Malen, Mischen der Farben, dem Umgang mit dem Pinsel durch gezielte Aufgabenstellungen unterstützt und an erste Ergebnisse herangeführt. Fortgeschrittene arbeiten an eigenen Themen und werden dabei kompetent begleitet. Bildgestaltungen und Farbkombinationen 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 Kunstschaften, wird die Vielfalt der Möglichkeiten künstlerischer Umsetzungen inspirierend aufgezeigt. Bitte mitbringen: schon vorhandenes Material (Aquarell, Acryl, Pastell usw.) und einen A3-Spiralskizzienblock, 4B-Bleistift.

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 15:30 - 18:00 Uhr
10 Termine, 95,00 €
Hans-Joachim Mocka

■ 17B208.03

Mal- und Zeichenwerkstatt: Intensiv-Wochenende

(Kleingruppe)

Haus der vhs

Fr., 10.11.17, 18:00 - 20:00 Uhr,
Sa., 11.11.17, 11:00 - 18:00 Uhr,
So., 12.11.17, 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine, 51,80 €
Hans-Joachim Mocka

■ 17B208.05

Die Welt der Malerei. Semesterkurs

Dieser Kurs bietet eine kompetente Einführung und weiterführende Fortbildung. Dabei werden bekannte und experimentelle Malmethoden anschaulich vorgeführt. Die Eigenarten der verschiedenen Materialien wie Aquarell-, Acryl-, Gouache-, Öl-, Tempera-, und Pastellfarben werden in malerischer Praxis erkundet. Die gründliche Kenntnis der Materialien, die für die Malerei infrage kommen, bildet die Grundlage. Der Kurs betont das Handwerkliche und bietet Hilfe und Anregung. Theoretische Kenntnisse in Perspektive, Kompositions- und Farbenlehre ergänzen den Kurs. Fragen der Ästhetik, der Bildtheorie, der Kunstgeschichte und des heutigen Kunstschaffens erweitern den Umfang des Kurses. Der Kurs ist



auch für die Vorbereitung einer Bewerbungsmappe hilfreich. Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, Weiteres wird besprochen. Nähere Informationen direkt beim Dozenten, Kontakt über die vhs.

Haus der vhs

Mi., 13.09.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
12 Termine, 134,60 €
Karl-Heinz Morscheck

■ 17B208.06

Malen und Zeichnen mit Pastellen - Ferienkurs

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

Haus der vhs

16.10. - 19.10.2017
Montag - Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
4 Termine, 66,80 €
Karl-Heinz Morscheck

■ 17B208.07

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? Jede Naturscheinung verlangt eine spezielle Aufmerksamkeit und die Kenntnisnahme ihrer Bedingung. Dazu bietet der Kurs notwendige, theoretische Informationen. Wie dies alles überzeugend gemalt oder gezeichnet wird, wird eingehend erklärt und in Beispielen anschaulich vorgeführt. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittenen und bietet einen guten Einstieg in den weiten Bereich dieser Naturdarstellung. Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- oder Zeichenmaterial (gerne Pastell). Näheres zur Materialwahl beim Dozenten telefonisch vorab, Kontakt über die vhs.

Haus der vhs

23.10. - 26.10.2017
Montag - Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
4 Termine, 66,80 €
Karl-Heinz Morscheck

■ 17B208.08

Licht - Schatten - Perspektive! Die perfekte Bildgestaltung

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

Haus der vhs

Sa., 14.10.2017, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 22,30 €
Karl-Heinz Morscheck

■ 17B208.09

Skizze, Scribble, Karikatur - eine spezielle Kunst

An diesem Wochenende geht es um die Fertigkeit des raschen und beherzten Zeichnens. Wie finde ich das Wesentliche eines Motivs oder einer bildlichen Vorstellung? Wie mache ich dies mit wenigen Strichen sichtbar? Ist die Skizze bereits ein "fertiges" Bild oder nur dessen Vorstufe? Diese Fragen werden ausführlich behandelt. Die handwerklich-praktische Kunstsprödigie wird in vielen Beispielen anschaulich vorgeführt. Dazu gibt es viele Anregungen und Tipps. Bitte mitbringen: Zeichenmaterial wie vorhanden, Pinsel, Aquarellfarben oder Tuschen sind ebenfalls geeignet. Nähere Informationen beim Kursleiter, Kontakt über die vhs. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 09.12.2017, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 26,20 €
Karl-Heinz Morscheck

■ 17B208.14

Acrylmalerei für Anfänger

Für alle, die Freude an Farbe haben. Teilnehmen kann jeder, der Acryl auch mit anderen Materialien ausprobieren möchte (z.B. Sand, Stoff, Steine). Man braucht kein "Picasso" zu sein; Spaß am Malen reicht. Materialkosten sind ergebnisabhängig und werden gesondert im Kurs erhoben. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 15:00 - 17:00 Uhr
6 Termine, 62,00 €
Anjelika Grimm-Ivanova

neu!

■ 17B208.15

"wet-on-wet"-Technik von Bob Ross

Seien Sie dabei und überzeugen Sie sich selbst, wie einfach, ja wie kinderleicht Ölmalerei sein kann. Sehen Sie, wie innerhalb von ca. 30 Minuten ein komplettes Landschaftsbild entsteht. Sie erfahren, wie diese Technik funktioniert und wie Sie sie erlernen können. Ohne Vorkenntnisse, denn jeder kann malen! Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Di., 26.09.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Araksi Martirosian-Janssen



© privat

neu!

■ 17B208.16

Malen wie Bob Ross

Wollten Sie schon immer mal malen wie Bob Ross, der amerikanische TV-Maler? Er behauptet: Jeder kann malen! Und das behauptet auch und möchte Ihnen dies in meinem Kurs beweisen. Malen Sie ein komplettes Landschaftsbild auf einer Leinwand mit Ölfarbe in der "wet on wet"-Technik. Was benötigen Sie? Absolut nichts, denn Materialien stehen für Sie bereits bereit. Vor allem benötigen Sie keine Vorkenntnisse! Nach 3 Stunden nehmen Sie ein von Ihnen persönlich gemaltes Gemälde mit nach Hause und lassen sich von Familie und Freunden als Künstler feiern. Die im Kurs entstehenden Materialkosten betragen je nach Verbrauch zwischen 10 € und 15 € und werden bei der Kursleitung bezahlt. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
5 Termine, 76,30 €
Araksi Martirosian-Janssen



■ 18A208.03

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

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

Haus der vhs

Sa., 20.01.2018, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 22,30 €
Karl-Heinz Morscheck

Metall, Papier, Holz & Ton



■ 17B208.01 **neu!**
Techniken der Glasmalerei ausprobieren

Mit transparenten Farben wollen wir an Bord des ehemaligen Frachtseglers ARNY MAUD im Kappeler Museumshafen die lebendige Schlei- und Hafenszenerei auf Glas einfangen. Die Lichtreflexe auf der Wasseroberfläche sowie das tanzende Sonnenlicht auf der polierten Schiffsglocke aus Messing und dem lackierten Holz des Steuerrades werden uns inspirieren. Je nach Stärke und Intensität des Lichtes verändert sich nicht nur die Stimmung des Glasbildes sondern auch seine Anschauung. Details treten

hervor, Zwischentöne erscheinen - die Motive bewegen sich. Es entstehen Materialkosten von 10 Euro, die Sie bitte direkt an den Kursleiter bezahlen. Für den Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. (Kleingruppe). Anmeldeschluss: 20.09.2017

Kappeln, Museumshafen

So., 24.09.2017, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 40,00 €
Laurenz Schettler

■ 17B209.13

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

Goldschmieden ist ein altes und faszinierendes Kunsthanderk. An diesem Wochenende lernen Sie, mit einer Auswahl an Werkzeugen umzugehen, zu schmieden, zu treiben und zu löten und werden bei der Anfertigung eines Schmuckstücks fachkundig begleitet. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und das Sterling-Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Das Material wird von der Dozentin verkauft und nach Verbrauch abgerechnet. Materialkosten ab 60 € (in Abhängigkeit der Größe Ihres gefertigten Schmuckstücks) sowie 10 € für Verbrauchsmaterialeien (Sägeblätter, Schmirgelpapier, etc.) zahlen Sie direkt im Seminar. - Die Vorbereitung des Kurses und die Beschaffung ist aufwendig; bitte melden Sie sich deshalb spätestens bis zum 19. Januar 2018 an. Eine Abmeldung ist nach der Materialbeschaffung nicht mehr möglich. Achtung: Bitte planen Sie Zeit für das gemeinsame Aufräumen nach Kursende am Samstag ein.

Haus der vhs

Fr., 26.01.18, 16:00 - 22:00 Uhr,
Sa., 27.01.18, 09:00 - 19:00 Uhr
2 Termine, 50,00 €
Meike Fabricius

■ 17B210.40

Tischlern - Grundkurs

Unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre lernen Sie an diesem Wochenende grundlegende Arbeitsschritte und Techniken des Tischlerns - sägen, bohren, hobeln, schleifen. Gearbeitet wird mit Handmaschinen. Mit dem Gelernten lassen sich später eigene kleine Möbelbauprojekte realisieren.

Tischlerei Schulte, Goltoft

Fr., 22.09.17, 17:00 - 20:00 Uhr,
Sa., 23.09.17, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine, 96,00 €
Karl Rudolf Schulte

■ 17B210.41

Tischlerei Schulte, Goltoft

Fr., 17.11.17, 17:00 - 20:00 Uhr,
Sa., 18.11.17, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine, 96,00 €
Karl Rudolf Schulte

■ 18A210.42

Tischlern: Wir machen weiter!

Für die Teilnahme sind Vorkenntnisse nötig (siehe Grundkurse). Thema: Verbindungen sowie Oberflächenbehandlung. Bitte Arbeitskleidung, Meterstab und Bleistift mitbringen. Materialgeld nach Verbrauch bitte direkt beim Kursleiter bezahlen.

Tischlerei Schulte, Goltoft

Fr., 19.01.18, 17:00 - 20:00 Uhr,
Sa., 20.01.18, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine, 96,00 €
Karl Rudolf Schulte

■ 17B211.10

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Material- und Brennkosten werden gesondert erhoben.

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
10 Termine, 77,00 €
Carola Kunz

■ 17B211.11

Haus der vhs

Do., 21.09.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
10 Termine, 77,00 €
Carola Kunz

■ 17B211.12

Töpfern nach Lust und Laune

Wer immer schon mal töpfern wollte oder Lust hat, wieder einzusteigen, dem bietet dieser Kurs Gelegenheit dazu. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung von Grundlagen und Hilfestellung bei der Umsetzung mitgebrachter Ideen, vor allem aber die Freude am plastischen Gestalten und farblichen Gestalten beim Glasieren!

Die getöpferten Dekorations- und Gebrauchsgegenstände werden übrigens rechtzeitig zu Weihnachten fertig sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Kleingruppe). Material- und Brennkosten werden gesondert erhoben.

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 71,40 €
Miriam Roser

■ 18A211.13

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 71,40 €
Miriam Roser

■ 18A210.30

Skulpturales Schnitzen

Wir gestalten nach eigenen Vorstellungen kleine bildhauerische Werke für den Innenraum. Unter Anleitung werden an diesem Wochenende Grundlagen der Holzbildhauerei erlernt und angewendet. Egal, ob Vorkenntnisse vorhanden sind oder nicht, zum Schluss entsteht eine schöne Erinnerung. Bei konkreten Umsetzungs-ideen bitte den Dozenten im Vorfeld kon-



taktieren: bildhauer@benjamin-fock.com. Materialkosten sind vor Ort an den Dozenten zu entrichten: zwischen 10 und 40 €, je nach Größe und Art des Holzes. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe, wenn vorhanden: Schnitzwerkzeug, Bleistift, Zollstock (Minigruppe).

Haus der vhs

Fr., 19.01.18, 16:30 - 20:30 Uhr,
Sa., 20.01.18, 10:00 - 17:00 Uhr,
So., 21.01.18, 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine, 125,00 €

Benjamin Fock



© Benjamin Fock

gleitet. Viele Menschen bestätigen übrigens auch die meditative Wirkung des Filzens. Die im Kurs entstehenden Materialkosten betragen je nach Verbrauch zwischen 10 € und 20 € und werden bei der Kursleitung bezahlt. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 06.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
7 Termine, 71,50 €
Dr. Elena Nikulina



© Elena Nikulina

18A212.11

Haus der vhs

Mo., 15.01.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
7 Termine, 71,50 €
Dr. Elena Nikulina

neu!

17B212.15

Kulturphänomen

"Handstricken mit doppeltem Gesicht"

Es entsteht ein Strickstück mit zwei "Vorderseiten" und gespiegeltem Motiv. Dafür werden verschiedene Techniken der Fadenführung, Anschläge der Maschenpaa-re, Zu- und Abnahmen, Randmaschen und Abkettsvarianten erarbeitet. Auf diese

neu!

Weise entstehen schöne, praktische und vielseitig einsetzbare Strickstücke.

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

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 09:00 - 11:00 Uhr
dienstags und donnerstags
4 Termine, 43,00 €
Regina Berg

18A212.16

Haus der vhs

Di., 06.02.2018, 09:00 - 11:00 Uhr
4 Termine, 43,00 €
Regina Berg

neu!

17B212.16

Fair Isle - zwei Farben stricken

Bei dieser Handarbeit handelt es sich um eine traditionelle Stricktechnik von den Shetlandinseln.

Es werden zwei Farben gleichzeitig in Runden glatt rechts gestrickt.

Für spätere Öffnungen im Strickprojekt (z.B. für Ärmellocher) werden zusätzliche Maschen aufgenommen, die auch mit den zwei Farben im Wechsel abgestrickt werden. Dadurch entsteht ein "Stek", der später aufgeschnitten wird und die Öffnung frei gibt. Diese und andere Tipps und Tricks, die beim zweifädigen Stricken zu beachten sind, werden behandelt.

Mit zu bringen sind zwei in uni gehaltene verschiedene Knäule Garn, ein Nadel-spiel und zwei Rundstricknadeln in pas-sender Stärke zum Garn, Schreib- und Nähutensilien und bei Bedarf eine Lese-brille. (Minigruppe)

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 18:30 - 20:30 Uhr
4 Termine, 55,00 €
Regina Berg

Textiles Werken & Nähen

17B212.10

neu!

Filzen - Handwerk und Kunst

Dieser Kurs lädt alle ein, die Wolle mögen und Lust haben, sie als Material für kreatives Modellieren einzusetzen: Filzen, diese uralte, traditionsreiche Technologie, bietet die Möglichkeit, sowohl praktisch nutzbare Objekte herzustellen als auch Kunstgegenstände, Accessoires und Schmuckstücke zu kreieren. Indem wir die Grundtechniken des Nass- und Trockenfilzens erlernen, setzen wir in diesem Kurs den Schwerpunkt auf die Herstellung von Figuren, lebensecht oder fantastisch (zum Beispiel Tiere, Blumen, Menschen, Drachen, Teddybären), als Spielzeug oder Kunstwerk. Eigene Projekte Ih-
rerseits werden gerne unterstützt und be-



© Elmar Berg



**Für alle Nähkurse benötigen
Sie Handwerkszeug!**

Bringen Sie bitte unbedingt Stoff, Schnitt und Garn mit (evtl. auch Einlage zum Einbügeln) und wenn möglich Stoffschere, Papierschere, Zentimetermaß, Steck- und Nähnadeln, Kopierrad, Kopierpapier und Schneidekreide. Nähmaschinen sind vorhanden, aber Sie können natürlich auch Ihre eigene mitbringen.

■ 17B213.10

Nähen in der vhs

Haus der vhs

Mo., 04.09.2017, 09:00 - 11:00 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.11

Haus der vhs

Mo., 06.11.2017, 09:00 - 11:00 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.14

Haus der vhs

Mo., 04.09.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.15

Haus der vhs

Mo., 06.11.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 18A213.12

Haus der vhs

Mo., 08.01.2018, 09:00 - 11:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.18

Haus der vhs

Di., 05.09.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
5 Termine, 47,00 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.19

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 18A213.20

Haus der vhs

Di., 09.01.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.22

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 17:00 - 19:00 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.26

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.23

Haus der vhs

Mi., 08.11.2017, 17:00 - 19:00 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.27

Haus der vhs

Mi., 08.11.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine, 63,80 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 18A213.24

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 17:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 18A213.28

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.60

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 08:45 - 10:45 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 17B213.61

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 08:45 - 10:45 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 17B213.64

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 14:00 - 16:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 17B213.65

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 14:00 - 16:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 18A213.62

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 08:45 - 10:45 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 18A213.66

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 17B213.68

Haus der vhs

Do., 07.09.2017, 16:00 - 18:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 17B213.69

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 16:00 - 18:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 18A213.70

Haus der vhs

Do., 11.01.2018, 16:00 - 18:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 17B213.72

Haus der vhs

Do., 07.09.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

■ 17B213.73

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
6 Termine, 55,40 €
Leena Färber

Wolff

NÄHMASCHINEN
Stoffe
Kurzwaren
Wolle

BÜROBEDARF
Kopierpapier
Schulbedarf
Bastelbedarf

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

24857 Fahrdorf Mühlenberg 18	Tel. 04621-9990100 Fax 04621-9990102	info@wolff-fahrdorf.de
---------------------------------	---	------------------------



■ 17B213.89

Nähen in der vhs - Wochenendkurse

Haus der vhs

Sa., 09.09.17, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 10.09.17, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.90

Haus der vhs

Sa., 07.10.17, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 08.10.17, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.91

Haus der vhs

Sa., 11.11.17, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 12.11.17, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg

■ 17B213.92

Haus der vhs

Sa., 09.12.17, 10:00 - 14:00 Uhr,
So., 10.12.17, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 42,50 €
Gabi Hartmann-Meiburg



Schleswiger STROM & GAS

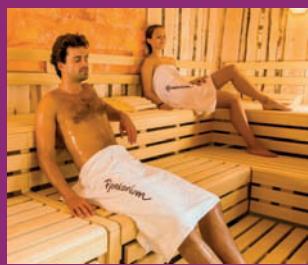
... zu günstigen Konditionen gibt es für Schleswig und die ganze Region!

Persönliche Beratung in **Schleswig, Poststraße 6** und in **Kappeln, Jönshof-Passage**, oder unter Telefon 04621 801-220

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



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



Fjordarium
Sportbad & Sauna

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



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 gehörig 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 in der vhs Schleswig, bekommen im Januar und August das Programmheft der vhs, erhalten Einladungen zu besonderen Veranstaltungen - und haben freien Eintritt zu drei Einzelveranstaltungen jährlich.

Unterstützen Sie unsere Arbeit und werden Sie Mitglied - für z.Zt. nur 17,50 € pro Jahr (Paare 25,00 €)!

Die Geschäftsstelle der vhs gibt gern Auskunft, und das neue Faltblatt des Fördervereins liegt in den Kursräumen und im Büro der vhs aus.

Die Jahres-Mitgliederversammlung des Vereins findet am Do., den 18.01.2018 um 18:00 Uhr statt. Nach der (internen) Mitgliederversammlung lädt der Förderverein seine Mitglieder wie immer zu einem entgeltfreien öffentlichen Vortrag um 19:00 ein. Diesmal entführt er in die „Welt der Fjorde- von Bergen nach Kirkenes“.

Gesundheit Informativ

18A300.10

Hypnose - Eine Hintergrundbetrachtung

Der Vortrag beleuchtet Geschichte, Mythen und klassische Anwendungsgebiete, aber auch kritische Aspekte der Hypnose. Der Vortrag wird abgerundet durch die Möglichkeit einer Fragerunde. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Di., 30.01.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Hildburg Hornbogen-Stawinoga

Der Vortrag erklärt Ihnen die Ursachen für schnelles/stetiges Zunehmen, vor allem aber zeigt er Ihnen eine einfache und normale Lösung, aus dem Teufelskreis von Zu- und Abnehmen und Diäten zu entkommen. Vergessen Sie also alles, was Sie bisher über Kalorienzählen und Abwiegen gelernt haben und begeben Sie sich stattdessen auf eine unterhaltsame und aufschlussreiche Reise in die Frühzeit des Menschen! Denn dort liegt die Lösung des Problems!

Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Do., 18.01.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 6,00 €

Hildburg Hornbogen-Stawinoga



© @pixabay

18A371.05

neu!

Ganz normal zum Wunschgewicht

Viele von uns kennen den leidigen Spruch, dass wir ein Stück Kuchen nur anzusehen bräuchten und schon hätten wir zugenommen. Und viele von uns kämpfen täglich mit ihrem Gewicht oder sind in Gedanken damit beschäftigt. Die Diätindustrie tut ein Übriges dazu, uns mit ständig neuen Trends zu verunsichern.

Woran aber liegt es, dass unser Körper tatsächlich so leicht zunimmt, dass uns Süßigkeiten zum Weiternaschen animieren, er sich beim Abnehmen in der Regel aber querstellt? Warum nehmen wir nicht mal dann ab, wenn wir uns mit ganz wenig Essen kasteien?

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

17B300.12

neu!

Wohltuende Düfte & Räucherkräuter

Es wird erklärt, welche Kräuter und Heilpflanzen bereits seit vielen Jahrhunderten zum Räuchern verwendet werden, wie sie wirken und wie man Körper und Seele mit den Aromen und Düften aus Kräutern etwas Gutes tun kann. Ebenso, welche verschiedenen Methoden es gibt, warum und wieso man überhaupt räuchert, wie man sich z.B. einen Räucherzopf herstellt, Aroma-Öle einsetzen kann usw., damit Sie am Ende des kleinen Exkurses einen guten Überblick über das 1x1 des Räucherns erlangt haben, um dies selbst zu Hause umzusetzen. Anmeldung erforderlich. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 20.11.2017, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 16,50 €

Uta Altenburg



loslassen mit Hypnose

HILDEBRUG HORNBOGEN-STAWINOGA

- Gewichtsreduzierung
- Blockadenlösung
- Raucherentwöhnung
- Erhalt Ihrer Gesundheit
- u.v.a.

