Programm 2017/18

vhs

Volkshochschule
Eutin/Ahrensbök/Malente
Volkshochschule
Süsel

Meine Mitarbeiterinnen der letzten 35 Jahre

1990 - 2004
Claudia Mohns

2000 - 2006
Annette Rudolph

2004 - 2009
Johanna Schütz

seit 2006
Birte Petersen

seit 2009
Kirsten Scheuch

Das war's…

So könnte mein Leben nach dem 31. März 2018 - im Ruhestand - aussehen nach fast 35 Jahren als Leiterin der Volkshochschule Eutin! Aber das ist nur eine Seite der Medaille. Mit Dankbarkeit, aber auch mit viel Wehmut blicke ich zurück auf eine wunderschöne Zeit mit meinen Kolleginnen, meinen Kursleitern, mit den Bürgermeistern (immerhin 4!), mit den Stadtvertretern, die meine Arbeit über drei Jahrzehnte mit Wohlwollen unterstützt haben, mit unseren Kooperationspartnern, mit vielen Kollegen aus dem Lande und natürlich mit Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie alle werden mir fehlen!

Ich habe das große Glück gehabt, diese VHS aufbauen zu dürfen, mit ideeller und finanzieller Unterstützung von Verwaltung und Selbstverwaltung, wobei man mir jeden nur erdenklichen Freiraum gewährte, um aus einer kleinen – ehrenamtlich geleiteten Vereinsvolkshochschule – eine ansehnliche Einrichtung der Stadt zu machen. Ich schätze mich glücklich, dieses enorme Vertrauen geschenkt bekommen zu haben, das ich versucht habe, in gleicher Weise an meine Mitarbeiterinnen (es waren nur 5 in 35 Jahren) weiter zu geben. Das kollegiale, ja eher freundschaftliche Miteinander und die außergewöhnliche Bereitschaft meiner Mitarbeiterinnen zur Identifikation mit der Einrichtung sind der Schlüssel zum Erfolg der Arbeit.

Jede Zeit hatte ihre besonderen gesellschaftlichen Veränderungen – ich nenne hier stellvertretend den Beginn des Computerzeitalters oder den Boom im Gesundheitsbereich. Unbürokratisch und schnell haben wir jeweils mit entsprechenden Projekt- oder Kursangeboten reagiert, beispielsweise mit Alphabetisierungskursen, Aussiedlerkursen, dem Legastheniezentrum oder dem großen Projekt „Ausbildungsbegleitende Hilfen". Ganz besonders gefordert waren wir in den letzten zwei Jahren, in denen uns die Arbeit mit den Flüchtlingen in Atem gehalten hat, die wir aber ohne Aufstockung von Stellen bewältigt haben und die uns darüber hinaus erfüllt hat, wie kaum etwas vorher.

Ich bin stolz, sagen zu können, dass die Bilanz des letzten Studienjahres mit ca. 14.000 Unterrichtsstunden, mehr als 5000 Kursteilnehmern, 120 Kursleitern und ca. 550 Veranstaltungen eine sehr gute ist. In all den Jahren ist die VHS stetig gewachsen, immer mehr Menschen besuchen die VHS und finden Freunde und Gleichgesinnte. Weiterbildung wird in Eutin groß geschrieben.

Vielen herzlichen Dank für die schöne Zeit, die ich mit Ihnen erlebt habe, und vielen herzlichen Dank für das Vertrauen, die Treue und die Wertschätzung, die Sie mir entgegengebracht haben.

Ihre Antje Brüne

So gehts

„Wie melde ich mich an?“

Anmeldungen sind telefonisch, schriftlich oder online möglich. Für schriftliche Anmeldungen können Sie den Vordruck verwenden. Bitte melden Sie sich immer an, bevor Sie an einem Kurs teilnehmen. Mit einer Anmeldung erkennen Sie die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen (siehe Service-Teil ab S. …) an; daher lesen Sie sie bitte vorher genau durch!

„Wann gilt meine Anmeldung als angenommen?“

Sobald die Anmeldung bei uns registriert ist, sind Sie verbindlich angemeldet. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung (per E-Mail oder per Post), auf der vermerkt ist, ob Sie einen Platz erhalten haben oder auf der Warteliste stehen. Stehen Sie auf der Warteliste, melden wir uns bei Ihnen, sobald ein Platz frei geworden ist, damit Sie ggf. nachrücken können.

„Wann und wie entrichte ich die Kursgebühr?“

Das Entgelt ist zu Kursbeginn fällig. Sie können es überweisen oder bar in der Geschäftsstelle entrichten. Eine Abbuchung von Ihrem Konto ist gegen Hinterlegung einer Einzugsermächtigung im VHS-Büro möglich. Diese Zahlungsweise ist für Sie besonders bequem, wenn Sie regelmäßig an VHS-Veranstaltungen teilnehmen.

„Wie melde ich mich ab?“

Damit wir die Kurse adäquat planen können (Ausfall, Warteliste, Raumkapazität usw.), ist es sehr wichtig, dass Sie uns rechtzeitig informieren, wenn Sie nicht teilnehmen können. Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir Ihnen die Kursgebühr anteilig in Rechnung stellen müssen, wenn Sie die Abmeldefrist von drei Werktagen vor Veranstaltungsbeginn nicht eingehalten haben. Achtung: Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Gebühr. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen gilt das eingeschränkte Rücktrittsrecht.

„Wo findet mein Kurs statt?“

Die Abkürzungen vor den Kursnummern haben folgende Bedeutung: **Eu** steht für Eutin, d. h. die Kurse finden in Eutin statt; entsprechend steht **Ma** für Malente und **Ab** für Ahrensbök. Alle diese Kurse sind in der Geschäftsstelle der VHS Eutin buchbar. Eine Auflistung aller Kursorte finden Sie in unserem Service-Teil ab S. ….

„Wie melde ich mich für Kurse der Volkshochschule Süsel an?“

Die Kurse der VHS Süsel finden Sie in unserem Programmheft ab S. ... Bitte beachten Sie, dass die Kurse mit dem Kürzel **Sü** vor der Kursnummer ausschließlich über die Geschäftsstelle der VHS Süsel buchbar sind.

„Ab wann kann ich mich anmelden?“

Für alle Kurse der VHS Eutin inkl. Malente und Ahrensbök können Sie sich ab Montag, 21.08.2017, 08:30 Uhr, anmelden!

Kirsten Scheuch Antje Bunse Birte Petersen

Anmeldestart:

Montag, den 21.08.2017

Adresse und Kontakt:

Plöner Straße 19, 23701 Eutin

Telefon: 04521 8498-79/-80
04521 409801
Fax: 04521 2106

E-Mail: vhs@eutin.de
Homepage: www.vhs-eutin.de

Öffnungszeiten:

montags – freitags 08:30 – 12:00 Uhr
donnerstags auch 15:00 – 18:00 Uhr
In den Ferien gelten gesonderte Öffnungszeiten.

Antje Bunse
VHS-Leiterin
04521 849879

Birte Petersen
Pädagog. Mitarbeiterin
04521 409801

Kirsten Scheuch
Geschäftsstellenleiterin
04521 849880

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft
Psychologie **7**
Kommunikation **13**
Pädagogik | Philosophie **23**
Naturwissenschaften **32**
Rechts- u. Verbraucherfragen **34**
Studienfahrten **38**

Kultur
Zeichnen | Malen | Schreiben **48**
Kunsthandwerkliches Gestalten **55**
Handarbeit | Mode **62**
Literatur | Theater **63**
Musik | Tanz **65**

Gesundheit
Entspannung | Körpererfahrung **70**
Gymnastik | Fitness **87**
Wassergymnastik **95**
Selbstverteidigung | Kampfkunst **101**
Heilmethoden **102**
Kochkulturen **105**
Tierheilkunde **115**

Legasthenietraining **117**

Sprachen **118**

Beruf
Marketing **135**
Wiedereinstieg in den Beruf **136**
Computerkurse **138**
Spezialthemen **141**

Spezial
Sport | Hobby **149**

Kinderkurse **32, 68**

Volkshochschule Süsel **150**

Service-Teil **167**

Wir backen das

Uwe Seeler

Fußball

Park

Brötchen

Für eine ausgewogene Ernährung*

Klausberger

Stadtbäckerei

*Fragen Sie unsere Ernährungsberaterin

Markt 16 · 23701 Eutin
Tel. 04521 - 71587
www.Klausberger.de

IMMOBILIEN JAN HINZ

An- und Verkauf • Umbau • Hausverwaltung • Beratung

Mühlenweg 3 • 23669 Timmendorfer Strand

Mobil: 0160 1815265 · E-Mail: immobilienjanhinz@gmail.com

Spurensuche: durch Familienaufstellung auf den Spuren der Vergangenheit

- Wochenendseminar -

In diesem Workshop wollen wir mit den Methoden der systemischen Familienskulptur/ -aufstellung der "Mitgift" unserer Herkunftsfamilie und den Weichenstellungen unserer Kindheit und Jugend nachgehen:

- Welche Botschaften wurden mir vermittelt? Wie habe ich sie in mein Leben integriert?
- Welches Geschlechtsrollenbild wurde mir vorgelebt?
- Welche Vorstellungen über Partnerschaft und Liebe habe ich gelernt?
- Wie hat sich meine Position innerhalb der Geschwisterreihe auf mein Rollenverständnis ausgewirkt?
- Welche Folgen hat das bis heute für mein Leben, und welche Schlüsse kann ich daraus für mögliche Veränderungen ziehen?

Mit der ressourcenorientierten familientherapeutisch gestützten Analyse sollen konstruktive Wege zum Umgang mit den eigenen Erfahrungen in der Herkunftsfamilie und anderen Systemen unserer Vergangenheit vorbereitet werden. Mögliche Blockaden, die durch die frühen Botschaften entstanden sind, sollen gelöst werden, um einen entspannteren Umgang mit ihnen zu finden. Die Familienaufstellung (nach Virginia Satir) in der Gruppe mit anderen "Spurensucher/-innen" hilft, die versteckten Botschaften aufzudecken und zu erkennen, wie sie noch heute unser emotionales Erleben und unser Verhalten beeinflussen. Die Auseinandersetzung mit diesen Botschaften hilft, eigene neue Wege zu entwickeln und sich für eine positive Weichenstellung zu entscheiden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe

Sigrid Wassermeyer
Eu 10607
Freitag, 06.10.17
17:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 07.10.17
10:00 - 17:00 Uhr,
VHS-Haus
15 UStd., 37,50 Euro

Sigrid Wassermeyer
Eu 10608
Freitag, 02.02.18
17:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 03.02.18
10:00 - 17:00 Uhr,
VHS-Haus
15 UStd., 37,50 Euro

neu BU

Systemisches Coaching - eine Einführung

- Bildungsurlaub -

Systemisches Coaching als Grundlage für eigene Veränderungsprozesse ist nicht nur eine Form der Beratung und der Initiierung solcher Prozesse bei sich selbst. Auch im eigenen persönlichen und beruflichen Umfeld erlangen die Methoden und Herangehensweisen des Systemischen Coachings immer mehr an Bedeutung. Moderne Führungskräfte nutzen mit Erfolg das Systemische Coaching für ihre Arbeit mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Ziel- und lösungsorientierte Ansätze bietet die Systemische Herangehensweise und führen mit dieser Haltung zum Erfolg: Wachsende Mitarbeiterzufriedenheit und Identifikation mit dem Unternehmen sind die Folge. Doch auch in der Familie oder im Freundeskreis sind die Methoden des Systemischen Coachings hilfreich und fördern die Weiterentwicklung von Menschen.

Inhalte:
- Was ist Systemisches Coaching?
- Ablauf und Systematik erfolgreicher Coaching-Prozesse
- Grundlagen, Methoden und Techniken systemischer Gesprächsführung
- Blick in die Vergangenheit - wer bin ich und woher komme ich? Genogrammarbeit im Systemischen Coaching
- Verborgenes sichtbar werden lassen - Lösen aus alten Stolperfallen: Systemische Skulpturarbeit
- Ziel- und Lösungsfokussierung im Systemischen Coaching
- Bedeutung und Berücksichtigung neurowissenschaftlicher Grundlagen im Systemischen Coaching

Neben der Vermittlung und Erarbeitung von theoretischen Grundlagen wird im Kurs auch praktisch in Form von Rollenspielen gearbeitet.

Sigrid Wassermeyer
Eu 10792

23.10. - 27.10.2017
Montag bis Donnerstag,
08.30 - 16.30 Uhr
Freitag, 08.30 -13.00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 160,00 Euro
Lehrmaterial: ca. 15,00 Euro
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Entscheidungsfragen

"Glück und Erfolg sind in uns und sonst nirgendwo", schreibt Thomas Mann in den Buddenbrooks. Anders ausgedrückt, wir haben alles, was wir für ein glückliches Leben brauchen, in uns. Brigitte Rosenthal beleuchtet und analysiert in dieser Vortragsreihe Lebensfragen, Krisen und Wendepunkte, mit denen wir konfrontiert werden und mit denen wir umgehen wollen und müssen.
Ziel dieser Vorträge und unserer gemeinsamer Gespräche ist immer, Ihre Handlungs- und Denkoptionen zu entdecken und zu erweitern.

neu

Warum kann ich so schlecht Nein sagen, und wie komme ich aus der "Kümmer-Falle" heraus?

Warum sagen Sie Ja, wenn Sie Nein denken? Fällt es Ihnen schwer, anderen Grenzen zu setzen, sich zu behaupten mit IHREN Bedürfnissen? Wie kommen Sie aus der ewigen "Verantwortlichkeitsfalle" heraus? In diesem Vortrag erfahren Sie etwas zu den Ursachen eines solchen Verhaltens und lernen, zu Ihren Bedürfnissen Ja zu sagen - ohne Schuldgefühle!

Brigitte Rosenthal
Eu 10740
Dienstag, 12.09.17,
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
3 UStd., 9,00 Euro

neu

Der schwierige Umgang mit Narzissten

Vielleicht ist Ihr Chef einer, oder Ihr Partner, gar Ihre Mutter ... oder Sie selbst? Der Psychoanalytiker Hans Joachim Maaz bescheinigt sogar unserer Gesellschaft, zunehmend narzisstisch zu sein. Der Umgang mit narzisstischen Persönlichkeiten ist auf jeden Fall besonders schwierig.
Woran erkennt man sie? Wie entsteht Narzissmus? Und wie kann man mit diesen schwierigen Mitmenschen leben? Dieser Vortrag gibt Antworten.

Brigitte Rosenthal
Eu 10741
Mittwoch, 01.11.17,
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
3 UStd., 9,00 Euro

neu

Negative Gedanken machen krank - wie stoppt man sie?

Kennen Sie das? Sie lassen immer wieder in denselben Schleifen negative Gedanken kreisen. Über sich selbst, Ihre Partnerschaft, Ihre Arbeit, Ihre Gesundheit, Ihre Zukunft ... Je länger und häufiger Sie diesen Gedanken nachhängen, desto schlechter geht es Ihnen. Sie können nicht schlafen, fühlen sich krank, malen sich die schlimmsten Szenarien aus.
Dieser Vortrag erklärt, welche Auswirkungen diese negativen Gedanken haben und wie man sie wirkungsvoll stoppt.

Brigitte Rosenthal
Eu 10742
Dienstag, 07.11.17,
18:00 - 21:45 Uhr
VHS-Haus
5 UStd., 15,00 Euro

neu

Wege aus der Einsamkeit

Viele Menschen sind einsam und schweigen darüber. Denn einsam zu sein, wird als Makel empfunden. "Stimmt mit mir etwas nicht?", fragen sich die Menschen. Fakt ist: In Großstädten steigt die Anzahl der Singlehaushalte stetig an. Viele ältere Menschen fürchten sich vor dem Wochenende, wenn sie noch nicht mal den Postboten sehen, aber auch Frauen und Männer im besten Alter fühlen sich isoliert. Dieser Vortrag erklärt Ursachen und Auswirkungen der Einsamkeit und zeigt Auswege auf.

Brigitte Rosenthal
Eu 10743
Dienstag, 05.12.17,
18:00 - 21:45 Uhr
VHS-Haus
5 UStd., 15,00 Euro

neu

Wie (über)lebe ich in Zeiten von Krankheit und Krise?

Eurokrise, Flüchtlingskrise, Digitalisierung meiner Arbeitswelt, es scheint, als sei die Welt, die wir mal kannten, aus den Fugen geraten. Hinzu kommen unsere eigenen privaten Krisen und dramatischen Ereignisse. Die natürliche Reaktion auf große, nicht selbst gesteuerte Umbrüche im Leben, z.B. schwere oder chronische Krankheiten oder Verluste, ist Angst und Verunsicherung. Welche Denkansätze können uns helfen, in Zeiten einer Krise gut zu (über)leben? Der Vortrag gibt mögliche Antworten und Hilfestellungen.

Brigitte Rosenthal
Eu 10744
Dienstag, 09.01.18,
18:00 - 21:45 Uhr
VHS-Haus
5 UStd., 15,00 Euro

neu

Verlassene Eltern - der stille Kummer

Brigitte Rosenthal
Eu 10745
Dienstag, 06.02.18,
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
3 UStd., 9,00 Euro

Es ist weit verbreitet, aber niemand spricht darüber: Erwachsene Kinder brechen dauerhaft den Kontakt zu ihren Eltern ab. Häufig geschieht dies ohne Vorankündigung oder klärendes Gespräch. Die Kinder melden sich einfach nicht mehr. Es kommt kein Gruß zum Geburtstag oder zu Weihnachten. Manchmal kennen die Eltern noch nicht einmal die Adresse ihrer Kinder und wissen nicht, wie es ihnen geht. Sprechen können die verlassenen Eltern kaum darüber, denn das Thema ist mit Scham besetzt und die Frage nach der Schuld drängt sich auf.
Dieser Vortrag beleuchtet die Lebenssituation verlassener Eltern und gibt Hilfestellungen für Betroffene an die Hand.

neu

Ein neues Ich - oder wie wir aus alten Mustern herauskommen

Brigitte Rosenthal
Eu 10746
Dienstag, 27.03.18,
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
3 UStd., 9,00 Euro

Wussten Sie, dass Sie sich jeden Tag ca. 60 - 70 000 Gedanken machen? 90 Prozent davon sind immer dieselben. Wenn Sie aber immer dieselben alten Gedanken denken, werden Sie auch immer dasselbe tun und daraufhin dieselben Emotionen erzeugen, die dann wieder zu den alten Gedanken führen. Diese Emotionen, z.B. Stress oder Trauer, lösen im Körper dann chemische Reaktionen aus, die uns krank machen können. Wie funktioniert das, und können wir alte Gedankenmuster durch neue ersetzen? Dieser Vortrag versucht, Antworten zu geben.

neu

Älter werden - lebendig bleiben

- Gedanken, Ideen, Impulse -

Wir werden - oft bei guter Gesundheit - immer älter. Welche Bedürfnisse stehen jetzt im Vordergrund? Wie können wir lebensfroh und geistig-körperlich lebendig bleiben? Wollen wir etwas verändern, oder soll alles bleiben, wie es ist? An diesem "anderen Seniorennachmittag" geht es u.a. um Themen wie: Sicherheit/Zufriedenheit, Entwicklung/Erkenntnisse oder Lebenslust/Abenteuer. Bitte mitbringen: Schreibzeug

Monika Richter-Perscke
Eu 10735
Samstag, 07.10.17,
12:00 - 16:00 Uhr
VHS-Haus
6 UStd., 15,00 Euro

neu

Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) - Was ist das?

- Vortrag -

Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) im östlichen Holstein versorgt Menschen in der häuslichen Umgebung, die an einer chronischen Erkrankung leiden und deren Lebenserwartung begrenzt ist.
Folgende Fragen werden beantwortet:
- Was ist ein Palliative-Care-Team?
- Wer meldet die Patienten bei der SAPV an?
- Welche Rolle spielen die Hausärzte, Pflegedienste, Hospizdienste und stationäre Einrichtungen?
- Wie arbeitet das Palliative-Care-Team?

Die Referentin ist Krankenschwester und Koordinatorin der SAPV.

Vera Baumeister
Eu 10310
Dienstag, 19.09.17,
19:00 Uhr
VHS-Haus
Teilnahme kostenlos

Hospizarbeit - Wie wir helfen können

- Vortrag -

Der ambulante Hospizdienst der Hospizinitiative Eutin e.V. begleitet Sterbende und ihre Zugehörigen in der oft schweren Abschiedsphase. Durch den Einsatz von ehrenamtlich tätigen geschulten Hospizhelferinnen und -helfern kann im Hause der Sterbenden eine deutliche Entlastung erreicht werden.
Information und Kontakt: b.maas@hospizinitiative-eutin.de

Brigitte Maas
Eu 10309
Montag, 25.09.17,
19:00 Uhr
Hospizinitiative Eutin,
Albert-Mahlstedt-Str. 20
Teilnahme kostenlos

Neu angekommen - und nun?

- Tagesseminar -

Sie sind neu zugezogen und kennen noch niemanden? Sie haben einen neuen Job und müssen sich neu positionieren? Sie sind neu in einem Verein? Das Thema "neu ankommen" ist vielfältig und soll an diesem Tag in seinen vielen Facetten bearbeitet werden. Sie erhalten nützliche Tipps und erarbeiten Ihren eigenen Plan, wie Sie neue Kontakte knüpfen und sich ein neues Umfeld aufbauen, in dem Sie sich wohlfühlen.

Sabine Wunsch
Eu 10303
Samstag, 18.11.17,
10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,00 Euro

Frauen entdecken ihre Region

Sie haben Spaß daran, mit anderen netten, interessierten Damen die Region zu erkunden? Im Gespräch und im gemeinsamen Erleben wollen wir spannende kulturelle, handwerkliche oder geschichtliche Orte besuchen. Dabei soll der anschließende Klönschnack aber nicht zu kurz kommen, um sich kennenzulernen. Unsere Ziele sind Lübeck, Hamburg, Gutshäuser, Handwerksbetriebe, besondere Museen u.a.m.
Die Gruppe trifft sich einmal im Monat in unregelmäßigen Abständen. Die Termine werden den Teilnehmerinnen vor Beginn des Kurses schriftlich mitgeteilt.
Fahrtkosten und Eintrittsgelder entstehen zusätzlich.
Interessenten melden sich bitte bei der VHS an und erhalten dann per Mail weitere Informationen.

Tomke Stiasny
Eu 10300
6 x mittwochs, ab 20.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 45,00 Euro

Tomke Stiasny
Eu 10301
6 x mittwochs, ab 17.01.18
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 45,00 Euro

bvo
Betreuungsverein Ostholstein e.V.
Waldstraße 6 • 23701 Eutin im DRK - Kreisverband Ostholstein e.V.
Tel. 0 45 21 80 03 31 · www.betreuungsverein-oh.de
Vorsorgevollmacht · Betreuungsverfügung
Patientenverfügung
Hilfe und Beratung im Rahmen der gesetzlichen Betreuung

neu

Farbberatung -
Mit der richtigen Farbe Impulse setzen!

- Kleingruppe -

Kennen Sie die Farben, die Sie frisch und strahlend aussehen lassen? An diesem Vormittag beschäftigen wir uns mit Ihrer individuellen Pigmentierung, und Sie werden entdecken, welche Farben Ihnen optimal stehen und Ihren Typ positiv unterstreichen. Wir arbeiten mit der 9-Typologie, die die 4-Jahreszeitentypologie abgelöst hat, sodass eine feinere, differenziertere Abstimmung der "richtigen" Farben möglich ist.

Iris Lüthje
Eu 10780
Montag, 25.09.17,
10:00 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
20,00 Euro
keine Ermäßigung

neu

Stilberatung - Stil kennt keine Größe!