„Hypnose hilft auch dann,
wenn alles andere versagt“
- James Braid

www.loslassenmithypnose.de
04621 98 92 60

Gesundheitswochen der vhs

■ 17B371.10

BU

Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil 1.

Bildungsurlaub

Wir werden gemeinsam kochen und genießen, verschiedene Bewegungsprogramme und Entspannungsübungen für den Alltag kennenlernen und treten so dem "Alltagswahnsinn" entspannter entgegen. Beim Kochen erfahren Sie, wie einfach es sein kann, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren und warum Diäten dick machen und Schokolade glücklich. Gemeinsam setzen wir Impulse für die eigene individuelle gesunde Ernährung. Wir backen Brote, kreieren Brotaufstriche, setzen den Schwerpunkt auf regionale & saisonale Küche, kochen kreativ und bunt! Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Sie gut in den Alltag integrieren können. Wir werden uns viel bewegen und

schnuppern in einige Sportarten hinein. Der Einblick in die verschiedenen Bewegungsübungen macht Ihnen Appetit auf mehr! Am Ende des Seminars essen Sie schmackhaft und gesund, auch wenn Sie wenig Zeit zur Verfügung haben, und gestalten Ihren Alltag mit Bewegung und kleinen Entspannungsübungen leichter. Kursentgelt einschließlich Lebensmittelumlage und entstehenden Nebenkosten, wie z. B. Eintrittsgelder. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/13943 IB S.H.). Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Haus der vhs

09.10. - 13.10.2017

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 235,00 €

Susanne Brand

pern und verschiedene Entspannungs-techniken kennenlernen. Wir verbringen viel Zeit an der frischen Luft, durchleuchten lieb gewonnene Verhaltensmuster und erarbeiten uns Ziele für das eigene Gesundheitsmanagement. Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt. Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Haus der vhs

19.03. - 13.03.2018

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 235,00 €

Susanne Brand

■ 18A371.11

BU

Haus der vhs

12.03. - 16.03.2018

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 235,00 €

Susanne Brand

■ 18A371.13

BU neu!

Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil 3.

Bildungsurlaub

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

Ziel ist es, Gelerntes aufzufrischen und weiter zu verinnerlichen. Die Gesundheit soll gefördert, die Freude und Neugier geweckt werden. Wir werden wieder gemeinsam frisch und gesund kochen, in neue Bewegungseinheiten reinschnup-



© Joern Tietje

PAHLHOF

*mit integriertem Pflegeheim

SENIORENWOHNANLAGE IN FAHRDORF AN DER SCHLEI

Viele Gründe sprechen für den Pahlhof

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

Mehr erfahren Sie unter Tel. 04621 – 96450 oder unter

www.seniorenwohnanlage-pahlhof.de

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



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.

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

17B314.11

Qigong des fliegenden Kranichs - für Fortgeschrittene

Wir setzen die Bewegungsfolge "Qigong des fliegenden Kranichs" fort und vertiefen die meditativen Übungen aus dem Stillen Qigong. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Haus der vhs

Do., 12.09.2017, 16:20 - 17:50 Uhr
11 Termine, 64,40 €
Renate Kuschke

17B314.20

Qigong und Tai-Chi am Vormittag

Im ersten Teil der Stunde widmen wir uns Qigong-Übungen, die die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit verbessern können. Im zweiten Teil nähern wir uns in kleinen Schritten dem Tai Chi (lange Yang-Form). Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr
11 Termine, 83,40 €
Klara Zimmermann

17B314.22

Qigong für Berufstätige

Es werden Übungen vermittelt, welche die Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit fördern und somit Ihr Stressmanagement verbessern können. Wenige Minuten konzentriertes Üben können viel bewirken! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 18:15 - 19:45 Uhr
11 Termine, 83,40 €
Klara Zimmermann

17B314.30

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub

In dieser Woche stehen Stressabbau und Burn-out-Vorbeugung im Mittelpunkt. Es werden einfache effektive Übungen vermittelt, die sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientieren und sich ohne größeren Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Ziel des Kurses ist, "Handwerkzeug" zu vermitteln, um in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und den Überblick zu behalten. Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt für Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen sowie aus dem Gesundheitswesen (WBG/B/1639 IB.SH.)

Haus der vhs

06.11. - 10.11.2017
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Klara Zimmermann

18A314.31

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

12.03. - 16.03.2018
Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Klara Zimmermann

18A314.32

Haus der vhs

22.10. - 26.10.2018
Montag - Donnerstag 08:30 - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 - 13.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Klara Zimmermann

Taijiquan

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

Mit zu bringen sind: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken.

17B314.50

neu!

Tai-Chi. Schnupperkurs

Eintauchen in eine ganz andere Art von Fitness - in den Zauber und die Kunst der Langsamkeit. Wer normal spazieren gehen kann, kann auch Tai Chi erlernen. Nicht Kraft und Schnelligkeit, sondern langsame, weiche, fließende und zeitunpenartige Bewegungen sind das Ziel, sodass sich dieser Sport für Menschen jeden Alters eignet. Regelmäßiges Training gibt physiologische Anreize, die einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, das neuromuskuläre Zusammenspiel, Entspannung und Befreiung der Atemräume sowie Beweglichkeit und Stabilisierung der Gelenke haben können. Bei gutem Wetter taijien wir auf den Königswiesen. (Kleingruppe). Bei Interesse kann im Anschluss ein wöchentlicher Kurs stattfinden.

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Termine, 22,50 €
Corinna Letsche

**Verschenken
Sie doch mal Bildung!**

Gutscheine in beliebiger Höhe erhalten Sie bei der vhs.
Wenden Sie sich an
04621 9662-0!



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.

■ 17B316.10 neu!

Hatha-Yoga für Anfänger

(Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 11.09.2017, 17:00 - 18:15 Uhr

10 Termine, 68,00 €

Esther Friese

■ 17B316.11

Haus der vhs

(Kleingruppe)

Mo., 11.09.2017, 18:30 - 19:45 Uhr

10 Termine, 68,00 €

Esther Friese

■ 17B316.36

neu!

Yoga für Alle

Eine ganzheitliche Übungspraxis, bestehend aus dynamischen Bewegungsabläufen, klassischen Asanas, sanften Dehnungen sowie Atemübungen und Meditation. Modern, zeitgemäß, undogmatisch.

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr

9 Termine, 53,60 €

Tina Christiansen

■ 18A316.38

Haus der vhs

Mo., 15.01.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

7 Termine, 42,80 €

Tina Christiansen

■ 17B316.37

neu!

Hatha-Yoga am Freitagabend

Mit Ha- (Sonne) und -tha (Mond) mit neuer Energie ins Wochenende starten. Im Hatha-Yoga geht es um den Ausgleich von Anspannung und Entspannung in Form von bestimmten Körperhaltungen (Asanas). In den Dehnübungen kann mit

Hilfe von Atemtechniken (Pranayama) eine harmonische Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele erfahren werden. Verspannungen können ab- und Muskeln sowie die Wirbelsäule (wieder) aufgebaut werden. Beweglichkeit, Balance und Kraft werden gefördert. Abschließend erfolgt eine Tiefenentspannung (Savasana).

Haus der vhs

Fr., 29.09.2017, 17:00 - 18:30 Uhr

9 Termine, 53,60 €

Andrea Zwerenz

■ 17B316.38

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 Körerräume 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., 22.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Termine, 82,00 €

Volker von Beesten, Ulrike Nerong



■ 17B316.39

Haus der vhs

(Kleingruppe)

Do., 28.09.2017, 10:00 - 11:30 Uhr

8 Termine, 62,60 €

Mika Juniliewicz

■ 17B316.40

Gesund und fit durch Hatha-Yoga

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

Haus der vhs

Mo., 04.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

12 Termine, 69,80 €

Dorothea Jacobsen

■ 17B316.44

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Nach Remo Rittiner (Ayur-Yoga): eine sanfte Variante mit besonderem Augenmerk auf die physiologischen Aspekte der Asanas (Haltungen), Vinyasas (Bewegungsabläufe) und Atemübungen. Vorkenntnisse aus mindestens einem Kurs Hatha- oder Kundalini-Yoga erforderlich.

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 16:30 - 18:00 Uhr

12 Termine, 69,80 €

Andrea Steinhaus

■ 17B316.47

Yoga Vidya

Yoga Vidya (auch integrales Yoga genannt) gehört zum Hatha-Yoga. Die Übungen sind in einer bestimmten Reihenfolge aufgebaut, wobei der Schwerpunkt auf die Förderung eines besseren Körpergefühls sowie eine tiefere Entspannung gelegt wird.

Haus der vhs

Mo., 04.12.2017, 19:45 - 21:15 Uhr

10 Termine, 59,00 €

Nadine Petersen

■ 17B318.38

Pilates & Yoga

Ein funktionelles Gymnastikprogramm mit dem Schwerpunkt auf Pilates zur Steigerung der Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Wohlbefinden. Stabilisation und Koordination werden trainiert sowie der Gleichgewichtssinn. Ein gesunder Mix aus Anspannung und Entspannung für alle! - Bitte Handtuch, Getränk, warme (rutschfeste) Socken mitbringen.

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 18:15 - 19:15 Uhr

8 Termine, 33,80 €

Dörte Schmidt

■ 17B318.39

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 19:30 - 20:30 Uhr

8 Termine, 33,80 €

Dörte Schmidt

■ 18A319.12

Haus der vhs

Mo., 15.01.2018, 18:15 - 19:15 Uhr

7 Termine, 30,20 €

Dörte Schmidt

■ 18A319.13

Haus der vhs

Mo., 15.01.2018, 19:30 - 20:30 Uhr

7 Termine, 30,20 €

Dörte Schmidt



Kundalini-Yoga®

Kundalini Yoga® ist verwandt mit anderen Yoga-Formen wie Hatha-Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich besonders auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Es wird stärker mit wechselnden Bewegungen und unterstützender Atmung gearbeitet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation wird bei jeder Übungsreihe mit Hilfe von Mantreln 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.

■ 17B317.21

Haus der vhs

Di., 05.09.2017, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Termine, 59,00 €
Brita Simon

■ 17B317.22

Kundalini-Yoga für Fortgeschrittene

Kundalini-Yoga für Fortgeschrittene (mindestens ein Anfängerkurs), unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness!

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 16:30 - 18:00 Uhr
11 Termine, 64,40 €
Judith Swilliams

■ 17B317.24

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 18:15 - 19:45 Uhr
11 Termine, 64,40 €
Judith Swilliams

■ 17B318.30

Lachyoga. Schnupperstunde

"Lachen ist die beste Medizin!" sagt der Volksmund. Trotzdem wird Lachyoga eher skeptisch betrachtet. Lachen "auf Knopfdruck" wirkt auf viele Menschen einfach zu skurril. In dieser Schnupperstunde wird das Konzept von Lachyoga vorgestellt und das absichtliche Lachen natürlich auch gleich ausprobiert - warum sollten wir warten, bis uns der Alltag eine Gelegenheit zum Lachen bietet? Bitte in bequemer Alltagskleidung kommen und etwas zu trinken mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Sa., 14.10.2017, 10:00 - 11:30 Uhr
1 Termin, 10,70 €
Birte Höfert

■ 17B318.31

Lachyoga

Wir treffen uns, um gemeinsam in einem geschützten Raum frei heraus zu lachen und die positiven Auswirkungen des Lachens zu genießen. Zum Abschluss der Lachyoga-Stunde mit Lach- und Atemübungen gehört jeweils eine Tiefenentspannung. Bitte in bequemer Alltagskleidung kommen und etwas zu trinken mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Termine, 29,70 €
Birte Höfert

■ 18A317.90

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Termine, 29,70 €
Birte Höfert

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



© Foto: privat

neu!

■ 18A317.90

Yoga-Reise in die schottischen Highlands

Vom 30.04. bis 05.05.2018 wollen wir Kundalini-Yoga in einem kleinen Dorf am Loch Ness genießen. Mit ca. vier Stunden Yoga täglich, Breathwalk, Meditation am Wasserfall und viel Freizeit zum Wandern, für eine kleine Bootsfahrt auf dem Loch Ness oder einer Busfahrt nach Inverness. Übernachtungen in Zwei-Bett-Zimmern mit Frühstück in einem netten "Bed & Breakfast". Reise- und Unterkunftskosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Diese Woche ist auch für Yoga-Anfänger geeignet. Anreise: 30.04.2018 bis 16.00 Uhr, Ende der Reise am 05.05.2018 nach 12.00 Uhr. Für weitere Informationen stellen wir gern Kontakt mit der Kursleiterin her.

Schottland, Gebiet um Loch Ness

Mo., 30.04.2018 - 05.05.2018
6 Termine, 181,00 €
Sylvia Ipsen

neu!

Kundalini-Yoga. Einführungskurs

Für alle, die Kundalini-Yoga einmal kennenlernen möchten und/oder anschließend den Kurs "Kundalini-Yoga für alle" besuchen wollen. (Minigruppe).

Haus der vhs

Sa., 16.09.2017, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 47,50 €
Andrea Hänsel

■ 18A317.38

Haus der vhs (Minigruppe)

Sa., 20.01.2018, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 47,50 €
Andrea Hänsel

■ 17B317.08

Kundalini-Yoga für alle

Auch Anfänger/innen (nach Besuch eines Einführungskurses) sind herzlich willkommen.

Haus der vhs

Mi., 20.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr
11 Termine, 64,40 €
Andrea Hänsel

■ 18A317.40

Haus der vhs

Mi., 24.01.2018, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Termine, 37,40 €
Andrea Hänsel

■ 17B317.20

Kundalini-Yoga

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 05.09.2017, 17:00 - 18:30 Uhr
9 Termine, 69,80 €
Brita Simon

neu!

Die Angebote der vhs Mittelangeln, der vhs Kropp-Stapelholm und der vhs Sörup e.V. finden Sie im zweiten Teil des Heftes.



■ 17B318.40

BU

Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub

Der Berufsalltag stellt oft große Anforderungen. Hatha-Yoga 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 (soweit vorhanden). Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/13934 IB S.H.). Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

04.12. - 08.12.2017

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Ulrike Schmitz

■ 18A318.48

BU

Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub

Haus der vhs

04.06. - 08.06.2018

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Ulrike Schmitz

■ 17B318.43

BU

Stressbewältigung mit Yoga - Aufbaukurs. Bildungsurlaub

Diese Seminarwoche ist für diejenigen gedacht, die bereits an einem Seminar "Aktive Stressbewältigung" teilgenommen haben. Hatha-Yoga bietet verschiedene Möglichkeiten, das eigene Handlungsrepertoire zum Umgang mit Stress zu erweitern und zu vertiefen. In dieser Woche reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und befassen sich intensiver mit unterschiedlichen Techniken aus der Tradition des Yoga. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene wirken, auch Achtsamkeitsübungen und Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation. Der Atem ist hierbei ein zentraler Beobachtungsgegenstand und ein wichtiger Wegweiser, der uns tiefer in die Haltungen hineinführen kann. Darüber hinaus werden 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/12806 IB S.H.). Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Haus der vhs

23.10. - 27.10.2017

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Ulrike Schmitz

■ 18A318.46

BU

Aktive Stressbewältigung mit Yoga - Aufbaukurs. Bildungsurlaub

Haus der vhs

19.03. - 23.03.2018

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Ulrike Schmitz

Rückenschule & Feldenkrais®

■ 17B323.01

Rücken Aktiv

Hauptursache für Rückenbeschwerden sind meist psychische Faktoren wie Stress, Angst und Arbeitsunzufriedenheit sowie besondere körperliche Belastungen. Meist wird der Rücken bei Beschwerden geschont, dabei sollte er fortlaufend sanft weiter bewegt werden. Hauptanliegen des Rücken-Aktiv-Kurses ist die Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung. Der Schwerpunkt liegt auf komplexen funktionellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Freude an der Bewegung und die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Antirutschsocken, kleines Handtuch, evtl. kleines Kissen.

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 17:45 - 18:45 Uhr

8 Termine, 33,80 €

Silke Hinz

■ 17B323.02

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 18:45 - 19:45 Uhr

8 Termine, 33,80 €

Silke Hinz

■ 17B323.03

Fit für den Alltag:

Rückenfitness für Jedermann

Ziel dieses Kurses ist es, durch ein ausgewogenes und ganzheitliches Körper- und Entspannungstraining sowie dank einer verbesserten Körperwahrnehmung Rückenbeschwerden vorzubeugen. Das Kräftigungstraining setzt daher nicht nur bei der Rückenmuskulatur selbst an, sondern bezieht auch Bauch, Beine, Po, Kopf, Nacken und Schulter mit ein. Darüber hinaus beinhaltet das Training auch Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Entspannung. Die konkrete inhaltliche Gestaltung der Übungseinheiten kann hierbei je nach Interesse der Kursteilnehmenden variiert werden. Eine Fülle kleiner Spiele sowie einzelne Übungssequenzen zur Musik runden das Angebot zur Rückenschulung ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Hallenschuhe, Getränk.

Dannewerkshule - Sporthalle

Di., 12.09.2017, 19:00 - 20:00 Uhr

8 Termine, 33,80 €

Silke Hinz

Joachim Unger

Zahnarzt

Interessenschwerpunkte:

Ganzheitliche Zahnheilkunde
Umwelt-Zahnmedizin

Breslauer Str. 2 · 24837 Schleswig

E-Mail: feelinggood@foni.net

www.feelinggoood.de

Tel. 0 46 21-2 20 41





18A323.09

BU neu!

Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag II.

Bildungsurlaub

Mehr denn je sind ArbeitnehmerInnen heute zu Flexibilität und Selbstregulation aufgefordert. Wer lange gesund und erfolgreich im Berufsleben bleiben will, achtet daher selbst darauf, seine Gesundheit zu stärken sowie seine Lebens- und Arbeitszufriedenheit (wieder) zu finden und zu erhalten.

Bewegungsorientierte Lernmethoden wie die Feldenkraismethode sind gut geeignet, die Handlungskompetenz im Beruf zu erweitern und zu bereichern, die Gesundheit zu fördern.

Feldenkraislektionen sind vielseitig und bieten daher Raum für Handlungsalternativen, nicht nur für sich selbst, sondern ebenso im Umgang mit anderen Menschen. Über achtsames Experimentieren mit neuen Bewegungserfahrungen erleben die TeilnehmerInnen Bewusstheit, Entspannung und Stressreduzierung. Das Beleben der vorhandenen natürlichen Ressourcen kann zu mehr Effektivität, Kreativität und damit auch zum Erhalt und zur Erweiterung der Leistungsfähigkeit im Berufsalltag führen. Übungseinheiten für den Alltag ermöglichen den Transfer und die Anwendung des Gelernten für sich und andere, auch in der Arbeit mit Gruppen, in den Berufsalltag.

Dieser Bildungsurlaub wird ausschließlich für TeilnehmerInnen angeboten, die Teil I bereits absolviert haben. Vorhandene Grundkenntnisse werden aufgefrischt, vertieft und erweitert.

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

14.05. - 18.05.2018

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr

Freitag 09.00 - 13.30 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Bettina Schwind



Wir beflügeln Schleswig.

Arne Hinrichsen e.K.
Capitolplatz 7, 24837 Schleswig
Tel. 04621/96560
Fax 04621/965656
schleswig@provinzial.de



PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen

Feldenkrais®

Die Feldenkrais®-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais (1904 - 1984), ist ein pädagogisches Konzept mit dem Ziel, die eigenen Körperbewegungen bewusst zu machen und zu steuern. Falsche Bewegungsmuster sollen durch Selbstbeobachtung erkannt und durch neue Abläufe ersetzt werden. Eine Verbesserung der Bewegungsabläufe hat für Feldenkrais gleichzeitig auch eine Verbesserung der psychischen Verfassung zur Folge. Kernpunkt der Feldenkrais®-Methode ist die Bewegung bei weitgehend entspannten Muskeln und Sehnen. Die einzelnen Übungen werden ohne großen Kraftaufwand meist im Liegen durchgeführt. Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung, dicke Socken.

17B323.04

Feldenkrais® - Bewußtheit durch Bewegung

Haus der vhs

Do., 05.10.2017, 20:00 - 21:00 Uhr

9 Termine, 49,40 €

Sibylla Franz

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.

18A323.05

Die Feldenkraismethode als Hilfe im Berufsalltag.

Bildungsurlaub

Aus der Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten kristallisieren sich bei uns feste Haltungs- und Bewegungsmuster heraus, die unsere Leistungsfähigkeit auch im Berufsalltag einschränken und Beschwerden verursachen können. Den "ganzen" Gebrauch von sich selbst, das Agieren mit angemessenem Kraft- und Zeitaufwand wieder zu erlernen, ist Ziel dieser Woche. Übungseinheiten für den Alltag ermöglichen den Transfer und die Anwendung des Gelernten für sich und andere, auch in der Arbeit mit Gruppen, in den Berufsalltag. Konkrete "Alltagsbewegungen" wie Sitzen, Stehen, Gehen können sich verbessern, Bewegungsabläufe werden übergreifend geschult. Die Feldenkrais®-Methode gilt heute als eine anerkannte pädagogische Methode, um geistige und körperliche Funktionen zu verbessern. Sie eignet sich hervorragend, von den Teilnehmenden in kleinen Übungseinheiten an andere weitergegeben zu werden. Als Bildungsurlaub anerkannt. (WBG/B/13945 IB S.H.). Informieren Sie sich über die Bedingungen.

Haus der vhs

09.04. - 13.04.2018

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr

Freitag 09.00 - 13.30 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Bettina Schwind

18A323.07

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

09.07. - 13.07.2018

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr

Freitag 09.00 - 13.30 Uhr

5 Termine, 198,00 €

Bettina Schwind

Sie suchen die passende Firmenschulung?

vhs@schleswig.de



Fitness & Gymnastik

17B320.21

Zumba®-Fitness

Zumba® - Schluss mit den alten Workouts! Jetzt ist Party angesagt! Heiße Rhythmen - Merengue, Rumba, Salsa... spüren Sie das brasilianische Feuer! Beim Zumba® haben Sie jede Menge Spaß, jeder kann mitmachen. Man muss kein Tänzer sein und sich auch keine schwierigen Choreografien merken. Nebeneffekte: Sie verbrennen Kalorien, bauen Stress ab, Ihre Muskeln werden geformt und trainiert, Ihre Kondition wird besser und Sie sind dabei auch noch entspannt.

Schule Nord, Sporthalle

Fr., 15.09.2017, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine, 49,00 €
Sonja Schröder

17B320.25

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmende, Sport-AnfängerInnen oder -wiedereinsteigerInnen zugeschnittenes Zumba-Fitness-Angebot: Hier wird das beliebte lateinamerikanische Tanz-Workout in Tempo und Intensität angepasst, ohne dass der Spaß an der Bewegung verloren geht. Die leicht nachzuvollziehenden Choreographien zu lateinamerikanischer Musik verbessern die Ausdauer, die Beweglichkeit sowie das Körpergefühl. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, lockere Sportkleidung, Handtuch und Wasser zum Trinken!

Bildungsbox / Jugendaufbauwerk

Di., 12.09.2017, 18:00 - 19:00 Uhr
9 Termine, 44,10 €
Sonja Schröder

18A320.27

Bildungsbox / Jugendaufbauwerk

Di., 16.01.2018, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 29,40 €
Sonja Schröder

17B320.26

Haus der vhs (Kleingruppe)

Mi., 13.09.2017, 09:00 - 10:00 Uhr
10 Termine, 49,00 €
Sonja Schröder

18A320.28

Haus der vhs (Kleingruppe)

Mi., 17.01.2018, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 35,40 €
Sonja Schröder

17B320.27

Bildungsbox / Jugendaufbauwerk

Mi., 13.09.2017, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, 49,00 €
Sonja Schröder

17B320.34

Faszientraining und Stabilisation für Kraft und Beweglichkeit

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das alle Facetten eines gesunden und vielseitigen Bewegungsplanes erfasst: einfach natürlich gesund und kraftvoll in Ausstrahlung und Befindlichkeit!
Bitte Handtuch, Getränk, warme (rutschfeste) Socken mitbringen.

Haus der vhs

Fr., 15.09.2017, 17:00 - 18:00 Uhr
10 Termine, 41,00 €
Sonja Schröder

18A320.35

Haus der vhs

Fr., 19.01.2018, 17:00 - 18:00 Uhr
6 Termine, 26,60 €
Sonja Schröder

17B320.35

Fit mit Ute

In diesem Kurs geht es um Haltungsschulung, Beweglichkeit erarbeiten und erhalten, Muskelaufbau und das Kennenlernen und Spüren des eigenen Körpers. Spaß und Bewegungsfreude spielen eine große Rolle, auch kleine Bewegungskombinationen gehören dazu. Machen Sie mit!

Haus der vhs

Di., 05.09.2017, 09:15 - 10:15 Uhr
11 Termine, 44,60 €
Ute Mann

18A320.26

Haus der vhs

(Kleingruppe)

Di., 16.01.2018, 09:15 - 10:15 Uhr
20 Termine, 77,00 €
Ute Mann

17B320.38

neu!

Gesünder durch Ausdauersport

Gut dosierte Bewegung, Sport mit Augenmaß und eine ausgewogene Ernährung fördern Gesundheit, Glücksgefühle und Zufriedenheit. Jeder Mensch kann lernen, jeweils für sich selbst und nach eigenem Maßstab, eine höhere Stufe seiner Leistungsfähigkeit zu erreichen. In diesem Kurs können Sie unter fachlicher Anleitung ihren persönlichen Weg zu mehr Gesundheit und Leidenschaft durch Ausdauersport finden, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Bei schlechtem Wetter trainieren wir in der Halle, bei gutem auf den Königswiesen. Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Domschule

Di., 12.09.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
11 Termine, 84,20 €
Bernd Ohde

17B320.39

neu!

Sport, Spiele und Spaß

Dieses Motto ist bei uns Programm. Wir halten Körper und Geist fit, indem wir ein abwechslungsreiches Training mit viel guter Laune absolvieren. Hierbei stehen neben Kondition, Dehnung und Geschicklichkeit auch Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken auf dem Plan. Gerne werden auch Ihre Wünsche und Ideen umgesetzt. Bitte Matte oder Decke als Unterlage mitbringen!

St.Jürgen-Schule, Turnhalle

Do., 14.09.2017, 18:45 - 19:45 Uhr
11 Termine, 54,20 €
Bernd Ohde

17B320.40

neu!

Männerache. Schnupperkurs

Gezieltes Kraft- und Aufbautraining für Männer zur Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination. Im Fokus steht Ihre Tiefenmuskulatur. Abwechslungsreiches Programm, ideal auch gegen Ihren Rückenschmerz. Entschärft den einseitigen Bewegungsaltag im Beruf, fördert Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Turnschuhe und Getränk mitbringen (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 12.09.2017, 17:30 - 18:30 Uhr
3 Termine, 20,00 €
Dörte Schmidt

17B320.41

neu!

Männerache

Gezieltes Kraft- und Aufbautraining für Männer zur Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination.
Im Fokus steht Ihre Tiefenmuskulatur. Abwechslungsreiches Programm, ideal auch gegen Ihren Rückenschmerz. Entschärft den einseitigen Bewegungsaltag im Beruf, fördert Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. (Kleingruppe). Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 17:30 - 18:30 Uhr
6 Termine, 37,10 €
Dörte Schmidt

**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 vhs Schleswig.
Wenden Sie sich an
04621 6992-0!



Bewegung im Wasser

Aquajogging - Aquafitness

Aquajogging trainiert mit geringem Aufwand den gesamten Körper. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Aquajogging verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquajogging das Körperfett. Aquajogging ist für jede Altersgruppe geeignet und leicht erlernbar. Vom Dauerlauf unterscheidet es sich nur durch das Medium. Ohne festen Grund unter den Füßen wird der Lauf deutlich anstrengender. Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90 Prozent verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Übergewichtige. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwäche, bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein völlig neues Körpergefühl. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Aquajogging-Gürtel. Sicheres Schwimmen wird in allen Kursen vorausgesetzt. Der Eintritt in die Schwimmhallen ist in den Kursgebühren enthalten.

17B322.10

Aquajogging für Frauen

Frühes Aufstehen wird belohnt: Uns stehen mehrere Bahnen zu Verfügung.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 24.09.2017, 08:00 - 09:00 Uhr
13 Termine, 128,10 €

Dozententeam

17B322.12

Aquajogging für Alle

Frühes Aufstehen wird belohnt: Uns stehen mehrere Bahnen zu Verfügung.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 24.09.2017, 09:00 - 10:00 Uhr
13 Termine, 128,10 €

Dozententeam

17B322.15

Aqua-Fitness für Frauen

Wasser ist das ideale Element für ein effizientes Bewegungstraining. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft können in idealer Weise gegen den Widerstand trainiert werden.

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 15.09.2017, 13:30 - 14:30 Uhr
11 Termine, 85,80 €

Daniela Schnittker

17B322.16

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 15.09.2017, 14:30 - 15:30 Uhr
11 Termine, 85,80 €
Daniela Schnittker

18A322.17

Deep water training

Training im tiefen Wasser ist ein effizientes Bewegungstraining. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft können gegen den Widerstand trainiert werden, der Kreislauf wird gestärkt.

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 19.01.2018, 13:30 - 14:30 Uhr
9 Termine, 71,20 €
Andrea Zuleeg

18A322.18

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 19.01.2018, 14:30 - 15:30 Uhr
9 Termine, 71,20 €
Andrea Zuleeg

17B322.31

Kraulschwimmen - Technikkurs Anfänger

Sie erlernen und vertiefen die Kraultechnik von Grund auf. Dabei werden die einzelnen Elemente Beinschlag-, Armzug- und Atemtechnik einzeln und im Zusammenspiel geübt. Sicheres Brustschwimmen wird vorausgesetzt. Bitte Schwimmbrille mitbringen. Die Eintrittsgebühr in die Schwimmhalle ist in der Kursgebühr enthalten.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 08.10.2017, 08:00 - 09:00 Uhr
5 Termine, 52,40 €
Sebastian Bender

17B322.35

Kraulschwimmen - Technikkurs Fortgeschrittene

Sie vertiefen Ihre Kraultechnik. Dabei werden die einzelnen Elemente Beinschlag-, Armzug- und Atemtechnik einzeln und im Zusammenspiel verbessert. Sicheres Brustschwimmen und Grundkenntnisse im Kraulschwimmen werden vorausgesetzt. Bitte Schwimmbrille mitbringen. Die Eintrittsgebühr in die Schwimmhalle ist in der Kursgebühr enthalten.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 08.10.2017, 09:00 - 10:00 Uhr
5 Termine, 52,40 €
Sebastian Bender

17B322.36

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 19.11.2017, 09:00 - 10:00 Uhr
5 Termine, 52,40 €
Sebastian Bender

17B322.30

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene

Wir sprechen oft von der Tatsache, dass Kinder nicht richtig schwimmen können. Was dabei häufig vergessen wird, dass es auch Nichtschwimmer im Erwachsenenalter gibt. Mit diesem Kurs möchten wir die Lücke schließen und Erwachsene die Möglichkeit geben, Grundkenntnisse des Schwimmens zu erlernen. In einer Kleingruppe wird das Fundament für das richtige und sichere Schwimmen gelegt.

Dieser Kurs ist nur für Erwachsene! Es gibt keine Grundvoraussetzungen, außer keine Scheu vor dem Wasser zu haben.

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 19.11.2017, 08:00 - 09:00 Uhr
5 Termine, 52,40 €
Sebastian Bender

Selbstverteidigung

17B328.10

Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen und Mädchen unterstützen, Gefahrensituationen zu vermeiden und bei Konfliktsituation oder 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 mitbringen!

Domschule

Mo., 18.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
7 Termine, 49,40 €
Andreas Neumann

Outdoor-Aktivitäten

17B330.35

Stand Up Paddling. Schnupperkurs

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

Haddebyer Noor, Parkplatz am Ehrenfriedhof (direkt an der B 76)

Sa., 16.09.17, 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin, 39,00 €
Christoph Mantz



17B320.38

Gesünder durch Ausdauersport

Nähere Informationen auf S. 32

Domschule

Di., 12.09.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

11 Termine, 84,20 €

Bernd Ohde

neu!



© privat

17B330.50

Nordic Walking - Grundkurs

Nordic Walking trainiert bis zu 90% Ihrer Muskulatur. Vorausgesetzt, Sie laufen mit der richtigen Technik und genau die bildet den Schwerpunkt in diesem Kurs (Kleingruppe). Es richtet sich genauso an aktive Sportler wie Einsteiger oder "Sportrückkehrer/innen". Wenn Sie Natur und Bewegung verbinden wollen, walken Sie mit. Sofern benötigt, können Stöcke gg. eine Gebühr von 3,- Euro/Termin ausgeliehen werden (bitte vorher anmelden und Körpergröße angeben).

Parkplatz Café Stampfmühle

Do., 21.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

3 Termine, 19,20 €

Nicole A. Schmözl

17B331.10

Traditionelles Bogenschießen - Grundkurs

Sie erlernen den Umgang mit Pfeil und Bogen. Bei dieser Schießkunst, die auf technische Hilfsmittel verzichtet, steht die Intuition im Vordergrund. Neben Theorie, Technik, Material, Stilarten und Ausübung geht es uns in erster Linie um das Schießen selbst. Systematisch werden motorische und visuelle Techniken des intuitiven Bogenschießens erlernt. Durch die konzentrierte Anpassung, Entspannung und das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zieldiagramm erreicht werden. Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Die Muskulatur wird speziell im oberen Rückenbereich gekräftigt und aufgebaut.

Der Kurs findet im freien Gelände statt. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste, eng anliegende Kleidung tragen. Jeder Teilnehmende muss in Besitz einer gültigen Haftpflichtversicherung sein.

Bitte auf den ausgewiesenen Parkflächen parken.

Altmühl Bogensport, Altmühl 1, 24884 Selk

Sa., 16.09.17, 13:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 39,00 €

Roland Lemke

17B331.11

Altmühl Bogensport, Altmühl 1, 24884 Selk

Sa., 14.10.17, 13:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 39,00 €

Roland Lemke

Entspannung & Meditation

17B310.05

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 Körpererfühl und eine kraftvollere Stimme. Wir meditieren und tönen anhand der Chakren, Qigong-ähnlichen Atemübungen, der Schlafhorst-Arden-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., 06.09.2017, 18:45 - 19:45 Uhr

12 Termine, 48,20 €

Manuela Mach

17B311.12

Autogenes Training

Durch ein selbstbestimmtes Leben gehen ohne Stress und Nervosität ist erlernbar. Ziel dieses Kurses ist es, Schlafstörungen, Schmerzen, Bluthochdruck, Seeckrankheit und Anspannung durch Entspannung zu lindern. Bitte Wolldecke und warme Socken mitbringen.

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 17:15 - 18:15 Uhr

6 Termine, 26,60 €

Margarete Jensen

17B311.13

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 17:15 - 18:15 Uhr

7 Termine, 30,20 €

Margarete Jensen

17B312.10

Vipassana-Meditation

Die Vipassana-Meditation hat das Ziel, intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen

Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Veranstaltung beinhaltet Sitz- und Geh-Meditation, ergänzt durch ausgleichende Körperübungen sowie einen Vortrag und die Möglichkeit zur Reflexion. Auch gut für Anfänger geeignet. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke, und falls vorhanden, auch ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

So., 12.11.17, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 27,50 €

Michael Kressenbuch

17B312.20

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist in aller Munde - eine gleichmütige Haltung zu unseren Eindrücken zu entwickeln ist eine schwierige Aufgabe: Alle aufkommenden Wahrnehmungen, Empfindungen, Gedanken, Geräusche, Bilder, Emotionen usw. werden mit einer gelassenen Akzeptanz betrachtet, ohne sie zu beeinflussen. Dazu eignet sich ein Tag mit vielen Übungen besonders: BodyScan, Sitzen, Schweigen, achtsam Gehen, stilles Essen, aber auch ein Austausch miteinander sollen Sie neugierig machen. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Kissen, eine Decke, etwas zu Trinken und zum Schreiben mitbringen. Ein gemeinsames stilles Mittagessen ist auswärts geplant und nicht in der Kursgebühr enthalten.

Haus der vhs

Sa., 25.11.2017, 09:30 - 17:15 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Dr. Harald Lucius



© Klangschalen@pixabay

17B312.40

Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule

Kommen Sie mit auf eine Klangreise, in der Sie die Wirkung von Klangschalen, Gong und Klangsäule erfahren. Es entstehen Klangteppiche, deren Klänge und Schwingungen unterschiedliche Empfindungen, Bilder und Impulse auslösen. Dabei kommt es im Allgemeinen sehr schnell zu einer tiefen Entspannung und zu Wohlbefinden. Die oberotonreichen Klänge wirken harmonisierend und fördern die Bereitschaft zum Loslassen. Die oft kreisen-



den Gedanken kommen zur Ruhe und unsere Seele erfährt Raum zur Entfaltung. Bitte eine Decke, evtl. ein Kissen mitbringen. Yogamatte sind vorhanden.

Haus der vhs

Fr., 08.12.2017, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Angela Wilcke

18A312.41

Haus der vhs
Fr., 19.01.18, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Angela Wilcke

17B312.43

Klang- und Fantasiereisen und Klangräume zur Entspannung

Wissenswertes über die Entspannungsmethode nach Peter-Hess®: Klangschalen selbst ausprobieren und deren Wirkungsweisen sofort erfahren. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhphasen ist ein zentraler Aspekt für Gesundheit auf allen Ebenen. Die obertonreichen Klänge und Schwingungen der Klangschalen können zu einer entspannten Haltung beitragen und eine balancierte Wahrnehmung für Körper und Geist wahren helfen. Der Kurs endet mit einer Klang- und Fantasiereise. Bitte Unterlage, Decke, Kissen, Socken mitbringen.

Haus der vhs

Sa., 11.11.2017, 13:00 - 15:00 Uhr
1 Termin, 11,00 €
Birgit Panten

17B312.50

Moving soft - leichte Bewegung für Körper, Geist und Seele

Die Bewegungsreise mit leichten Übungen kann Sie dabei unterstützen, mehr Ausgeglichenheit, Energie und Wohlbefinden herbeizuführen. Ein Mix aus dynamischer Entspannung, Tanz, Achtsamkeit und einer Wohlfühlmeditation ergänzt sich. Bitte mitbringen: Decke, warme bequeme Kleidung, dicke Socken, etwas zu trinken.

Haus der vhs

Do., 12.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 8,40 €
Rita Rogge

17B312.60

Atem, Bewegung und Entspannung - Schnupperkurs

Mit Hilfe von leichten, atemanregenden Bewegungsübungen soll die ganzheitliche Wirkung des Atems erfahren werden. Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen können durch bewusste Atmung und Findung des eigenen Atemrhythmus positiv beeinflusst werden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

(Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 02.11.17, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 10,00 €
Dorit Dobrot

17B312.61

Atem, Bewegung und Entspannung. Kurs

(Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 09.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Termine, 24,40 €
Dorit Dobrot

neu!

17B312.62

Haus der vhs

Mi., 15.11.2017, 09:30 - 11:00 Uhr
3 Termine, 24,40 €
Dorit Dobrot

neu!

17B312.70

Shiatsu - ein Weg zu den eigenen Kraftquellen

Shiatsu ist eine ganzheitliche (Meridian-) Massage, die ihre Wurzeln in der TCM hat und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Sie lernen einfache Massagetechniken und Körperübungen kennen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, Mittagsimbiss.

Haus der vhs

Sa., 09.12.2017, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 28,70 €
Hille Widowski

neu!

18A312.71

BU neu!

Shiatsu und Akupressurmassage.

Bildungsurlaub

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss Verantwortung tragen. Ist Energie blockiert, so können wir dies als Verspannung oder Stress bis hin zum Schmerz spüren. In diesem Bildungsurlaub werden u. a. folgende Themen angesprochen: Shiatsu bei Kopfschmerz/Migräne, Schlaf- und Essstörungen, Erschöpfung und psychischer Belastung. Abgerundet wird die Woche durch die Auseinandersetzung mit den speziellen Themen der Teilnehmer/innen. - Bitte mitbringen: Yogamatte wenn vorhanden, lockere Kleidung, Decke, warme Socken, Mittagsimbiss, Getränke, Schreibzeug. Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt.

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

09.04. - 13.04.2018
Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr
Freitag 09.00 - 13.30 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Anke Schauf

18A312.06

BU

Bewegung und Entspannung gegen Stress und Abgespanntheit.

Bildungsurlaub

In dieser Bildungswoche geht es um das Erlernen von Entspannungsmethoden für den Alltag wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga. Im Bewegungsteil werden Übungen aus der Rückenschule, Pilates und dem Faszientraining (Bindegewebe-Training) durchgeführt. Abgerundet wird die Bildungswoche mit Einheiten zum Thema Stress, Bewegung im Alltag und Wissen rund um den Rückenschmerz. Sie benötigen ein kleines Kissen, eine Wolldecke und warme Socken. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/16096-IB.SH).

Haus der vhs

23.04. - 27.04.2018
Montag - Freitag 09.00 - 16.00 Uhr
5 Termine, 198,00 €
Claudia Meyer

17B312.72

Handreflexzonenmassage - reich mir Deine Hand

Sie erlernen eine Massagetechnik, die Sie leicht bei sich und anderen anwenden können, um Stress abzubauen und um sich etwas Gutes zu tun. Mit Hilfe der Handreflexzonenmassage können sie den gesamten Organismus unterstützen und für Entspannung sorgen. - Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, Handcreme.

Haus der vhs

Sa., 14.10.2017, 14:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 18,00 €
Ulrike Schmitz

17B312.73

Haus der vhs

Sa., 09.12.2017, 14:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 18,00 €
Ulrike Schmitz

18A312.74

Haus der vhs

Sa., 20.01.2018, 14:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 18,00 €
Ulrike Schmitz



© @pixabay



Gesundheitsangebote für Ältere

■ 17B320.25

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmende, Sport-AnfängerInnen oder -wiedereinsteigerInnen zugeschnittenes Zumba-Fitness-Angebot: Hier wird das beliebte lateinamerikanische Tanz-Workout in Tempo und Intensität angepasst, ohne dass der Spaß an der Bewegung verloren geht. Die leicht nachzuvollziehenden Choreographien zu lateinamerikanischer Musik verbessern die Ausdauer, die Beweglichkeit sowie das Körpererfühl. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, lockere Sportkleidung, Handtuch und Wasser zum Trinken!

Bildungsbox / Jugendaufbauwerk

Di., 12.09.2017, 18:00 - 19:00 Uhr
9 Termine, 44,10 €
Sonja Schröder

■ 18A320.27

Bildungsbox / Jugendaufbauwerk

Di., 16.01.2018, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 29,40 €
Sonja Schröder

■ 17B320.26

Haus der vhs

(Kleingruppe)
Mi., 13.09.2017, 09:00 - 10:00 Uhr
10 Termine, 65,30 €
Sonja Schröder

■ 18A320.28

Haus der vhs

(Kleingruppe)
Mi., 17.01.2018, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 35,40 €
Sonja Schröder

■ 17B320.27

neu!