- Vortrag -

Eins der wichtigsten Signale für unser Image ist die Kleidung. Aber auch jedes Accessoire kann die Art und Einstellung eines Menschen deutlich machen. Von der Frisur bis zum Schuh sollten Sie Ihren eigenen Stil entwickeln. Wer seinen individuellen Stil gefunden hat, ist frei von Konfektionsgrößen und Modetrends.

Iris Lüthje
Eu 10781
Mittwoch, 14.02.18,
16:00 Uhr
VHS-Haus, Raum 1
8,00 Euro
keine Ermäßigung

neu

Das Bewerbungsgespräch
Mit einem Outfit aus dem eigenen Kleiderschrank zum Bewerbungsgespräch

Die Einladung zum Bewerbungsgespräch liegt im Briefkasten und die Freude ist groß. Was aber gibt der eigene Kleiderschrank eigentlich her, um sich bestmöglich zu präsentieren? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, ein Bewerbungsoutfit aus Ihrem Kleiderschrank zu wählen. Wir schauen gemeinsam, ob Farbe und Stil passen und wirkungsvoll sind. Wer gerne ein neues Outfit zusammenstellen will, wird hier alles über Farbe und Stil lernen.

Iris Lüthje
Eu 10782
Mittwoch, 08.11.17,
16:00 - 18:15 Uhr
VHS-Haus
3 UStd., 7,50 Euro

Mit Feng Shui zu mehr Glück und Erfolg - in der Partnerschaft, der Familie und im Beruf

- Tagesseminar -

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer etwas über die Magie der richtigen Gestaltung von Wohnräumen, Kinderzimmern und Büros. Auch "Planungsfehler" können "geheilt" werden.
Darüber hinaus werden wir uns mit den "verborgenen Pfeilen" beschäftigen, die die Ursache für Aggression und Unwohlsein sein können. Es gilt, alte Energien zu klären und zu leiten. Die Teilnehmer erhalten Einblicke in die mystischen Hilfen der Chinesen und Indianer. Bringen Sie bitte einen Grundriss Ihrer Wohnung/Ihres Hauses mit, falls vorhanden.

Cornelia-Regina Scheck
Eu 10730
Samstag, 03.02.18,
10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,00 Euro

neu

Führung und Kommunikation - weiblich und männlich gedacht

- Vortrag -

Einer aktuellen Umfrage zufolge setzen Chefinnen heute auf Verantwortung und Fürsorge. Und was machen die Chefs? Gibt es spezifische weibliche bzw. männliche Führungsstrategien? Und, ist eine Strategie erfolgreicher? Eines stellt die Gender-Forschung immer wieder fest: Teams, bestehend aus männlichen und weiblichen Mitgliedern arbeiten erfolgreicher - wenn sich die Teammitglieder verstehen.
In diesem interaktiven Vortrag werden die Unterschiede zwischen "den weiblichen" und "den männlichen" Kommunikationsstrategien herausgearbeitet und Impulse für ein starkes Team gegeben.
Der Vortrag mit anschließender Diskussion richtet sich an alle, die sich Impulse zum ewig aktuellen Thema MANN und FRAU wünschen.

Dr. Irene Matthiessen
Eu 10721
Freitag, 13.10.17,
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
8,00 Euro

Führungstraining mit Hilfe von Pferden

- Wochenendseminar -

Pferde sind die idealen Führungstrainer! Indem sie immer authentisch reagieren, sind sie Spiegel der eigenen Person. Pferde geben dem Menschen eine unmittelbare und eindeutige Resonanz auf sein Verhalten und seine mentale Ausrichtung. Pferde schmeicheln nicht. Sie lernen in diesem Seminar, wie sich Führen im wahrsten Sinne des Wortes anfühlt. Sie lernen in eindrucksvollen Übungen, wie Sie Präsenz aufbauen, Resonanz erzeugen und Orientierung geben - allein über Ihre mentale Klarheit und Ihre gezeigte Konsequenz. Sie erfahren, was Stärke und Klarheit bedeuten und was Sie dafür tun müssen. Sie erleben Ihre Führungsfehler und trainieren neue Denk- und Verhaltensmuster, erfahren, wie Sie mit minimalen Gesten ein Kraftpaket dazu bringen, Ihnen Aufmerksamkeit entgegenzubringen und Ihren kleinsten Anweisungen gerne zu folgen. Das mit dem Pferd Erlernte und Erfahrene lässt sich mühelos auf die eigene Arbeit und den Umgang mit den Mitarbeitern übertragen: Vertrauen schaffen und durch klare Vorgaben Orientierung geben ist das Ziel! Reitkenntnisse oder Erfahrung im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich. Es geht ausschließlich um das Führen von Pferden.

Karsten Ebeling
Eu 10710
Freitag, 13.10.17
18:30 - 21:00 Uhr,
Samstag, 14.10.17
09:00 - 16:00 Uhr,
Reiterhof Mestars, Sibbersdorf
12 UStd., 77,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Mittagsimbiss

Karsten Ebeling
Eu 10711
Freitag, 04.05.18
18:30 - 21:00 Uhr,
Samstag, 05.05.18
09:00 - 16:00 Uhr,
Reiterhof Mestars, Sibbersdorf
12 UStd., 77,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Mittagsimbiss

neu

Einführung in die "Gewaltfreie Kommunikation", Teil I

Die Idee der "Gewaltfreien Kommunikation" basiert auf einer einfühlsamen und wertschätzenden Grundhaltung. Sie geht davon aus, dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben. Streit entsteht über unterschiedliche Strategien, die einzelnen Bedürfnisse zu erfüllen. Gewaltfreie Kommunikation ist eine Möglichkeit, in Konflikten wertschätzend und lösungsorientiert zu agieren. In diesem Kurs lernen Sie die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen und üben die praktische Umsetzung anhand konkreter Beispiele. Neben den vier Basisschritten "Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte" geht es um Einstellungen, empathisches Zuhören, Haltung und sprachliche Ausdrucksweise.

Mareike Jagszent
Eu 10770
4 x mittwochs, ab 13.09.17
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 3 (EG)
12 UStd., 30,00 Euro

Einführung in die "Gewaltfreie Kommunikation", Teil II

Die Teilnehmer wenden "Gewaltfreie Kommunikation" in unterschiedlichen Kontexten an: Selbstempathie, persönliche Entwicklungsprozesse oder das Nutzen im beruflichen Umfeld. Auch hier steht das Üben im Vordergrund. Eigene Themen können eingebracht werden. Die 4-Schritte-Methode wird vertieft und durch unterstützende Methoden noch greifbarer gemacht. Geeignet für Teilnehmerinnen aus Kurs 1 oder Interessierte mit Vorkenntnissen in der "Gewaltfreien Kommunikation".

Mareike Jagszent
Eu 10771
4 x mittwochs, ab 01.11.17
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 5 (1.OG)
12 UStd., 30,00 Euro

Haben Sie Lust, Kursleiter an der Volkshochschule zu werden? - Rufen Sie uns an!

Mareike Jagszent

Besser streiten im Alltag
- Kommunikationstechniken und Konfliktlösung für den Hausgebrauch

- Wochenendseminar -

Mediation ist ein strukturiertes und selbstbestimmtes Verfahren zur konstruktiven Lösung von Konflikten. Diese Art der außergerichtlichen Konfliktvermittlung hält zunehmend Einzug in viele Lebensbereiche. In diesem kompakten Seminar ist es möglich, unter professioneller Anleitung die wichtigsten Prinzipien zu erlernen und die Phasen der Mediation anhand von Beispielen aus dem Alltag zu üben. Mittels grundlegender Kommunikationstechniken können die Teilnehmenden die eigenverantwortliche Beilegung von Streit in ihrem persönlichen Umfeld fördern. Reflektiert werden auch das eigene Verhalten bei Konflikten, die Grenzen der Mediation für den Hausgebrauch sowie der Umgang mit Bedürfnissen und Interessen.

Herbert Hofmann
Eu 10715
Samstag, 17.02.18
09:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 18.02.18
09:00 - 17:00 Uhr,
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 6 (1.OG)
20 UStd., 60,00 Euro

neu

Tooltime
- Das passende "Werkzeug" für wertschätzende Beziehungen

Worte können schärfer sein als Waffen. Worte können uns trennen oder verbinden, mit ihnen errichten wir Mauern oder öffnen Türen. Der Kommunikationsstil von Marshall B. Rosenberg bietet einen Werkzeugkasten, der alles enthält, um Gespräche und Verhandlungen im Alltag und im Berufsleben auf eine konstruktive und für alle Beteiligten hilfreiche Weise zu gestalten. Ziel dieser Methode ist es, im Gespräch Lösungen zu schaffen, in denen niemand das Gesicht verliert, da die Bedürfnisse der Beteiligten erkannt und respektiert werden.

Herbert Hofmann
Eu 10716
3 x donnerstags, ab 21.09.17
18:00 - 20:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 3 (EG)
8 UStd., 29,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Herbert Hofmann
Eu 10717
Samstag, 12.05.18,
09:00 - 15:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 29,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Herbert Hofmann

Gefühlsmanagement - Strategien zum bewussteren Umgang mit den eigenen Emotionen

- Tagesseminar -

Gefühlsmanagement - gibt es das überhaupt? Können wir unsere Gefühle steuern? Gefühle sind für jeden eine Herausforderung. Ihnen auf der einen Seite den Raum zu gewähren, der ihnen gebührt, andererseits sich ihnen aber nicht auszuliefern, ist eine hohe Kunst. Was können wir tun, wenn Gefühle nicht beschwingen, sondern die Lebensqualität beeinträchtigen, was tun, wenn "Energiefresser" zu viel Raum einnehmen? Die Teilnehmenden lernen, eigene Strategien zu ermitteln; neue Strategien werden vorgestellt.

Dr. Irene Matthiessen
Eu 10714
Samstag, 25.11.17,
10:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
10 UStd., 30,00 Euro

Reden Sie Klartext!

- Tagesseminar -

Reden können wir alle! Wie erreiche ich aber mein Gegenüber mit meiner Botschaft? Wie versteht mein Gesprächspartner, was ich wirklich meine? Wie oft erleben wir, dass in einem Telefonat oder bei einem Vortrag nicht zielgerichtet kommuniziert wird. Meine Botschaft auf den Punkt bringen, das soll in diesem Seminar anhand definierter Regeln und praktischen Übungen erlernt werden. Reden Sie Klartext, anstatt um "den heißen Brei" herum zu reden.

Sabine Wunsch
Eu 10705
Samstag, 20.01.18,
10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 25,00 Euro

Konfliktmanagement

- Tagesseminar -

Konflikte gibt es überall, wo unterschiedliche Menschen aufeinander treffen. Sie sind ärgerlich und tun weh - aber sie sind nicht immer kontraproduktiv: Probleme, die man kennt, kann man auch lösen. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie Streit und Konflikte entstehen, wie man mit schwierigen Kunden und Kollegen umgeht, aber auch wie sich Konflikte rechtzeitig entschärfen lassen.

Sabine Wunsch
Eu 10748
Samstag, 07.10.17,
10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
10 UStd., 25,00 Euro

Workshop Sprechkunst

- Wochenendseminar -

Die Kunst des Sprechens beginnt mit der Kunst des Hörens. Beides verändert den Zugang zur Sprache und öffnet neue unbekannte Räume. Wie und was muss betont werden, um den Hörer zu erreichen? Wie viele Pausen sind nötig, damit die Aussage verständlich wird? Und wodurch wirkt ein Text authentisch?

Der Workshop Sprechkunst vermittelt eine einfache Technik, anhand derer eine kreative Textgestaltung fast spielerisch möglich ist. Das Ergebnis ist ein packend gesprochener Text, der durch Prägnanz, Glaubwürdigkeit und Direktheit beim Hörer ankommt.

Bringen Sie ihr Instrument, den Körper und die Stimme durch Ihre Gedanken und Gefühle zum Klingen. Erschaffen Sie den Raum, in dem der Text stattfinden kann, denn einer Stimme hört man zu. Sie ist die Seele eines Beitrages.

Doris Hönig
Eu 10722
Freitag, 17.11.17
16:00 - 20:00 Uhr,
Samstag, 18.11.17
10:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 19.11.17
10:00 - 17:00 Uhr,
VHS-Haus
24 UStd., 72,00 Euro

Doris Hönig
Eu 10723
Freitag, 02.02.18
16:00 - 20:00 Uhr,
Samstag, 03.02.18
10:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 04.02.18
10:00 - 17:00 Uhr,
VHS-Haus
24 UStd., 72,00 Euro

Doris Hönig
Eu 10724
Freitag, 27.04.18
16:00 - 20:00 Uhr,
Samstag, 28.04.18
10:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 29.04.18
10:00 - 17:00 Uhr,
VHS-Haus
24 UStd., 72,00 Euro

Theater mit Tradition
... seit 1974
Neustadt in Holstein

SPIELZEIT 2017/2018

NEUSTADT IN HOLSTEIN
THEATERSAAL AN DER
JACOB-LIENAU-SCHULE

DAS THEATER-PROGRAMM

FÜR GANZ OSTHOLSTEIN

Abonnementverkauf
ab 11. Mai 2017
Neustädter Rathaus, Zimmer 10
Telefon 04561/619321
Telefax 04561/6191321
E-Mail: theater@neustadt-holstein.de

Kartenverkauf:
Im Rathaus und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen

Weitere Informationen auch zum Online-Ticketing finden Sie auf www.stadt-neustadt.de/theater

10. 11. 2017
Abo rot

Wunderübung

Komödie von Daniel Glattauer
mit Michaela May, Michael Roll und Robert Giggenbach

24. 11. 2017
Abo grün

Tod eines Handlungsreisenden

Drama von Arthur Miller
mit Helmut Zierl u. a.

8. 12. 2017
Abo gelb

Joseph, wir brauchen einen Krippenplatz

Weihnachtsgeschichte mit den Comedian Harmonists Today

31. 12. 2017

Das war's mit den Stars 2017

Jahresrückblick mit Jörg Knör

10. 1. 2018
Abo gelb

Landeier – Bauer sucht Frau

Komödie von Frederik Holtkamp
mit Edda Loges, Robert Eder, Markus Gillich
und dem Ensemble des Hamburger Ohnsorg-Theaters

19. 1. 2018
Abo rot

Der letzte der feurigen Liebhaber

Komödie von Neil Simon
mit Martin Lindow, Sabine Kaack u. a.

26. 1. 2018
Abo grün

Hamlet

Schauspiel von William Shakespeare
mit der Theater Kompagnie Stuttgart

9. 2. 2018
10. 2. 2018

Vielen Dank für die Blumen

Familie Malentes (erste) große Abschiedstournee

23. 2. 2018
Abo gelb

Ik weer dat nich! – plattdeutsch

Lustspiel von Hermann Kugelstadt
mit der Niederdeutschen Bühne Süsel

2. 3. 2018
Abo rot

Arthur und Claire

Komödie von Stefan Vögel
mit Hardy Krüger jun. u. a.

16. 3. 2018
Abo grün

Öffentliches Eigentum

Schauspiel von Sam Peter Jackson
mit Rainer Hunold, Ulrich Gebauer u. a.

23. 3. 2018

„Sekt, Frack und Rock'n'Roll"

Konzert mit dem Trio „Bidla Buh"

„Theater in der Stadt"
dankt seinen Paten

Autohaus Senger	eska Kaufhaus
Balticum Verlag „der reporter"	Sparkasse Holstein
Svenja Muchow druck & medien	Stadtwerke Neustadt in Holstein
Markt-Apotheke	Hotel „Wallburg"

neu

Wie kann ich die Intelligenz meines Kindern steigern? - Talententwicklung

Claudia Boeden
Eu 10609
Samstag, 10.02.18,
15:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 12,00 Euro

Der Lernerfolg Ihres Kindes hängt von vielen Faktoren ab, vor allem von der Entwicklung des Gehirns. Wussten Sie, dass die wichtigsten Bezugspersonen, die Familie, die entscheidenden Weichen dafür stellen? Studien haben bewiesen, dass sie Intelligenz und Motivation beeinflussen können. Viele Kinder sind begabt und haben doch Probleme in der Schule, die auch zu psychischen Symptomen führen können: Aufmerksamkeitsstörungen, Lese- und Rechtschreibschwäche, Schulangst, Bauch- und Kopfschmerzen, Traurigkeit, Schlafstörungen, Wutausbrüche oder Motivationslosigkeit.
Das Seminar gibt Eltern Know-how an die Hand, um das Potenzial ihrer Kinder bestmöglich zu entfalten und gibt Antworten auf die Fragen:

- Was ist Intelligenz eigentlich und wie wird sie gemessen?
- Was sind exekutive Funktionen und wie können sie gefördert werden?
- Welche Auswirkung hat Bewegung auf den Lernerfolg?
- Fördert Musizieren die Bildungserfolge von jungen Menschen?
- Kann man Intelligenz essen?
- Welchen Einfluss haben digitale Medien auf die Gehirnentwicklung?
- Woran liegt es, dass mein Kind sich nicht konzentrieren kann?
- Wie kann ich mein Kind optimal im Schulalltag begleiten?

Claudia Boeden

Angebote der Familienzentren in Kooperation mit den Volkshochschulen im Kreis Ostholstein

Sobald Kinder da sind, kommt vieles zusammen: Freude, Stolz und Glück mischen sich mit einer Reihe von neuen Aufgaben und hoher Verantwortung. Nicht selten zweifeln Eltern, ob sie denn auch alles richtig machen.
Zur Unterstützung von jungen Familien im Alltag, gibt es sieben Familienzentren im Kreis Ostholstein. Sie richten sich an Schwangere, Alleinerziehende und Familien mit Kindern von 0 bis 10 Jahren und bieten zahlreiche auf einander abgestimmte Unterstützungsangebote. Die Angebote sind freiwillig, kostenlos und vertraulich. Darüber hinaus finden verschiedene Kurse, Angebote und Vorträge statt, um Eltern der Region zusammenzubringen und im Zusammenleben mit ihren Kindern zu unterstützen.

Eltern oder werdende Eltern sollten Kontakt zu einem der sieben Familienzentren im Kreis aufnehmen, bevor Probleme und Schwierigkeiten so groß werden, dass sie Ihnen über den Kopf wachsen.

So erreichen Sie das Familienzentrum Eutin:
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Eutin e.V.
Familienzentrum Eutin
Lübecker Landstr. 33, 23701 Eutin
Telefon: 04521 7907379
allgemeine Beratung und Information:
Dienstag, Mittwoch, Freitag von 09:00 - 13:00 Uhr
Montag - Donnerstag von 14:00 - 16:00 Uhr

Erstmals gibt es eine Kooperation vieler Volkshochschulen im Kreis Ostholstein mit den Familienzentren. Die angebotenen Elternkurse und Vorträge sollen helfen, Unsicherheiten aus dem Weg zu räumen. Die Angebote richten sich an Angehörige von Kindern bis zu einem Alter von ca.10 Jahren.

Erste-Hilfe-Maßnahmen am Kind

Ihr Kind macht die ersten Schritte und geht auf Entdeckungsreise. Gegenstände werden angefasst und in den Mund genommen. Alles wird gründlich inspiziert. Neugierde ist wichtig, denn nur so lässt sich die Welt erkunden. Allerdings kann es bei den kindlichen Expeditionen auch schon mal zu einem Notfall kommen. Was ist in diesem Fall zu tun? Sie erfahren die Grundlagen der Ersten Hilfe und lernen, was zum Beispiel zu tun ist bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen, Wundversorgung bei Verletzungen, Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstillstand. Die Veranstaltung besteht aus einem Wechsel zwischen Theorie und praktischen Übungen.

Andreas Arendt
Sü 10550
Dienstag, 16.01.18,
17:30 - 21:30 Uhr
Grundschule Süsel,
6 UStd., 5,00 Euro

neu

Erziehungshilfen im Alltag

- Vortrag mit Diskussion -

Die Referentinnen möchten Eltern Anregungen für den Erziehungsalltag geben. Es werden u.a. Strategien vorgestellt, mit denen man erwünschtes Verhalten der Kinder stärken und eine gute Beziehung zum Kind aufbauen kann. Auch Themen wie "Grenzen" setzen und sich an Regeln halten, werden besprochen.

Katja Kirschall,
Kristina Bruhn
Eu 10551
Donnerstag, 26.04.18,
19:00 - 21:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
3,00 Euro

neu

Grenzen setzen? - Oder Rahmen schaffen und Geborgenheit bieten?

- Vortrag mit Diskussion -

Es wird natürlich nicht bestritten, dass Kinder auch Grenzen erleben müssen. Der Vortrag geht jedoch vorrangig der Aussage nach, dass Kinder ein Urbedürfnis nach einem verlässlichen Rahmen haben. Kinder suchen Geborgenheit, Schutz, Strukturen. Welche Gestaltungsmöglichkeiten haben wir im familiären Umfeld? Wie reagieren wir in erzieherischen Konflikt-Situationen kurzfristig und langfristig?

Torsten Heuer
Eu 10552
Mittwoch, 27.09.17,
19:30 - 21:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 6 (1.OG)
3,00 Euro

neu

Darf es ein bisschen mehr sein? - Medien im Kinder-Alltag

- Vortrag mit Diskussion -

Die Abhängigkeit von den Medien scheint von Jahr zu Jahr zuzunehmen. Dies betrifft nicht nur die Arbeits- und Freizeitwelt der Erwachsenen, sondern auch vermehrt die der Kinder und Jugendlichen. Da wir alle an der Förderung der Kinder interessiert sind, sollten wir als Eltern auch über die Gefahren informiert sein, die im Medienkonsum stecken. Gibt es ein gesundes Maß, und wie wirke ich als Vorbild?

Torsten Heuer
Sü 10553
Mittwoch, 07.02.18,
19:30 - 21:30 Uhr
Grundschule Süsel,
3,00 Euro

neu

Kinder in Angst und Stress

- Vortrag mit Diskussion -

Stress wird in unserer Gesellschaft eher mit Erwachsenen in Verbindung gebracht. Es ist jedoch zu beobachten, dass zunehmend auch Kinder unter Stress geraten und damit nicht umgehen können. In dem Vortrag wird dargestellt, was bei Kindern Stress auslösen kann und wie wir in der Familie gegensteuern können.

Torsten Heuer
Eu 10554
Mittwoch, 21.03.18,
19:30 - 21:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 3 (EG)
3,00 Euro

neu

Der kleine Wutzwerg ist am Werk

- Umgang mit kindlichen Aggressionen -
- Vortrag mit Diskussion -

Schreien, Kreischen, Bocken - all diese Symptome lassen nur einen Schluss zu: Der kleine Wutzwerg ist am Werk. Was tun, wenn mein Kind schon wieder bockt? Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor? Warum sind Aggressionen so wichtig? Wie kann ich gelassen darauf reagieren, und wie gehe ich mit meiner Wut um? In diesem Vortag werden nicht nur Informationen zum Thema gegeben, es soll auch auf humorvolle Art aufgezeigt werden, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen können, ohne dabei zu erschöpfen.

Thomas Rupf
Sü 10555
Montag, 05.03.18,
19:30 - 21:30 Uhr
Grundschule Süsel,
3,00 Euro

neu

Von der Milch zum Brei, vom Brei zur Familienkost

- Vortrag und Kochen -

In den ersten Monaten ist die Ernährung des Säuglings ganz einfach: Milch. Danach reicht die Milch alleine nicht mehr aus. Der Bedarf an Energie und Nährstoffen steigt. Außerdem lässt der Saugreflex nach. Eine Beikost ist notwendig. Es stellen sich viele Fragen, wie z. B. "Was braucht mein Kind nach der Milch? Welches Gemüse ist am besten zum Zufüttern geeignet? Gläschen oder selber kochen? Wie ernähre ich mein allergiegefährdetes Baby?" An diesem Abend werden Antworten auf diese und andere Fragen gegeben, und es wird beispielhaft Babynahrung zubereitet.

Sabine Jipp
Ab 10556
Montag, 06.11.17,
19:00 - 21:00 Uhr
Haus für Jugend und Soziales, Lindenstr. 9 b, Ahrensbök
3,00 Euro

Das Philosophische Samstagscafé

bietet eine Einführung in die Philosophie und eine Beschäftigung mit dem eigenen Philosophieren in einem Kreis gleichgesinnter, interessierter Menschen. Dabei steht das Gespräch im Vordergrund und - in Anspielung auf Kants aufklärerisches Anliegen - "der Mut, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen". Der Kurs beginnt mit einem Blick auf aktuelle philosophische Themen und mit der Frage nach dem "Zeitgeist". Im Kursverlauf werden aber auch immer wieder durch ausgewählte Texte oder Bildmaterialien die Bezüge zur Geistesgeschichte, zur Systematik des Faches mit seinen verschiedenen Disziplinen und zu einzelnen Denkerpersönlichkeiten hergestellt.
Das Text- und Bildmaterial wird gegen Kostenerstattung vom Dozenten bereitgestellt.

Abendland und Leitkultur
- Das Dilemma kultureller Identität in einer Welt globalisierter Grundwerte

Das Thema steht im Spannungsverhältnis weltweit postulierter Grundwerteansprüche mit den in unterschiedlichen Kultursphären traditionell gewachsenen Identitäten. Im zeitgenössischen Denken betrachtet man diese 'Interkulturalität' als 'die philosophische Seite der Globalisierung'. Welche philosophischen Aspekte können unsere nun schon seit zwei Jahrzehnten geführte Wertedebatte voranbringen?

Dr. Roland Daube
Eu 10800
Samstag, 30.09.17,
15:00 - 17:15 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 11,50 Euro
inkl. 1,50 Euro Kaffee

"Ein feste Burg ..."
- Der Reformator und die Philosophie

Fragt man nach dem Geist und den Gründen für die Entstehung neuzeitlichen Denkens, tauchen Begriffe auf wie Renaissance, Humanismus, Reformation, Aufklärung. So ist man geneigt, auch den Reformator Martin Luther mit zu den Architekten des Denkgebäudes der 'Neuzeit' zu zählen.
In seiner Schrift "An den christlichen Adel" macht er allerdings bezüglich des Bildungswesens den Vorschlag, dass die Bücher "Physik", "Metaphysik", "Über die Seele", "Ethik" "des verdammten, hochmütigen, arglistigen Heiden" Aristoteles ganz abgeschafft werden sollten! An anderer Stelle nennt er die Vernunft "die höchste Hur, die der Teufel hat". - Welche Wertschätzung hatte Luther für die Philosophie? Und worin sah er ihre Bedeutung?

Dr. Roland Daube
Eu 10801
Samstag, 11.11.17,
15:00 - 17:15 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 11,50 Euro
inkl. 1,50 Euro Kaffee

Philosophie im Überblick: Vernunft und Geschichte

Dr. Roland Daube
Eu 10802
Samstag, 02.12.17,
15:00 - 17:15 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 11,50 Euro
inkl. 1,50 Euro Kaffee

Kant geht davon aus, in der Geschichte wirke eine "Naturabsicht der Erreichung einer vollkommen gerechten bürgerlichen Verfassung". Hegel sieht im Wirken des 'Weltgeistes' den Grund, "dass es auch in der Geschichte vernünftig zugegangen ist". Nach so viel Geschichtszuversicht, desillusioniert durch die Menschheitskatastrophen des zwanzigsten Jahrhunderts, beschreitet Hannah Arendt den gut aufklärerischen Weg eines 'Denkens ohne Geländer', im Bemühen, das Unfassbare fassbar zu machen. Konstruktiv entwirft der befreundete Karl Jaspers in seinem Werk "Vom Ursprung und Ziel der Geschichte" seine Theorie von der 'Achsenzeit' (um 500 v.Chr.), wo "die überwältigendste Fruchtbarkeit in der Gestaltung des Menschseins geschehen ist, für das Abendland, und Asien und alle Menschen, ohne den Maßstab eines bestimmten Glaubensinhalts, einen gemeinsamen Rahmen geschichtlichen Selbstverständnisses" zu bilden. Damit stehen wir im Zentrum der 'Interkulturellen Philosophie' unserer Tage.

Berühmte Denkerinnen: Hannah Arendt (1906-1975)

Dr. Roland Daube
Eu 10803
Samstag, 13.01.18,
15:00 - 17:15 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 11,50 Euro
inkl. 1,50 Euro Kaffee

Das in der vorigen Veranstaltung "Vernunft und Geschichte" beschriebene 'Denken ohne Geländer' war für Hannah Arendt notwendig geworden, weil sie in einer Zeit lebte, in der es keine traditionellen Selbstverständlichkeiten mehr gab, an denen die Menschen sich festhalten konnten. In dieser Veranstaltung soll der Versuch unternommen werden, durch Heranziehen geeigneter Textstellen aus ihren Hauptwerken "Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft" (1951), "Vita activa oder Vom tätigen Leben" (1958) und "Vita contemplativa" (unvollendet) ihren Argumentationsgang nachzuvollziehen.

Grundprobleme der Philosophie: Die Sinnfrage

Dr. Roland Daube
Eu 10804
Samstag, 17.02.18,
15:00 - 17:15 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 11,50 Euro
inkl. 1,50 Euro Kaffee

Am Anfang der Philosophie steht die Entdeckung 'natürlicher' Ursachen. Dann kommen wir zu 'Erklärungen', indem wir Kausalsätze bilden: "Weil die Erde auf dem Wasser schwimmt, bebt sie bei Erschütterung. Weil es Atome gibt, zerfallen die Dinge wieder in ihre Elemente". Diese Orientierung am Kausalkonnex hat uns auf einen beeindruckenden Weg wissenschaftlicher Erkenntnis geführt. Da wir aber handeln müssen, fragen wir vordringlich nach dem Zweck oder Ziel dieser Ursachen, also: Wozu und zu welchem Ende? Zur Beantwortung genügen dann keine Kausalsätze mehr. Um einen hinter den Dingen vermuteten 'Sinn' zu beschreiben, müssen wir Finalsätze bilden: Die Welt ist wohlgeordnet, damit wir Gottes Schöpfung erkennen. Der Mensch ist frei, damit er seinem Handeln eine Richtung geben kann! Verzichten wir auf die Festlegung solcher Ziele, bleibt die Sinnfrage offen und der Mensch orientierungslos! Der Sinn des Daseins, das Wozu, kann aber nicht erklärt werden, er muss verstanden werden. Also suchen wir im Philosophieren nach den sinnstiftenden Instanzen wie Gott, Vernunft, Intuition, Tradition, Erfahrung etc.! Welches ist die richtige?

Epochen der Philosophie: Von der 'Postmoderne' zum 'Transhumanismus

Dr. Roland Daube
Eu 10805
Samstag, 17.03.18,
15:00 - 17:15 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 11,50 Euro
inkl. 1,50 Euro Kaffee

Mit seinem Bericht "Das postmoderne Wissen" legt Jean-Francois Lyotard 1982 eine epochemachende Arbeit vor und wird gleichzeitig zu ihrem Namensgeber. Er stellt u.a. die These von der Auflösung der 'großen Erzählungen als anerkannte Legitimationsmuster' auf. Die Ursache sieht er im Aufschwung der Techniken und Technologien seit dem Zweiten Weltkrieg. Eine Generation später sind wir längst im digitalen Zeitalter angekommen, an dessen Horizont sich Big Data-Computer und eine transhumane künstliche Intelligenz zeigen. In ihnen herrschen keine 'Narrative' mehr, im Sinne 'großer sinnstiftender Erzählungen'. Stattdessen geht es um funktionale Optimierung seelenloser Algorithmen. Werden sie uns neben den Erfordernissen und Beschwerlichkeiten des Alltags auch die Sinnstiftung abnehmen? Wird im Transhumanismus der 'Homo sapiens' durch den 'Techno sapiens' ersetzt? Wie können wir das 'Humanum' sichern?

Denken und Dichtung: "Habe nun, ach! Philosophie, ..." - Goethes "Faust" als Epochendrama und philosophisches Werk der Moderne

Dr. Roland Daube
Eu 10806
Samstag, 21.04.18,
15:00 - 17:15 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 11,50 Euro
inkl. 1,50 Euro Kaffee

Faust findet sich als Gelehrter und Wissenschaftler am Ende seiner Erkenntnisbemühungen in der Ausweglosigkeit des sokratischen 'Nichtwissenkönnens' wieder. Damit kündet er nicht nur vom Ende der Neuzeit, sondern nimmt auch das Scheitern des Positivismus vorweg. Indem er sich zunächst der Magie und dann dem Teufel ergibt, sucht er 'das Andere der Vernunft', trifft aber auf die dunkle Seite des menschlichen Geistes und seiner Seele. So steht er vor uns in der Ambivalenz des Menschen der Moderne, der zwischen Omnipotenzvorstellungen und nihilistischem Fatalismus schwankt und schließlich auch menschlich scheitert. Und Gretchen ruft verzweifelt aus: "Heinrich! Mir graut's vor dir!"

Disziplinen der Philosophie: Sprachphilosophie

Dr. Roland Daube
Eu 10807
Samstag, 26.05.18,
15:00 - 17:15 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 11,50 Euro
inkl. 1,50 Euro Kaffee

Platons Dialog "Kratylos" thematisiert die Frage, ob den Benennungen eine 'natürliche Richtigkeit' zukomme, indem z.B. das Wort 'Plätschern' lautmalerisch das natürliche Geräusch des Baches nachahme? Die Sophistik entwickelt die Kunst der Rhetorik als 'überzeugende Rede'. Aristoteles liefert mit dem Schema von der 'Parallelität von Sprache und Denken' einen Denkansatz, der das Nachdenken über das Phänomen Sprache bis heute in Atem hält. Während Heidegger die Sprache als 'Haus des Seins, in dem der Mensch lebt ', auffasst, will der 'Logische Empirismus' eines Rudolf Carnap "durch logische Analyse der Sprache die Metaphysik überwinden". Schließlich kommt es zum Dogma von der 'Nichthintergehbarkeit der Sprache', was die Sprachphilosophie in den Rang einer philosophischen Grunddisziplin erhebt.

Yogischer Gesprächskreis

In diesem Theorie-Kurs werden einige Themen - parallel zum, aber unabhängig vom praktischen Yoga-Unterricht - aus yogischer Sicht behandelt. Themen werden sein: Yogische Ernährung, Frau-Sein aus yogischer Sicht, yogische Beziehung, Chakren und yogische Numerologie und yogischer Alltag.

Astrid Werner
Eu 10850
10 x freitags, ab 22.09.17
10:45 - 11:30 Uhr
VHS-Haus
10 UStd., 25,00 Euro

Astrid Werner
Eu 10851
10 x freitags, ab 12.01.18
10:45 - 11:30 Uhr
VHS-Haus
10 UStd., 25,00 Euro

Astrid Werner
Eu 10852
10 x freitags, ab 20.04.18
10:45 - 11:30 Uhr
VHS-Haus
10 UStd., 25,00 Euro

Fachkrankenhaus für Innere Medizin.
Unser Leistungsschwerpunkt liegt in der Behandlung chronisch kranker und älterer Patienten.

Insbesondere: Geriatrie (Altersmedizin), Palliativmedizin, medizinische Frührehabilitation, postakute Medizin chronisch kranker Patienten. Behandlung von Diabetes mellitus sowie weitere spezielle Behandlungsformen. Es werden stationäre, stationsersetzende und ambulante Behandlungen angeboten.

SANKT ELISABETH KRANKENHAUS EUTIN

Wir begleiten Sie und sorgen für Ihre Gesundheit

Plöner Straße 42 · 23701 Eutin · Telefon 04521/80 20

Im **"Club der jungen Forscher"** darf experimentiert, beobachtet, gestaunt und gefragt werden. Wir erforschen jeden Nachmittag ein naturwissenschaftliches Thema und vertiefen es ggf. mit Spielen und kreativen Arbeiten. So begreifen die Kinder nach und nach die Dinge, die uns umgeben und alltäglich begegnen. Die Experimente regen die Kinder an, Phänomenen ihrer Umwelt auf den Grund zu gehen, sie fördern die Neugierde und Begeisterung für die Naturwissenschaften. Alle Experimente werden von den Kindern selbst gestaltet; sie sind einfach, ungefährlich, aber motivierend gestaltet.
Evtl. fallen zusätzliche Materialkosten an, die vor Ort bezahlt werden.

Club der jungen Forscher

Faszinierende naturwissenschaftliche Experimente für Kinder

von 6 - 8 Jahren

In diesem Kurs erforschen wir ein buntes Themenspektrum. Es werden neue Experimente ausprobiert.

Dr. Sylvia Drews,
Dr. Christina Traving
Eu 11400
6 x donnerstags, ab 28.09.17
15:30 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 36,00 Euro
inkl. 6,00 Euro Lehrmaterial
keine Ermäßigung

Dr. Sylvia Drews,
Dr. Christina Traving
Eu 11401
6 x donnerstags, ab 01.02.18
15:30 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 36,00 Euro
inkl. 6,00 Euro Lehrmaterial
keine Ermäßigung

Dr. Sylvia Drews,
Dr. Christina Traving
Eu 11402
6 x donnerstags, ab 17.05.18
15:30 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 36,00 Euro
inkl. 6,00 Euro Lehrmaterial
keine Ermäßigung

Club der jungen Forscher

Faszinierende naturwissenschaftliche Experimente für Kinder

von 9 - 11 Jahren

Dr. Christina Traving,
Dr. Sylvia Drews
Eu 11403
Samstag, 25.11.17,
09:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
5 UStd., 14,50 Euro
inkl. 2,00 Euro Lehrmaterial
keine Ermäßigung

Dr. Christina Traving,
Dr. Sylvia Drews
Eu 11404
Samstag, 28.04.18,
09:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
5 UStd., 14,50 Euro
inkl. 2,00 Euro Lehrmaterial
keine Ermäßigung

Das kleine Einmaleins der Pilzkunde

Pilzsaison ist das ganze Jahr über, aber nicht immer sind sie sichtbar. Es gibt sie in allen erdenklichen Formen und Farben. Pilze zu bestimmen, ist schwer, und auch in den umfangreichsten Pilzbüchern wird man nicht immer fündig. Allein in Schleswig-Holstein sind 6000 Arten nachgewiesen. Sie verändern sich je nach Alter, Standort oder Wetter.
In diesem Kurs werden die wichtigsten Pilzgruppen des Spätherbstes bzw. Frühjahrs und ihre Merkmale in Vorträgen unter Hinzunahme von frischen Pilzen erklärt. Je nach Pilzaufkommen werden wir anhand von mitgebrachten Pilzen das Bestimmen üben.
Bitte mitbringen: Frischpilze und Pilzbestimmungsbücher (wenn vorhanden), Messer, Lupe, Brett, Schreibzeug

Tanja Böhning
Eu 11500
3 x mittwochs, ab 15.11.17
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 3 (EG)
9 UStd., 22,50 Euro

Tanja Böhning
Eu 11501
3 x mittwochs, ab 16.05.18
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 3 (EG)
9 UStd., 22,50 Euro

neu

Ich ärgere mich über meinen Nachbarn - was kann ich tun?

Michael Koch
Eu 10500
3 x dienstags, ab 21.11.17
18:30 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 17,50 Euro

Deutsche Gerichte sind jährlich mit mehreren tausend Fällen befasst, weil Nachbarn sich z.B. über Äste, die über den Zaun ragen, Fallobst, gekappte Baumwurzeln, das Grillen auf dem Balkon, die hässliche Dachgaube oder Terrassentrennwand, Partylärm, Rasenmäher oder den im Vorgarten abgestellten Wohnwagen ärgern und streiten. Anhand praktischer Beispielsfälle zeigt der Referent - Rechtsanwalt und Bürgermeister a.D. - Möglichkeiten und Grenzen der Konfliktlösung nachbarrechtlicher Streitigkeiten auf (keine Rechtsberatung). Nach Abschluss des Kurses sollten die Teilnehmer in der Lage sein, Nachbarschaftsprobleme zu lösen, ohne gleich einen Rechtsanwalt oder gar das Gericht bemühen zu müssen.

Inhalt:
- Welche Rechte habe ich als Nachbar?
- Rechtsgrundlagen des Nachbarrechts:
  Öffentliches Recht (Landesbauordnung)
  Zivilrecht (z.B. Nachbarschaftsgesetz, Wohnungseigentumsgesetz)
- Praxistipps - Wie verhalte ich mich, wenn mein Nachbar mich in meinem Leben stört?
- Beispielsfälle

MALERMEISTER
RALF LÜDTKE
Qualität aus Meisterhand
Eutin - Telefon 0 45 21 / 23 05

neu

"Wissen ist Macht" - Welchen rechtlichen Anspruch auf Information habe ich als Bürger?

- Vortrag -

Michael Koch
Eu 10501
Dienstag, 06.02.18,
19:30 Uhr
VHS-Haus
8,00 Euro

"Wissen ist Macht" lautet im Deutschen ein auf den englischen Philosophen Francis Bacon (1561-1626) zurückgehendes geflügeltes Wort (Original: "(For) knowledge (itself) is power"). Zunehmend wollen Bürgerinnen und Bürger im Rahmen eines Willensbildungsprozesses am Wissen ihrer Kommunalverwaltungen teilhaben.
Anhand praktischer Beispiele zeigt der Referent - Rechtsanwalt und Bürgermeister a.D. - Möglichkeiten und Grenzen der Informationsgewinnung für Bürger (keine Rechtsberatung). Ziel des Vortrags ist es, die Zuhörer in die Lage zu versetzen, ihre Möglichkeiten des Informationszuganges zu erkennen.

Inhalt:
- Einwohnerfragestunde in der Gemeinde- bzw. Stadtvertretung und im Kreistag
- Der Anspruch auf Akteneinsicht und Informationszugang (Beispiele nach Rechtsgebieten: Bau- und Umweltrecht, Lebensmittelrecht, Sozialrecht, Informationsfreiheitsgesetz (IFG)
- Verfahren nach IFG (Antragstellung, Verfahren u. Frist, Ablehnungsgründe, Rechtsschutz, Kosten)
- Exkurs: Bürgerbegehren

Binchen
Kommunales Kino Eutin
Albert-Mahlstedt-Str. 2 • 23701 Eutin • www.koki-eutin.de

Wir spielen jeden Freitag um 20 Uhr und jeden Sonnabend um 17 und 20 Uhr die schönsten, besten, innovativsten, aufrüttelndsten, spannendsten, besinnlichsten, lustigsten, beliebtesten, gewagtesten, unterhaltendsten und klügsten Filme, die Sie gesehen haben sollten (wenn wir nicht einen Theaterabend haben).

Wir versenden an Interessenten einen wöchentlichen Newsletter mit dem aktuellen Programm. Wenn Sie ihn erhalten wollen, schicken Sie eine Mail mit dem Betreff »Kino« an: Kultur@kulturbund-eutin.de

Vor der Sorge - Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

- in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein Ostholstein
- Vortrag mit Diskussion -

Vorsorge treffen! Eine Notwendigkeit, ein uraltes Bedürfnis. Dank einer stetig steigenden Lebenserwartung und einer sich ständig weiter entwickelnden medizinischen Versorgung gewinnen Vorsorgemöglichkeiten zur Führung eines selbstbestimmten Lebens zunehmend an Bedeutung. Vorsorge zu treffen, gehört zu den oftmals sehr entscheidenden Handlungen der allgemeinen Lebensbewältigung, obwohl man weiß, dass nicht alle Lebensrisiken für immer auszuschließen sind. Aber in überwiegenden Bereichen des Lebens kann es für jeden von uns sehr wert- und sinnvoll sein, vor der Sorge aktiv gewesen zu sein. Vor der Sorge heißt eben, etwas zu tun, bevor das "Kind in den Brunnen gefallen" ist.
Was ist zu beachten, damit eine Vollmacht und eine Verfügung den eigenen Bedürfnissen entsprechen und im Anwendungsfall auch so wirken, wie man es sich wünscht?
Diese Frage soll in diesem Seminar beantwortet und diskutiert werden.

Klaus Häring
Eu 10512
Montag, 13.11.17,
18:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 8 (1.OG)
Teilnahme kostenlos

Wie werde ich ehrenamtlicher gesetzlicher Betreuer?

- in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein Ostholstein
- Vortrag mit Diskussion -

1992 wurde das alte Vormundschaftsrecht durch das neue Betreuungsrecht abgelöst. Die Betreuungsvereine und die ehrenamtliche Betreuung bildeten gemeinsam einen wesentlichen Baustein im Betreuungswesen.
Ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer werden gesucht! Sie werden inhaltlich u.a. durch die Betreuungsvereine unterstützt. Eine Aufwandsentschädigung wird gezahlt.
Wie werde ich nun Betreuer? Das Seminar vermittelt Ihnen die Grundzüge des Betreuungsrechtes, gibt einen ersten Überblick über das Betreuungsverfahren, die Qualifikation, die Rechte, die Pflichten und Aufgaben des Betreuers.
Arbeitsmaterial wird gestellt

Klaus Häring
Eu 10511
Donnerstag, 15.02.18,
18:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 10 (2.OG)
Teilnahme kostenlos

Zukunft.Beruf.Eutin.

DEINE NEUEN KOLLEGEN!

Beraten. Organisieren. Mitgestalten:

- **Ausbildung**
  Verwaltungsfachangestellte/r
  in Voll- und Teilzeit
- **Duales Studium**
  Bachelor of Arts
  Allgemeine Verwaltung

Stadt Eutin

zukunft-beruf-eutin.de

Auvergne - die Mitte Frankreichs

8-tägige Studienreise
Fahrtbegleiter: Dr. Heinrich Raethjen
September 2018

Dr. Heinrich Raethjen
Eu 11021
September 2018

Die nächste Reise in unserer Reihe "Europa kennenlernen" führt uns in die Mitte Frankreichs, in eine Region, die vom Tourismus noch nicht überflutet worden ist.

Haben Sie Sinn für Romantik und können Sie sich an romanischen Bauten erfreuen? Dann kommen Sie mit in die Auvergne, eine vulkanische Landschaft, die sich aufgrund langer Abgeschiedenheit noch viel Ursprünglichkeit bewahrt hat - auch wenn es nicht immer so friedlich wie heute war, denn dort tobten einst wichtige Schlachten der Gallier gegen Cäsar; und später durchzogen Pilgerströme das Land. So werden wir nicht nur eine traumhafte Natur erleben, sondern auch einiges über die Geschichte erfahren, die sich dort zugetragen hat. Und wer kosten möchte, was es heißt, "wie Gott in Frankreich zu leben", der ist in der Auvergne mit ihrer regionalen Küche, dem berühmten Käse und einem wunderbaren Wein gut aufgehoben.

Wenn Sie Interesse an dieser Reise haben, lassen Sie sich bitte unverbindlich bei der VHS vormerken, damit wir Ihnen die detaillierten Unterlagen zuschicken können, sobald diese vorliegen.

Marokko entdecken

Kombinierte Flug-Busreise vom 11.03. - 21.03.2018
Reisebegleitung: Markus Föhrweißer

Markus Föhrweißer
Eu 11031
Infoabend: 05. Oktober 2017
19:00 Uhr, VHS-Haus
Reisepreis: ca. 1.280, 00 Euro

Das Königreich Marokko ist eine der ältesten Monarchien der Welt. Entdecken Sie mit uns auf dieser spannenden und nformativen Studienreise die alten Königsstädte, grandiose Berg- und Wüstenlandschaften sowie das moderne Marokko. Das Land im Nordwesten des afrikanischen Kontinents spannt kulturhistorisch eine Brücke zwischen Europa und dem Orient mit einer faszinierenden Kultur und einer reichen Kunstgeschichte. Seit der Antike unterlag Marokko dem Einfluss verschiedener Kulturen, von denen jede unauslöschliche Spuren hinterlassen hat. Erleben Sie dieses besondere Königreich in all seinen Facetten - vom Meer bis in die Wüste - gemeinsam mit der VHS Eutin und UNIque-Reisen.