Bildungsbox / Jugendaufbauwerk

Mi., 13.09.2017, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, 49,00 €
Sonja Schröder

■ 17B355.20

Gymnastik für die ältere Generation

Ein Kurs für alle, die sich fit halten möchten oder fit werden wollen. Mit Spaß und Freude am Sport führen wir gemeinsam leichte Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Po durch. Wir sind im fortgeschrittenen Alter und haben unsere "Weh-Wehchen", auf diese wird von der Kursleiterin Rücksicht genommen. Bitte Sportkleidung und Turnschuhe anziehen.

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 16:00 - 17:00 Uhr
6 Termine, 26,60 €
Margarete Jensen

■ 17B355.21

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 16:00 - 17:00 Uhr
7 Termine, 30,20 €
Margarete Jensen

■ 17B335.10

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 Aufnahmefähigkeit des Gehirns positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz - nicht selten auch zu einem erfolgreicheren und glücklicheren Leben. Zusammen mit anderen macht es besonders viel Spaß. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen; der Einstieg in den Kurs ist problemlos und jederzeit möglich.
(Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 13.09.2017, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 73,00 €
Gisela Stepputtis

■ 17B335.11

Haus der vhs

Mi., 13.09.2017, 08:30 - 10:00 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Gisela Stepputtis

Essen & Trinken

■ 17B372.16

neu!

Naturmedizin Holunder

Der Holunder ist die Hausapotheke der Bauern und bietet vielfältigen Nutzen. Wir ernten und verarbeiten Holunderbeeren zu Saft, Gelee, Chutney und Konfitüren. Veranstaltungsort: Schulbauernhof Helle, Helle 2, 24351 Thumby

Schulbauernhof Helle, Thumby

Sa., 30.09.2017, 16:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 30,00 €
Christine Röthlin



Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse:

Schriftliche Abmeldungen sind bis zwei Wochen vor dem Termin möglich, sonst besteht volle Zahlungspflicht. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten, sofern nicht anders angegeben. Sie wird auch bei einem unentschuldigten Fernbleiben oder bei nicht fristgemäßem Rücktritt fällig.

■ 17B372.18

neu!

Köstliches aus der Apfelküche

Ob süß oder delikat, ofenfertig oder roh: der Apfel hat einiges zu bieten. Wir backen, braten, raspeln und genießen rund um dem Apfel! Auch dem Spruch "An apple a day keeps the doctor away!" gehen wir an diesem Abend auf den Grund. Auch für Vegetarier geeignet. Bitte Behälter für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,50 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Wilhelminenschule, Küche

Do., 05.10.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 26,20 €
Susanne Brand



© Herbstgemuese@pixabay (2)

■ 17B372.20

neu!

Lecker und gesund "to go"

Wir bereiten Köstliches zum Mitnehmen zu, sei es zur Arbeit, zur Schule, zum Picknick, in den Urlaub oder auch für einen Vorrat zur Stärkung zwischendurch. Die Gerichte sind einfach zuzubereiten, lassen sich gut vorbereiten und bevorraten und bestehen überwiegend aus regionalen Zutaten. Dabei besprechen wir, wie eine abwechslungsreiche Ernährung außer Haus mit selbst zubereiteten Speisen gelingen kann. Bitte kleine Vorratsdosen, drei leere Marmeladengläser und etwas zu trinken mitbringen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,00 € werden mit der Kursgebühr erhoben.

Wilhelminenschule, Küche

Mo., 09.10.17, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 26,70 €
Gertrude Mumm-Tiessen



■ 17B372.21 neu!
Herbstgemüse Kürbis, Zucchini und Co.

Schmackhafte Gerichte rund um Gemüse der Saison. Diese sind nicht nur lecker sondern haben auch einen hohen Gesundheitswert! Von der Vorspeise bis zum Dessert! (Auch für Vegetarier geeignet, ein Fleischgericht) Bitte Behälter für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,50 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Wilhelminenschule, Küche
 Mi., 25.10.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
 1 Termine, 26,20 €
 Susanne Brand



■ 17B372.22 neu!
Brotaufstriche & selbstgebackene Brötchen

Alternativen zu Wurst & Käse. Raffinierte, schnelle, pikante & preiswerte Brotaufstriche und leckere Brötchen & Brot selbst gemacht. Bitte Behälter für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,50 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Wilhelminenschule, Küche
 Mi., 01.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
 1 Termine, 26,20 €
 Susanne Brand

■ 17B372.24 neu!
Superfood - regional und einfach lecker

Als Superfood werden Lebensmittel bezeichnet, die eine besondere positive Auswirkung auf unsere Gesundheit haben sollen. Sie müssen allerdings nicht aus fernen Ländern zu uns gebracht werden, es gibt auch ein reiches Angebot an Superfood aus der Region. Häufig preiswert, einfach und vielseitig zuzubereiten, bereichert es unsere tägliche Ernährung. Zum Teil sind diese heimischen Superfoods so alltäglich, dass wir sie gar nicht als solche würdigen. Aus Broccoli, Leinsaat, Buchweizen, gelbe Bete, Beerenfrüchten und mehr werden wir leckere Gerichte zubereiten. Bitte etwas zu trinken und kleine Vorratsdosen für evtl. Reste mitbringen. Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 9,00 € werden mit der Kursumlage erhoben.

Wilhelminenschule, Küche
 Mo., 20.11.2017, 18:30 - 21:30 Uhr
 1 Termin, 26,70 €
 Gertrude Mumm-Tiessen

■ 17B372.35 neu!
English cooking

Simple but tasty recipes from USA and UK for tired and hungry eaters - "quick, cheap and dirty". We want to show how easy it is to cook a good and cheap meal in a short time. Course is held in English! Die Lebensmittelpauschale in Höhe von insgesamt 15,00 € werden mit der Kursgebühr erhoben.

Gallbergsschule, Küche
 Do., 02.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr
 3 Termine, 62,50 €
 Jane K. Clouston

■ 17B372.50 neu!
Kochschule für Anfänger - Kochen kein Buch mit sieben Siegeln

Sie glauben, Sie können nicht kochen? Sie möchten weg von Fertigprodukten hin zu frischen Zutaten? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Für alle Kochanfänger werden an drei Abenden die Grundlagen des Kochens und Backens schmackhaft und mit Spaß vermittelt. Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 8 Euro/Kurstag ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Dosen für evtl. Reste. (Kleingruppe).

Anmeldeschluss: 05.10.2017

Wilhelminenschule, Küche
 Do., 12.10.17, 18:30 - 21:30 Uhr,
 Do., 02.11.17, 18:30 - 21:30 Uhr,
 Do., 16.11.17, 18:30 - 21:30 Uhr
 3 Termine, 85,80 €
 Elke Stroth

■ 17B372.51 neu!
Kochschule für Anfänger - einfache Hausmannskost und mehr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Kochkurs für Anfänger besucht haben oder bereits über geringe Kochkenntnisse verfügen. An drei Abenden werden die Grundlagen des Kochens schmackhaft und mit Spaß vertieft. Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 8 Euro/Kurstag ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Dosen für evtl. Reste. (Kleingruppe).

Wilhelminenschule, Küche
 Mi., 11.10.17, 18:30 - 21:30 Uhr,
 Mi., 08.11.17, 18:30 - 21:30 Uhr,
 Mi., 15.11.17, 18:30 - 21:30 Uhr
 3 Termine, 85,80 €
 Elke Stroth

■ 18A372.05 neu!
Indische Küche

Das Geheimnis der indischen Küche: ihre Vielfalt an Gewürzen, Gewürzmischungen und exotischen Düften! Wir kochen einfache, schnell umsetzbare Gerichte - Linsen, Fleischgericht, Beilagen. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 10 Euro ist

in der Kursgebühr enthalten. Bitte Behälter für evtl. Reste sowie eine Schürze mitbringen. (Kleingruppe).

Wilhelminenschule, Küche
 Do., 18.01.18, 18:30 - 21:30 Uhr
 1 Termin, 28,50 €
 Sascha Sack

■ 17B373.10 neu!
Kräutertees - wohltuende Helfer für die kalte Jahreszeit

Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit können Teezubereitungen aus Kräutern & Heilpflanzen für mehr Wohlbefinden sorgen. Welche Kräuter dafür besonders geeignet sind, wird in dem Vortrag erklärt. Ebenso wie die Tees richtig zubereitet werden, damit sich die Wirkstoffe voll entfalten können, wie diese im Körper wirken und welche Kräuter man gut kombinieren kann, damit jeder Körper & jede Seele mit den Kräften der Natur unterstützt wird. (Kleingruppe).

Haus der vhs
 Do., 09.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
 1 Termin, 17,70 €
 Uta Altenburg



© Kraeutertee @ pixabay

■ 18A116.20 neu!
Kaffeseminar

Nähre Informationen auf S. 14
Haus der vhs
 Sa., 17.02.2018, 15:00 - 18:00 Uhr
 1 Termin, 15,60 €
 Arne Schlüter

Getränkesseminare an der vhs thematisieren Fragen der Verbraucherberatung und kulturhistorische Aspekte. Daneben haben Sie die Möglichkeit, ein umfangreiches Tasting zu erleben und Ihre geschmacklichen Sinne zu schulen.

Deshalb finden Sie weitere Kurse zum Thema „Getränke“, wie beispielsweise **Whisky-Tastings**, im Abschnitt Gesellschaft unter der Überschrift „Verbraucherfragen“.



Pflege & Erste Hilfe

Fortbildungen, z.B. für den Umgang mit Demenzkranken finden Sie auch im Programmreich „Gesundes Leben“.

17B500.50

Umgang mit Demenzkranken

Zur Verbesserung der Betreuung (nicht der Pflege!) von Menschen, die an Demenz erkrankt sind, können in Pflegeheimen zusätzliche Betreuungskräfte eingesetzt werden. Ihre wichtigste Aufgabe besteht darin, erkrankte Menschen in ihrem Alltag zu aktivieren und zu eigenem Tun zu motivieren. Damit kann das physische und psychische Befinden auf vielerlei Weise positiv beeinflusst werden.

Wer diese Betreuung beruflich - also nicht ehrenamtlich - leisten will, muss persönlich geeignet sein und braucht einen Qualifikationsnachweis. Diesen Nachweis bietet unser Lehrgang, den wir jetzt zum achten Mal durchführen. Der Lehrgang nach den Richtlinien des § 43b (3) SGB XI besteht aus Basis- und Aufbaukurs mit zusammen 160 Unterrichtsstunden; außerdem ist ein Praktikum im Umfang von zwei Wochen abzuleisten. Der Lehrgang wird in der Regel mit zwei Kurstagen pro Woche (Mi + Fr) von 8:30 bis 13:30 Uhr durchgeführt. Den Abschluß bildet die Präsentation einer Falldarstellung während des Abschluß-Kolloquiums. Nach erfolgreicher Beendigung erhalten Sie ein Zertifikat mit Lehrgangsinhalten und Stundennachweis. Wir geben Ihnen gern nähere Auskunft zum Lehrgang und orientieren über Fördermöglichkeiten (T. 04621-96620).

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 08:30 - 13:30 Uhr
26 Termine, 690,00 €

Dozententeam

17B500.13

ROLLATOR-FIT ® - Fortbildung für Demenzbetreuer

ROLLATOR-FIT® - Bewegungsideen für mehr Mobilität

Früher als lästige Gehhilfe verpönt, gilt der Rollator mittlerweile als eine der großen Erfindungen für Senioren! Der Rollator, zuerst reine Gehhilfe, wird zum sportlichen Alltagsbegleiter. In der Fortbildung wird der Umgang mit einem Rollator in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Die Lehrgangsteilnehmenden setzen sich in Theorie und Praxis mit den unterschiedlichen

Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander. Dabei stehen die motorischen Ziele wie Kraft und Ausdauer neben denen der Sturzprophylaxe, Konzentrationsförderung, kognitiver Leistungsfähigkeit sowie die Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator im Vordergrund. Diese Fortbildung richtet sich in erster Linie an Betreuungskräfte mit Basisausbildung nach § 43b SGB X und Demenzbetreuer, ist jedoch auch für allen anderen haupt- oder ehrenamtlich in der Seniorenbetreuung tätige Personen offen. Bitte bringen Sie einen Rollator mit.

Haus der vhs

Sa., 07.10.2017, 09:00 - 15:30 Uhr
1 Termin, 43,40 €
Michael Lindner

17B500.22

Freudige Momente anhand jahreszeitlicher Themen - Fortbildung für Demenzbetreuer und Angehörige

Jahreszeiten strukturieren unser Leben. Die Erinnerung und der Rhythmus der Natur vermittelt Sicherheit für Menschen mit einer Demenz. Das Erlebnis: "Ich rieche, ich schmecke, ich höre, ich sehe, ich spüre und fühle", können wir als Schatz zur Erinnerungspflege und Aktivierung sehr gut nutzen. Jeden Tag ein neues Thema? Ja, das geht! Wie folgende Beispiele zeigen: Sternsinger, Schneemann, Schlittenfahren, Eis. Wärmende Kohlgerichte und Getränke, Tiere im Winter usw. Und dann der Februar mit ersten Blumen wie Schneeglöckchen, Lichtmess, Valentinstag, Biikebrennen und natürlich Karneval! So lässt sich mit Singen und Musik, Bewegung und Hantieren mit vertrauten Gegenständen lustvoll der Alltag gestalten. Fortbildung für Demenzbetreuer nach § 43b SGB XI (bisher § 87b).

Haus der vhs

Do., 23.11.2017, 08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 43,40 €
Ursula Schröder

17B345.451

Erste-Hilfe-Training - NTZ - Notfalltrainingszentrum

Bereits ausgebildete Ersthelfer müssen alle zwei Jahre (Vorschrift der BG/ Unfallkasse) Ihr Wissen in einem Erste-Hilfe-Training auffrischen.

Lassen Sie sich beim NTZ einen Platz reservieren. Telefon: 04331 4590045 oder WhatsApp: 0160 7995555 (mit Kursort, Datum, Name), Email: info@notfalltrainingszentrum.de.

Haus der vhs

Fr., 08.12.2017, 08:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 35,00 €

17B345.39

Erste-Hilfe-Ausbildung - Notfalltrainingszentrum (NTZ)

Die Ersthelferausbildung ist für alle Führerscheinklassen, Ersthelferausbildung (BG Vorschrift), Lehrer, Jugendgruppenleiter (JuLeiKa), Übungsleiter, Studenten und Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs geeignet. Lassen Sie sich beim NTZ einen Platz reservieren. Telefon: 04331 4590045 oder WhatsApp: 0160 7995555 (mit Kursort, Datum, Name), Email: info@notfalltrainingszentrum.de.

Haus der vhs

Di., 10.10.2017, 08:00 - 15:45 Uhr
1 Termin, 25,00 €

17B345.41

Haus der vhs

Sa., 09.09.2017, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 25,00 €

17B345.411

Haus der vhs

Sa., 23.09.2017, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 25,00 €

17B345.412

Haus der vhs

Sa., 14.10.2017, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 25,00 €

17B345.413

Haus der vhs

Sa., 28.10.2017, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 25,00 €

17B345.414

Haus der vhs

Sa., 11.11.2017, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 25,00 €

17B345.415

Haus der vhs

Sa., 25.11.2017, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 25,00 €

17B345.416

Haus der vhs

Sa., 09.12.2017, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 25,00 €

17B345.450

Erste-Hilfe-Kurs - NTZ - Notfalltrainingszentrum

Bereits ausgebildete Ersthelfer müssen alle zwei Jahre (Vorschrift der BG/ Unfallkasse) Ihr Wissen in einem Erste-Hilfe-Training auffrischen. Lassen Sie sich beim NTZ einen Platz reservieren. Telefon: 04331 4590045 oder WhatsApp: 0160 7995555 (mit Kursort, Datum, Name), Email: info@notfalltrainingszentrum.de.

Haus der vhs

Fr., 13.10.2017, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 25,00 €



Zur Orientierung finden Sie bei den Lehrwerken eine unverbindliche Angabe der ISBN-Nr. für die Einzelbücher. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Buchhandlung nach eventuellen Paketangeboten, die oftmals günstiger sind.

Sprachen: Kurswahlberatung

■ 17B400.00

Sprachberatung Fremdsprachen (keine Deutschberatung!)

Wenn Sie unsicher sind, welches Kursniveau für Ihre Vorkenntnisse passend ist, nehmen Sie unsere persönliche Sprachberatung in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch vor Semesterbeginn in Anspruch, bei der Ihr Sprachniveau durch unsere erfahrenen Dozenten fundiert ermittelt wird. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bis zum 07.09.2017.

Haus der vhs

Sa., 09.09.2017, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Dozententeam

Arabisch

■ 17B401.10

Arabisch A1, Lektion 1

Syrisch-Arabisch, Lehrbuch des Syrisch-Arabischen 1, ISBN 978-3-447-10641-2. (Kleingruppe).

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

Mo., 06.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

7 Termine, 53,60 €

Mario Engelhardt

■ 17B401.14

Arabisch A1, Lektion 6

Hocharabisch, sprechen, lesen, schreiben - weiter mit Freude und Spaß in die Welt des Arabischen eintauchen. Lehrbuch: "Salam Neu", Klett-Verlag, ISBN 978-3-1252-8835-5 (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 12.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

10 Termine, 73,30 €

N.N.

■ 18A401.11

Arabisch A1 Lektion 2

Syrisch-Arabisch, Lehrbuch des Syrisch-Arabischen 1, ISBN 978-3-447-10641-2. (Kleingruppe).

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

Mo., 15.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

7 Termine, 53,60 €

Mario Engelhardt

Deutsch als Zweitsprache

Unser Kursangebot enthält:

Integrationskurse
Orientierungskurse
Offene Sprachkurse A1 bis B2

Alle Sprachkurse werden ausschließlich von BAMF-zertifizierten Lehrkräften durchgeführt.

Für Informationen oder Anmeldungen besuchen Sie bitte unsere Sprachberatung dienstags von 9:30 bis 13:15 Uhr im DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28, im Hauptgebäude der ehemaligen Landwirtschaftsschule. In den Schulferien findet die Beratung **nicht** statt.

Weitere folgende offene Prüfungen an:

Einbürgerungstests
Telc start Deutsch A1-Prüfungen

Informationen und Anmeldung in der vhs Schleswig oder unter www.vhs-schleswig.de.

■ 17B404.10

Deutsch A1, Lektion 8

Lehrbuch: "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24305-1. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 12.09.2017, 16:00 - 17:30 Uhr

dienstags und donnerstags

10 Termine, 118,00 €

■ 17B404.11

Deutsch A1, Lektion 10

Lehrbuch: "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24305-1. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 16.11.2017, 16:00 - 17:30 Uhr

dienstags und donnerstags

10 Termine, 118,00 €

Silke Hinz

■ 17B404.20

Deutsch A2, Lektion 1

Lehrbuch: "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24306-8. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

montags und donnerstags

20 Termine, 227,00 €

Mona Jensen

■ 17B404.40

Deutsch B1, Lektion 1

Lehrbuch: "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24307-5 (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 12.09.2017, 14:00 - 15:30 Uhr

dienstags und mittwochs

8 Termine, 95,00 €

Karin Doose

■ 17B404.41

Deutsch B1, Lektion 2

Lehrbuch: "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24307-5 (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 14:00 - 15:30 Uhr

dienstags und mittwochs

11 Termine, 128,00 €

Karin Doose





■ 17B404.50

Deutsch B2

Lerninhalte sind neben der Wiederholung der Grammatik das Lesen aktueller Texte und Diskussion hierüber.

Haus der vhs

Mi., 04.10.2017, 17:30 - 19:00 Uhr
montags und mittwochs
16 Termine, 150,80 €
Dr. Johann-Ulrich Siems

■ 18A404.12

Deutsch A1, Lektion 12

Lehrbuch "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24305-1. (Klein-gruppe)

Haus der vhs

Di., 09.01.2018, 16:00 - 17:30 Uhr
dienstags und donnerstags
10 Termine, 118,00 €
Silke Hinz

■ 18A404.21

Deutsch A2, Lektion 5

Lehrbuch "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24306-8. (Klein-gruppe)

Haus der vhs

Mo., 15.01.2018, 17:30 - 19:00 Uhr
montags und donnerstags
20 Termine, 227,00 €
Mona Jensen

■ 18A404.42

Deutsch B1, Lektion 4

Lehrbuch "Pluspunkt Deutsch", neue Ausgabe, ISBN 978-3-060-24307-5 (Klein-gruppe)

Haus der vhs

Di., 09.01.2018, 14:00 - 15:30 Uhr
dienstags und mittwochs
10 Termine, 118,00 €
Karin Doose

■ 18A404.51

Deutsch B2

Lerninhalte sind neben der Wiederholung der Grammatik das Lesen aktueller Texte und Diskussion hierüber.