Diese Studienreise wird Ihnen die wichtigsten Spuren der marokkanischen, aber auch der nordafrikanischen Geschichte zeigen. Sie besuchen u.a. die vier Königsstädte Fès, Marrakesch, Meknes und Rabat, die prunkvolle Zeugnisse der Blütezeit der verschiedenen Dynastien darstellen. Bei einem Abstecher in das Atlasgebirge werden Sie den ländlichen Teil Marokkos kennenlernen. Und natürlich darf auch ein Ausflug in die Wüste nicht fehlen.

Im Preis enthalten:

- Direktflug ab/bis Hamburg inkl. aller in Deutschland anfallenden Steuern und Gebühren
- 11 Tage Rundreise im klimatisierten Reisebus (6. Tag mit Jeeps in die Wüste)
- 10 Übernachtungen in guten landestypischen Hotels, Halbpension
- Alle Eintritte und Ausflüge laut Programm, deutschsprachige örtliche Reiseleitung

Studienreise Iran

Werner Hutterer
Eu 11030
22.04. - 04.05.2018
Reisepreis: ca. 2.950,00 Euro

In Zusammenarbeit mit der VHS Norderstedt
22.04. - 04.05.2018
Reiseroute: Flug Hamburg - Istanbul - Shiraz
Rundreise mit dem Bus über Persepolis, Kerman, Yazd, Isfahan, Qom nach Teheran
Rückflug über Istanbul nach Hamburg.

Eine Reise zu beeindruckenden Zeugnissen der fast 8000-jährigen Geschichte persischer Kultur mit UNESCO-Weltkulturerbe am laufenden Band: z.B. die Ruinenstädte Persepolis und Pasargadae, der Imam-Platz und die Freitagsmoschee in Isfahan, die seit 3000 Jahren bewohnte Höhlenstadt Maymand, die persischen Gärten, der Golestan-Palast in Teheran u.a.m.
Ziel dieser Studienreise ist aber auch eine Begegnung mit der heutigen islamischen Republik Iran, seinen gastfreundlichen und liebenswerten Menschen, ihrem Leben in einer für uns oft schwer zu verstehenden Gesellschaft. So manche Einschätzung über dieses viel diskutierte Land wird sich nach dieser Studienreise möglicherweise etwas verändern .
Reisebegleitung: Werner Hutterer
UNIque-Reisen, Hamburg
Preis: ca. 2.950,00Euro
Die Reise entspricht den Qualitätskriterien des Deutschen Volkshochschul-Verbandes.
Ein ausführliches Informationsblatt ist in der Volkshochschule erhältlich.
Anmeldungen nimmt die VHS Eutin entgegen.

Wenn Sie Interesse einer Reise mit **Tomke Stiasny** haben, lassen Sie sich bitte unverbindlich bei der VHS vormerken. Sie bekommen dann eine Einladung zu einem Informationsabend, bei dem die Details der Reise vorgestellt werden. Eine verbindliche Anmeldung kann erst nach diesem Abend erfolgen.

Die Kulturstädte der Toskana

Florenz, Siena, San Gimignano, Volterra und Pisa

Fahrtbegleitung: Tomke Stiasny

Tomke Stiasny
Eu 10119
11.04. - 19.04. 2018
Preis wird bekanntgegeben

Den Frühling und die Kultur der Toskana genießen! Diese Reise bietet beides. Um ausreichend Zeit für alle schönen Städte und deren Sehenswürdigkeiten sowie Sonnengenießerpausen zu haben, ist die Reise auf 9 Tage angelegt. Dabei soll einmal der Standort gewechselt werden. Die Übernachtungen sind in Florenz und Siena geplant. Der Flug wird ab Hamburg sein. Der Reisetermin kann sich ggf. geringfügig verschieben.

Baustelle Berlin - was gibt es Neues?

Fahrtleitung: Tomke Stiasny

Tomke Stiasny
Eu 10122
27.10. - 29.10. 2017
Preis wird bekanntgegeben

In Berlin tut sich viel Neues. Und manches können wir als Gruppe sogar schon oder noch im Werden besichtigen. Deshalb bieten wir ein Berlin-Wochenende mit ganz besonderem Programm:
Besuch des architektonisch außerordentlich interessanten Jüdischen Museums; Besuch der Museumsinsel, insbesondere um zu schauen, wie weit das neue Eingangsgebäude von Chipperfield ist; das Neue Museum mit seinem extravaganten Treppenhaus; Führung auf der "Baustelle" des neuen Berliner Stadtschlosses. Abschließend als Highlight Führung auf der berüchtigten Baustelle des Berliner Großflughafens.
Die Reise erfolgt mit dem Zug.
Der Informationsabend findet am 20.09.2017 statt.

neu

Radreise an der Lahn

Fahrtleitung: Tomke Stiasny

Tomke Stiasny
Eu 10116
24.05. - 30.05. 2018
Preis wird bekanntgegeben

Auf dieser Radtour erkunden wir die wunderschöne Natur als auch die Kultur entlang der Lahn. Start ist in Marburg. In 5 Tagesetappen (ca. 50 km pro Tag) über Gießen, Wetzlar, Limburg, Diez und Lahnstein, geht es auf meist asphaltierten, autofreien Wegen mit nur geringfügigen Steigungen, oft direkt am Wasser entlang, die Lahn hinab bis zur Rheinmündung. Das einzige steile Stück kann mit der Bahn überwunden werden. Alternativ kann man auch mit dem Kanu von Diez nach Laurenbuch übersetzen. Der Lahntalradweg ist mit drei von vier möglichen Sternen zertifiziert.

neu

Radtour von Kirche zu Kirche

Orgeln und Kirchen erkunden

Antje Wissemann,
Tomke Stiasny
Eu 10117
Samstag, 23.06.18,
09:00 - ca. 19:00 Uhr
20,00 Euro
keine Ermäßigung

Wir laden herzlich zur Orgel-Radtour in die Eutiner Umgebung ein. In Zusammenarbeit mit der Ev. Kirchengemeinde Eutin führt unsere Premieren-Tour von Eutin (St. Michaelis) über Fissau (Martin-Luther-Kirche) nach Neukirchen (St. Johannis). Tomke Stiasny (Kunsthistorikerin) übernimmt den Kirchenführer-Teil, Antje Wissemann (Kantorin an St. Michaelis, Eutin) die Orgelmusiken und Orgelführungen. Jeder Kirchenbesuch dauert etwa 45 Minuten. Bei Regen fällt die Tour leider aus! Nicht-Radler können nach Absprache zu den Führungen dazu kommen.
Bitte mitbringen: Getränke und Proviant für unterwegs

Antje Wissemann

neu

Wandern am Nordrand der Schwäbischen Alb

- 6 Tage auf dem Albsteig

Leitung: Tomke Stiasny

Tomke Stiasny
Eu 10118
10.10. - 17.10. 2018
Preis wird bekanntgegeben

Einer der schönsten Wandersteige Deutschlands ist der Albsteig am Nordrand der Schwäbischen Alb, der auch "Traumbalkon im Süden" genannt wird. Es ist der Klassiker unter den Fernwanderwegen. Neben traumhafter Natur kommt auch die Kultur hier im geschichtsträchtigen Herzen Europas nicht zu kurz.
Nach der An- und Abreise mit dem Zug sind 6 Wandertage eingeplant. Die möglichen Etappen und der genaue Streckenverlauf sind noch nicht festgelegt. Sie werden am ersten Informationsabend vorgestellt. Die Wanderetappen werden dabei zwischen 15 km und 20 km pro Tag liegen. Die Übernachtungen erfolgen in Hotels oder Gasthöfen an der Strecke. Das persönliche Gepäck wird jeden Tag zum neuen Übernachtungsort transportiert, so dass nur ein Tagesrucksack getragen werden muss.

Urlaubsspaß von Anfang bis zum Ende.

Nordland Reiseagentur

· Vereins- und Clubreisen · Radreisen · Ferienreisen
· Flugreisen · Flughafentransfer

Nordland-Reiseagentur oHG • An der Bäderstr. 58 • 23701 Süsel
Telefon: 04524-74548 • Telefax: 04524-7030568
E-Mail: info@nordland-reiseagentur.de

www.nordland-reiseagentur.de

neu

Städtetour in Schleswig-Holstein

Die Teilnehmer erleben die Stadt und deren Geschichte basierend auf folgenden Fragen: Wie alt ist diese Stadt? Wer hat diese Stadt angelegt und warum? Wie sah die Stadt ursprünglich aus? Was sind die geschichtlichen Höhepunkte? Wie hat diese Stadt sich verändert und warum? Gibt es noch Spuren der Vergangenheit?

Ein historischer Spaziergang mit entsprechenden Pausen (Gehstrecke 7 - 10 km) führt durch die Stadt, um dessen Geschichte und die historischen Zeugen der Vergangenheit auf kurzweilige Art und Weise kennenzulernen. Im Oktober führt uns diese Exkursion nach Flensburg und im Mai nach Schleswig. Die Mittagspause wird in einem Restaurant mittlerer Klasse geplant. Die Fahrt erfolgt mit der Bahn ab Eutin. In dem Gesamtpreis sind die Fahrtkosten und ein umfangreiches Handout enthalten. Der Preis kann sich je nach Teilnehmerzahl noch verändern.

Wilhelm Lindert
Eu 10123
Samstag, 07.10.17,
08:30 - 16:00 Uhr
Flensburg
ca. 25,00 Euro
keine Ermäßigung

Wilhelm Lindert
Eu 10124
Samstag, 05.05.18,
08:30 - 16:00 Uhr
Schleswig
ca. 25,00 Euro
keine Ermäßigung

neu

Worpswede - das Künstlerdorf im Teufelsmoor

- Wochenendfahrt -

Fahrtleitung: Tomke Stiasny

Tomke Stiasny
Eu 10120
08.06. - 10.06. 2018
Preis wird bekanntgegeben

Das urig-romantische Künstlerdorf Worpswede hat viel zu bieten: Den Barkenhof von Vogeler, das Haus im Schluh, die Große Kunstschau, das Modersohn-Haus und die "Käseglocke". Auch das Grab von Paula Modersohn-Becker und der Bahnhof Worpswede sind sehenswert. Außerdem lockt die Umgebung des Ortes mit Teufelsmoor und den Flussläufen, sodass auch eine ganztägige Radtour, evtl. verbunden mit einer Torfkahnfahrt, geplant ist.

neu

Kunst und Kultur im Rheinland

Fahrtleitung: Tomke Stiasny

Tomke Stiasny
Eu 10121
02.03. - 05.03.2018
Preis wird bekannt gegeben

Eine Kurzreise führt Kunst- und Kulturinteressierte zu besonderen Orten in und um Bonn. Neben einer Stadtführung, der Besichtigung des Bonner Münsters und einem Besuch im Beethovenhaus führt ein abendlicher Ausflug zum Rolandsbogen, von dem sich eine faszinierende Aussicht über das Rheintal bietet. Die Bundeskunsthalle lockt mit der Ausstellung "Bestands-aufnahme Gurlitt" (mit Führung).
Außerdem "erfährt" die Gruppe den berühmten Drachenfels mit der Zahnradbahn und besichtigt die grandiose Villa Drachenburg. Der Abstieg zu Fuß führt nach Rhöndorf, dem Wohnort Konrad Adenauers, wo vielleicht noch das Wohnhaus des Altkanzlers besichtigt werden kann. Weiterhin steht ein Besuch der welt-berühmten Abtei Maria Laach und des Hohenzollern-Schlosses Namedy mit Führung durch die Prinzessin von Hohenzollern auf dem Programm mit anschließender Kaffeetafel im Schloss. Ein Spaziergang durch Andernach rundet das Tagesprogramm ab.

neu

Max Beckmann - Welt-Theater

- Kunstfahrt nach Bremen -

Max Beckmann (1884 -1950) war fasziniert von der Welt des Theaters, des Zirkus' und der Varietés als metaphorischer Schauplatz der menschlichen Beziehungen und des Weltgeschehens. In seinen Werken finden sich zahlreiche Gemälde, Druckgraphiken, Zeichnungen und Skulpturen, die sich unmittelbar auf diesen Themenbereich beziehen und seine Idee von der Welt als Bühne vermitteln.
Gleichzeitig zeigt die Kunsthalle unter dem Thema "Der blinde Fleck, Bremen und die Kunst in der Kolonialzeit" einige Bilder von Emil Nolde, die während seiner Südseereise entstanden.
Die Fahrt nach Bremen erfolgt mit der Bahn ab Eutin bzw. Malente. Der Gesamtpreis kann sich je nach Teilnehmerzahl geringfügig verändern.
Eine Anmeldung bis zum 23.10.17 ist unbedingt erforderlich.
Eintritt, Führung und Fahrt sind im Preis enthalten.

Gudrun Günther
Eu 20310
Samstag, 04.11.17,
08:30 - ca. 22:00 Uhr
ca. 33,00 Euro
keine Ermäßigung

neu

Karl Schmidt-Rottluff - Die Magie der Dinge

- Kunstfahrt nach Hamburg -

Zum ersten Mal untersucht eine Ausstellung die Faszination Karl Schmidt-Rottluffs für außereuropäische Kunst und Kultgegenstände und seine Rezeption der magischen Kraft dieser Objekte. Die Ausstellung zeigt Plastiken, Gemälde, Aquarelle, Zeichnungen und Druckgrafiken und setzt diese in einen Dialog mit Objekten aus der Sammlung afrikanischer und ozeanischer Kunst aus dem Nachlass des Künstlers.
Die Fahrt nach Hamburg erfolgt mit der Bahn ab Eutin bzw. Malente. Der Gesamtpreis kann sich je nach Teilnehmerzahl geringfügig verändern.
Eine Anmeldung bis zum 12.02.18 ist unbedingt erforderlich.
Eintritt, Führung und Fahrt sind im Preis enthalten.

Gudrun Günther
Eu 20311
Samstag, 24.02.18,
08:30 - ca. 22:00 Uhr
ca. 29,00 Euro
keine Ermäßigung

Vorankündigung

Lago Maggiore - Bildungsreise

"Wer weit gereist, wird oftmals Dinge schauen, sehr fern von dem, was er für Wahrheit hielt." (Hermann Hesse)
Mit der Reise begeben wir uns auf die Spuren von Hermann Hesse und verfolgen an Hand geeigneter Texte - wie dem obigen aus der "Morgenlandfahrt" - philosophisch-literarische Themen und Fragestellungen. Als Veranstaltungen gehören dazu: Vorträge, gemeinsame Lektüre, Gespräche, Themenabend, Wanderungen und eine Exkursion zum Hesse-Museum in Montagnola/ Schweiz. Der Reisetermin kann sich ggf. geringfügig verschieben. Voranmeldungen sind ab sofort möglich.

Dr. Roland Daube
Eu 10128
06. - 13.10.2018
Preis wird bekanntgegeben

neu

Der eigene Blick - der andere Kunstkurs

- Kleingruppe -

In diesem Kurs geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Wahrnehmung innerhalb eines Blicks sowie der Herausarbeitung und Differenzierung zwischen dem bewusst Wahrgenommenen und dem unbewusst Gebliebenen.
Mit einem kunstgeschichtlichen Abriss von der Zentralperspektive der italienischen Renaissance über die "Maler für Maler" Ingres und Pierre Bonnard bis heute.
Der Kurs will einen Ausgangspunkt vermitteln, von dem aus auch der Anfänger rasch zu einem eigenen und zugleich aktuellen Stil findet. Dies gelingt durch einen Perspektivwechsel, den der Kurs vermittelt: vom Blick des Künstlers zum Blick des Betrachters.
Bitte mitbringen: Leinwand/Papier, Acrylfarben, Stifte, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter

Jan Bertheau
Eu 20543
6 x donnerstags, ab 02.11.17
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 4 (EG)
18 UStd., 58,50 Euro

Jan Bertheau
Eu 20544
6 x donnerstags, ab 25.01.18
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 4 (EG)
18 UStd., 58,50 Euro

Jan Bertheau

Foto Madeleine Wittgenstein

Zeichnen lernen - Schritt für Schritt

Zeichnen ist eine Frage des Sehens. Jeder kann es lernen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden verschiedene Techniken, z.B. Schraffuren und Strukturen, Licht und Schatten, Perspektive und Räumlichkeit kennen. Abgeschlossen wird der Kurs mit der Komposition eines Stilllebens.
Bitte mitbringen: 4 Bleistifte (H, HB, 3B, 8B), Bamboo-Zeichenblock 24 x 32 cm

Ulrike Plötz
Eu 20500
6 x montags, ab 30.10.17
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 3 (EG)
18 UStd., 48,80 Euro
inkl. Lehrmaterial

Ulrike Plötz
Eu 20501
6 x mittwochs, ab 01.11.17
09:30 - 11:45 Uhr
VHS-Haus
18 UStd., 48,80 Euro
inkl. Lehrmaterial

Zeichnen - Aufbaukurs

Gestalten mit Mischtechniken

Wir werden in diesem Kurs zeichnerisch und malerisch mit den unterschiedlichsten Materialien experimentieren und das vorhandene Wissen erweitern. Wasserfeste und wasserlösliche Stifte werden z.B. mit Aquarellfarben kombiniert.
Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, Bamboo-, Zeichen- oder Aquarellblock, Aquarellfarben

Ulrike Plötz
Eu 20504
5 x montags, ab 08.01.18
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 5 (1.OG)
15 UStd., 41,00 Euro
inkl. Lehrmaterial

Ulrike Plötz
Eu 20505
5 x mittwochs, ab 10.01.18
09:30 - 11:45 Uhr
VHS-Haus
15 UStd., 41,00 Euro
inkl. Lehrmaterial

neu

Tiere und Kreaturen in Bild und Modell

- Kleingruppe -

Etwas Kreatives mit den eigenen Händen zu erschaffen, ist eine unvergleichliche Erfahrung - vor allem in der Gesellschaft von Gleichgesinnten. Kunst bietet die Möglichkeit, sich vom Alltag loszusagen und in eine eigene freie Welt einzutauchen, in der es keine Regeln und Grenzen gibt. Zahllose Techniken, Methoden und Medien stehen dabei zur Auswahl. Schwerpunkte sind neben zeichnerischen Grundübungen, beispielsweise zur Anatomie von Menschen und Tieren, natürlich auch die Entwicklung und Umsetzung eigener Konzepte: von der ersten Idee, über Recherchen und Skizzen bis hin zur finalen Umsetzung als Bild oder Modell. Alles ist denkbar: realistische Tierportraits, Skizzenstudien oder auch die Realisierung fantastischer Wesen wie Einhorn, Phönix, Drachen.
Materialkosten für Modellierplasteline ca. 25,00 Euro/kg pro Person; Graphit- und Buntstifte werden gestellt.
Bitte mitbringen: Aquarell-, Acrylfarben und andere Wunschmaterialien

Florian Frick
Eu 20620
8 x montags, ab 02.10.17
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
24 UStd., 78,00 Euro

Florian Frick
Eu 20621
8 x montags, ab 08.01.18
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
24 UStd., 78,00 Euro

Florian Frick
Eu 20622
8 x montags, ab 16.04.18
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
24 UStd., 78,00 Euro

neu

Großeltern zeichnen mit ihren Enkeln

"Oma, mal mir doch mal eine Kuh!" Kein Problem: an vier Nachmittagen begeben sich Großeltern und Enkel gemeinsam auf eine Reise in die wunderbare Welt der Farben und Formen und erfahren, wie aus einfachen Elementen Figuren, Gebäude oder Landschaften entstehen können.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistift, Buntstifte

Ulrike Plötz
Eu 20502
4 x mittwochs, ab 20.09.17
15:30 - 17:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
8 UStd.,
Erwachsene: 22,80 Euro
Kinder: 10,40 Euro
inkl. Lehrmaterial

Zeichnen und Malen von Figuren

- Frauenbildnisse im Wandel der Zeit -

Eigenständig als grafische Darstellung, als Figur in der Malerei oder als Modeentwurf, die Darstellung der bekleideten Frau spielte in allen Epochen eine Rolle. Daher wollen wir uns an diesen Vormittagen zeichnerisch der Figurstudie widmen. Wir blicken dabei auf Botticelli, Rubens, Renoir, Degas und Matisse und verfolgen, wie sich im Laufe der Zeit in ihren Bildern die Darstellung der Frau verändert hat. Dabei geht es zum einen um den Körper, der in seinen Proportionen richtig dargestellt werden will, wie auch um die grafische Umsetzung der Bekleidung, Frisuren und Körpersprache. Mit Aquarell- und Acrylfarben sowie Buntstiften nähern wir uns diesen Künstlern an und schaffen uns so ein eigenes "Frauenbild".
Der Kurs ist auch für Malanfänger geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial

Yvonne Bargstädt
Eu 20510
6 x dienstags, ab 17.04.18
10:00 - 11:30 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 31,20 Euro

Eingangsportal der Volkshochschule
gezeichnet von Yvonne Bargstädt

neu

Aktzeichnen

Der Aktzeichenkurs beinhaltet die bildnerische Herangehensweise an das komplexe Thema "menschliche Figur". Am Freitag werden zunächst Proportionsgesetze und anatomische Zusammenhänge zeichnerisch nachvollzogen. Am Samstagvormittag werden an Hand von Beispielen aus der Kunstgeschichte erste Skizzen angefertigt und ab Mittag in Zusammenarbeit mit einem Modell großformatig umgesetzt.
Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Zeichenblock, Bleistift, Aquarellzubehör, Aquarellkreiden oder -farbstifte, Deckweiß

Ulrike Plötz
Eu 20511
Freitag, 20.10.17
16:00 - 18:15 Uhr und
Samstag, 21.10.17
10:00 - 16:00 Uhr,
VHS-Haus
11 UStd., 44,10 Euro
inkl. Kosten für große farbige Papierbögen und Kopien

neu

Stadt, Land, Fluss - spielerisch gezeichnet

Wir nähern uns diesem beliebten Spiel diesmal mit dem Zeichenstift und entwickeln dabei die skurrilsten Szenarien. Dabei machen wir wertvolle Erfahrungen mit Räumlichkeit und Perspektive, lernen etwas über die Entstehung von Atmosphäre, schärfen den Blick für Details und Charakteristisches, was eine gute Vorübung für späteres Urban Sketching sein kann.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Aquarellblock (etwa A4 groß), Zeichenstifte, Aquarellzubehör

Ulrike Plötz
Eu 20506
5 x montags, ab 12.02.18
18:15 - 20:30 Uhr
VHS-Haus
15 UStd., 41,00 Euro
inkl. Lehrmaterial

Ulrike Plötz
Eu 20507
5 x mittwochs, ab 14.02.18
09:30 - 11:45 Uhr
VHS-Haus
15 UStd., 41,00 Euro
inkl. Lehrmaterial

Stadtzeichnungen - Urban Sketching

Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt - das ist "Urban Sketching"! Es macht viel Spaß und ist spannend. Meist sind es Objekte oder Gebäude, die Urban Sketcher festhalten, in seltenen Fällen Personen. Am ersten Kurstag werden in einer theoretischen und praktischen Einführung Tonwerte, Bildaufbau und Komposition besprochen, danach draußen vor Ort gezeichnet.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, Fineliner, Wasserfarben

Ulrike Plötz
Eu 20512
6 x montags, ab 23.04.18
18:00 - 20:15 Uhr
Schlossbrücke (bei Regen im VHS-Haus)
18 UStd., 47,80 Euro
inkl. Lehrmaterial

Ulrike Plötz
Eu 20513
6 x mittwochs, ab 25.04.18
09:30 - 11:45 Uhr
Schlossbrücke (bei Regen im VHS-Haus)
18 UStd., 47,80 Euro
inkl. Lehrmaterial

Deutsche Schrift - Sütterlin

- Tagesseminar -

Für die meisten Menschen ist die "Deutsche Schrift", kurz auch "Sütterlin", eine Geheimschrift, und kaum jemand kann sie noch lesen oder schreiben. Als Druckschrift begegnet sie uns in alten Büchern, in Handschriften vor allem in Tagebüchern, Familien-, Dorf- und Schulchroniken. Mancher würde wohl auch gern die Feldpost eines Angehörigen lesen können. Diese schöne alte Schreibschrift sollte nicht verloren gehen, denn sie ist ein Fenster zu unserer Geschichte.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Marga Scheider
Eu 20570
Samstag, 18.11.17,
11:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

UNIKAT
Edelsteine
Kunsthandwerk
Kreative Mode
Twiete zwischen
Markt und Stolbergstraße
23701 Eutin
Telefon (0 45 21) 18 03
www.unikat-eutin.de

neu

Brush-Lettering Basics

- Kleingruppe -

Schön geschriebene Karten, Tafeln und Texte sind im Augenblick der Renner. Mit Pinseln und Finelinern werden da wahre Wunder vollbracht. An diesem Wochenende können die Grundlagen des Brush-Letterings erlernt und intensiv geübt und vertieft werden. Damit alle mit denselben Werkzeugen arbeiten, werden Pinsel und Pinselstift sowie Papier und Übungsblätter von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Es entstehen Materialkosten von 5,00 bis max. 10,00 Euro.

Elvira Willems
Eu 21235
Samstag, 25.11.17 und
Sonntag, 26.11.17,
10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
16 UStd., 52,00 Euro

neu

Drucken mit der Gelatineplatte

- Kleingruppe -

Die Gelatineplatte ist ein wunderbares Medium, ohne Presse wunderschöne Monoprints herzustellen. Mit einfachen Acrylfarben lassen sich damit Karten und Bilder drucken, Papiere für Buchumschläge und Geschenkpapiere. Die Möglichkeiten sind unendlich. Wir treffen uns am Freitagabend, um die Gelatine anzurühren und zu gießen. Am Samstag und Sonntag kann dann nach Herzenslust gedruckt werden.

Elvira Willems
Eu 21236
Freitag, 02.02.18
19:00 - 21:15 Uhr,
Samstag, 03.02.18
10:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 04.02.18
10:00 - 17:00 Uhr,
VHS-Haus
19 UStd., 61,80 Euro

Malen mit Pastellkreide

Leuchtende Farben, zarteste Tönungen - die Pastellkreide bietet uns eine reiche Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten. Der Umgang mit Kreide ist leicht zu erlernen, bereitet viel Freude und führt so zu raschen Erfolgserlebnissen. Den eigenen Bild-Ideen sind (fast) keine Grenzen gesetzt: Wir arbeiten nach Vorlagen, Objekten und - bei schönem Wetter - im Freien. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, weichen Bleistift, Radiergummi; alles Weitere wird im Kurs besprochen

Sabine zur Megede
Eu 20525
10 x mittwochs, ab 20.09.17
17:30 - 19:45 Uhr
VHS-Haus
30 UStd., 78,00 Euro

Sabine zur Megede
Eu 20526
10 x mittwochs, ab 10.01.18
17:30 - 19:45 Uhr
VHS-Haus
30 UStd., 78,00 Euro

Sabine zur Megede
Eu 20527
12 x mittwochs, ab 28.03.18
17:30 - 19:45 Uhr
VHS-Haus
36 UStd., 93,60 Euro

Aquarellmalerei

Dieser Kurs ist sowohl für Newcomer gedacht als auch für diejenigen, die mit etwas Vorkenntnissen am Anfang der Aquarellmalerei stehen. Vermittelt werden Grundlagen im Umgang mit der Aquarellfarbe und verschiedene Techniken wie Lasieren, Nass-in-Nass-Technik oder Granulieren. Thematisiert wird auch die Farbenlehre, der Bildaufbau und die Perspektive. Schon vorhandenes Material sollte mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, vorhandenes Material

Peter Krauß
Eu 20520
10 x mittwochs, ab 27.09.17
18:30 - 20:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
20 UStd., 52,00 Euro

Peter Krauß
Eu 20521
10 x mittwochs, ab 10.01.18
18:30 - 20:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
20 UStd., 52,00 Euro

Ulrike Plötz
Eu 20522
4 x mittwochs, ab 20.09.17
09:30 - 11:45 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 52,00 Euro

Abenteuer Malen

- Kleingruppe -

Der Wille zur Kreativität und Mut zum Experimentieren sind die Voraussetzungen, um Ideen, Empfindungen und Gefühle umzusetzen. Welche Bilder haben Sie im Kopf? Wir begeben uns auf Spurensuche, um Alltagsgegenstände und Dinge, die uns umgeben, in ihrer Charakteristik oder Symbolik zu erfassen und mit den Mitteln der Malerei umzusetzen. Ob Sand, Staub, Rost, Leim, Kohle oder Asche - alles ist erlaubt und kann gemeinsam mit der Acrylfarbe zu einem eigenen Kunstwerk entwickelt werden.
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Leinwand/Papier, Acrylfarben, Stifte, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter

Birgit Dohrmann
Eu 20540
8 x montags, ab 25.09.17
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
24 UStd., 78,00 Euro

Birgit Dohrmann
Eu 20541
8 x montags, ab 22.01.18
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
24 UStd., 78,00 Euro

Birgit Dohrmann
Eu 20542
8 x montags, ab 30.04.18
18:00 - 20:15 Uhr
VHS-Haus
24 UStd., 78,00 Euro

Gestalten mit Chalk Paint

- Einführungsworkshop -

- Kleingruppe -

Shabby Chic ist total im Trend. Es bringt viel Spaß, alten Möbeln einen neuen Look zu geben. An diesem Abend lernen Sie die Grundlagen des Malens mit Chalk Paint (Kreidefarbe) kennen. Jeder Teilnehmer erhält ein einfaches Brett und probiert die unterschiedlichen Techniken darauf aus. Das Auftragen von speziellem Wachs verleiht der Farbe eine besondere Optik. Die Musterstücke können anschließend mit nach Hause genommen werden.
Die Farben und das Brett werden von der Kursleiterin bereitgestellt.

Wiebke Kiß
Eu 20610
Donnerstag, 12.10.17,
18:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 29,20 Euro
inkl. 12,00 Euro Material

Wiebke Kiß
Eu 20611
Donnerstag, 01.02.18,
18:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 29,20 Euro
inkl. 12,00 Euro Material

Wiebke Kiß
Eu 20612
Donnerstag, 26.04.18,
18:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 29,20 Euro
inkl. 12,00 Euro Material

Kreatives Fotografieren

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die sich intensiver der Fotografie widmen möchten. Das Fotografieren steht im Vordergrund, nicht die Bildbearbeitung. Die Teilnehmer sollen durch den "anderen Blick" auf die Fotografie ihre Kreativität entdecken. Themen wie Perspektivwechsel und Bildaufbau sind Schwerpunkte des Seminars. Darüber hinaus werden wir gemeinsam die wunderschönen Motive des Alltags entdecken und gestalten. Den Teilnehmern werden nach jedem Seminartag Aufgaben gestellt. Die dabei entstandenen Fotos werden in der Gruppe besprochen.
Erforderlich ist eine Kamera, die nicht nur im Vollautomatikmodus fotografiert (Spiegelreflex, Systemkamera oder Bridgekamera).
Ein Stativ ist erforderlich.
Bitte mitbringen: eigene Kamera, Stativ

Gunnar Asmus
Eu 20003
10 x donnerstags,
ab 11.01.18
17:00 - 20:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 140,00 Euro
14-tägig

Bitte beachten Sie auch die Kurse zu den Themen **„Digitale Kamera“** und **„Bildbearbeitung“** auf Seite 148.

Goldschmieden

- Kleingruppe -

Schmuck selbst entwerfen, herstellen und mit Stolz tragen (lassen) sind die Ziele dieses Wochenendkurses.
Der erfahrene Goldschmied vermittelt alle erforderlichen Techniken und ein sinnliches Gespür für die Materialien. Er macht mit den Werkzeugen vertraut, begleitet die Arbeitsprozesse und gibt persönliche Hilfestellung, sodass die Kursteilnehmenden in ihren Kreationen schließlich ihre persönlichen Ideen und Wünsche verwirklichen können. Handwerkliche Fertigkeiten werden individuell nach Erfordernis erlernt oder vertieft. Werkzeuge und Hilfsstoffe werden gestellt.
Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden mit dem Kursleiter abgerechnet. Eine individuelle Absprache ist spätestens 7 Tage vor Kursbeginn zwingend erforderlich (0174-9693416).

Martin Otte
Eu 20604
Samstag, 07.10.17
09:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 08.10.17
10:00 - 16:00 Uhr,
Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a
23701 Groß Meinsdorf
19 UStd., 98,80 Euro
zzgl. Materialkosten

Martin Otte
Eu 20605
Samstag, 03.02.18
09:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 04.02.18
10:00 - 16:00 Uhr,
Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a
23701 Groß Meinsdorf
19 UStd., 98,80 Euro
zzgl. Materialkosten

Martin Otte
Eu 20606
Samstag, 21.04.18
09:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 22.04.18
10:00 - 16:00 Uhr,
Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a
23701 Groß Meinsdorf
19 UStd., 98,80 Euro
zzgl. Materialkosten

Goldschmieden - Schmuck gestalten

- Wochenendseminar -

- Kleingruppe -

Auch wer noch nie Hammer oder Zange in der Hand hatte, kann hier lernen, aus bestem Sterling-Silber 925/000 und edlen Steinen künstlerisch Schmuck zu gestalten. Erstteilnehmer erarbeiten sich die goldschmiedischen Grund-Arbeitstechniken. Die ersten Übungsarbeiten werden dann zum selbst geschaffenen Schmuckstück montiert.
Teilnehmende, die diesen Kurs bereits absolviert haben, können ihre Kenntnisse vertiefen, eigene Gestaltungen und weiterführende Techniken, wie z.B. Fassungen, Ketten, Anhänger, Armreife und verschiedene Ziertechniken erproben.
Die in der Werkstatt vorgehaltenen Hilfs- und Verbrauchsmaterialien werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das in begrenzter Sortierung bereitgehaltene Arbeitsmaterial (Silber 925/000, Edelsteine) wird je nach Verbrauch direkt mit dem Dozenten abgerechnet.
Fortgeschrittene Teilnehmer sollten Projekte, die besondere Materialstärken oder Feingehalte erfordern, vorher absprechen.

Gert Krause
Ab 20601
Samstag, 23.09.17
10:00 - 16:00 Uhr,
Sonntag, 24.09.17
10:00 - 16:00 Uhr,
Künstlerhaus Klingberg,
Am Steenkamp 24
16 UStd., 75,00 Euro
zzgl. Materialkosten

Gert Krause
Ab 20602
Samstag, 13.01.18
10:00 - 16:00 Uhr,
Sonntag, 14.01.18
10:00 - 16:00 Uhr,
Künstlerhaus Klingberg,
Am Steenkamp 24
16 UStd., 75,00 Euro
zzgl. Materialkosten

Gert Krause
Ab 20603
Samstag, 21.04.18
10:00 - 16:00 Uhr,
Sonntag, 22.04.18
10:00 - 16:00 Uhr,
Künstlerhaus Klingberg,
Am Steenkamp 24
16 UStd., 75,00 Euro
zzgl. Materialkosten

Plastisches Gestalten

- Kleingruppe -

In diesem Kurs können Anfänger das Nachbilden von Plastiken erlernen. Fortgeschrittene entwickeln Arbeiten nach eigenen Ideen, die vorwiegend aus dem Werkstoff Ton erstellt werden.
Bitte mitbringen: Ton, evtl. Modellierhölzer

Malte Tech
Ma 20607
10 x montags, ab 18.09.17
14:00 - 16:15 Uhr
Schule an den Auewiesen, Malente
Kunstraum
30 UStd., 97,50 Euro

Malte Tech
Ma 20608
10 x montags, ab 22.01.18
14:00 - 16:15 Uhr
Schule an den Auewiesen, Malente
Kunstraum
30 UStd., 97,50 Euro

neu

Deko aus Beton

- Kleingruppe -

Ob in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten - Gegenstände aus Beton sind im Trend. In diesem Kurs kann jeder nach seinen individuellen Wünschen Dekorations- oder Nutzobjekte leicht herstellen und gestalten. Im November liegt der Schwerpunkt auf Teelicht-/Kerzenhaltern, Sternen, Adventsdeko, im Februar dann auf besonderen Pflanzgefäßen, Windlichtern, Vogeltränken und interessanten Gartenobjekten.
Hinweis: Wenn Sie gegen Feinstäube und Latex allergisch sind, sollten Sie nicht teilnehmen!
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, eigene Gefäße wie z.B. leere Joghurtbecher, alte Kuchenformen oder Schüsseln

Isabella Tatusch
Eu 20650
Mittwoch, 08.11.17
18:00 - 20:30 Uhr,
Donnerstag, 09.11.17
18:00 - 20:30 Uhr,
VHS-Haus
7 UStd., 22,80 Euro
zzgl. Materialkosten

Isabella Tatusch
Eu 20651
Mittwoch, 21.02.18
18:00 - 20:30 Uhr,
Donnerstag, 22.02.18
18:00 - 20:30 Uhr,
VHS-Haus
7 UStd., 22,80 Euro
zzgl. Materialkosten

Bumerangs - bauen, werfen, fangen

- Kleingruppe -

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, warum Bumerangs zurückkehren, wie man sie baut, wie man sie korrekt wirft und was man damit alles machen kann. Gebaut werden Zimmerbumerangs, aber auch mindestens einer für draußen. Der richtige Spaß kommt dann beim Werfen (praktische Wurfanleitung).

Eckhard Mawick
Eu 20771
2 x dienstags, ab 08.05.18
15:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 36,00 Euro
inkl. 8,00 Euro Materialkosten

Für alle Kurse aus dem Bereich **Buchbinden mit Irmela Schenk** ist es dringend erforderlich, am entsprechenden Einführungsabend teilzunehmen. Bitte setzen Sie sich mit der Kursleiterin in Verbindung, sofern Sie an diesem Tag verhindert sind.

Buchbindewerkstatt für Anfänger

Leporello, Ringbuch, kleines Faltmäppchen

- Tagesseminar -

Originelle Gebrauchsgegenstände können Sie in diesem Seminar selbst herstellen. Hierbei werden grundlegende Buchbindetechniken erlernt. Sie verarbeiten dafür selbst gestaltete oder von Ihnen persönlich ausgesuchte Einbandpapiere. Der Einführungsabend (Montag) ist für die Vorstellung der Werkstücke und die Materialbesprechung vorgesehen. Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Irmela Schenk
Eu 21220
Montag, 19.03.18
18:00 - 19:00 Uhr,
Samstag, 24.03.18
09:30 - 16:30 Uhr,
VHS-Haus
11 UStd., 35,75 Euro

Buchbindewerkstatt für Fortgeschrittene -

Zwei verschiedene Mappen DIN A4

- Tagesseminar -

Irmela Schenk
Eu 21221
Montag, 18.09.17
18:00 - 19:00 Uhr,
Samstag, 23.09.17
09:30 - 16:30 Uhr,
VHS-Haus
11 UStd., 35,75 Euro

Buchbindewerkstatt für Fortgeschrittene -

Zettelkasten, Stiftehalter, Briefständer etc. und weitere Kästchen zur Auswahl

- Tagesseminar -

Diese Auswahl verschiedener Kartonagearbeiten ist vielseitig verwendbar und hervorragend als Geschenk geeignet.

Irmela Schenk
Eu 21222
Montag, 13.11.17
18:00 - 19:00 Uhr,
Samstag, 18.11.17
09:30 - 16:30 Uhr,
VHS-Haus
11 UStd., 35,75 Euro

Buchbindewerkstatt für Fortgeschrittene -
Tagebuch, handgeheftet, Deckenband

In diesem Kurs soll auf traditionelle Weise ein Buch entstehen. Falzen, heften, ableimen, beschneiden, abpressen, Decke herstellen und einhängen... all diese Begriffe werden dann keine Fremdwörter mehr sein.

Irmela Schenk
Eu 21223
Montag, 15.01.18
18:00 - 19:00 Uhr,
Samstag, 20.01.18
14:00 - 18:00 Uhr,
Samstag, 27.01.18
14:00 - 18:00 Uhr,
VHS-Haus
12 UStd., 39,00 Euro

Buchbindewerkstatt für Fortgeschrittene -
Noten- oder Sammelmappe
- Tagesseminar -

Die "Mappe mit drei Klappen" ist ein großes Werkstück und daher sicherlich besser als Partnerarbeit zu handhaben.

Irmela Schenk
Eu 21224
Montag, 12.02.18
18:00 - 19:00 Uhr,
Samstag, 17.02.18
09:30 - 16:30 Uhr,
VHS-Haus
11 UStd., 35,75 Euro

Buchbindewerkstatt für Fortgeschrittene -
Kästen mit Klappdeckeln in 3 verschiedenen Größen -
- Tagesseminar -

Irmela Schenk
Eu 21225
Montag, 05.03.18
18:00 - 19:00 Uhr,
Samstag, 10.03.18
09:30 - 16:30 Uhr,
VHS-Haus
11 UStd., 35,75 Euro

Buchbinden für Unerschrockene

- Buchbinderische Grundlagen -

- Kleingruppe -

Zunächst werden Einbandpapiere angefertigt. Auf Packpapier, Seiten aus alten Atlanten oder illustrierten Büchern, Zeitschriften, See- bzw. Landkarten, Kunstkalenderblättern oder farbigen Papieren wird gestempelt, gespachtelt, Farbe mit Pinsel und Schwamm aufgetragen, gekratzt, gekritzelt, collagiert. Daraus entstehen dann die Umschläge für die ersten gefalteten Buchobjekte. Mittels einfacher Falttechniken entstehen kleine Hefte, Einsteckalben, Reisebüchlein, Mini-Notizbücher, Leporellos und ähnliches. Wenn dann Faden, Nadel und später Leim ins Spiel kommen, wird es noch spannender: Einlagige Hefte, genähte oder geklebte Notizblöcke, Fotoalben, fadengeheftete Bücher mit festen Buchdeckeln - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die grundlegenden Techniken des Buchbindens können erlernt und in einer Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten umgesetzt werden.
Die Materialien für den ersten Abend werden von der Kursleiterin bereitgestellt. Alle weiteren Materialien werden am ersten Abend besprochen und ggf. bestellt.

Elvira Willems
Eu 21230
6 x mittwochs, ab 20.09.17
18:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
24 UStd., 58,50 Euro

Elvira Willems
Eu 21231
6 x mittwochs, ab 07.02.18
18:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
24 UStd., 58,50 Euro

Buchbinden für Unerschrockene - Hardcover

- Kleingruppe -

An diesem Wochenende entsteht ein Hardcover, ein handgebundenes Buch mit festen Buchdeckeln, mit Stoff oder Papier bezogen. Größe und Art der Gestaltung richten sich nach den Wünschen der Teilnehmer.
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen.

Elvira Willems
Eu 21232
Samstag, 11.11.17 und
Sonntag, 12.11.17,
10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
16 UStd., 52,00 Euro

Buchbinden für Unerschrockene - Koptische Bindung

- Kleingruppe -

Es entstehen Bücher mit koptischer Bindung, eine Bindeart, die sehr dekorativ ist und sich gut für Alben, Geschenk- oder Skizzenbücher eignet.
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen.

Elvira Willems
Eu 21233
Samstag, 13.01.18 und
Sonntag, 14.01.18,
10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
16 UStd., 52,00 Euro

neu

Buchbinden für Unerschrockene - Leporellos und Japanische Bindung -

- Kleingruppe -

An diesem Wochenende wollen wir uns einen Tag den Leporellos widmen, die sich in vielen Größen und mit den unterschiedlichsten Umschlägen gestalten lassen. Am zweiten Tag fertigen wir Bücher in Japanischer Bindung, einer dekorativen Bindeart für Fotoalben, Gästebücher etc.
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen.

Elvira Willems
Eu 21234
Samstag, 21.04.18 und
Sonntag, 22.04.18,
10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
16 UStd., 52,00 Euro

Nähen für Anfänger

- Kleingruppe -

In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte auf dem Weg zu selbst genähten Werken. Sie werden die Nähmaschine mit ihren Funktionen, verschiedene Stoffarten und die passenden Zuschnitte (kennen-)lernen.
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Garn, Stoffe nach Absprache

Anja Wiebe
Eu 21480
10 x donnerstags, ab 21.09.17
19:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
27 UStd., 92,80 Euro
inkl. 5,00 Euro Material

Anja Wiebe
Eu 21481
10 x dienstags, ab 17.04.18
19:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
27 UStd., 92,80 Euro
inkl. 5,00 Euro Material

Anja Wiebe

Nähen erster Kleidungsstücke

- Kleingruppe -

Genäht wird, was gefällt! Unter Anleitung werden eigene Kleidungsstücke nach Schnittmustern genäht. Vom Ausschneiden des Schnittmusters über den Zuschnitt bis hin zum richtigen Vernähen der Stoffe wird alles erklärt und geübt.
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (möglichst Overlock), Schere, Garn, Stoffe, Schnitte nach Absprache (am ersten Tag 0,5 m Baumwolle)

Anja Wiebe
Eu 21482
10 x dienstags, ab 19.09.17
19:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
27 UStd., 90,80 Euro
inkl. 3,00 Euro Materialkosten

Anja Wiebe
Eu 21483
10 x dienstags, ab 09.01.18
19:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus
27 UStd., 90,80 Euro
inkl. 3,00 Euro Materialkosten

neu

Das ABC des Schreibens

- Wochenendseminar -

"In fünf Tagen zum Bestseller-Autor" führt dieser Kurs Sie nicht. Stattdessen werden Ihnen die handwerklichen Grundlagen des Schreibens guter, verständlicher und interessanter Texte vermittelt. Ob Sie einen Sachtext für einen Flyer, eine Broschüre oder ein Internetdokument liefern sollen, ob Sie eine Ortschronik verfassen wollen oder Ihre Lebenserinnerungen aufzeichnen möchten - grundlegende Tipps helfen enorm. Denn für Sachtexte wie auch für literarische Texte gilt: Schreiben ist ein Handwerk, das erlernt werden kann.

Dr. Susanne Luber
Eu 20102
Freitag, 22.09.17
18:00 - 20:00 Uhr,
Samstag, 23.09.17
15:00 - 20:00 Uhr,
VHS-Haus
10 UStd., 26,00 Euro

Kreatives Schreiben für Einsteiger

Schreiben, das meint sehen. Es meint, mit inneren und äußeren Bildern zu arbeiten. Es bedeutet, mit Wörtern und Sätzen zu spielen, aber auch, eine Geschichte zu erzählen. Schreiben ist ein Handwerk, das aber auch eine Menge Kreativität freisetzt.
Die Schreibwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit, anhand von gemeinsamen Schreibübungen und praktisch orientierten Lernformen, Techniken des kreativen Schreibens auszuprobieren und dabei vor allem Freude an der Sache zu entwickeln.