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
montags und mittwochs
15 Termine, 142,00 €
Dr. Johann-Ulrich Siems

Einstieg Deutsch
Die Sprachlern-App
The German language-learning app

KOSTEN-FREI
FREE OF CHARGE

grundbildung.de/einstiegdeutsch
facebook.com/iwdl.de

Laden im App Store APP (Android) Google Play

vhs Deutscher Volkshochschu-Verband Ich will Deutsch lernen GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

■ 17B404.70

Deutsch

"Rund um die Geburt"

Ziel ist es, schwangeren Frauen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, ein größtmögliches Maß an Verständigung im deutschen Gesundheitssystem vor, während und nach der Geburt ihres Kindes zu ermöglichen. Inhalte: Wortschatz rund um die Abläufe zwischen Ärzten, Krankenhaus und Hebamme; Abläufe rund um Schwangerschaft und Geburt, z.B. Vorsorge, Anmeldung zur Entbindung; wann ins Krankenhaus gehen; Möglichkeiten der Schmerzregulierung; welche Kleidung braucht das Baby; welche Untersuchungen des Kindes werden durchgeführt? Der Kurs wird in einfacher deutscher Sprache mit Bildmaterial und Körpersprache durchgeführt und dem Lerntempo sowie Vorkenntnissen der Teilnehmerinnen angepasst, es wird viel zum Sprechen und gegenseitigen Befragen angeregt. Im Anschluss an den Kurs erhalten die Teilnehmerinnen die wichtigsten Vokabeln mit Bildern versehen.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Schleswig e.V.

Haus der vhs

Mo., 09.10.2017, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Termin, 6,00 €

Frauenzentrum Schleswig

Deutsch-Prüfungen

■ 17B404.70P

Einbürgerungstest

Einbürgerungstests finden an der vhs Schleswig alle drei Monate statt. Bitte melden Sie sich persönlich im Büro an! Anmeldeschluss: Montag, 28.08.2017.

Haus der vhs

Fr., 06.10.2017, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Termin, 25,00 €

■ 17B404.71P

Haus der vhs

Anmeldeschluss: Donnerstag, 26.10.2017
Fr., 15.12.2017, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Termin, 25,00 €

■ 17B404.80P

Deutsch A1 - Prüfung am 29.09.2017

Wer zu seinem Ehepartner nach Deutschland ziehen möchte, muss einfache Deutschkenntnisse nachweisen. Das kann man mit dieser Prüfung, die die vhs Schleswig zweimonatlich veranstaltet. Anmeldeschluss: Montag, 11.09.2017

Haus der vhs

Fr., 29.09.17, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 70,00 €

■ 17B404.81P

Deutsch A1 - Prüfung am 24.11.2017

Anmeldeschluss: Montag, 06.11.2017

Haus der vhs

Fr., 24.11.17, 10:30 - 12:45 Uhr
1 Termin, 70,00 €

■ 17B404.82P

Deutsch B1 - Prüfung am 08.12.2017

Für die Einbürgerung in Deutschland ist das Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 02.11.2017

Haus der vhs

Fr., 08.12.17, 10:00 - 13:30 Uhr
1 Termin, 110,00 €

■ 18A404.83P

Deutsch B1 - Prüfung am 20.04.2018

Für die Einbürgerung in Deutschland ist das Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15.03.2018

Haus der vhs

Fr., 20.04.18, 10:00 - 13:30 Uhr
1 Termin, 110,00 €

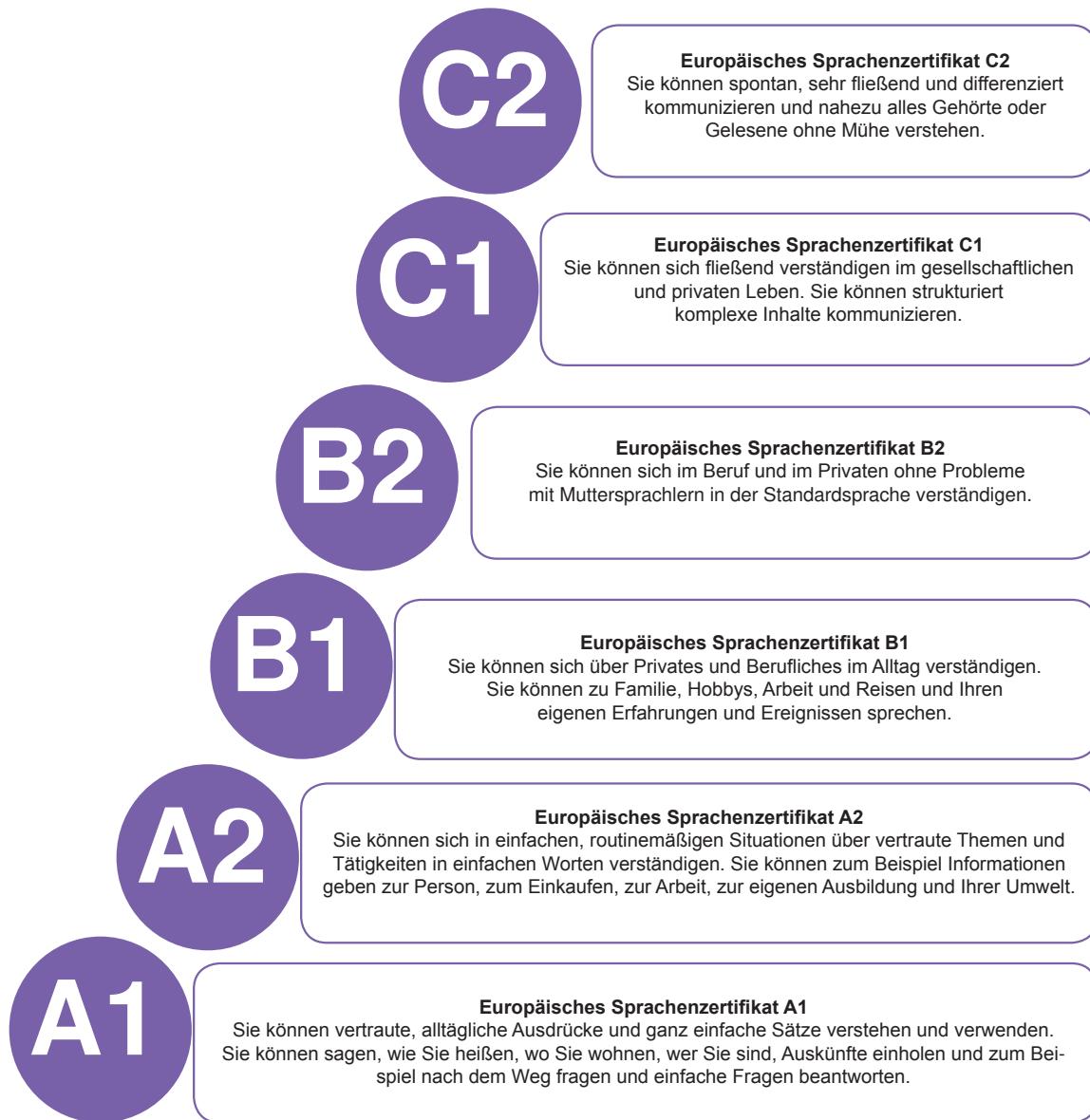


Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Sprachen (GER)

Die vhs der Stadt Schleswig ist Mitglied im Qualitätsring Sprachen der schleswig-holsteinischen Volkshochschulen. Unser Kurssystem orientiert sich an den Vorgaben des Europarates, dem GER.

Der GER definiert europaweit die verschiedenen Sprachniveaus mit den Stufen A1 für Anfänger bis C2 für muttersprachliches Niveau. Die Stufen sind Zielbeschreibungen und geben an, was Sie können, wenn Sie das entsprechende Sprachniveau erreicht haben.

Anhand der Grafik können Sie Ihren Sprachstand ermitteln oder nutzen Sie unsere Sprachberatung.



Weitere Informationen zum Sprachreferenzrahmen GER und den Prüfungen finden Sie im Internet unter:
www.vhs-sh.de, www.europaeischer-referenzrahmen.de, www.telc.de und www.cambridgeenglish.org.



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 bis zum 22.09.2017. Wir versuchen gern, einen Kurs für Sie zu organisieren.

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.

Dänisch

- 17B403.10

BU

Dänisch A1. Bildungsurwahl

Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Es wird ein erster Kontakt mit der dänischen Sprache vermittelt. Teilnahmevoraussetzung: keine Dänischkenntnisse. Als Bildungsurwahl anerkannt (WBG/B/12575 IB-S.H.).

Haus der vhs

25.09. - 29.09.2017

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr

Freitag 09.00 - 13.30 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Walter Paulsen

- 17B403.11

Dänisch für Touristen.

Tagesseminar

Lernen Sie Dänisch in hyggeliger Atmosphäre für Ihren nächsten DK-Urlaub: Verständigung und Aussprache, Höflichkeit und Landeskunde stehen im Vordergrund des Seminars, in dem Sie viel Wissen und Material erhalten, um unbeschwert nach Dänemark zu fahren.

Haus der vhs

Sa., 14.10.2017, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 28,80 €

Walter Paulsen

- 17B403.30

Dänisch A2

Wir lesen kurze Geschichten und Zeitungsartikel, sprechen darüber und über allgemeine Grammatik.

Haus der vhs

Di., 19.09.2017, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine, 65,60 €

Ines-Mareile Kauffmann

- 17B403.32

Dänisch A2, Lektion 17

Training von Alltagsgesprächen und Hörverstehen, Wiederholen und Erweitern der Grammatik.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved", Kursbuch: ISBN 978-3-005379-7, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-025379-1.

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 30, links

Mi., 13.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, 65,60 €

Volker Friederichsen

- 17B403.40

Dänisch B1

Samtale og dansk læring men også lidt grammatik. Vi læse en bog sammen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 21.09.2017, 09:30 - 11:00 Uhr

10 Termine, 95,80 €

Ines-Mareile Kauffmann

Englisch

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.

- 17B406.10

neu!

Englisch A1, Lektion 1

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ISBN 978-3-12-606585-6 (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 21.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Termine, 41,70 €

Jean-Paul Kumahor

- 17B406.11

Englisch A1, Lektion 2

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ISBN 978-3-12-606585-6 (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 16.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Termine, 41,70 €

Jean-Paul Kumahor

- 18A406.12

Englisch A1, Lektion 5

Lehrbuch: "Network Now A1 Starter", ISBN 978-3-12-606585-6. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 11.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr

7 Termine, 54,60 €

Jean-Paul Kumahor

- 17B406.16

Englisch A1, Lektion 1 - intensiv

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ISBN 978-3-12-606585-6 (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 12.09.2017, 09:00 - 12:15 Uhr

8 Termine, 112,40 €

Jean-Paul Kumahor

- 18A406.18

Englisch A1, intensiv

Haus der vhs

Di., 09.01.2018, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Termine, 73,30 €

Jean-Paul Kumahor

- 17B406.20

Englisch A1 Lektion 2

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ISBN 978-3-12-606585-6. Hausaufgaben (auch schriftliche) sind fester Bestandteil des Kurses.

Haus der vhs

Mi., 20.09.2017, 16:30 - 18:00 Uhr

12 Termine, 65,60 €

Jane K. Clouston

- 18A406.21

Englisch A1, Lektion 4

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 16:30 - 18:00 Uhr

3 Termine, 20,40 €

Jane K. Clouston

- 17B406.14

Englisch A1, Lektion 7

Lehrbuch: "Endlich Zeit für Englisch" ISBN 978-3-19-009588-9 (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 13.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

9 Termine, 65,70 €

Bernd Morawietz

- 18A406.15

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 10:30 - 12:00 Uhr

4 Termine, 34,10 €

Bernd Morawietz

- 17B406.21

English for Travellers A1-A2

Lehrbuch: English Network Tourist (Klett/Langenscheidt), Lektion 1. Dieses Lehrbuch ist für das Niveau A1/A2 (mindestens 2 Jahre Englischkenntnisse/Schulenglisch). Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch werden wir auch viele kleine Dialoge sprechen verstehen.

Haus der vhs

Mi., 20.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, 65,60 €

Jane K. Clouston



■ 18A406.27

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 20:00 - 21:30 Uhr
3 Termine, 20,40 €
Jane K. Clouston

■ 17B406.23

Englisch A2, Lektion 1

Lehrbuch: "Endlich Zeit für Englisch Fortgeschrittenenkurs", ISBN 978-3-19-109483-6.

Haus der vhs

Mo., 11.09.2017, 10:45 - 12:15 Uhr
12 Termine, 65,60 €
Bernd Morawietz

■ 18A406.24

Englisch A2, Lektion 5

Lehrbuch: "Endlich Zeit für Englisch Fortgeschrittenenkurs", ISBN 978-3-19-109483-6, Band 2.

Haus der vhs

Mo., 08.01.2018, 10:45 - 12:15 Uhr
4 Termine, 25,20 €
Bernd Morawietz

■ 17B406.24

Englisch A2, Lektion 7

This is an ongoing course but new participants are always welcome. Lehrbuch: "English Network Connection new edition", ISBN 978-3-12-606560-3.

Haus der vhs

Mo., 04.09.2017, 08:30 - 10:00 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Andrea Anderson

■ 18A406.33

English Conversation A2

Written homework once a month. Lehrbuch: "Network English A2.2", ISBN 978-3-12-606593-1.

Haus der vhs

Di., 09.01.2018, 17:45 - 19:15 Uhr
3 Termine, 20,40 €
Jane K. Clouston

■ 17B406.26

Sing and talk ... and brush up your English!

Five sessions! Thema: Weihnachtslieder
Haus der vhs
Mi., 15.11.2017, 10:30 - 12:00 Uhr
5 Termine, 38,00 €
Bernd Morawietz

■ 17B406.27

BU

Englisch A1/A2.

Bildungsurlaub

Für alle gedacht, die nur wenig Englisch sprechen und einen schnellen Wiedereinstieg suchen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation. Schwerpunkt liegt bei A2. Lassen Sie sich vor Buchung beraten. Als Bildungsurlaub anerkannt (WGB/B/13942 IB S.H.).

Haus der vhs

23.10. - 27.10.2017

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Maria Böttcher

■ 18A406.19

Englisch A1/A2.

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub anerkannt (WGB/B/13942 IB S.H.).

Haus der vhs

19.03. - 23.03.2018

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Maria Böttcher

BU

■ 17B406.28

Englisch A2/B1.

Bildungsurlaub

Dieses Seminar ist für alle gedacht, die einen schnellen Wiedereinstieg ins Englische suchen und Vorkenntnisse entsprechend dem Niveau A2 bis B1 haben (was das bedeutet, erklären wir Ihnen gern). Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Lassen Sie sich vor Buchung beraten. Als Bildungsurlaub anerkannt (WGB/B/9862 IB S.H.).

Haus der vhs

25.09. - 29.09.2017

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Maria Böttcher

BU

■ 18A406.35

Englisch A2/B1.

Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub anerkannt (WGB/B/9862 IB S.H.).

Haus der vhs

26.02. - 02.03.2018

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Maria Böttcher

BU

■ 17B406.32

English Conversation A2

Conversation and homework, written homework once a month. Lehrwerk: Network English A2.2, unit 3, step 3, ISBN 978-3-12-606593-1.

Haus der vhs

Di., 19.09.2017, 17:45 - 19:15 Uhr

10 Termine, 56,00 €

Jane K. Clouston

■ 17B406.34

Stitch & bitch: Lesen und lästern! A2/B1

Vorlesen aus "Easy Readers", während die Zuhörer stricken, häkeln, nähen. Wir lesen aus Lektüren in leichter Sprache und sprechen in einer entspannten Atmosphäre mit Gleichgesinnten darüber. Lektüre ist nicht fortlaufend. (Kleingruppe).

neu

Getränke und Kekse stellt die Dozentin. Als Kurs aber auch als Einzeltermin zum Preis von 35 Euro/Termin buchbar.

Eckernförde

Sa., 07.10.17, 14:00 - 17:00 Uhr,

Sa., 18.11.17, 14:00 - 17:00 Uhr,

Sa., 16.12.17, 14:00 - 17:00 Uhr,

Sa., 20.01.18, 14:00 - 17:00 Uhr

4 Termine, 81,40 €

Jane K. Clouston

■ 17B406.39

A Day With Jane

Ein intensiver Englisch-Tag in einer Kleingruppe (maximal drei Teilnehmende) - erleben und trainieren Sie die Sprache in einem privaten Rahmen. Small Talk, gemeinsames Kochen und Essen, aktivierende Sprachspiele sorgen dafür, dass Sie Ihre Englisch-Grundkenntnisse auch wirklich anwenden können. - Alle Niveau-Stufen. Bei mehreren Anmeldungen werden einzelne dem Niveau entsprechende Gruppen gebildet. Der Kurs findet in Eckernförde statt. Terminabsprache nach Anzahl der Anmeldungen direkt mit der Dozentin. (Alternativer Termin: freitags 14.00 - 20.00 Uhr).

Eckernförde

Sa., 30.12.1899, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 60,00 €

Jane K. Clouston

■ 17B406.40

English B1 Refresher, Lekt. 6

Conversation and homework are given. Written homework once a month. Daring A2's welcome!

Haus der vhs

Di., 19.09.2017, 16:00 - 17:30 Uhr

10 Termine, 68,00 €

Jane K. Clouston

■ 18A406.41

Haus der vhs

Di., 09.01.2018, 16:00 - 17:30 Uhr

3 Termine, 22,20 €

Jane K. Clouston

■ 18A406.45

Haus der vhs

Di., 10.01.2018, 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine, 22,20 €

Jane K. Clouston

■ 17B406.44

English Refresher B1

Come and join a great group. If you are very good I might even show you, no, not my etchings, but a fun film. There is masses of homework, including essays once a month. Loads of conversation. Lehrbuch: "Great!", B1, ISBN 978-3-12-501484-8.

Haus der vhs

Mi., 20.09.2017, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, 80,00 €

Jane K. Clouston



■ 17B406.47

English Conversation B1/B2

A charming group with connections to Lee, Massachusetts. Written homework once a month. Lehrbuch: "Great!" B1, ISBN 978-3-12-501484-8.

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine, 68,00 €
Jane K. Clouston

■ 18A406.48

Haus der vhs

Mo., 08.01.2018, 10:00 - 11:30 Uhr
3 Termine, 22,20 €
Jane K. Clouston

■ 17B406.50

English Conversation B2

You enjoy reading and discussing different types of texts on a variety of topics in a relaxed atmosphere? Come along and join us!

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 08:55 - 10:25 Uhr
11 Termine, 74,00 €
Karin Doose

■ 18A406.51

BU

Englisch B2: Bildungsurlaub

Dieser Intensivkurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen (ca. 7 - 8 Jahre Schulenglisch oder entsprechende Kenntnisse), die ihr Englisch für Beruf, Reise oder Freizeit wieder fit machen wollen. Es werden Themen wie moderne Arbeitswelt, Reisen, Generationen, kulturelle Unterschiede und Umwelt angesprochen. Neben grammatischen Themenbereichen wie Past tenses, Passive und Conditionals werden vor allem die Kommunikationsfähigkeit und der Wortschatz anhand von sprachpraktischen Übungen und Diskussionen trainiert. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/13951 IB S.H.), ebenfalls anerkannt für das Bundesland Bremen (23-15 2017/149).

Haus der vhs

04.06. bis 08.06.2018
Montag - Donnerstag 08.30 bis 16.00 Uhr
Freitag 08.30 bis 13.00 Uhr
5 Termine, 170,00 €
Maria Böttcher

■ 17B406.52

English B2/C1

Business Lunch al desco

Bring your (English) business problems - and your lunch. We work from current texts taken from English and German newspapers and magazines. Written homework.

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 12:00 - 13:30 Uhr
10 Termine, 68,00 €
Jane K. Clouston

■ 18A406.53

Haus der vhs

Mo., 08.01.2018, 12:00 - 13:30 Uhr
3 Termine, 22,20 €
Jane K. Clouston

■ 17B406.60

English Conversation C1

You enjoy reading and discussing different types of texts on a variety of topics in a relaxed atmosphere? Come along and join us! (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr
11 Termine, 108,20 €
Karin Doose

■ 17B406.62

CAE Certificate in Advanced English (C1)

Choose CAE if you want to reach a standard of English that is adequate for most purposes, including social and professional situations, and in higher education. CAE is ideal if you want to work or study abroad or to develop a career which requires language skills (e.g. business, medicine, engineering). It is also useful preparation if you are working towards CPE (Certificate of Proficiency in English), the highest level of the Cambridge exams.

On passing the exam, you'll receive a certificate awarded by University of Cambridge ESOL Examinations. Your CAE certificate is recognised by universities and employers throughout the world. You will also receive a statement of results, showing how you performed in each of the five papers.

Studying for CAE helps you to improve your language skills and use them in a wide range of contexts. The exams are based on realistic tasks, and indicate the ability to use the language in practical situations. If you are successful, you'll be able to participate in meetings and discussions, expressing opinions clearly, and be able to understand and produce texts of various types, including business letters and reports. You'll also be more than capable of following university courses taught in English. - Lehrbuch: Nick Kenny and Jacky Newbrook, "CAE Gold Plus Coursebook" (Pearson/Longman; ISBN 978-1405876803). (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 25.09.2017, 18:15 - 20:30 Uhr
12 Termine, 147,00 €
Dr. Deanna Nebert

Französisch

■ 17B408.10

Französisch A1, Lektion 10

Lust auf Frankreich? Dieser Kurs will sprachlich auf typische Alltagssituationen vorbereiten. Kommunikation, Wortschatz und Grammatik. Lehrbuch: "Perspectives A1", ISBN 978-3-06-520159-9, Lektion 10. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 12.09.2017, 17:00 - 18:30 Uhr
11 Termine, 79,80 €
Sabine Möller

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.