Renate Schlichting
Eu 20100
10 x montags, ab 06.11.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Renate Schlichting
Eu 20101
10 x montags, ab 19.02.18
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Nach der Buchmesse ist vor der Lektüre - Neues vom Buchmarkt

- In Kooperation mit der Forschungsstelle zur Historischen Reisekultur der Eutiner Landesbibliothek -

Diese Abendveranstaltung will jeweils zeitnah nach der Frankfurter und der Leipziger Buchmesse über Neuerscheinungen deutscher Autoren und in deutscher Übersetzung informieren. Dabei kann es sich natürlich nur um einige wenige Empfehlungen handeln, um eine subjektive Auswahl, die so objektiv wie möglich erfolgen wird. Kein Literarisches Quartett also, sondern das Solo eines professionellen Literaturwissenschaftlers, der selbst ein begeisterter Leser ist.

Prof. Dr. Axel Walter
Eu 20207
Donnerstag, 16.11.17,
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
2 UStd., 5,20 Euro

Prof. Dr. Axel Walter
Eu 20208
Donnerstag, 19.04.18,
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
2 UStd., 5,20 Euro

neu

In achtzig Texten um die Welt

- In Kooperation mit der Forschungsstelle zur Historischen Reisekultur der Eutiner Landesbibliothek -

Der Kurs wird die Teilnehmer auf eine literarische Weltreise schicken. Am Anfang des Kurses wird eine Liste der Länder und Werke vorgestellt, die lesend zu bereisen sein werden. In jeder folgenden Doppelstunde wird dann jeweils ein Land Station sein. Zunächst wird eine literarische 'Visitenkarte' des Landes gegeben, um danach das einzelne Werk genauer einordnen und besser verstehen zu können. Nicht jeder wird die Zeit finden, alle Werke ganz zu lesen, aber oft reicht ja schon ein 'Anlesen', ein 'Reinlesen' oder ein 'Querlesen', um sich einen Eindruck zu verschaffen. Unsere Weltreise soll ohne Lesestress verlaufen. Doch zwei Dinge dürfen den Teilnehmern versprochen werden: Wer gerne liest und neugierig geblieben ist, wer zudem - im Kopf oder real - gerne in andere Länder aufbricht, der kann mit diesem Kurs in der Welt der Literatur einmal um die Welt reisen.

Prof. Dr. Axel Walter
Eu 20205
10 x mittwochs, ab 04.10.17
16:30 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

neu

Erika und Klaus Mann - Einmal um die Welt und dann an die Riviera

- In Kooperation mit der Forschungsstelle zur Historischen Reisekultur der Eutiner Landesbibliothek -

Als Künstler im übermächtigen Schatten eines künstlerisch höchstbegabten und zugleich erfolgreichen Vaters zu leben, war für Erika Mann und noch mehr für ihren Bruder Klaus Mann nicht leicht. Gleichwohl eroberten sie, beide hoch veranlagt, sich ihre künstlerischen Bereiche, feierte die eine als Kabarettistin, der andere als Schriftsteller Erfolge. 1927/28 unternahmen die Geschwister eine Weltreise, im Sommer 1931 fuhren sie im offenen Ford die Côte d'Azur entlang. Beide Reisen wurden von ihnen in Reiseberichten nacherzählt, die ganz besondere Blicke auf Länder, Städte, Menschen werfen, Begegnungen festhalten, die Unbekanntes und Unbeachtetes ebenso betreffen wie Prominente und noble Stätten. Beide Bücher sind literarische Kleinode, entstanden während der Weltwirtschaftskrise und am Vorabend der nationalsozialistischen Machtergreifung. In diesem Kurs sollen die Texte gemeinsam entdeckt werden, dazu sollen auch zeitgenössische Fotografien, Tonaufnahmen, etc. beitragen, denn das Auge liest mit.

Prof. Dr. Axel Walter
Eu 20206
6 x mittwochs, ab 10.01.18
16:30 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 31,20 Euro

neu

Bühnenreif

Lernen Sie spielerisch und mit Spaß einen kleinen Auftritt, z.B. auf der Familienfeier, zu einem echten Hingucker zu machen. Von Aufwärm- und Sprechübungen bis zum gemeinsamen Erarbeiten einer kleinen Szene bekommen Sie Spaß am Rollenspiel.

Sabine Krauß
Eu 20200
8 x dienstags, ab 26.09.17
18:30 - 20:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
22 UStd., 57,20 Euro

Sabine Krauß
Eu 20201
8 x dienstags, ab 09.01.18
18:30 - 20:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 10 (2.OG)
22 UStd., 57,20 Euro

Gitarrenworkshop für Fortgeschrittene

- Wochenendseminar -

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Kenntnisse im Gitarrespiel haben und neue Möglichkeiten kennenlernen wollen. Anhand von Folk-Klassikern sollen Wechselbass-Zupftechniken (Blues- und Folkpicking) und das klangliche Zusammenspiel von zwei oder drei Gitarren durch die Nutzung verschiedener Lagen erlernt werden. Die Teilnehmer sollen darüber hinaus lernen, spontan und ohne langes "Nachrechnen" zu transponieren, d.h. die Tonart zu wechseln (auch mit Hilfe des Capos).
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der gängigen Dur/Moll-Akkorde und einigermaßen sicheres und flüssiges Wechseln in der linken Hand. Wünschenswert sind darüber hinaus Grundkenntnisse der Harmonielehre (Quinten- und Quartenzirkel).
NICHT erforderlich sind Noten- oder Tabulaturkenntnisse.
Bitte mitbringen: Western- oder Konzertgitarre, möglichst mit frisch aufgezogenen Saiten, Kapodaster, falls vorhanden

Gerrit Gätjens
Eu 20850
Samstag, 25.11.17 und
Sonntag, 26.11.17,
10:30 - 16:00 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 31,20 Euro

Gerrit Gätjens
Eu 20851
Samstag, 03.03.18 und
Sonntag, 04.03.18,
10:30 - 16:00 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 31,20 Euro

neu

Afrikanisches Trommeln

Afrikanische Percussion-Musik vermittelt das Gefühl von Lebensfreude pur. Hauptinstrument ist die afrikanische Djembe. Die Musik ist bodenständig, sie begeistert, reißt mit und kann ohne große Mühe in jedem Alter gelernt werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Trommel sollte mitgebracht werden, kann bei Bedarf gegen eine Gebühr auch ausgeliehen werden.

Ute Runke
Eu 20805
8 x mittwochs, ab 27.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 4 (EG)
16 UStd., 41,60 Euro

Ute Runke
Eu 20806
8 x mittwochs, ab 24.01.18
18:00 - 19:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 4 (EG)
16 UStd., 41,60 Euro

Singen kann jeder

Abbau von Gesangsängsten
- Kleingruppe -

Viele Menschen glauben, dass sie nicht singen können. Häufig reichen unangenehme Gesangserfahrungen während der Schulzeit aus, um das Zutrauen zur eigenen Stimme zu verlieren. Dieses Seminar ist speziell dafür konzipiert, "Gesangsängste" abzubauen. Es soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, sich mit Freude der eigenen Gesangs- und Sprechstimme zu nähern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Dieter Müller
Eu 20801
Sonntag, 19.11.17,
10:00 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Dieter Müller
Eu 20802
Samstag, 17.02.18,
10:00 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Dieter Müller
Eu 20803
Sonntag, 24.06.18,
10:00 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Gospelchor "Voice Company"

Gesungen werden traditionelle und moderne Gospels, Spirituals und afrikanische Lieder. Das bestehende Repertoire wird beständig vertieft, durch neue Stücke ergänzt und mehrmals jährlich in Konzerten dargeboten. Als intensive Vorbereitung dazu dienen zusätzliche Workshops und Chorwochenenden. Es sind keine Notenkenntnisse vonnöten, Stücke werden auch durch Vor-/Nachsingen erlernt und durch Singalongs unterstützt. Ein Einstieg für neue Sänger/-innen, die sich mit der Botschaft der Gospelmusik identifizieren und bereit sind, sich in die große Chorgemeinschaft einzufügen ist (probeweise) jederzeit möglich. Eine Stimmprobe entscheidet dann endgültig über die Aufnahme in den Chor. Informationen über Christoph Biehl, Kontakt: voices@christoph-biehl.de.

Christoph Biehl
Eu 20820
donnerstags, ab 07.09.17
20:00 - 22:00 Uhr
Gemeindehaus Altenkrempe
96,00 Euro
halbjährlich 48,00 Euro
Ratenzahlung möglich

Stepptanz

- für Anfänger mit Basiskenntnissen und ohne Vorkenntnisse -

Wer Spaß am Stepptanz à la Fred Astaire, Gene Kelly, Kessler Zwillinge, Daniel Borak o.a. hat, lernt in diesem Kurs Grundschritte (oder frischt sie auf) wie tap, step, heel, shuffle, shuffle step, flap maxie ford und wird in diesem Kurs mit Begeisterung die notwendigen Fähigkeiten erwerben, um Choreographien einzuüben. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer gemeinsam kleinere Choreographien steppen können. Bei mitreißender Musik wird gleichzeitig das Taktgefühl gestärkt.
Bitte mitbringen: Steppschuhe, falls vorhanden. Andernfalls können Schuhe bei Angabe der Schuhgröße (mind. 10 Tage vor Kursbeginn) für 22,00 Euro ausgeliehen werden.

Peter von Viebahn
Ab 20950
10 x montags, ab 18.09.17
19:00 - 20:30 Uhr
Veranstaltungsraum Lindenstr. 15, Ahrensbök
20 UStd., 52,00 Euro

Peter von Viebahn
Ab 20951
10 x montags, ab 08.01.18
19:00 - 20:30 Uhr
Veranstaltungsraum Lindenstr. 15, Ahrensbök
20 UStd., 52,00 Euro

Peter von Viebahn
Ab 20952
10 x montags, ab 16.04.18
19:00 - 20:30 Uhr
Veranstaltungsraum Lindenstr. 15, Ahrensbök
20 UStd., 52,00 Euro

neu

Ballett - Schnupperkurs

Beim Ballett werden Haltung, Körperbewusstsein, Dehnfähigkeit, Gehör, Musikalität und Selbstvertrauen gefördert. Dieser Kurs bietet den optimalen Einstieg in den künstlerischen Tanz. Das helle Tanzstudio ist professionell ausgestattet mit Spiegeln, Ballettstangen, Tanzboden und Musikanlage und bietet den richtigen Rahmen für jeden, der sich seinen Traum vom Tanzen erfüllen möchte.
Bitte Gymnastik- oder Ballettbekleidung mitbringen

ab 14 Jahren
Krisztina Horvath
Eu 20910
10 x freitags, ab 15.09.17
15:00 - 16:00 Uhr
Tanzfabrik,
Friedrichstr. 8 c, Eutin
14 UStd., 25,00 Euro
keine Ermäßigung

ab 14 Jahren
Krisztina Horvath
Eu 20911
10 x freitags, ab 02.02.18
15:00 - 16:00 Uhr
Tanzfabrik,
Friedrichstr. 8 c, Eutin
14 UStd., 25,00 Euro
keine Ermäßigung

für Erwachsene
Krisztina Horvath
Eu 20912
10 x freitags, ab 15.09.17
17:00 - 18:00 Uhr
Tanzfabrik,
Friedrichstr. 8 c, Eutin
14 UStd., 36,40 Euro

für Erwachsene
Krisztina Horvath
Eu 20913
10 x freitags, ab 02.02.18
17:00 - 18:00 Uhr
Tanzfabrik,
Friedrichstr. 8 c, Eutin
14 UStd., 36,40 Euro

Tango Argentino - die sinnlichste Form der Zweisamkeit

- Wochenendworkshop -

Der Argentinische Tango besteht nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen nach der Musik, einer natürlichen Bewegung, die für jedes Alter geeignet ist. Schwerpunkte sind eine entspannte, körpergerechte Haltung, richtiges Atmen, lockeres Stehen und Gehen mit einem besonderen Augenmerk auf die Rückenmuskulatur. Auf unterhaltsame Art werden die Grundlagen des Paartanzes vermittelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tangos sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos!
Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber nicht Voraussetzung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit Absatz (Frauen) und glatten Sohlen

Dobri Gjurkov
Eu 20920
Samstag, 07.10.17 und
Sonntag, 08.10.17,
11:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Dobri Gjurkov
Eu 20921
Samstag, 24.02.18 und
Sonntag, 25.02.18,
11:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Dobri Gjurkov
Eu 20922
Samstag, 02.06.18 und
Sonntag, 03.06.18,
11:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

neu

Yoga für Männer/Basic

In diesem Kurs geht es darum, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke beweglicher zu machen und zu stärken.
Die Wirkung der einzelnen Übungen wird durch eine bewusst gelenkte Atmung erweitert. Dadurch fließt im gesamten Körper mehr Energie, und es entsteht ein harmonisches Gleichgewicht. Yoga macht fit!
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

Renate Pöhlsen
Ma 30147
10 x mittwochs, ab 20.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente, Therapiehalle
20 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30148
10 x mittwochs, ab 10.01.18
19:30 - 21:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente, Therapiehalle
20 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30149
10 x mittwochs, ab 18.04.18
19:30 - 21:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente, Therapiehalle
20 UStd., 44,20 Euro

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist mehr als körperliche Bewegung. Es eröffnet neue Horizonte und fördert körperliche, geistige und emotionale Stabilität. Sanfte, meditative Körperübungen in Verbindung mit bewusster Atmung lassen den Geist zur Ruhe kommen, verbessern die Wahrnehmung und bewirken Entspannung und Regeneration. Unabhängig von Alter, Lebenssituation (Beschwerden des Bewegungsapparates) und Geschlecht eröffnet sich jedem Yogaübenden ein ganz persönlicher Weg.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Iso- oder Yogamatte (falls vorhanden)

Anja Domann
Eu 30100
9 x dienstags, ab 19.09.17
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
18 UStd., 46,80 Euro

Anja Domann
Eu 30101
9 x dienstags, ab 19.09.17
17:15 - 18:45 Uhr
VHS-Haus
18 UStd., 46,80 Euro

Martina Oldach
Eu 30102
9 x mittwochs, ab 20.09.17
08:30 - 10:00 Uhr
VHS-Haus
18 UStd., 46,80 Euro

Birgit Knop
Eu 30103
10 x mittwochs, ab 20.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Birgit Knop
Eu 30104
10 x mittwochs, ab 20.09.17
19:45 - 21:15 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Silvia Maiwaldt
Eu 30105
11 x donnerstags, ab 21.09.17
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Silvia Maiwaldt
Eu 30106
11 x donnerstags, ab 21.09.17
19:00 - 20:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Anja Domann
Eu 30107
11 x dienstags, ab 09.01.18
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Anja Domann
Eu 30108
11 x dienstags, ab 09.01.18
17:15 - 18:45 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Martina Oldach
Eu 30109
10 x mittwochs, ab 10.01.18
08:30 - 10:00 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Birgit Knop
Eu 30110
11 x mittwochs, ab 10.01.18
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Birgit Knop
Eu 30111
11 x mittwochs, ab 10.01.18
19:45 - 21:15 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Silvia Maiwaldt
Eu 30112
11 x donnerstags, ab 11.01.18
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Silvia Maiwaldt
Eu 30113
11 x donnerstags, ab 11.01.18
19:00 - 20:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Anja Domann
Eu 30114
10 x dienstags, ab 17.04.18
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Anja Domann
Eu 30115
10 x dienstags, ab 17.04.18
17:15 - 18:45 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Martina Oldach
Eu 30116
10 x mittwochs, ab 18.04.18
08:30 - 10:00 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Birgit Knop
Eu 30117
11 x mittwochs, ab 18.04.18
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Birgit Knop
Eu 30118
11 x mittwochs, ab 18.04.18
19:45 - 21:15 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Silvia Maiwaldt
Eu 30119
10 x donnerstags, ab 19.04.18
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Silvia Maiwaldt
Eu 30120
10 x donnerstags, ab 19.04.18
19:00 - 20:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Renate Richardt
Ab 30121
9 x dienstags, ab 19.09.17
10:00 - 11:30 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
18 UStd., 46,80 Euro

Renate Richardt
Ab 30122
11 x dienstags, ab 09.01.18
10:00 - 11:30 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
22 UStd., 57,20 Euro

Renate Richardt
Ab 30123
10 x dienstags, ab 17.04.18
10:00 - 11:30 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
20 UStd., 52,00 Euro

Kundalini-Yoga®

Kundalini-Yoga® ist eine dynamische Yogaform, die aus der Einheit von Körperübungen, Atemtechniken nach den Lehren von Yogi Bhajan, Meditation und Entspannung besteht. Es hilft uns, Klarheit, Bewusstheit, Nervenstärke und Offenheit zu entwickeln.
Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte (falls vorhanden), Wasser

Astrid Werner
Eu 30124
11 x montags, ab 18.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Astrid Werner
Eu 30125
9 x dienstags, ab 19.09.17
19:45 - 21:15 Uhr
VHS-Haus
18 UStd., 46,80 Euro

Astrid Werner
Eu 30126
11 x mittwochs, ab 20.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Astrid Werner
Eu 30127
10 x freitags, ab 22.09.17
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Astrid Werner
Eu 30128
11 x montags, ab 08.01.18
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Astrid Werner
Eu 30129
10 x dienstags, ab 09.01.18
19:45 - 21:15 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Astrid Werner
Eu 30130
11 x mittwochs, ab 10.01.18
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Astrid Werner
Eu 30131
10 x freitags, ab 12.01.18
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Astrid Werner
Eu 30132
10 x montags, ab 16.04.18
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Astrid Werner
Eu 30133
10 x dienstags, ab 17.04.18
19:45 - 21:15 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Astrid Werner
Eu 30134
11 x mittwochs, ab 18.04.18
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Astrid Werner
Eu 30135
10 x freitags, ab 20.04.18
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
20 UStd., 52,00 Euro

Renate Richardt
Ab 30136
9 x dienstags, ab 19.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
Veranstaltungsraum Lindenstr. 15, Ahrensbök
18 UStd., 46,80 Euro

Renate Richardt
Ab 30137
11 x dienstags, ab 09.01.18
19:30 - 21:00 Uhr
Veranstaltungsraum Lindenstr. 15, Ahrensbök
22 UStd., 57,20 Euro

Renate Richardt
Ab 30138
10 x dienstags, ab 17.04.18
19:30 - 21:00 Uhr
Veranstaltungsraum Lindenstr. 15, Ahrensbök
20 UStd., 52,00 Euro

Wohlfühlstunden für Frauen

- Workshop -

In diesem Workshop werden Kundalini-Yogaübungen, Atemtechniken und Meditationen geübt, die besonders für Frauen geeignet sind. Diese Übungen gleichen den Hormonhaushalt aus, trainieren den Beckenboden, kräftigen das Nabelzentrum und stärken die Mitte. Die Haltung verbessert sich, tiefe Entspannung stellt sich ein. So kann man den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit und Freude begegnen.
Der Workshop ist für Frauen jeden Alters, Einsteigerinnen ebenso wie für Geübte geeignet.
Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte (falls vorhanden), Wasser

Astrid Werner
Eu 30139
Sonntag, 14.01.18,
09:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
5 UStd., 13,00 Euro

Frühlingsfit mit Kundalini-Yoga

- Workshop -

Der Frühling steht vor der Tür. Mit gezielten Körperübungen bereiten wir uns in diesem Workshop auf die Zeit des Neubeginns vor. Neben speziellen Atemübungen wirken diese reinigend und entlastend, regen den Stoffwechsel an und fördern die Verdauung. Innerlich wirken sie unterstützend um "Altes loszulassen" und fördern Entspannung und Selbstreflexion. Ayurvedisches Hintergrundwissen fließt in diese Stunden mit ein.
Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte (falls vorhanden), Wasser

Astrid Werner
Eu 30140
Sonntag, 11.03.18,
09:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
5 UStd., 13,00 Euro

Yoga auf dem Stuhl

Die nachweislich positive Wirkung des Yogas ist nicht nur sportlichen Menschen vorbehalten. Dieser Kurs richtet sich an Senioren und Menschen, die nicht im Schneidersitz, sondern auf Stühlen sitzen möchten, um die wohltuende Wirkung des Yogas zu erfahren. Die Übungen, der bewusst geführte Atem und die abschließende Meditation ergeben eine ganzheitliche Wirkung. Schwerpunkte sind die Beweglichkeit der Wirbelsäule, der freie, tiefe Atem sowie Koordination und Gleichgewicht. Die Übungen basieren auf der Vielfalt des Kundalini-Yogas.
Vorkenntnisse oder bestimmte körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Renate Pöhlsen
Ma 30141
10 x montags, ab 18.09.17
09:30 - 10:45 Uhr
AWO-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22, Bad Malente
17 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30142
10 x montags, ab 18.09.17
11:00 - 12:15 Uhr
AWO-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22, Bad Malente
17 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30143
10 x montags, ab 08.01.18
09:30 - 10:45 Uhr
AWO-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22, Bad Malente
17 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30144
10 x montags, ab 08.01.18
11:00 - 12:15 Uhr
AWO-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22, Bad Malente
17 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30145
10 x montags, ab 16.04.18
09:30 - 10:45 Uhr
AWO-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22, Bad Malente
17 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30146
10 x montags, ab 16.04.18
11:00 - 12:15 Uhr
AWO-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22, Bad Malente
17 UStd., 44,20 Euro

Krankenkassen-Bonussystem

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-System erstatten. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse!

neu

Yoga meets Wirbelsäule

Durch Yoga-Übungen, die gezielt die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule stärken, wird die gesamte Haltung verbessert. Schmerzen und Verspannungen im Rücken und in den Schultern werden gelindert, und es entsteht ein neues körperliches Wohlgefühl. Yoga für die Wirbelsäule ist ein hervorragender Ausgleich zu einseitigen Haltungen oder Bewegungen, die im Alltag stattfinden. Für diesen Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

Renate Pöhlsen
Ma 30150
10 x donnerstags, ab 21.09.17
11:00 - 12:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
17 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30151
10 x donnerstags, ab 11.01.18
11:00 - 12:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
17 UStd., 44,20 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30152
10 x donnerstags, ab 19.04.18
11:00 - 12:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
17 UStd., 44,20 Euro

neu

Faszientraining mit Yin-Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen ausgeführt wird. Die Asanas/Übungen werden 3 - 5 Minuten gehalten. Im Yin Yoga geht es darum, in die Übungen hinein zu entspannen, den Atem möglichst frei fließen zu lassen und innere Spannungen in den Organen, Muskeln und Gelenken loszulassen.
Durch die Praxis werden die Faszien, unser Bindegewebe, flexibler und geschmeidiger. Ähnlich wie ein riesiges Netzwerk durchziehen die Faszien unseren Körper, unsere Muskeln und unsere Organe von Kopf bis Fuß. Verklebte Faszien verursachen körperliche Schmerzen. Gesunde dagegen stabilisieren unseren Körper, verbessern die aufrechte Haltung, die Körperwahrnehmung und machen uns schmerzfrei.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

Renate Pöhlsen
Ma 30153
10 x montags, ab 18.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
20 UStd., 52,00 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30154
10 x montags, ab 08.01.18
18:00 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
20 UStd., 52,00 Euro

Renate Pöhlsen
Ma 30155
10 x montags, ab 16.04.18
18:00 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
20 UStd., 52,00 Euro

Lach-Yoga

- Tagesseminar -

- Kleingruppe -

Lach-Yoga ist ein einzigartiges Konzept, wonach jeder, auch ohne Grund, lachen kann. Dazu braucht es weder Humor, noch Witze oder Komödien. Wir beginnen unser Lach-Yoga-Seminar mit einfachen Lachübungen in der Gruppe, allerdings mit Blick-Kontakt! Allein diese Tatsache führt rasch zu echtem, ansteckendem Lachen. Wir sprechen dann vom spontanen Lachen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Körper nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden kann. Lach-Yoga umgeht unseren Intellekt, der normalerweise natürliches Lachen hemmt. Lach-Yoga ist die einzige Technik, die erwachsenen Menschen herzhaftes, anhaltendes und befreiendes Lachen ermöglicht.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Iso- oder Yogamatte (falls vorhanden)