■ 17B408.12

Französisch A1 Lektion 1

Aufbau direkt anwendbarer Sprachkenntnisse für Alltag und Reise. Lehrbuch: "Perspectives Allez-y", ISBN 978-3-06-520176-6A1". (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mi., 01.11.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
7 Termine, 53,70 €
Elisabeth Peitsarszky-Schornagel

www.sh.kursportal.info

Kursportal Schleswig-Holstein

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 800 Anbieter



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



- 17B408.20

Französisch A2, Lektion 12

Weiterlernen und auffrischen. Lehrbuch: "Perspectives A2", ISBN 978-3-06-520162-9. (Minigruppe)
Haus der vhs
Do., 28.09.2017, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Termine, 86,00 €
Sabine Möller

- 17B408.50

Französisch Konversation B2

Nous parlons des tajets d'actualité.
(Kleingruppe).
Haus der vhs
Mo., 11.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
12 Termine, 99,70 €
Jean-Paul Kumahor

- 18A408.51

Haus der vhs
Mo., 08.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 65,00 €
Jean-Paul Kumahor

Italienisch

- 17B409.06

BU

Italienisch A1: Bildungsurlaub

Der Kurs richtet sich an alle Italienieliebhaber, die einen ersten Kontakt mit der Sprache bekommen wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/13947 IB S.H.).

Haus der vhs
23.10. - 27.10.2017
Montag - Donnerstag 09:00 - 16:30 Uhr
Freitag 09:00 - 13:30 Uhr
5 Termine, 170,00 €
Marco Ferocino

- 17B409.10

Italienisch A1, Lektion 5

Lehrbuch: "Chiaro"
ISBN 978-3-19-205427-3. (Minigruppe).
DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28
Di., 12.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 99,00 €
Marco Ferocino

- 18A409.11

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28
Di., 09.01.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 47,20 €
Marco Ferocino

- 17B409.20

Italienisch A2, Lektion 1

Lehrbuch: "Con piacere A2".
(Kleingruppe)
Haus der vhs
Di., 26.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr
11 Termine, 95,00 €
Helmut Skierka

- 17B409.40

Italienisch B1, Lektion 1

Lehrbuch: "Allegro B1", ISBN 978-3-12-525584-5. (Kleingruppe).
Haus der vhs
Di., 26.09.2017, 10:00 - 11:30 Uhr
11 Termine, 95,00 €
Helmut Skierka

Plattdeutsch

- 17B417.10

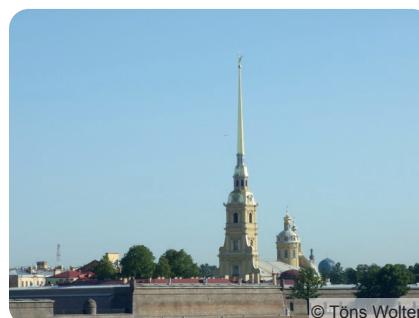
neu!

Platt für Anfänger

Die plattdeutsche Sprache ist wieder im Aufwind. Und auch Sie wollen endlich mitreden? Dieser Kurs für Anfänger und Wieder-Einsteiger bringt Ihnen das Schleswiger Platt näher. Wir widmen uns Alltagsthemen, damit Sie das Erlernte schnell anwenden können. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, aber Lesen und Schreiben kommen auch nicht zu kurz.

Haus der vhs
Mi., 27.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 40,40 €
Margit Waschull

Russisch



- 17B419.10

neu!

Russisch A1 Lektion 1

Sprechen und Lesen lernen. Lehrbuch: "Jasno!" ISBN 978-3-12-527590-4, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-527591-1 (Kleingruppe).
Haus der vhs
Mo., 06.11.2017, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Termine, 47,10 €
Anjelika Grimm-Ivanova

- 17B419.13

Russisch A1/A2 - gruppendifferenziert

Ziel des Kurses ist es, einfache grammatische Strukturen und Aussprache zu beherrschen. Die Teilnehmenden werden differenziert nach den jeweiligen Vorkenntnissen unterrichtet. (Kleingruppe).
Haus der vhs

Di., 26.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine, 87,80 €
Natalia Galinski

Spanisch

- 17B422.10

Spanisch A1, Lektion 4

Lehr- und Arbeitsbuch "Con Gusto A1" ISBN 978-3-12-514980-9.
Haus der vhs
Mi., 27.09.2017, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Joaquin Sanchez Cano

- 17B422.12

Spanisch A1, Lektion 11

Lehr- und Arbeitsbuch: "Con gusto" A1, ISBN 978-3-12-514980-9. (Minigruppe).
Haus der vhs
Do., 28.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 87,00 €
Helga Kablau

- 17B422.14

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28
Mi., 27.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 56,00 €
Gundula Acevedo Pardo

- 17B422.16

Spanisch A1, Lektion 16

Lehrbuch: "Endlich Zeit für Spanisch", ISBN 978-3-190-09589-6.
Haus der vhs
Di., 26.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine, 46,40 €
Gundula Acevedo Pardo

- 17B422.20

Konversationskurs A2, Lektion 1

Unter Berücksichtigung von Grammatik, Lehrbuch: "Perspectivas" ISBN 978-3-464-20458-0. (Kleingruppe).
Haus der vhs

Mo., 25.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine, 60,20 €
Joaquin Sanchez Cano

- 17B422.21

Spanisch A2, Lektion 11

Lehr- und Arbeitsbuch: "Con Gusto" A2 , ISBN 978-3-12-514990-8. (Kleingruppe).
Haus der vhs

Do., 28.09.2017, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Termine, 73,30 €
Helga Kablau

- 17B422.40

Konversationskurs A2, Lekt. 1

Unter Berücksichtigung von Grammatik, Lehrbuch: "Perspectivas" ISBN 978-3-464-20459-7. (Kleingruppe).
Haus der vhs

Mi., 27.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 73,30 €
Joaquin Sanchez Cano

**Schwedisch**

■ 17B420.05

BU

Schwedisch A1.**Bildungsurlaub**

Für Interessierte ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt des Seminars steht die mündliche Kommunikation. Lassen Sie sich beraten, bevor Sie das Seminar buchen! Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/13937 IB S.H.).

Haus der vhs

18.09. - 22.09.2017

Montag - Donnerstag 09.00 - 16.30 Uhr,
Freitag 09.00 - 13.30 Uhr.

5 Termine, 170,00 €

Dr. Suse Breithauer, Kirsten Kopiske

■ 17B420.10

Schwedisch A1

Für Anfänger mit ersten Kenntnissen im Schwedischen. Lehrbuch nach Absprache im Kurs. (Kleingruppe)

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

Do., 14.09.2017, 18:15 - 20:30 Uhr

8 Termine, 86,30 €

Christian Hennig

■ 17B420.40

**Kontakt och kommunikation
på svenska B1-B2**

För dig som förstår svenska bra och talar någorlunda flytande. Vi träffas en gång per månad - alltså ett slags stambord fastän inte på krogen! Istället läser vi och lyssnar, pratar och kanske även skriver en del. Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet. (Kleingruppe).

DaZ-Zentrum, Bellmannstraße 28

Di., 12.09.2017, 19:15 - 21:00 Uhr

5 Termine, 61,20 €

Christian Hennig

**Hansen
Bürotechnik GmbH**

**Alles für Ihr Büro**

z. B. Anszipper, Aktenvernichter, Briefumschläge, Kopierpapier, Zirkel und vieles mehr. Natürlich führen wir auch Büromöbel, Faxgeräte, Kopiergeräte, Tinten und Toner und und und

**Neu: Jetzt auch ein großes
Angebot an Bastelbedarf!**

Schubystraße 89a, 24837 Schleswig

Tel. (0 4621) 216 64

E-Mail: info@hansen-buero.de

Sprachkurse für Kinder

■ 17B417.11

neu!

Platt für Kids (9 - 13 Jahre)

Du kannst kein Platt? Dat givt dat doch nich! Plattdeutsch ist überhaupt nicht altmodisch. Es gibt viele tolle Texte auch für Kinder. Von Harry Potter bis Asterix. Wirst du da nicht auch neugierig und möchtest es selbst mal ausprobieren? Du wirst sehen, wie schnell du Platt sprechen und schreiben kannst.

Haus der vhs

Mi., 27.09.2017, 16:00 - 17:30 Uhr

6 Termine, 36,80 €

Margit Waschull

■ 17B419.20

neu!

Russisch für Kinder**(6 - 9 Jahre)**

Der Kurs richtet sich an Schulkinder mit Russisch als Muttersprache. Ihre Kinder lernen auf unterhaltsame Weise richtiges Schreiben, korrektes Sprechen und wir beschäftigen uns auch mit Lesetexten. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 22.09.2017, 15:00 - 15:45 Uhr

8 Termine, 29,10 €

Viktoria Skiba

■ 17B419.21

neu!

Russisch für Kinder**(10 - 13 Jahre)**

Der Kurs richtet sich an Schulkinder mit Russisch als Muttersprache. Ihre Kinder lernen auf unterhaltsame Weise richtiges Schreiben, korrektes Sprechen und wir beschäftigen uns auch mit Lesetexten. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 22.09.2017, 16:00 - 16:45 Uhr

8 Termine, 29,10 €

Viktoria Skiba



Sie sind Unternehmer/in? Geschäftsführer/in? Führungskraft?
 Sie verstehen Personalentwicklung als wichtigen Teil Ihrer Unternehmensentwicklung?
 Sie denken über ein Training, einen Workshop oder eine Weiterbildungsreihe in Ihrer Firma nach?
 Sie planen die Durchführung eines EDV- oder Sprachcoachings?
Sprechen Sie uns an, wir unterbreiten Ihnen gern Ihr individuelles Angebot nach ausführlicher Bedarfsanalyse.

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

"Business-kompakt"

"Business-kompakt" - das Veranstaltungsformat in Kleingruppen

"Business-kompakt" ist eine Veranstaltungsreihe der vhs Schleswig, die in komprimierter Form und sehr kurzer Zeit praxisnahe Wissen durch professionelle TrainerInnen vermittelt. Die Bausteine bauen nicht aufeinander auf und können daher unabhängig voneinander gebucht werden. Die Reihe wird von Semester zu Semester fortgesetzt.
 Unser besonderes Angebot: 7 Bausteine im Semester bezahlen - 20,- € vhs-Gutschein erhalten. 8 Bausteine im Semester bezahlen - 25,- € vhs-Gutschein und Zertifikat erhalten.

17B505.03

"Business-kompakt" - Zeitsparend arbeiten

Abläufe optimieren und priorisieren, delegieren und nachverfolgen, Nein sagen.

Haus der vhs

Fr., 29.09.2017, 09:00 - 12:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Regine Jäckel

17B505.04

"Business-kompakt" - Meetings

Teambesprechungen und Veranstaltungen vorbereiten, moderieren, Umgangsformen und Small Talk.

Haus der vhs

Fr., 29.09.2017, 13:00 - 16:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Regine Jäckel

17B505.07

"Business-kompakt" - Terminplanung

Terminabsprachen, Terminverfolgung, Wiedervorlage, Informationsfluss.

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 09:00 - 12:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Regine Jäckel

17B505.08

"Business-kompakt" - Telefon

Gesprächsvorbereitung, zeitsparend telefonieren, störungsfrei arbeiten, Umgang mit Informationen und Notizen.

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 13:00 - 16:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Regine Jäckel

Sie sind angestellt und haben einen interessanten Job? Sie sind gewerbetreibend oder Freiberufler? Sie sind Vorstandmitglied in einem Verein? Sie sind Führungskraft und tragen Verantwortung? Sie sind beruflich aktiv und täglich aufs Neue in Kontakt mit Kundinnen und Kollegen oder Sie sind momentan auf der Suche nach einer neuen Herausforderung und wollen sich schon jetzt das neue Rüstzeug aneignen? Dann prüfen Sie, ob der eine oder andere neue Wahl-Baustein für sie passt.

17B505.09

"Business-kompakt" - Team-Bildung/Team-Leitung

Was braucht ein Team, um dauerhaft und erfolgreich zu arbeiten? Es genügt nicht, ein Team aus Fachleuten zu bilden, es

neu!

muss auch geleitet und begleitet werden - das ist ein dauerhafter Führungsprozess.

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 09:00 - 12:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Volker von Beesten

17B505.10

"Business-kompakt" - Führen durch Feedback

Als Führungskraft dürfen Sie keine Mängel hinnehmen oder dulden, sondern müssen gezielt gegensteuern - gekonnt mit einem helfenden Feedback. Dabei sollten Sie mit Ich-Botschaften arbeiten und dem Mitarbeiter mit Respekt und Achtung begegnen, damit für beide Seiten eine win-win-Situation bleibt.

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 13:00 - 16:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Volker von Beesten

17B505.11

"Business-kompakt" - Ablagemanagement am PC

Dateinamen, E-Mails ordnen, Umgang mit Anlagen, Signaturen.

Haus der vhs

Do., 07.12.2017, 09:00 - 12:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Regine Jäckel

17B505.12

"Business-kompakt" - Listen mit Excel

Daten sortieren, Daten gruppieren, einfaches Rechnen, optimal drucken.

Haus der vhs

Do., 07.12.2017, 13:00 - 16:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Regine Jäckel

17B505.13

"Business-kompakt" - Schreib-Jobs

Protokolle, Postgeheimnis, postalischer Schriftverkehr, kleiner Ausflug zur DIN-Norm.

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 09:00 - 12:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Regine Jäckel

17B505.14

"Business-kompakt" - Prioritäten

Das Dringendste zuerst? Methoden zu Prioritäten kennen lernen und ausprobieren.

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 13:00 - 16:15 Uhr
 1 Termin, 29,00 €
 Regine Jäckel



Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation

■ 17B107.36

Besser klarkommen

Wir meistern unseren Alltag, managen unsere Familie, gehen unserem Beruf nach und organisieren unsere Freizeit. Dabei kommen wir in der Regel ganz gut klar. Nur manchmal beschleicht uns das Gefühl, in Routine und Alltagsmanagement unterzugehen und uns selbst ganz aus den Augen zu verlieren. Dann ist es Zeit für eine kleine Auszeit. Steigen Sie an diesen drei Kursabenden aus dem Alltagstrott aus und nehmen Sie sich Zeit für sich. Lernen Sie Mittel und Wege kennen, um "besser klar zukommen", Ihre persönlichen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, eingetretene Pfade zu verlassen und neue Ideen zu entwickeln, kurz: das Leben zugleich gelassener und bunter zu gestalten. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie schon mit kleinen Veränderungen wieder Pep in ihren Alltag bringen können. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 02.11.2017, 18:30 - 21:00 Uhr

3 Termine, 46,60 €

Inge Müller-Boysen

■ 17B506.16

Ihr guter Eindruck im privaten Bereich

Gutes Benehmen ist wichtig und erleichtert das Leben. Die Anforderungen an gutes Benehmen ändern sich, aber Höflichkeit und Rücksicht sind immer aktuell. Themen: einen Tisch decken, Sitzordnung, Tischgespräche, dem Anlass entsprechende Kleidung, Begrüßungsrituale, wer geht vor wem, wie umschiffe ich heiile Situationen, small talk. Kursbegleitende Unterlagen sind in der Gebühr enthalten.

Haus der vhs

Sa., 16.09.2017, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Susanne von Dacheröden

■ 17B506.17

Ihr guter Eindruck im beruflichen Bereich

Im Mittelpunkt dieses Kurses, der aufbauend aber auch separat gebucht werden kann, stehen Fragen zu gutem Benehmen, Stil und Etikette im Beruf. Kursbegleitende Unterlagen sind in der Gebühr enthalten.

Haus der vhs

Sa., 11.11.2017, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, 29,00 €

Susanne von Dacheröden

■ 17B506.21 neu!

Reden lernt man nur durch Reden

Grußwort, Fachvortrag/Referat, Fest- oder Agitationsrede, Statement usw., es gibt tausend Möglichkeiten, sich zu zeigen und zu profilieren. In diesem Seminar wird Ihnen das Handwerkszeug für die Kunst der Rede vermittelt, das Sie auch gleich praktisch erproben können. Inhalte: Umgang mit Lampenfieber, unterstützende Körpersprache beim Vortrag, Aufbau und Gliederung jeder Vortragsart, rhetorische Stärken erkennen und maximieren, rhetorische Schwächen minimieren, usw. Praktische Übungen: Vortrag o.ä. halten mit Aufzeichnung, danach intensives, förderndes Feedback. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 28.11.2017, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 55,60 €

Volker von Beesten

■ 18A506.13

Rhetorikkompetenz im Beruf. Bildungsurlaub

Sicherer kommunizieren mit Vorgesetzten, MitarbeiterInnen, KollegInnen, KundInnen sowie Lieferanten. Kommunikationsmodelle für die Praxis. Rhetorische Hauptfaktoren, z.B. Körpersprache. Rede/Vortrag/Präsentation. Personalgespräche, z.B. Kritikgespräch; Bewerbungsgespräche. Kundenberatung/Verkauf/Reklamation. Team-Moderation/Diskussionsleitung. Argumentation/Umgehen mit Einwänden und Angriffen. Seminar mit Erläuterungen/praktischen Übungen/Medieneinsatz. Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die über ihre spezielle Berufstätigkeit hinaus konstruktiv offen mitwirken wollen.

Als Bildungsurlaub anerkannt.
(WBG/B/13952 IB S.H.)

Haus der vhs

23.04. - 27.04.2018

Montag - Donnerstag 08:30 - 16:00 Uhr

Freitag 08:30 - 13:00 Uhr

5 Termine, 170,00 €

Torsten Bentfeld

Betriebswirtschaft & Kaufmännisches Wissen

■ 17B503.10

Buchführung (Finanzbuchhalter/in vhs - Modul 1)

Der Kurs führt systematisch in die doppelte Buchführung ein. Sie lernen die Zusammenhänge von Inventur und Bilanz kennen und können selbstständig laufende Buchungen und Abschlussbuchungen vornehmen. Der zweite Teil behandelt die Buchungen zum Jahresabschluss und die Hauptabschlussübersicht. Der Kurs eignet sich für Berufsanfängende, Wiedereinsteigende, Selbstständige und Teilneh-

mende an Meisterkursen. Der Kurs ist Teil unseres modularen Lehrgangs "Finanzbuchhalter/in (vhs)" und kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Sie können den Kurs aber auch ohne Prüfungsabsicht besuchen.

Haus der vhs

mittwochs von 18:00 - 21:30 Uhr, an drei

Samstagen von 09:30 - 16:00 Uhr

18 Termine, 293,60 €

Bernd Ohde

Finanzbuchhalter/in (vhs)

Der Lehrgang „Finanzbuchhalter (vhs)“ ist eine Fortbildungsmöglichkeit für Beschäftigte, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Geeignet ist der Lehrgang auch zur Vorbereitung des Wiedereinstiegs in das Erwerbsleben nach einer Berufspause.

Der Lehrgang liegt im **Niveau** zwischen dem/der ausgebildeten Kaufmann/Kauffrau und der/dem Bilanzbuchhalter/in und besteht aus fünf Pflicht- und einem Wahlbaustein. Die Pflichtkurse sind Buchführung, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung (1), Betriebliches Steuerrecht (1), Grundwissen Recht und Finanzen; als Wahlkurse können angeboten werden Kosten- und Leistungsrechnung (2), Betriebliches Steuerrecht (2) und EDV-Finanzbuchhaltung

Am Ende eines jeden Lehrgangsschnitts kann eine schriftliche **Prüfung** abgelegt werden. Wenn alle Einzelprüfungen bestanden wurden, wird ein **Geamtzertifikat** ausgestellt. Der Lehrgang ist so angelegt, dass er innerhalb von vier Semestern abgeschlossen werden kann, er wird durchgeführt bei einer ausreichenden Anzahl von Interessenten. Lassen Sie sich bitte bei uns vormerken. **Finanzielle Förderung** durch Land oder Bund ist unter bestimmten Umständen möglich – Informationen unter www.vhs-schleswig.de.

Weitere Auskünfte geben wir Ihnen gern - rufen Sie uns unter (0 46 21) 96 62-16 an!



■ 17B503.10P

Buchführung (Finanzbuchhalter/in vhs - Modul 1) - Prüfung

Veranstaltungsort auf Anfrage

Mi., 31.01.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 55,00 €

Bernd Ohde

■ 17B502.03

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Arbeits-Stress und psychische Belastungen nehmen zu. Daher sind alle Arbeitgeber laut Arbeitsschutzgesetz seit 2013 verpflichtet, herauszufinden: Gibt es psychische Belastungen bei der Arbeit? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Unternehmen und Behörden die neuen Anforderungen umsetzen können. Anmeldung zwingend erforderlich.

Haus der vhs

Di., 10.10.17, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, 12,00 €

Regine Jäckel

■ 17B502.04

Rund um den Arbeitsvertrag

Was ist bei einem Arbeitsvertrag zu beachten? Wie oft und wann kann ein Arbeitsverhältnis befristet werden? Müssen Arbeitszeiten festgelegt werden? An diesem Abend werden Inhalte des Arbeitsvertrages verständlich erarbeitet. Es werden wichtige Urteile besprochen und weitere Details zum Arbeitsvertrag diskutiert. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Mo., 25.09.17, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 17,30 €

Claudia Leistikow

Fortbildung für Beruf & Ehrenamt

■ 17B500.50

Umgang mit Demenzkranken

Zur Verbesserung der Betreuung (nicht der Pflege!) von Menschen, die an Demenz erkrankt sind, können in Pflegeheimen zusätzliche Betreuungskräfte eingesetzt werden. Ihre wichtigste Aufgabe besteht darin, erkrankte Menschen in ihrem Alltag zu aktivieren und zu eigenem Tun zu motivieren. Damit kann das physische und psychische Befinden auf vielerlei Weise positiv beeinflusst werden. Wer diese Betreuung beruflich - also nicht ehrenamtlich - leisten will, muss persönlich geeignet sein und braucht einen Qualifikationsnachweis. Diesen Nachweis bietet unser Lehrgang, den wir jetzt zum achten Mal durchführen. Der Lehrgang nach den Richtlinien des § 43b (3) SGB XI besteht aus Basis- und Aufbaukurs (insgesamt 160 Unterrichtsstunden); außerdem ist ein Praktikum im Umfang von zwei Wochen abzuleisten. Der Lehrgang wird in der Regel mit zwei Kurstagen pro Woche (Mi + Fr) von 8:30 bis 13:30 Uhr durchgeführt. Den Abschluß bildet die Präsentation einer Falldarstellung während des Abschluß-Kolloquiums. Nach erfolgreicher Beendigung erhalten Sie ein Zertifikat mit Lehrgangsinhalten und Stundennachweis. Wir geben Ihnen gern nähere Auskunft zum Lehrgang und orientieren über Fördermöglichkeiten (T. 04621-96620).

Haus der vhs

Mi., 06.09.2017, 08:30 - 13:30 Uhr

26 Termine, 690,00 €

Dozententeam

Kursleiterfortbildung

■ 17B508.01

neu!

Einführungsseminar für neue Kursleitende

Diese dreistündige Veranstaltung, die in Zusammenarbeit mit der vhs Flensburg stattfindet, wendet sich ausdrücklich an neue Kursleitende bzw. solche, die es werden wollen - unabhängig vom Kursthema.

Neben Informationen über die Volkshochschularbeit werden für Kurse wichtige Fragen geklärt. Außerdem werden eine kurze Einführung in die Arbeit in der Erwachsenenbildung gegeben und einige Besonderheiten der Erwachsenenpädagogik herausgearbeitet.

- der Einstieg
- die VHS
- meine Rolle, mein Unterricht
- die Grundqualifikation Erwachsenenbildung

Darüber hinaus gibt es Gelegenheit zum Kennenlernen und Gedankenaustausch. Anmeldung bis 12.09.2017 bei der vhs Schleswig erforderlich.

vhs Flensburg, Nikolaikirchhof, R. 08

Sa., 16.09.2017, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Anke Wigger


www.sh.kursportal.info

Kursportal Schleswig-Holstein

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 800 Anbieter



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



■ 17B400.80

Dozententreffen PB Sprachen

Seit dem letzten Semester verstärken sechs neue KollegInnen aus dem DaZ-Bereich unser Team, die Sprache aus einem ganz anderen Blickwinkel vermitteln, als es in unseren Fremdsprachenkursen passiert. Diese Erfahrungen auszutauschen, sich überhaupt kennenzulernen, aber auch über Wünsche, Probleme und Anregungen Ihrer- und unsererseits zu sprechen, ist Anliegen dieses Dozententreffens. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Do., 14.09.2017, 18:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Hildburg Hornbogen-Stawinoga

■ 17B508.03

Kollegialer Austausch und Jahresausklang

Jetzt im Dezember liegt ein arbeitsreiches vhs-Jahr hinter uns allen. Anlass und Grund genug, das vergangene Jahr zu reflektieren und Vorhaben für das neue zu besprechen. Auch Anlass, um Danke zu sagen für Ihre geleistete Arbeit.

Wir laden Sie herzlich ein, zum Schnacken, Punschen, Wintergrillen und ...

Haus der vhs

Do., 14.12.2017, 17:00 - 22:00 Uhr

1 Termin, entgeltfrei

Nicole A. Schmözl

Verschenken Sie doch mal Bildung!

Gutscheine in beliebiger Höhe erhalten Sie bei der vhs.

Wenden Sie sich an

04621 9662-0!

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.

EDV-Beratung

■ 17B510.001

EDV-Kursberatung

Wählen Sie den Kurs, der Ihren Vorkenntnissen und Bedürfnissen am besten entspricht. Nehmen Sie dafür unsere kostenfreie EDV-Beratung vor Semesterbeginn in Anspruch - im Haus der vhs, Raum 21. Anmeldung erforderlich.

Haus der vhs

Sa., 16.09.2017, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3,00 €

Bei Buchung einer unserer EDV-Kurse wird die Gebühr verrechnet.

Jens-Karl Andersen

■ 18A515.07

Microsoft Office im beruflichen Alltag -

Grundkurs. Bildungsurklaub

Anerkennung beantragt. (Kleingruppe)
Haus der vhs

19.03. - 23.03.2018

Montag - Donnerstag 08.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 13.00 Uhr

5 Termine, 205,00 €

Jens-Karl Andersen

BU

■ 17B515.02

Microsoft Office im

beruflichen Alltag - Grundkurs

Fit fürs Büro! Dieses Seminar führt Sie systematisch an die rationelle Arbeit mit Office heran. Lernen Sie den sicheren Umgang mit der stark verbesserten neuen Benutzerführung von Office in den Programmen Word, Excel und Outlook. Wir schulen in Office 2010, 2013, 2016 und Office 365. Kursinhalt Word: Texte erfassen und speichern; Text-, Absatz- und Seitenformate; Tabulatoren; Arbeit mit mehreren Dokumenten; Nummerierung und Aufzählung richtig einsetzen; Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen; Verbinden von Text mit Bild; Tabellen zur Textgestaltung einsetzen. Kursinhalt Excel: Anlegen von Tabellen; Inhalte formatieren; einfache Berechnungen; komplexe Funktionen; Fremdformate in Excel einlesen; Excel-Inhalte in Word nutzen. Kursinhalt Outlook: Outlook als 'persönlicher Informant'; Mails, Kontakte, Termine bearbeiten und organisieren. Voraussetzungen: Mindestens Grundkenntnisse ab Windows 7 und Microsoft Office ab 2003, E-Mail, Dateien und Ordner. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Mo., 18.09.2017, 18:15 - 21:30 Uhr

montags und mittwochs

4 Termine, 93,50 €

Christian Wank

BU

■ 18A515.06

Microsoft Office im

beruflichen Alltag -

Aufbaukurs. Bildungsurklaub

Noch fitter fürs Büro! Das Office-Softwarpaket (Microsoft Office) ist mehr als nur die Summe der einzelnen Programme. In diesem Kurs werden weiterführende Kenntnisse vermittelt. Im Vordergrund stehen dabei die effektive Nutzung und vor allem das Zusammenspiel der Programme untereinander.

Kursinhalt Word: Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Schnellformatvorlagen anpassen, Tabellen, Textbausteine, Felder und Funktionen, Serienbriefe.

Kursinhalt Excel: Tabellen sortieren, filtern, gruppieren und formatieren, fortgeschrittene Funktionen, Daten aus anderen Tabellen, Graphen und Diagramme, Auswertung von Tabellendaten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Win-

■ 18A515.05

Haus der vhs

Als Bildungsurklaub anerkannt.
(WBG/B/13935 IB S.H.)

15.01. - 17.01.2018

Montag - Mittwoch 08.30 - 16.00 Uhr

3 Termine, 135,00 €

Jens-Karl Andersen

BU



dows (Dateien und Ordner), Word- und Excel-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse; Office-Bildungsurwahl Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse. Als Bildungsurwahl anerkannt (WBG/B/13935 IB S.H.).

Haus der vhs

29.01. - 31.01.2018

Montag - Mittwoch 08.30 - 16.00 Uhr

3 Termine, 135,00 €

Jens-Karl Andersen

■ 18A515.09

BU

Microsoft Office im beruflichen Alltag - Aufbaukurs. Bildungsurwahl

Als Bildungsurwahl anerkannt (WBG/B/13935 IB S.H.). (Kleingruppe).

Haus der vhs

23.04. - 25.04.2018

Montag - Mittwoch 08.30 - 16.00 Uhr

3 Termine, 135,00 €

Jens-Karl Andersen

Sie suchen die
passende
Firmenschulung?

vhs@schleswig.de

■ 18A515.08

Microsoft Office im beruflichen Alltag - Aufbaukurs

Noch fitter fürs Büro! Das Office-Softwarpaket (Microsoft Office) ist mehr als nur die Summe der einzelnen Programme. In diesem Kurs werden weiterführende Kenntnisse vermittelt. Im Vordergrund stehen dabei die effektive Nutzung und vor allem das Zusammenspiel der Programme untereinander. Kursinhalt Word: Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Schnellformatvorlagen nutzen und anpassen, Tabellen, Textbausteine, Felder, Funktionen, Serienbriefe. Kursinhalt Excel: Tabellen sortieren, filtern, gruppieren und formatieren, fortgeschrittene Funktionen, Daten aus anderen Tabellen, Graphen und Diagramme, Auswertung von Tabellendaten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows (Dateien und Ordner), Word- und Excel-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse; Office-Bildungsurwahl Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 30.01.2018, 18:15 - 21:30 Uhr

dienstags und donnerstags

4 Termine, 93,50 €

Christian Wank

Software & Internet

■ 17B511.03

neu!

Anzeigen gestalten mit InDesign. Crashkurs

Sie stehen vor der Herausforderung, eine Anzeige für Ihren Verein, Ihr Unternehmen etc. zu gestalten? Lernen Sie in diesem Kurs neben den Grundlagen zum Aufbau von gestalteten Anzeigen auch Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre Anzeige gut für Print-Medien oder das Internet gestalten können. (Kleingruppe).

Haus der vhs

24.11. - 25.11.2017

Freitag 18.15 - 21.30 Uhr,

Samstag 09.30 - 16.30 Uhr

2 Termine, 77,60 €

Marcos Sancho Döll

■ 17B511.02

Mit Wordpress Websites oder Blogs gestalten

Wordpress ist ein einfaches und dennoch leistungsfähiges, flexibles System zur Webseitengestaltung.

Ob Firmen-, Vereinsseite oder Reiseblog - mit Wordpress ist das alles leicht realisierbar. Inhalt: Installation, Grundeinstellungen, Planen, Strukturieren und Anlegen von Beiträgen, Einbindung von Bildern, Bildergalerien oder Landkarten, Rechtevergabe an andere Redakteure. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse. (Minigruppe)

Haus der vhs

Fr., 13.10.17, 18:15 - 21:30 Uhr,

Sa., 14.10.17, 09:30 - 16:30 Uhr

2 Termine, 87,80 €

Jens-Karl Andersen

■ 17B511.04

neu!

Ausfüllbare Formulare und PDF-Dateien erstellen mit Acrobat

Sie lernen zunächst die Funktionen des Programmes Adobe Acrobat kennen. Sie erstellen aus vorhandenen Dokumenten PDF-Dateien, damit so kompakte Dateien für Ihr Büro entstehen. Des Weiteren lernen Sie, ausfüllbare Formulare und barrierearme PDF-Dokumente für die Veröffentlichung im Internet zu erzeugen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

10.11. - 11.11.2017

Freitag 18.15 - 21.30 Uhr,

Samstag 09.30 - 16.30 Uhr

2 Termine, 77,60 €

Marcos Sancho Döll

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer - Überall.



Online-Banking



VR-Banking App



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-Banking App oder direkt in Ihrer Geschäftsstelle.





18A514.06

Arbeiten in der Cloud

Cloud-Dienste ("Datenwelken" im Internet) sind heute in aller Munde. Während Unternehmen bereits vermehrt diese Technologie nutzen, herrscht bei Privatanwendern oft noch Unklarheit über Funktion, Nutzen und Risiken der Speicherung von eigenen Daten im Internet. Aktuelle Betriebssysteme beruhen bereits heute auf der Nutzung von Cloud-Diensten.

In diesem Workshop lernen Sie, inwieweit Ihnen Cloud-Dienste nutzen, welche Funktionsvorteile und Risiken erwachsen können. Speichern Sie Dateien, Fotos, Videos, Notizen und vieles mehr im Internet. Organisieren Sie Ihre Daten im Internet und greifen Sie dazu jederzeit von überall darauf zu: Für den Gebrauch im privaten oder im beruflichen Umfeld stehen dazu verschiedene praktische Dienste und Programme bereit. Lernen Sie an Beispielen, wie Sie Ihre Daten ohne großen Aufwand austauschen und verwalten können.

Neben der konkreten Nutzung der Cloud-Dienste werden auch die Aspekte Datenschutz und Datensicherheit behandelt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse WINDOWS. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Fr., 26.01.2018, 18:15 - 21:30 Uhr

2 Termine, 54,60 €

Jens-Karl Andersen

Textverarbeitung

17B516.02

Erste Schritte in der Textverarbeitung mit Word - Grundkurs

Kursinhalt: Texte erfassen und speichern; Text-, Absatz- und Seitenformate; Tabstopps; Arbeit mit mehreren Dokumenten; Nummerierung und Aufzählung richtig einsetzen; Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen; Verbinden von Text mit Bild; Tabellen zur Textgestaltung einsetzen. Wir schulen in Office 2010 / 2013 / 2016 und Office 365. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Do., 05.10.2017, 18:15 - 21:30 Uhr

dienstags und donnerstags

4 Termine, 93,50 €

Jens-Karl Andersen

17B516.03

Weitere Schritte in der Textverarbeitung - Aufbaukurs

Für alle, die das Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word noch intensiver erlernen und mehr aus ihrem Textverarbeitungsprogramm herausholen wollen. Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkurs Word oder entsprechendes Grundwissen. Wir schulen in Office 2010 /

2013 / 2016 und Office 365. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 05.12.2017, 18:15 - 21:30 Uhr
dienstags und donnerstags

4 Termine, 93,50 €

Jens-Karl Andersen

18A516.04

Seriendokumente erstellen mit Word

Die Serienbrieffunktion von Word kann mehr, als Sie glauben! Dieser Workshop zeigt Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten: Serienbriefe, Verzeichnisse, Briefumschläge, Etiketten erstellen; Seriendokumente mit Feldern individuell gestalten; Filtern und Sortieren von Datensätzen; Arbeit mit unterschiedlichen Datenquellen. - Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word. Wir schulen in Office 2010 / 2013 / 2016 und Office 365. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 22.01.2018, 18:15 - 21:30 Uhr

2 Termine, 53,40 €

Jens-Karl Andersen

Tabellenkalkulation & Access

17B517.05

neu!

EXCEL spezial - Daten professionell aufbereiten, analysieren und präsentieren mit Pivot-Tabellen.

Die Pivot-Tabelle ist eine komfortable Methode, um umfangreiche Dateien zielorientiert und aussagekräftig zu analysieren, darzustellen und auszuwerten. Erstellen Sie aus größeren Datenmengen in EXCEL im Handumdrehen übersichtliche Auswertungen. Stellen Sie ihre Auswertung mittels Pivot-Diagrammen grafisch dar und steuern Sie Ihre Datenauswertung mittels eines selbst gestalteten Cockpits - und das alles ohne Programmierkenntnisse. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse WINDOWS und EXCEL. (Minigruppe)

Haus der vhs

Mo., 04.12.17, 18:15 - 21:30 Uhr,

Mi., 06.12.17, 18:15 - 21:30 Uhr,

Mo., 11.12.17, 18:15 - 21:30 Uhr

3 Termine, 99,00 €

Jens-Karl Andersen

18A517.07

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 am praktischen Beispiel, eine Datenbank aufzubauen, zu ordnen, abzufragen und auszuwerten. (Minigruppe)

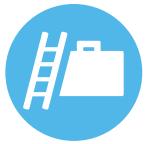
Haus der vhs

Di., 16.01.2018, 18:15 - 21:30 Uhr

dienstags und donnerstags

4 Termine, 93,50 €

Christian Wank



neu!



- Elektroinstallationen
- Beleuchtungsanlagen
- Kundendienst
- Gebäudetechnik

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

Powerpoint/ Outlook/ OneNote/ MindManager

■ 17B518.06

Das elektronische Notizbuch "One Note" - eine Einführung

OneNote ist Bestandteil des Office-Pakets und kostenlos erhältlich. Mit diesem Programm können Sie Informationen sehr übersichtlich sammeln, archivieren, wieder abrufen und präsentieren! Sie sparen Zeit, sind gut organisiert und haben Informationen stets parat. OneNote unterstützt alle, die Texte und Berichte schreiben, auch im Büro und bei der Projektarbeit. Kursinhalte: Vergleich mit anderen Office-Programmen; Notizbücher anlegen und Informationen (als Text, Bild-, Audio- und Videodatei, Internetinfos, Daten aus anderen Programmen) erfassen; Verknüpfen von Notizbuchseiten; handschriftliche Notizen einfügen; persönliche Notizbücher erstellen. Überblick: OneNote in der Schule, im Büro, bei der Projektarbeit und im täglichen Leben. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 18:15 - 21:30 Uhr
 dienstags und donnerstags
 3 Termine, 77,70 €
 Christian Wank

■ 18A518.02

Professionell präsentieren mit PowerPoint

In diesem Kurs werden die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Präsentation von der Gestaltung der Folien bis zum persönlichen Auftritt während der Präsentation praktisch erarbeitet. Sie lernen, wie Sie professionelle und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint erstellen, fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen, Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturiert darstellen. Zusätzlich werden grundlegende Techniken besprochen, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeich-

nungen zu visualisieren und einprägsam zu gestalten.

Kursinhalte: Erste Schritte, Folien bearbeiten, Folientexte bearbeiten und gestalten, Grafiken, Clips und Videos einfügen, Diagramme einfügen und bearbeiten, Bildschirmpräsentationen vorbereiten und vorführen, Tipps und Tricks. Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 29.01.2018, 18:15 - 21:30 Uhr
 montags und mittwochs
 4 Termine, 93,50 €
 Hans-Georg Fengler

■ 18A518.40

Outlook im Büroalltag effektiv nutzen

Outlook ist weit mehr als nur Email! Gera de in Verbindung mit einem Microsoft-Exchange-Dienst wird dieses Programm zur 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: 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., 12.02.18, 18:15 - 21:30 Uhr,
 Mi., 14.02.18, 18:15 - 21:30 Uhr,
 Mo., 19.02.18, 18:15 - 21:30 Uhr
 3 Termine, 77,70 €
 Jens-Karl Andersen

■ 18A519.02

Mindmanager kennen- und lieben lernen

Mind-Mapping fördert das assoziative Denken und ermöglicht beruflichen wie privaten Anwendern schnell und in hohem Maße zeitsparend, Ideen und Informationen zu strukturieren, Prozesse abzubilden und vieles mehr. Am ersten Abend gibt es eine Einführung in Bedeutung, Hintergründe, Ablauf und Einsatzmöglichkeiten von Mindmapping. An drei weiteren Abenden wird die Umsetzung in die Mindmanager-Software vom Brainstorming bis ins fertige Format gelehrt und ausprobiert. Wenn Sie mögen, bringen Sie Ihre Themen mit.

Haus der vhs

Mo., 08.01.2018, 18:15 - 21:30 Uhr
 montags und mittwochs
 4 Termine, 93,50 €
 Nicole A. Schmözl, Christian Wank

Sicherheit

■ 17B514.02

Sicherheit im Internet: Wie verschlüsse ich Emails?

E-Mails und mit einer Mail gesendete Anhänge sind wie eine Postkarte: Wer will, kann mitlesen. Aber wenn Sie Ihre Privatkorrespondenz vertraulich halten wollen, müssen Sie auch Ihre E-Mail-Korrespondenz vor Mitlesern schützen. Das geht, indem man Mails verschlüsselt und durch eine Signatur: Der Nachrichtentext wird vor dem Senden elektronisch unterschrieben. Dadurch kann der Empfänger sicher sein, dass die Nachricht auch wirklich vom Absender stammt und auf ihrem Weg durchs Internet nicht verändert wurde. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Mail-Korrespondenz sicherer machen können; wir lernen die dafür benötigten Programme kennen, installieren und konfigurieren sie. Abschließend senden und empfangen wir probeweise verschlüsselte und signierte Mails. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 06.11.17, 18:15 - 21:30 Uhr,
 Mi., 08.11.17, 18:15 - 21:30 Uhr
 2 Termine, 52,70 €
 Hans-Georg Fengler

■ 17B514.03

Sicherheit im Internet: Wie schütze ich mich vor Phishing?

Wie Phisher vorgehen und wie man sich schützen kann. Passwörter, Kontodaten, Transaktionsnummern, das ist die Beute, auf die es Internetbetrüger - Phisher eben - abgesehen haben. Ihre Köder sind gefälschte E-Mails und Webseiten, die täuschend echt das von Banken oder Online-Diensten genutzte Design nachahmen. Solche Phishing-Angriffe lassen sich zuverlässig durch die Überprüfung der Web-



adresse erkennen. Genau das behandeln wir in diesem Kurs: Wir schauen uns die Tricks an, mit denen uns Phisher versuchen reinzulegen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 20.11.17, 18:15 - 21:15 Uhr
1 Termin, 26,90 €
Hans-Georg Fengler

Smartphone, Tablet & Co

■ 17B520.02 neu!

Mein iPhone / iPad im Griff haben

Sie haben ein iPhone bzw. iPad und möchten den Umgang damit erlernen oder verbessern? Sie erfahren Schritt für Schritt, was es mit Knöpfen, Symbolen, Einstellungen, dem Internet, Kontakten, E-Mails und der Apple-ID auf sich hat und lernen auch Möglichkeiten, unterwegs zu arbeiten, kennen. Es ist auch Zeit für Ihre Fragen. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 19.09.2017, 14:30 - 17:45 Uhr
4 Termine, 85,80 €
Marcos Sancho Döll

■ 17B520.03 neu!