Dieter Müller
Eu 30156
Sonntag, 19.11.17,
13:30 - 16:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Dieter Müller
Eu 30157
Samstag, 17.02.18,
13:30 - 16:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Dieter Müller
Eu 30158
Sonntag, 24.06.18,
13:30 - 16:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Auszeit vom Alltag

- Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation -

Möchten Sie eine kleine Auszeit nehmen und den Abend in Ruhe ausklingen lassen? Hier haben sie die Gelegenheit dazu. Und darum geht es in diesem Kurs: Neben den Entspannungstrainingsverfahren "Autogenes Training" und "Progressive Muskelentspannung nach Jacobson" erleben Sie im Kurs auch Fantasiereisen und verschiedene Meditationen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

Sigrid Wassermeyer
Eu 30159
8 x montags, ab 25.09.17
17:45 - 19:15 Uhr
VHS-Haus
16 UStd., 41,60 Euro

Meditation am Mittag

Gesund leben fängt im Alltag an - in diesem Augenblick!
Innehalten, achtsam sein, meditieren - das sind Möglichkeiten, dem aufkommenden Stress einfach und wirksam zu begegnen. Schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Übens gewinnen wir innere Ruhe, mehr Klarheit und Gelassenheit.
Am ersten Kurstag findet eine intensive Einführung statt. Daher endet der Kurs erst um 14:00 Uhr.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

Monika Richter-Perschke
Eu 30160
11 x mittwochs, ab 20.09.17
12:30 - 13:30 Uhr
VHS-Haus
15 UStd., 39,00 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30161
11 x mittwochs, ab 10.01.18
12:30 - 13:30 Uhr
VHS-Haus
15 UStd., 39,00 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30162
11 x mittwochs, ab 18.04.18
12:30 - 13:30 Uhr
VHS-Haus
15 UStd., 39,00 Euro

Wege der Stille - Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

- Tagesseminar -

Dieser Tag der Stille bietet sich für Menschen an, die bereits erfahren haben, wie gut ihnen das Innehalten im Alltag tut. Er eignet sich aber genauso für diejenigen, die bisher noch keinerlei Meditationserfahrung gemacht haben, doch Neugierde und Disziplin mitbringen, um die heilsame Wirkung der Achtsamkeit zu erleben. Es geht um Loslassen, Geduld, achtsame Wahrnehmung und Vertrauen, Haltungen also, die das Leben liebenswerter und einfacher machen, die die eigenen Kräfte stärken und die Potenziale, die in jedem einzelnen liegen, zum Blühen bringen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

Monika Richter-Perschke
Eu 30163
Samstag, 14.10.17,
11:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30164
Samstag, 11.11.17,
11:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30165
Samstag, 09.12.17,
11:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30166
Samstag, 27.01.18,
11:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30167
Samstag, 10.03.18,
11:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30168
Samstag, 21.04.18,
11:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30169
Samstag, 19.05.18,
11:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Monika Richter-Perschke
Eu 30170
Samstag, 30.06.18,
11:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 20,80 Euro

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt dabei den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) wird durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen die Körperwahrnehmung gefördert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Die Teilnehmer/innen erwerben die Fähigkeit, mit aufkommendem Stress besser umzugehen und körperlichen und geistigen Verspannungen wirksam entgegenzutreten. Allgemeine Spannungs- und Angstzustände werden abgebaut, und die Belastungstoleranz wird spürbar erhöht.
Bitte mitbringen: Decke, Socken und evtl. ein Kissen

Tanja Rosburg
Eu 30171
10 x dienstags, ab 19.09.17
19:00 - 20:00 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Tanja Rosburg
Eu 30172
10 x dienstags, ab 19.09.17
20:00 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Tanja Rosburg
Eu 30173
10 x dienstags, ab 09.01.18
19:00 - 20:00 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Tanja Rosburg
Eu 30174
10 x dienstags, ab 09.01.18
20:00 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Gisela Gabriel
Ma 30175
8 x donnerstags, ab 28.09.17
19:00 - 20:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
11 UStd., 28,60 Euro

Gisela Gabriel
Ma 30176
8 x donnerstags, ab 25.01.18
19:00 - 20:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
11 UStd., 28,60 Euro

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf

- Tagesseminar -

- Kleingruppe -

Kennen Sie das Gefühl, nach einer übermäßigen Anspannung endlich wieder tief durchatmen zu können? Leichte und einfache Bewegungsübungen klären die Unterschiede zwischen dem unbewussten, willentlich geführten und dem erfahrbaren Atem. Guter Atem ist kein Zufall! Er fördert ganzheitlich Selbsterkenntnis, Herz und Kreislauf, Haltung und Rücken, Entspannung und gesunden Schlaf und weckt Lebensfreude und Wohlgefühl. Diese Methode zielt auf die eigenen vitalen Heilkräfte im Menschen. Frisch erwachter Atem vertreibt alles, was wir nicht mehr wollen.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Iso- oder Yogamatte (falls vorhanden)

Dieter Müller
Eu 30177
Sonntag, 19.11.17,
17:00 - 20:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Dieter Müller
Eu 30178
Samstag, 17.02.18,
17:00 - 20:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Dieter Müller
Eu 30179
Sonntag, 24.06.18,
17:00 - 20:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 13,00 Euro

Das Sport- und Bildungszentrum Malente bietet seine sportlichen Einrichtungen an:
*** Schwimmhalle, Wärmekabine**
*** Sauna, Tennisplätze**
Öffnungszeiten, Preise unter Tel. 04523 - 98 44 10

LSV Sport - bei uns ganz oben!
Landessportverband Schleswig-Holstein

Oder suchen Sie eine Tagungsstätte, einen Ort für einen Trainingsaufenthalt oder eine Senioren-Freizeit, eine Unterkunft für eine sportorientierte Klassenfahrt ? Dann kontaktieren Sie uns gern:
Tel. 04523 - 98 44 0 - Fax 04523 - 98 44 20 - e-Mail: sbz@lsv-sh.de
Besuchen Sie uns im Internet: www.sport-bildungszentrum-malente.de

BU

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung: Einführung in die Feldenkraismethode

- Bildungsurlaub -

Moshé Feldenkrais entdeckte und erforschte am eigenen Körper und mit anderen Menschen die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken, um sie für sinnvolle, leichtere Lernprozesse zu nutzen. Ausgehend von kleinen, mühelosen Bewegungen werden in diesem Seminar Variationen angeboten, mit denen Handlungen mit noch mehr Leichtigkeit und Effizienz ausgeführt werden können. Beispielsweise können somit Schmerzen reduziert oder der geistige Horizont erweitert werden. Die Methode basiert u.a. auf der Evolution des Menschen, insbesondere der lebenslangen Lernfähigkeit, gestützt durch neue hirnbiologische Forschungen. Der Bildungsurlaub stellt die theoretischen Grundlagen und weitere Hintergründe der Feldenkrais-Methode® vor und erprobt sie an exemplarischen Übungen.
Bitte mitbringen: eine Decke und warme, bequeme Kleidung

Sabine Bahnemann
Eu 30182
03.04. - 06.04.2018
Dienstag bis Freitag
08:30 - 16:30 Uhr
VHS-Haus
32 UStd., 128,00 Euro
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Feldenkrais®: Kiefer & Co entspannter bewegen

- Tagesseminar -

Zu fast allen Bewegungen im Alltag gibt es Alternativen. Das gilt auch für die Art und Weise, wie Sie Ihre Kiefergelenke, Zunge, Augen, Ihren Kopf und alles andere unterhalb des Kopfes bewegen. Wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, weniger Ihre "Zähne zusammen zu beißen", sich weniger "hartnäckig" und verspannt zu fühlen, könnte die Feldenkrais-Methode® für Sie interessant sein. Ziel dieser körperorientierten Lernmethode ist es, einen Weg zu mehr Körpergefühl und Leichtigkeit aufzuzeigen.
Bitte mitbringen: eine Decke, warme, bequeme Kleidung und ein größeres Handtuch

Sabine Bahnemann
Eu 30183
Samstag, 07.04.18,
14:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
6 UStd., 15,60 Euro

Den Augen etwas Gutes tun - mit Feldenkrais

- Tagesseminar -

Mit den Augen sehen wir die Welt, aber nie sehen diese sich selbst. Jedoch spüren wir, wenn sie sich überfordert oder müde anfühlen. Das ist kein Wunder, denn beim Bewegen folgt der ganze Körper den Augen, die wechselnde Ziele verfolgen. Beim Starren auf den Bildschirm fehlen die anderen Körperbewegungen. Der Körper versteift und fühlt sich verspannt an.
Mit sanften Feldenkraisbewegungen können Sie die Verbindung zwischen den Augen und dem übrigen Körper bewusster wahrnehmen lernen und Verspannungen vorbeugen.
Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung und eine Decke

Sabine Bahnemann
Eu 30180
Sonntag, 25.02.18,
10:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus
6 UStd., 15,00 Euro

Die Feldenkrais Methode®
in der Holsteinischen Schweiz

- in Gruppen-Stunden
- in Einzel-Stunden
- Seminare bundesweit

Tel. 04521 – 849200 Mobil 0171 – 2074991

Gerald Schlimmermann

Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Feldenkrais Methode FVD

Am Bähnken 6
23701 Zarnekau

www.feldenkrais-ostholstein.de
feldenkrais@schlimmermann.de

Salutogenese: einfach anders fragen

- Tagesseminar -

Salutogenese heißt Gesundheitsentstehung, während Pathogenese Krankheitsentstehung bedeutet. Aaron Antonovsky (1923 - 1994), der Begründer der Salutogenese, fragt sich, warum Menschen trotz wechselnder Bedingungen und Risiken gesund bleiben. Den Strom des Lebens vergleicht er mit einem Fluss: Er hat unterschiedliche Uferverläufe, sauberes und verschmutztes Wasser mit seichten Strömungen oder gefährlichen Strudeln. Für Gesundungsprozesse kommt es jenseits ärztlicher Hilfe auch auf Folgendes an: Ab wann schätzen wir als Betroffene etwas als bedrohlich oder bewältigbar ein?
Antonovskys Entdeckungsgeschichte, welche Faktoren uns trotz Belastungen wieder auf die Beine helfen, und ein praktisches Anwendungsbeispiel aus der Feldenkrais-Methode werden vorgestellt.
Bitte mitbringen: eine Decke, bewegungsgeeignete, warme, bequeme Kleidung

Sabine Bahnemann
Eu 30181
Samstag, 24.02.18,
14:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
6 UStd., 15,60 Euro

BU Vorankündigung:

Selbstmanagement und Achtsamkeit im Beruf

Belastungen erkennen - Ressourcen nutzen

Was löst Stress aus? Welche inneren Einstellungen führen zu Stress? Welche körperlichen, psychischen und emotionalen Signale deuten auf Stress hin? Die Teilnehmenden erarbeiten und erfahren im Austausch die drei Säulen des Stressmanagements, um selbst handlungsfähig zu werden.

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage
Bitte mitbringen: Decke und Kissen, Getränk

Iris Langbehn
Eu 30400
Montag, 15.10.18 -
Donnerstag, 18.10.18,
täglich 08:30 - 16:30 Uhr
VHS-Haus
32 UStd., 96,00 Euro
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Im **Qigong** wird die Lebensenergie (Qi) über Atmung, Aufmerksamkeit sowie über Körperhaltung und Bewegung gestärkt und harmonisiert. Davon profitiert das gesamte Wohlbefinden. Vitalität, Beweglichkeit und innere Ruhe nehmen gleichzeitig zu. Die Bewegungen sind einfach, körpergerecht und können gegebenenfalls individuell angepasst werden. Jede Stunde endet mit einer stillen Meditation, die unsere Mitte stärkt.

Qigong für den Rücken

Aufgerichtet zwischen Erde und Himmel

In diesem Kurs richten die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit besonders auf den gesamten Rücken. Durch Bewegung, Selbstmassage und gezielte Wahrnehmung können verschiedene Formen von Rückenbeschwerden gelindert werden. Gleichzeitig profitiert der gesamte Organismus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe

Almut Schmitz
Eu 30184
11 x montags, ab 18.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Kranich-Qigong

Der Kranich symbolisiert Glück, Gesundheit und langes Leben. Im Kranich-Qigong werden durch das Nachahmen von Kranich-Bewegungen und das Leiten der Energie mit der Vorstellungskraft die Meridiane durchlässig gemacht und aktiviert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe

Almut Schmitz
Eu 30185
11 x montags, ab 08.01.18
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Qigong zum Wohlfühlen

In diesem Kurs werden die Übungen aus den vorherigen Kursen wiederholt und ergänzt. Es sind auch Neueinsteiger/-innen willkommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe

Almut Schmitz
Eu 30186
11 x montags, ab 16.04.18
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Nutzen Sie Ihr Recht auf **Bildungsurlaub**!
Wir bieten an: Systemisches Coaching, Feldenkrais, Selbstmanagement, Dänisch, Englisch, Italienisch, Spanisch - Weitere Informationen bekommen Sie in der Geschäftsstelle!

Qigong - Hui Chun Gong

Die Rückkehr zum Frühling des Lebens, das ist Name und Programm dieser grundlegenden Qigong-Übungsreihe. Sie kombiniert stille Übungen im Stehen mit ruhigen Bewegungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke. Ebenso werden sanft Becken, Beine, Po und der Beckenboden gestärkt.
Diese Methode ist auch als "Geheime Verjüngungsübung der Kaiser" bekannt und hat das Ziel, die "drei Schätze" des Menschen, Jing (Essenz), Qi (Lebensenergie) und Shen (geistige Energie) zu stärken und zu kultivieren.
Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

Klaus Lütt
Eu 30187
10 x donnerstags, ab 21.09.17
18:30 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Klaus Lütt
Eu 30188
10 x donnerstags, ab 11.01.18
18:30 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Klaus Lütt
Eu 30189
10 x donnerstags, ab 19.04.18
18:30 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Einführung in Taijiquan

Taijiquan ist eine chinesische Bewegungskunst, die Gesundheitspflege, Meditation und Selbstverteidigung vereint. Die bewusst geführten Bewegungen einer vorgegebenen Choreographie aktivieren und harmonisieren die Lebensenergie, fördern Entspannung, Beweglichkeit und Gleichgewicht und lassen den Geist zur Ruhe kommen. Vermittelt wird die 19er Kurzform des Chen-Stil-Taijiquan.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe

Almut Schmitz
Eu 30190
11 x montags, ab 18.09.17
19:35 - 21:05 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Almut Schmitz
Eu 30191
11 x montags, ab 08.01.18
19:35 - 21:05 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Almut Schmitz
Eu 30192
11 x montags, ab 16.04.18
19:35 - 21:05 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 57,20 Euro

Akupressur und Qigong gegen Erkältungskrankheiten

- Kleingruppe -

Im Herbst drohen die ersten Erkältungen mit Halsschmerzen, Husten und triefender Nase. Versuchen Sie doch mal, mit Akupressur den herbstlichen Angriffen von fiesen Erkältungen und Grippe-Viren zu entkommen. Akupressur regt die Selbstheilungskräfte an und stärkt das Immunsystem. Heilsame Übungen aus dem Qigong für den Alltagsgebrauch ergänzen das Seminar.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen, Getränk

Iris Langbehn
Eu 30416
Donnerstag, 12.10.17,
18:00 - 20:30 Uhr
Praxis für Körperpsychotherapie und Shiatsu
4 UStd., 13,00 Euro

Shiatsu ist eine aus Japan kommende ganzheitliche therapeutische Körperarbeit. Shiatsu wird auch die Kunst der Berührung genannt. Mit Hilfe von Daumen, Handballen oder Ellenbogen sinkt der Behandler in die Meridiane, unsere "Energiebahnen" ein, behandelt Akupunkturpunkte und stellt dabei einen Tiefenkontakt her. Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Gewebe stimuliert und durchlässiger gemacht, Verbindungen zwischen Körperbereichen werden aktiviert.

Shiatsu bei Schulter- und Nackenproblemen

- Tagesseminar -

Verspannungen, Kopfschmerzen und "einschlafende" Arme hängen häufig mit Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich zusammen. Durch Sorgen, emotionale Probleme und Stress bürden wir uns eine Last auf, die wir auf Dauer nicht schmerzfrei bewältigen können. Hinzu kommen Bewegungsmangel, schlechte Sitzhaltung bei der Arbeit, die Symptome verfestigen sich, es entstehen chronische Schmerzen. Die Kursleiterin zeigt Übungen für den Alltag und stellt eine Behandlungssequenz vor, die die Teilnehmer gegenseitig ausprobieren können.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen, Getränk

Iris Langbehn
Eu 30401
Samstag, 11.11.17,
14:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 10,40 Euro

Körperpsychotherapie
Shiatsu
Coaching
Achtsamkeitstraining

Iris Langbehn
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Shiatsu Therapeutin (GSD)
Dipl. Sportwissenschaftlerin

Praxis f. Körperpsychotherapie u. Shiatsu
Am Rosenhof 13, 23701 Eutin
Tel. 0160-96751101, 04527-2463015
www.psychotherapie-eutin.de

THAMM, Bossau

Shiatsu bei Kopfschmerzen und Migräne

- Kleingruppe -

Kopfschmerzen und Migräne sind die am stärksten verbreitete Form von Beschwerden in unserer Gesellschaft. Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Beeinträchtigung in der Halswirbelsäule, Übelkeit in Zusammenhang mit den Kopfschmerzen sind Zeichen dafür, dass unsere Lebensenergie nicht frei fließt.
Oft ist die Verbindung zum restlichen Körper, z.B. zu den Füßen erheblich eingeschränkt. Shiatsu kann hier für unmittelbare Erleichterung sorgen. An diesem Abend werden eine individuelle Akupressur-Massage, eine Anleitung zur Selbstbehandlung mit Shiatsu, Dehnungsübungen, speziell für Nacken und Schultern und Übungen aus dem Qigong vorgestellt.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen, Getränk

Iris Langbehn
Eu 30414
Donnerstag, 08.02.18,
18:00 - 20:00 Uhr
Praxis für Körperpsychotherapie und Shiatsu
3 UStd., 9,80 Euro

neu

Wachstum und Neubeginn

mit Shiatsu, den 5 Elementen und Qigong in den Frühling
- Kleingruppe -

Frühlingszeit ist die Zeit des Neubeginns und des Wiederaufwachens. Es werden neue Pläne geschmiedet oder endlich in Angriff genommen, die Knospen sprießen, die Natur wird grün. Frühling ist eine Zeit für die Regeneration der Kräfte - die Zeit der "Wandlungsphase Holz":
In diesem Seminar wird mit kräftigenden Übungen für Muskeln und Sehnen, Meridiandehnübungen und Qigong in das "Element Holz" eingeführt. Zusätzlich lernen Sie Akupressurpunkte kennen, um die Leber in Bewegung zu bringen und eine Kurz-Behandlung des Gallenblasenmeridians bringt Sie in Schwung. Tipps rund um die Ernährung werden vorgestellt.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen, Getränk

Iris Langbehn
Eu 30415
Donnerstag, 15.03.18,
18:00 - 20:30 Uhr
Praxis für Körperpsychotherapie und Shiatsu
4 UStd., 13,00 Euro

Rückenstärkung

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen - das ist das Ziel dieses Kurses. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu entlasten, zu Hause und am Arbeitsplatz. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben oder Osteoporose und Arthrose vorbeugen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch

Susann Meyer
Eu 30201
9 x mittwochs, ab 20.09.17
08:15 - 09:00 Uhr
Studio am Stadtgraben, Eutin
9 UStd., 23,40 Euro

Susann Meyer
Eu 30203
10 x mittwochs, ab 10.01.18
08:15 - 09:00 Uhr
Studio am Stadtgraben, Eutin
10 UStd., 26,00 Euro

Sybille Rohowsky
Ma 30206
10 x dienstags, ab 19.09.17
17:30 - 18:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
14 UStd., 36,40 Euro

Sybille Rohowsky
Ma 30207
10 x dienstags, ab 19.09.17
18:30 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
14 UStd., 36,40 Euro

Sybille Rohowsky
Ma 30208
10 x dienstags, ab 09.01.18
17:30 - 18:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
14 UStd., 36,40 Euro

Sybille Rohowsky
Ma 30209
10 x dienstags, ab 17.04.18
17:30 - 18:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
13 UStd., 36,40 Euro

ROSE-ZEUNER
PHYSIOTHERAPIE

Gemeinsam Lösungen finden
Krankengymnastik · McKenzie · Gerätetraining
Manuelle Therapie · Massage · Fango

Zertifizierte McKenzie-Praxis
www.mckenzie.de
2 Praxen in Deutschland

UNIVERSITÄT ZU LÜBECK
AKADEMISCHE
LEHREINRICHTUNG

Elisabethstr. 16-18 · 23701 Eutin · www.rose-zeuner.de · Tel. 045 21 / 77 53 888 · Mo–Fr 7.30–21.00 Uhr

Osteoporose-Gymnastik

Osteoporose - der Verlust von Knochensubstanz mit all seinen gefährlichen Folgen für die Betroffenen - ist heute eine Volkskrankheit. Dieser Kurs wendet sich an alle, die dem Entstehen einer Osteoporose wirksam vorbeugen oder, bei bereits diagnostizierter Osteoporose, dem Fortschreiten der Erkrankung entgegentreten wollen. In schonender, für alle machbarer Form stehen intensives Muskeltraining, Gelenkmobilisation, spezielle Atemübungen sowie die Schulung von Koordination, Reaktion und Körperwahrnehmung u.a. zur Vermeidung von Stürzen und das Erlernen rückengerechten Verhaltens im Alltag im Mittelpunkt dieses Kurses. Auch das wichtige Thema Ernährung und die Beantwortung von Fragen zur medizinischen Therapie werden nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, fest sitzende (Turn-) Schuhe

Thomas Immig
Eu 30013
10 x mittwochs, ab 27.09.17
10:00 - 11:00 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Thomas Immig
Eu 30014
10 x mittwochs, ab 10.01.18
10:00 - 11:00 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Thomas Immig
Eu 30015
10 x mittwochs, ab 25.04.18
10:00 - 11:00 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

neu

Fitness trotz Knie- und Hüftproblemen

Ein spezielles Angebot für Menschen mit bewegungseinschränkenden oder auch schmerzhaften Beschwerden in Knie- und/oder Hüftgelenken. Neben theoretischem Grundlagenwissen über Aufbau und Funktion der betroffenen Gelenke sowie über Arthrose werden schonende Gymnastikübungen vermittelt, die die betroffenen Gelenke nicht belasten sondern zu vermehrtem Körperbewusstsein verhelfen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken (möglichst keine Turnschuhe)

Anke Försterling
Eu 30016
10 x donnerstags, ab 21.09.17
17:30 - 18:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Anke Försterling
Eu 30017
10 x donnerstags, ab 11.01.18
17:30 - 18:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Anke Försterling
Eu 30018
10 x donnerstags, ab 19.04.18
17:30 - 18:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Faszientraining

Wollen sie im Alltag und beim Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben, dann sollten sie etwas für Ihr Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. Das muskuläre Bindegewebe, die sogenannten Faszien, spielen eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Faszien übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgane, sind am Stoffaustausch der inneren Organe beteiligt und sorgen auch für deren Schutz. Das Bindegewebe reagiert ebenso wie die Muskulatur auf Belastung und Reize und wenn diese Faszien verklebt und verfilzt sind, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. In diesem Kurs erhalten sie wichtige Informationen zu dieser noch recht jungen Trainingsmethode und trainieren ihre Faszien effektiv unter Einsatz verschiedener Kleingeräte und Techniken.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, kleines Kissen