Mein Android Smartphone / Tablet im Griff haben

Sie haben ein Android Smartphone bzw. Tablet und möchten den Umgang damit erlernen oder verbessern? Sie erfahren Schritt für Schritt, was es mit Knöpfen, Symbolen, Einstellungen, dem Internet, Kontakten, E-Mails und dem Google-Konto auf sich hat und lernen auch Möglichkeiten, unterwegs zu arbeiten, kennen. Es ist auch Zeit für Ihre Fragen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi., 20.09.2017, 09:00 - 12:15 Uhr
mittwochs und donnerstags
4 Termine, 85,80 €
Andreas Jablonski

Digitalfotografie & Bildbearbeitung

■ 17B540.03

Einstieg in die Bildbearbeitung - kostenlos mit GIMP

Bildbearbeitung geht auch kostenlos: GIMP bietet alles, was (teure) handelsübliche Programme auch haben und was man für die digitale Bildbearbeitung braucht. Mit der neuen Version 2.8 schließt GIMP auch in Sachen Bedienbarkeit deutlich zu den teuren Programmen auf. In diesem Kurs lernen Sie alles von der Programminstallation bis zur anspruchsvollen Bearbeitung Ihrer Bilder, und was Sie hier lernen, können Sie auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme

übertragen. - Inhalt: Programmwerkzeuge, grundlegende Arbeitstechniken (Freistellen, Retuschieren, Montagen, Arbeit mit Ebenen), Bildoptimierung (Farbstich, Schärfen, Weichzeichnen). - Teilnahmevoraussetzung: Vertrautheit mit dem Rechner, Grundkenntnisse in Windows. Sie erhalten vom Kursleiter eine CD mit Programm und umfangreichen Original-Handbüchern. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Fr., 01.12.17, 18:15 - 21:30 Uhr,
Sa., 02.12.17, 09:30 - 16:30 Uhr
2 Termine, 77,70 €
Jens-Karl Andersen

■ 17B540.05 neu!

Einführung in die professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom

Adobe Lightroom ist das umfassende Programm für Fotografen, die ihre Zeit zum Fotografieren nutzen und weniger am PC sitzen möchten. Praxisorientierte Funktionen ermöglichen Archivierung, RAW- Konvertierung, Nachbearbeitung und Präsentation großer Mengen an digitalen Bildern in relativ kurzer Zeit.

Voraussetzung:

Computergrundkenntnisse. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 21.11.2017, 18:15 - 21:30 Uhr
dienstags und donnerstags
4 Termine, 99,90 €
Andreas Volkmar

■ 17B540.09 neu!

Das eigene Fotobuch entwerfen

Fotoalben, in die wir früher unsere Fotos geklebt haben, sind im Zeitalter digitaler Fotografie fast ausgestorben. Neben den beliebten digitalen Fotoshows gibt es aber auch immer wieder Anlässe, ein Buch mit Fotos eigener Wahl zu gestalten. In diesem Workshop erleben Sie, wie einfach der Weg zu einem selbst entworfenen Fotobuch ist. Aus dem Inhalt: Anbieter von Fotobüchern, Software kostenlos herunterladen, Bedienoberfläche, beispielhafte Gestaltung eines Fotobuchs (u.a. mit den Themen Seitendesign, Fotoverwaltung, Arbeit mit Designvorlagen und Hintergründen, Gestaltung von Text, Überschriften, Rahmen; Bestellung von Fotobüchern). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi., 13.12.2017, 18:15 - 21:30 Uhr
1 Termin, 27,80 €
Jens-Karl Andersen

■ 18A540.03

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements.

Bildungsurkab

Photoshop Elements ist ein semiprofessionelles Bildbearbeitungsprogramm, wel-

ches über jede Menge von Funktionen verfügt, die man nur beim 15-Mal teuren "großen Bruder" Photoshop CS vermuten würde. Elements reicht normalerweise jedem ambitionierten Hobbyfotografen völlig aus, um Aufgaben der Bildbearbeitung perfekt zu lösen: Organisieren der Fotos, Kontrast- und Farboptimierung, Belichtungs-, Schärfe- und Perspektivkorrektur, Bearbeitung einzelner Bildteile, Standardkorrekturen wie rote Augen, Staub, Kratzer sowie Bildrauschen, verschiedene Freistellungswerze einzusetzen, Bildmontage und Arbeiten mit Ebenen. Selbst das Arbeiten mit RAW-Dateien und das Erstellen von HDR-Fotos sind hiermit möglich. Dieser Kurs führt Sie praxisorientiert in die Funktionen von Photoshop Elements ein. Sie erhalten vom Kursleiter eine CD u.a. mit einer 30-Tage-Testversion dieses Programms. - Als Bildungsurkab anerkannt (WBG/B/15864 IB S.H.) (Kleingruppe)

Haus der vhs

25.06. - 27.06.2018
Montag - Mittwoch 08.30 - 16.15 Uhr
3 Termine, 135,00 €
Jens-Karl Andersen

■ 18A540.02

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Vorankündigung Frühjahr 2018
(Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 27.02.18, 18:15 - 21:30 Uhr,
Do., 01.03.18, 18:15 - 21:30 Uhr,
Mo., 05.03.18, 18:15 - 21:30 Uhr,
Mi., 07.03.18, 18:15 - 21:30 Uhr
4 Termine, 93,50 €
Jens-Karl Andersen

BU

■ 18A540.04

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop CS6.

Bildungsurkab

Photoshop CS 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, Korrekturen, Ebenenmodi, Textebenen, Auswahltechniken, Fotomontage und Arbeiten mit Filtern. - Als Bildungsurkab anerkannt (WBG/B/15864 IB S.H.)

Haus der vhs

04.06. - 06.06.2018
Montag - Mittwoch 08.30 - 16.00 Uhr
3 Termine, 135,00 €
Jens-Karl Andersen



Lesen & Schreiben

Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene – Weitersagen!

Wir bieten Kurse zum Lesen und Schreiben lernen in Schleswig an.

Die Kurse sind für deutschsprachige Erwachsene und Menschen aus anderen Ländern, die in Deutschland schon längere Zeit leben. Voraussetzung ist, dass diese Menschen gut Deutsch sprechen können, aber wenig Buchstabenkenntnisse haben und dadurch nur wenig lesen und schreiben können oder große Rechtschreibschwierigkeiten haben. Häufig können Sie auch nicht gut rechnen und am Computer und mit dem Internet arbeiten.

Gelernt wird in kleinen persönlichen Gruppen. Die Kurse finden ein- oder zweimal in der Woche statt.

Der Einstieg ist - nach vorheriger persönlicher Beratung - jederzeit möglich.

Bitte ermutigen Sie Menschen, die diesen Text nicht lesen können, und weisen Sie auf die Kurse der Volkshochschule Schleswig hin!

Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung in Schleswig,
vhs der Stadt Schleswig
Tel.: 0 46 21 - 9 66 2 – 16

Wir fördern Arbeit



Landesprogramm Arbeit: Gefördert durch die Europäische Union, Europäischer Sozialfond und das Land Schleswig-Holstein

Hinweis:

Lassen Sie sich beraten und vereinbaren Sie vor Kursbuchung einen Termin mit der Volkshochschule unter 04621 9662-16.

17B67.21

Lesen und Schreiben - Grundlagen

Für Menschen, die sich unsicher fühlen und deshalb allem Schriftlichen aus dem Weg gehen.

Haus der vhs

Di., 07.11.2017, 18:00 - 19:30 Uhr
7 Termine, 19,80 €

Elisabeth Peitsarszky-Schornagel

18A67.21

Haus der vhs

Di., 16.01.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 29,00 €

Elisabeth Peitsarszky-Schornagel

17B67.25

Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene

Wir arbeiten in unserem Buch weiter. Wir rechnen Plus und Minus im Zahlenraum bis 100, um im Alltag besser zurecht zu kommen.

Haus der vhs

Mi., 13.09.2017, 16:30 - 17:30 Uhr
10 Termine, 19,00 €

Ina Gröning

18A67.25

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 16:30 - 17:30 Uhr
10 Termine, 19,00 €

Ina Gröning

17B67.26

Haus der vhs

Mi., 13.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr
10 Termine, 29,00 €

Ina Gröning

18A67.26

Haus der vhs

Mi., 10.01.2018, 17:30 - 19:00 Uhr
10 Termine, 29,00 €

Ina Gröning

17B67.29

Im Beruf und Alltag sicherer schreiben und besser lesen

Wer im Alltag und Beruf auf gute Lese- und Schreibkenntnisse angewiesen ist, kann sich hier mit seinen persönlichen "Baustellen" befassen.

Haus der vhs

Do., 21.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 29,00 €
Christian Seiffert

18A67.30

Haus der vhs

Do., 11.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
7 Termine, 19,80 €
Christian Seiffert

talentCAMPus**Was ist ein talentCAMPus?**

... ein ganztägiges Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche im Rahmen des Programms „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“. Gefördert wird das Programm durch das BMBF. Durch die Angebote sollen die kulturellen, interkulturellen, sprachlichen und sozialen Kompetenzen gefördert werden. Die vhs führt das Projekt gemeinsam mit der Dannewerkschule und dem Jugendzentrum Schleswig durch. Informationen zum Projekt finden Sie unter www.vhs-schleswig.de

Termine:

23.10. – 27.10.2017
09:00 – 16:00 Uhr

Eine Teilnahme ist nur ganztags und für die gesamte Woche möglich. Vormittags und nachmittags sollen unterschiedliche Kurse gewählt werden. Die Zuordnung zu den einzelnen Kursen erfolgt am ersten Kurstag. Das Angebot, inklusive Mittagessen, ist für Teilnehmende kostenlos.

Wer kann mitmachen?

Anmelden können sich SchülerInnen zwischen 10 und 15 Jahren aller Schleswiger Schulen. Es sind keine Vorkenntnisse für die Teilnahme an den Kursen notwendig. Für Elternkurse können sich Eltern mit geringen Deutschkenntnissen anmelden. Auch der Elternkurs ist kostenlos und findet nachmittags über beide Wochen statt.

Wo?

Dannewerkschule, Erikstr. 50

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt nach den Sommerferien über die Anmeldekarten, welche in vielen Schleswiger Schulen verteilt werden und im Büro der vhs Schleswig ausliegen. Die ausgefüllten Anmeldekarten bitte in der Dannewerkschule abgeben. Anmeldeschluss ist der 29.09.2017. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, können wir leider nicht garantieren, dass jede / jeder seinen Wunschkurs zugesagt bekommt.

**17B70.22****Tanz-Werkstatt**

Wir (fallen) tanzen aus dem Rahmen - machst du mit?!

Eine Woche tanzen, tanzen, tanzen, bis die Füße dampfen und der Boden bebt. Neugierig entdecken wir, was uns bewegt, erschaffen und gestalten unsere ganz eigene Choreografie, machen uns fit und beweglich. Egal ob du schon mal getanzt oder dich bisher nie getraut hast: hier bist du genau richtig!

Dannewerkschule, Mensa

5 Termine, entgeltfrei

nisse, aber du darfst gerne Dinge, die kaputt sind oder nicht mehr verwendet werden, mitbringen und ihnen neues Leben einhauchen.

Dannewerkschule, Mensa

5 Termine, entgeltfrei

17B70.23**Verbraucherbildung**

Du wolltest schon immer mal leckere Muffins, Kuchen und andere Köstlichkeiten selbst zubereiten? In diesem Kurs lernst Du, wie Du einige Leckereien selbst zaubern kannst und wie viel Spaß beim gemeinsamen Backen und Essen entsteht.

Dannewerkschule, Mensa

5 Termine, entgeltfrei

17B70.24**Musik mal anders**

Musizieren ohne Instrumente? Ja, das geht. Wir machen Musik mit Gegenständen aus dem Alltag. Frei nach dem Motto, "Spiel, Spaß und Freude" Das man auch mit Luftballons, Teppichklopfern und Konservendosen bekannte Stücke spielen kann, werden wir spätestens bei einem kleinen Auftritt auf der Abschlussveranstaltung beweisen.

Dannewerkschule, Mensa

5 Termine, entgeltfrei

17B70.25**Selbstverteidigung**

Möchtest du die Kampfkunst der Samurai lernen? In diesem Projekt lernst du mit Spaß und praktischen Übungen mit waffenloser Selbstverteidigung Angreifern auszuweichen und die Kraft eines Angreifers zu kontrollieren. Jiu Jitsu beinhaltet alles, was eine moderne Selbstverteidigung heute ausmacht.

Dannewerkschule, Mensa

5 Termine, entgeltfrei

17B70.26**Brettspielwerkstatt**

Für dich stehen eine riesige Auswahl aktueller Brett-, Würfel- und Kartenspielen bereit. Gespielt wird in kleinen und großen Gruppen, worauf du gerade Lust hast. Selbstverständlich darfst du auch deine Lieblingsspiele mitbringen. Und wenn du möchtest, kannst du auch Spiele selber entwickeln oder gestalten.

Dannewerkschule, Mensa

5 Termine, entgeltfrei

17B70.27**Arabisch - 1001 Nacht zum Schnuppern**

Wie ist das eigentlich, eine völlig unbekannt klingende Sprache zu lernen? Und wie funktioniert diese wunderschöne Schrift von rechts nach links? Arabisch-lehrerin Frau Alkhartib führt spielerisch ins Arabische ein, erklärt ausgewählte Aspekte der arabischen Kultur und entführt in die Welt des Märchenklassikers 1001 Nacht.

Dannewerkschule, Mensa

5 Termine, entgeltfrei

17B70.28**Raketen- und Roboterwerkstatt**

Wir werden gemeinsam einfache Schrubb- und Putzroboter sowie druckluft- und wasserbetriebene Raketen bauen. Verschiedenen Materialien und Bauweisen werden getestet, so entstehen aus Reststoffen und Alltagsgegenständen ebenso kreative wie individuelle Roboter und Raketen. Die jungen WissenschaftlerInnen erlernen hiermit Spaß den Umgang mit Werkzeugen, das Löten, einfacher Stromkreise und vieles mehr.

Dannewerkschule, Mensa

5 Termine, entgeltfrei

17B70.29**Upcycling**

Konservendosen, Papierrollen, leere Gläser oder Chipsverpackungen gehören in den Müll? Von wegen! In diesem Kurs basteln wir aus augenscheinlichem Müll neue, besondere Unikate und zeigen so, dass Müll nicht gleich Müll sein muss. Du brauchst für diesen Kurs keine Vorkennt-



■ 17B70.31

Meine Sprache - mein Schleswig

Du möchtest dein Deutsch verbessern und dabei Schleswig besser kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam lernen wir neue Vokabeln, verbessern unser Sprechen und Verstehen - der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz! Im Kurs werden Alltagssituationen geübt und spannende Dinge über Schleswig gelernt.

Dannewerkschule, Mensa
5 Termine, entgeltfrei

■ 17B70.32

Mit Sprache helfen (Elternkurs)

Ob Schulgespräche, Arztbesuche oder beim Einkauf - häufig fehlt es an sprachlichen Kompetenzen, um den eigenen Kindern bestmöglich zu helfen. In diesem Kurs werden Vokabeln für wichtige Lebenssituationen gelernt und gleichzeitig Wissen über eine gesunde Ernährung vermittelt, damit Ihr Kind im Alltag optimal unterstützt werden kann.

Dannewerkschule, Mensa
5 Termine, entgeltfrei

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, können wir leider nicht garantieren, dass jeder seinen Wunschkurs zugesagt bekommt.

Abschlussfeier

Ausstellung, Konzert, Verkostung von Selbstgemachten, Tanzvorführung...

Das alles und noch viel mehr ist die Abschlussfeier des talentCAMPus.

**Sie sind herzlich am
08. November 2017 um 17:00
in die Volkshochschule der Stadt
Schleswig eingeladen, um die
Werke der Schülerinnen und
Schüler zu bestaunen.**

Sprachkurse für Kinder

■ 17B417.10

neu!

Platt für Anfänger

Die plattdeutsche Sprache ist wieder im Aufwind. Und auch Sie wollen endlich mitreden? Dieser Kurs für Anfänger und Wieder-Einsteiger bringt Ihnen das Schleswiger Platt näher. Wir widmen uns Alltagsthemen, damit Sie das Erlernte schnell anwenden können. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund, aber Lesen und Schreiben kommen auch nicht zu kurz.

Haus der vhs

Mi., 27.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, 40,40 €

Margit Waschull

■ 17B419.20

neu!

Russisch für Kinder (6 - 9 Jahre)

Der Kurs richtet sich an Schulkinder mit Russisch als Muttersprache. Ihre Kinder lernen auf unterhaltsame Weise richtiges Schreiben, korrektes Sprechen und wir beschäftigen uns auch mit Lesetexten. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 22.09.2017, 15:00 - 15:45 Uhr

8 Termine, 29,10 €

Viktoria Skiba

■ 17B419.21

neu!

Russisch für Kinder (10 - 13 Jahre)

Der Kurs richtet sich an Schulkinder mit Russisch als Muttersprache. Ihre Kinder lernen auf unterhaltsame Weise richtiges Schreiben, korrektes Sprechen und wir beschäftigen uns auch mit Lesetexten. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 22.09.2017, 16:00 - 16:45 Uhr

8 Termine, 29,10 €

Viktoria Skiba



www.vhs-schleswig.de
Sie bestimmen den Kurs.

A	Heimatkunde 9	Schreiben 15f.
Achtsamkeit 34f.	I	Schwedisch 46
Acrylmalerei 20	Improvisationstheater 16	Schwimmen 33
Akkupressur 35	Indien 9, 37	Seenotrettung 13
Alphabetisierung 55	Internet 51, 53	Selbstfindung 11, 48
Aquafitness 33	Italienisch 45	Selbstverteidigung 33
Arabisch 39	K	Senioren 12, 32, 36
Arbeitsvertrag 49	Kaffee 15, 37	Shiatsu 35
Atemarbeit 34f.	Klangreise 34f.	Singen 18, 43
Ausstellung 8	Kochen 26, 36f.	Spanisch 45
Autogenes Training 34f.	Kommunikation 12, 48	Spiel 19
B	Kräuter 12f., 25, 37	Sport 26, 30, 32ff., 36
Behinderung 14	Kulturgeschichte 16	Sportbootführerschein 14
Benehmen 12, 48	Kundalini-Yoga 29	Sprachberatung 39
Beruf 12, 48	Kursleiterfortbildung 49	Sprachenzertifikate 40
Bestattung 14f.	Kurzgeschichten 15	Sprechfunkzeugnis/ SRC 14
Bildbearbeitung 54	L	Stimmbildung 34
Bildungsurlaub 26f., 30f., 35, 42ff., 48, 50f., 54	Lach-Yoga 29	Stressabbau 27, 30, 35
Bob Ross 20	Landeskunde 10	Stricken 22, 43
Bogenschiessen 34	Landwirtschaft 13	SUP/ Stand Up Paddling 33
Buchführung 48f.	Lesung 15	T
Büroorganisation 47, 53	Line-Dance 19	Tai Chi 27
Business-kompakt 47	Literatur 15f.	talentCAMPus 56
D	Logik 19	Tango 18
Dänisch 42	M	Tanz 18f.
Demenzbetreuung 38, 49	Malen 19ff.	Telefon und Tablet 54
Deutsch als Fremdsprache 39f.	Männer-Fitness 32	Telefonverhalten 47
E	Märchen 15	Terminplanung 47
EDV-Kurse 50ff.	Massage 35	Tischlern 21
Englisch/ English 37, 42ff.	MBSR 34	Töpfern 21
Entspannung 26ff., 30f., 34f.	Mediation 12	V
Erste Hilfe 38	Meditation 34f.	Verbraucherschutz 14
Excel 47, 52	Meetingkultur 47	Vipassana - Meditation 34
F	Musik 18	W
Faszientraining 32	N	Wassergymnastik 33
Feedback 47	Nähen 23f.	Wassersport 14, 33
Feldenkrais 31	Namibia 9	Werken 21
Ferienkurs 20	Natur und Umwelt 13	Whisky 14
Filmen 17	Neuanfang 11	Wolle 22
Filzen 22	Nietzsche 10	Y
Finanzbuchhalter/in 48f.	Nordic Walking 34	Yoga 28ff., 35
Fotografie 16f., 54	P	Z
Französisch 44f.	Philosophie 10	Zeichnen 19ff.
Frauen 11, 33, 40	Pilates 28, 35	Zumba 32, 36
G	Plattdeutsch 45f., 57	
Gedächtnistraining 12, 36	Prioritäten 47	
Gefährdungsbeurteilung 49	Prüfung 40	
Geocaching 12	Psychologie 12	
Geschichte 16	Q	
Gesundheit 25	Qigong 27	
Gesundheitswoche 26	R	
Getränke 14f., 37	Reiseberichte 8f.	
Gitarre 18	Rhetorik 48	
Glasmalerei 21	Rückenschule 30	
Goldschmiedearbeiten 21	Russisch 45f., 58	
Google-Earth 9f.		
Gymnastik 30ff., 36		
H	S	
Handreflexzonenmassage 35	Sandra Dünschede 15	
Hatha Yoga 28, 30	SBF See 14	
Heilkräuter 36	Schleswig-Holstein 9	
Schmerzen 34		

IHRE SPEZIALISTEN FÜR ANSPRUCHSVOLLE REISEN



Reisepartner der
Volkshochschulen:



VHS Herzogtum Lauenburg e.V.
VHS Kaltenkirchen-Südholstein GmbH
VHS Ahrensburg
VHS Rendsburger Ring e.V.
VHS Heide
VHS Kiel
VHS Flensburg
VHS der Stadt Schleswig
VHS Eckernförde



DESIGNER TOURS



Jetzt Katalog anfordern !

Kostenlos bestellen
Tel. 0 46 42 - 9 25 75 0
www.designer-tours.de



team baucenter

Wir lassen jedes Herz höher schlagen:

ob Heimwerker,

Gartenliebhaber,

oder Handwerker.



**Riesenauswahl
rund um Haus & Garten.**

team baucenter GmbH & Co. KG

■ Hauptstraße 21, 24852 Eggebek ■ Bahnhofstraße 27, 24848 Kroppe ■ team Allee 16, 24392 Süderbrarup ■ Husumer Straße 20, 24997 Wanderup

Wir machen's möglich!

www.team.de