Klaus Lütt
Eu 30236
10 x donnerstags, ab 21.09.17
17:45 - 18:15 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 18,20 Euro

Klaus Lütt
Eu 30237
10 x donnerstags, ab 11.01.18
17:45 - 18:15 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 18,20 Euro

Klaus Lütt
Eu 30238
10 x donnerstags, ab 19.04.18
17:45 - 18:15 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 18,20 Euro

Pilates - Faszien in Bewegung

- für Frauen -

Im Faszientraining wird primär das Bindegewebe, welches die Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Organe in unserem Körper umschließt, trainiert. Pilates und Faszien-Training in Kombination bilden eine wunderbare Synergie, die den Trainingseinheiten eine neue Tiefe und Wirksamkeit verleihen. In den Übungsstunden werden auch Hilfsmittel wie die Pilatesrolle eingesetzt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, kleines Kissen

Susann Meyer
Eu 30225
8 x donnerstags, ab 21.09.17
19:15 - 20:15 Uhr
Studio am Stadtgraben, Eutin
11 UStd., 28,60 Euro

Pilates

Pilates beinhaltet Dehn- und Kräftigungsübungen, die darauf abzielen, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und somit auch hilft, Stress abzubauen. Diese Methode kann unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung erlernt und durchgeführt werden. Es wird in Socken oder barfuß trainiert.
Bitte mitbringen: Matte oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Sportkleidung, Socken

Stephanie El-Lawn
Ma 30210
10 x dienstags, ab 19.09.17
11:00 - 12:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
14 UStd., 36,40 Euro

Stephanie El-Lawn
Ma 30211
10 x dienstags, ab 19.09.17
12:00 - 13:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
14 UStd., 36,40 Euro

Kirsten Witt
Eu 30212
9 x dienstags, ab 19.09.17
17:15 - 18:15 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 31,20 Euro

Kirsten Witt
Ma 30214
10 x mittwochs, ab 20.09.17
20:00 - 21:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
14 UStd., 36,40 Euro

Stephanie El-Lawn
Ma 30215
12 x dienstags, ab 09.01.18
11:00 - 12:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
16 UStd., 41,60 Euro

Stephanie El-Lawn
Ma 30216
12 x dienstags, ab 09.01.18
12:00 - 13:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
16 UStd., 41,60 Euro

Kirsten Witt
Eu 30217
10 x dienstags, ab 09.01.18
17:15 - 18:15 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Kirsten Witt
Ma 30218
10 x mittwochs, ab 10.01.18
20:00 - 21:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
14 UStd., 39,00 Euro

Claudia Berger
Eu 30219
11 x mittwochs, ab 10.01.18
18:15 - 19:15 Uhr
VHS-Haus
15 UStd., 39,00 Euro

Stephanie El-Lawn
Ma 30220
11 x dienstags, ab 17.04.18
11:00 - 12:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
15 UStd., 39,00 Euro

Stephanie El-Lawn
Ma 30221
11 x dienstags, ab 17.04.18
12:00 - 13:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
15 UStd., 39,00 Euro

Kirsten Witt
Eu 30222
10 x dienstags, ab 17.04.18
17:15 - 18:15 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Kirsten Witt
Ma 30224
10 x mittwochs, ab 18.04.18
20:00 - 21:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
14 UStd., 36,40 Euro

Stephanie El-Lawn

Ausgleichsgymnastik

Die Bewegung am Arbeitsplatz ist durch die technologische Entwicklung weitgehend verdrängt worden. Vorwiegend sitzende oder stehende Tätigkeiten führen zu einseitigen Körperhaltungen, die wiederum Verspannungen und Beschwerden im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich zur Folge haben. Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die für die Bewegungsarmut einen aktiven Ausgleich suchen.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Isomatte oder Decke

Kirsten Witt
Eu 30227
9 x dienstags, ab 19.09.17
18:30 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 31,20 Euro

Kirsten Witt
Eu 30228
10 x dienstags, ab 09.01.18
18:30 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Kirsten Witt
Eu 30229
10 x dienstags, ab 17.04.18
18:30 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Body-Fit

Die Übungen dienen der Straffung des Gewebes, der Stärkung der Körpermuskulatur und der Steigerung der Beweglichkeit. Sie werden unterstützt durch Atemtechniken, so dass hier auch das Immun- und Herz-Kreislauf-System gestärkt werden.
Dieser Kurs eignet sich nur für Menschen, die keine Gelenk- und Rückenprobleme haben.
Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Kissen und Sportkleidung

Margaret Kemper
Ab 30230
10 x donnerstags, ab 21.09.17
18:30 - 19:30 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
14 UStd., 36,40 Euro

Margaret Kemper
Ab 30231
10 x donnerstags, ab 21.09.17
19:45 - 20:45 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
14 UStd., 36,40 Euro

Margaret Kemper
Ab 30232
11 x donnerstags, ab 11.01.18
18:30 - 19:30 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
15 UStd., 39,00 Euro

Margaret Kemper
Ab 30233
11 x donnerstags, ab 11.01.18
19:45 - 20:45 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
15 UStd., 39,00 Euro

Margaret Kemper
Ab 30234
10 x donnerstags, ab 19.04.18
18:30 - 19:30 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
14 UStd., 36,40 Euro

Margaret Kemper
Ab 30235
10 x donnerstags, ab 19.04.18
19:45 - 20:45 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
14 UStd., 36,40 Euro

Body Workout

- nur für Frauen -

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die Freude an Bewegung haben und ihre Fitness und Gesundheit im Gruppentraining verbessern wollen. Dem "Warm up" schließt sich ein Ausdauertraining und eine Kräftigung der Hauptmuskeln an. Hilfsmittel wie Flexi-Bars, Redondobälle und Therabänder werden eingesetzt. Jede Stunde wird mit einer Stretch- und Relaxeinheit abgeschlossen.
Bitte mitbringen: Socken, Handtuch

Susann Meyer
Eu 30226
8 x freitags, ab 12.01.18
8:30 - 09:30 Uhr
Studio am Stadtgraben, Eutin
11 UStd., 28,60 Euro

Gymnastik für Körperbewusstsein und Beweglichkeit für Senioren

- auf, mit und um den Stuhl herum -

Sie können oder mögen bei der Gymnastik nicht auf dem Boden liegen? Gezielte Übungen im Sitzen, im Stand und in der Fortbewegung erhalten und/oder verbessern die Gelenkbeweglichkeit, die Muskelkraft, die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht. So wird auch Stürzen vorgebeugt, die Mobilität bleibt länger erhalten. Atemübungen versorgen den Körper, insbesondere das Gehirn, mit mehr Sauerstoff und heben die Stimmungslage.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festsitzende (Turn-) Schuhe

Anke Försterling
Eu 30074
10 x donnerstags, ab 21.09.17
15:15 - 16:15 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Anke Försterling
Eu 30075
10 x donnerstags, ab 21.09.17
16:30 - 17:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Anke Försterling
Eu 30076
10 x donnerstags, ab 11.01.18
15:15 - 16:15 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Anke Försterling
Eu 30077
10 x donnerstags, ab 11.01.18
16:30 - 17:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Anke Försterling
Eu 30078
10 x donnerstags, ab 19.04.18
15:15 - 16:15 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

Anke Försterling
Eu 30079
10 x donnerstags, ab 19.04.18
16:30 - 17:30 Uhr
VHS-Haus
14 UStd., 36,40 Euro

neu

Fitness-Mix für Junggebliebene in Ahrensbök

Gute Beweglichkeit, kombiniert mit einer guten Haltung, einem stabilen Rumpf und ausreichend Kraft, bringen uns leicht und weitestgehend beschwerdefrei durch den Alltag. Der bunte Mix an Übungen beinhaltet neben der Kräftigung der Rumpfmuskulatur vor allem auch die Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Ein kurzweiliges Training mit viel Spaß für jung gebliebene Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren. Ideal auch für Einsteiger/innen!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, kleines Kissen

Margaret Kemper
Ab 30020
9 x dienstags, ab 19.09.17
17:00 - 18:00 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
12 UStd., 31,20 Euro

Margaret Kemper
Ab 30021
11 x dienstags, ab 09.01.18
17:00 - 18:00 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
15 UStd., 39,00 Euro

Margaret Kemper
Ab 30022
10 x dienstags, ab 17.04.18
17:00 - 18:00 Uhr
Ahrensbök, Altes Rathaus
14 UStd., 36,40 Euro

neu

Gesichtsgymnastik gegen Falten

- Tagesseminar -

Alle Muskeln unseres Körpers lassen sich trainieren, auch die Gesichtsmuskeln. Gezielte Übungen helfen, die Konturen des Gesichtes zu festigen und sanft zu modellieren. So können Falten als Folge nachlassenden Bindegewebes gemildert werden, die Mundwinkel sich wieder heben und auch die Augen können wieder größer werden. Die verbesserte Spannkraft der Gesichtsmuskulatur beeinflusst positiv die Ausstrahlungskraft unseres Gesichtes, ohne unsere Mimik zu beeinträchtigen. Ganz nebenbei wird der Verlauf und die Funktion der Gesichtsmuskeln erklärt.
Bitte mitbringen: kleiner Tischspiegel, Feuchtreinigungstücher für die Hände, Getränk, Snack

Anke Försterling
Eu 30193
Samstag, 14.10.17,
09:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 10,40 Euro

Anke Försterling
Eu 30194
Samstag, 24.02.18,
09:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 10,40 Euro

wenn ...

... ein behinderter Mensch gezielte Förderung braucht,

... ein psychisch erkrankter Mensch Behandlung braucht,

... ein besonderer Pflegebedarf besteht,

... dann bieten unsere Klinika, Ambulanzen sowie die Einrichtungen der Fachpflege und Eingliederungshilfe menschliche Hilfen an.

- Klinikum für Psychiatrie und Psychotherapie
- Klinikum für Neurologie
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Ambulanz
- Fachpflegeeinrichtungen
- Eingliederungshilfe

AMEOS

AMEOS
Wiesenhof • 23730 Neustadt i.H.
Tel. 04561 611-0 www.ameos.eu

Wassergymnastik

Gymnastik im Wasser ist besonders gesundheitsförderlich. Neben den positiven Einflüssen körperlicher Bewegung kommen bei der Wassergymnastik noch ganz nebenbei weitere Wirkungen des Mediums Wasser zum Tragen: Die Atmung wird angeregt, die Durchblutung - vor allem der Haut - wird gesteigert, und die Muskulatur wird durch die Auftriebskraft des Wassers bei gleichzeitiger Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates gekräftigt. So bietet das Wasser ein ideales Übungsfeld für Teilnehmer/-innen jeden Alters und jeder körperlichen Fitness.

Martina Oldach
Eu 30239
9 x montags, ab 18.09.17
18:00 - 18:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Inge Boysen-Meyer
Eu 30240
9 x dienstags, ab 19.09.17
12:00 - 12:45 Uhr
Parkresidenz Wilhelmshöhe, Eutin
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Inge Boysen-Meyer
Eu 30241
9 x dienstags, ab 19.09.17
12:45 - 13:30 Uhr
Parkresidenz Wilhelmshöhe, Eutin
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Martina Oldach
Eu 30242
9 x mittwochs, ab 20.09.17
12:00 - 12:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30243
11 x mittwochs, ab 20.09.17
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30244
11 x mittwochs, ab 20.09.17
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Martina Oldach
Eu 30245
9 x donnerstags, ab 21.09.17
07:30 - 08:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Martina Oldach
Eu 30246
9 x donnerstags, ab 21.09.17
08:15 - 09:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Martina Oldach
Eu 30247
9 x donnerstags, ab 21.09.17
12:00 - 12:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Silvia Göggelmann
Eu 30248
10 x donnerstags, ab 21.09.17
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Silvia Göggelmann
Eu 30249
10 x donnerstags, ab 21.09.17
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 45,90 Euro

Wian Kasimir
Eu 30250
10 x donnerstags, ab 21.09.17
19:00 - 19:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Wian Kasimir
Eu 30251
10 x donnerstags, ab 21.09.17
19:45 - 20:30 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Martina Oldach
Eu 30252
10 x montags, ab 08.01.18
18:00 - 18:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Inge Boysen-Meyer
Eu 30253
11 x dienstags, ab 09.01.18
12:00 - 12:45 Uhr
Parkresidenz Wilhelmshöhe, Eutin
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Inge Boysen-Meyer
Eu 30254
11 x dienstags, ab 09.01.18
12:45 - 13:30 Uhr
Parkresidenz Wilhelmshöhe, Eutin
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Martina Oldach
Eu 30255
10 x mittwochs, ab 10.01.18
12:00 - 12:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30256
11 x mittwochs, ab 10.01.18
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30257
11 x mittwochs, ab 10.01.18
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Martina Oldach
Eu 30258
10 x donnerstags, ab 11.01.18
07:30 - 08:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Martina Oldach
Eu 30259
10 x donnerstags, ab 11.01.18
08:15 - 09:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Martina Oldach
Eu 30260
10 x donnerstags, ab 11.01.18
12:00 - 12:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Silvia Göggelmann
Eu 30261
10 x donnerstags, ab 11.01.18
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Silvia Göggelmann
Eu 30262
10 x donnerstags, ab 11.01.18
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 56,10 Euro

Wian Kasimir
Eu 30263
10 x donnerstags, ab 11.01.18
19:00 - 19:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Wian Kasimir
Eu 30264
10 x donnerstags, ab 11.01.18
19:45 - 20:30 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Martina Oldach
Eu 30265
9 x montags, ab 16.04.18
18:00 - 18:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Inge Boysen-Meyer
Eu 30266
10 x dienstags, ab 17.04.18
12:00 - 12:45 Uhr
Parkresidenz Wilhelmshöhe, Eutin
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Inge Boysen-Meyer
Eu 30267
10 x dienstags, ab 17.04.18
12:45 - 13:30 Uhr
Parkresidenz Wilhelmshöhe, Eutin
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Martina Oldach
Eu 30268
10 x mittwochs, ab 18.04.18
12:00 - 12:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30269
11 x mittwochs, ab 18.04.18
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30270
11 x mittwochs, ab 18.04.18
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Martina Oldach
Eu 30271
9 x donnerstags, ab 19.04.18
07:30 - 08:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Martina Oldach
Eu 30272
9 x donnerstags, ab 19.04.18
08:15 - 09:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Martina Oldach
Eu 30273
9 x donnerstags, ab 19.04.18
12:00 - 12:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Silvia Göggelmann
Eu 30274
10 x donnerstags, ab 19.04.18
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Silvia Göggelmann
Eu 30275
10 x donnerstags, ab 19.04.18
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Wian Kasimir
Eu 30276
10 x donnerstags, ab 19.04.18
19:00 - 19:45 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Wian Kasimir
Eu 30277
10 x donnerstags, ab 19.04.18
19:45 - 20:30 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Krankenkassen-Bonussystem
Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-System erstatten. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse!

Wassergymnastik in Malente

Kirsten Witt
Ma 30284
9 x dienstags, ab 19.09.17
09:00 - 09:45 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Kirsten Witt
Ma 30285
9 x dienstags, ab 19.09.17
09:45 - 10:30 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Heike Seidel
Ma 30286
11 x mittwochs, ab 20.09.17
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Heike Seidel
Ma 30287
11 x mittwochs, ab 20.09.17
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Kirsten Witt
Ma 30288
10 x donnerstags, ab 21.09.17
09:00 - 09:45 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Kirsten Witt
Ma 30289
10 x donnerstags, ab 21.09.17
09:45 - 10:30 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Lena Steffens
Ma 30290
11 x donnerstags, ab 21.09.17
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Lena Steffens
Ma 30291
11 x donnerstags, ab 21.09.17
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Kirsten Witt
Ma 30292
10 x dienstags, ab 09.01.18
09:00 - 09:45 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Kirsten Witt
Ma 30293
10 x dienstags, ab 09.01.18
09:45 - 10:30 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Heike Seidel
Ma 30294
12 x mittwochs, ab 10.01.18
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 61,20 Euro

Heike Seidel
Ma 30295
12 x mittwochs, ab 10.01.18
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 61,20 Euro

Kirsten Witt
Ma 30296
10 x donnerstags, ab 11.01.18
09:00 - 09:45 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Kirsten Witt
Ma 30297
10 x donnerstags, ab 11.01.18
09:45 - 10:30 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Lena Steffens
Ma 30298
11 x donnerstags, ab 11.01.18
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Lena Steffens
Ma 30299
11 x donnerstags, ab 11.01.18
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Kirsten Witt
Ma 30300
10 x dienstags, ab 17.04.18
09:00 - 09:45 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Kirsten Witt
Ma 30301
10 x dienstags, ab 17.04.18
09:45 - 10:30 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Wian Kasimir
Ma 30302
10 x mittwochs, ab 18.04.18
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Wian Kasimir
Ma 30303
10 x mittwochs, ab 18.04.18
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Kirsten Witt
Ma 30304
10 x donnerstags, ab 19.04.18
09:00 - 09:45 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Kirsten Witt
Ma 30305
10 x donnerstags, ab 19.04.18
09:45 - 10:30 Uhr
Hotel Wyndham Garden,
Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Lena Steffens
Ma 30306
11 x donnerstags, ab 19.04.18
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Lena Steffens
Ma 30307
11 x donnerstags, ab 19.04.18
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

STRANDGOLFER
ADVENTUREGOLF / FAHRRADVERLEIH
Strandallee 135-137, 23669 Timmendorfer Strand,
Tel.: 0172 6420080, Email: info@strandgolfer.de,
www.strandgolfer.de,

Aqua-Power-Fitness

Hier ist der Name Programm. Hier wird den Teilnehmern mit musikalischer Begleitung so richtig eingeheizt, sodass sie auch im Wasser ins Schwitzen kommen. Das Training ist effektiv, effizient und vor allem gelenkschonend. Es werden Ausdauer, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit gefördert.

Martina Oldach
Eu 30310
9 x montags, ab 18.09.17
18:45 - 19:30 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30311
9 x dienstags, ab 19.09.17
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30312
9 x dienstags, ab 19.09.17
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Martina Oldach
Eu 30313
9 x mittwochs, ab 20.09.17
07:30 - 08:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
6 UStd., 30,60 Euro

Martina Oldach
Eu 30314
10 x montags, ab 08.01.18
18:45 - 19:30 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30315
11 x dienstags, ab 09.01.18
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30316
11 x dienstags, ab 09.01.18
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
11 UStd., 56,10 Euro

Martina Oldach
Eu 30317
10 x mittwochs, ab 10.01.18
07:30 - 08:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
7 UStd., 35,70 Euro

Martina Oldach
Eu 30318
9 x montags, ab 16.04.18
18:45 - 19:30 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
9 UStd., 45,90 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30319
10 x dienstags, ab 17.04.18
17:30 - 18:15 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Tatjana Schirrmacher
Eu 30320
10 x dienstags, ab 17.04.18
18:15 - 19:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
10 UStd., 51,00 Euro

Martina Oldach
Eu 30321
10 x mittwochs, ab 18.04.18
07:30 - 08:00 Uhr
St. Elisabeth Krankenhaus, Bewegungsbad
7 UStd., 35,70 Euro

neu

Karate Schnupperkurs

- ab 15 Jahre -

Was ist Karate? Freizeitbeschäftigung, Hobby, Sport, Selbsterfahrung, Philosophie, Lebenseinstellung? Karate ist von allem etwas, jedoch für jeden etwas Anderes. Mit Sicherheit ist es aber vom Ursprung mehr als nur ein körperliches System, auch wenn wir uns in unserem Dojo in erster Linie damit befassen. Äußerlich trainieren wir Techniken des Kampfes mit Armen und Beinen. Der Weg zum echten Karate beginnt aber mit der Erkenntnis, dass es eigentlich um einen inneren Kampf mit sich selbst geht. Und dann fühlen wir plötzlich die Verbindung zwischen Geist und Körper, zwischen Zen und Karate.
Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wiedereinsteiger sind willkommen.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung

Matthias Pittrof
Eu 30050
4 x freitags, ab 22.09.17
18:00 - 19:00 Uhr
Nagato Dojo Karate, Janusstr. 2 b, Eutin
6 UStd., 15,60 Euro
keine Ermäßigung

Matthias Pittrof
Eu 30051
4 x freitags, ab 12.01.18
18:00 - 19:00 Uhr
Nagato Dojo Karate, Janusstr. 2 b, Eutin
6 UStd., 15,60 Euro
keine Ermäßigung

Matthias Pittrof
Eu 30052
4 x freitags, ab 01.06.18
18:00 - 19:00 Uhr
Nagato Dojo Karate, Janusstr. 2 b, Eutin
6 UStd., 15,60 Euro
keine Ermäßigung

Selbstverteidigung und Kickboxen

ab 14 Jahren (Mädchen/Frauen und Jungen/Männer)

Kung-Fu ist der chinesische Begriff für Kampfkunst. Im Wun-Hop-Kuen-Do-Kung-Fu erlernen Sie Basistechniken zur Selbstverteidigung sowie traditionelle Formen (Kuens). Die einzelnen Bewegungen einer Kuen stellen Kampftechniken dar wie Schläge, Tritte oder Blöcke, die im koordinierten Fluss geübt werden.
Dieses Angebot richtet sich an Mädchen/Frauen und Jungen/Männer gleichermaßen
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung

Martina Baumgardt
Eu 30005
3 x montags, ab 25.09.17
18:00 - 19:00 Uhr
Kampfkunst Academy Eutin, Am Markt 7-8
4 UStd., 10,40 Euro
ohne Ermäßigung

Martina Baumgardt
Eu 30006
3 x montags, ab 05.02.18
18:00 - 19:00 Uhr
Kampfkunst Academy Eutin, Am Markt 7-8
4 UStd., 10,40 Euro
ohne Ermäßigung

neu

Klassische Homöopathie
Intensive Grundausbildung

Dieser Lehrgang steht allen Interessierten offen und ist sowohl für Laien, als auch für HeilpraktikerInnen, HeilpraktikeranwärterInnen, oder Beschäftigte in medizinischen Bereichen interessant. Die Ausbildung umfasst das intensive Studium von ca. 60 homöopathischen Mitteln und die Vermittlung der Methodik zur Mittelauswahl (wie Anamnese, Repertorisation oder Dokumentation). Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert. Gearbeitet wird an anonymisierten Fallbeispielen aus der Praxis. Nach Abschluss der Ausbildung sind die TeilnehmerInnen in der Lage, akute und chronische Krankheiten nach den Prinzipien der Homöopathie eigenständig zu behandeln.
Mitbringen sollten Sie die Bereitschaft, auch zu Hause mitzuarbeiten. Medizinische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Kosten für Bücher: ca. 150,00 - 200,00 Euro zusätzlich.
Zeitrahmen: 200 Unterrichtsstunden verteilt auf 1 ½ -2 Jahre
Mindestteilnehmerzahl: 8

Interessenten lassen sich bitte bei der VHS vormerken!
Infoabend: 28. September 2017 um 20:00 Uhr im VHS-Haus

Eva Bailly
Eu 30010
1 x wöchentlich (4 Ustd.)
VHS-Haus Eutin
ca. 200 UStd.
Gesamtkosten (ab 8 Teilnehmern): 1.500,00 Euro
Ratenzahlung:
18 Monatsraten á 80,00 Euro
Anmeldegebühr: 60,00 Euro
(Zahlung nur per Lastschrift möglich)
keine Ermäßigung

Homöopathie ab 50

- Vortrag -

Eine Auswahl an homöopathischen Mitteln eignet sich besonders für die speziellen Bedürfnisse ab 50. Die Befindlichkeiten sind oft anders als in jungen Jahren. Neue Beschwerdebilder können auftreten wie: verändertes Hautbild, Haarausfall, Wechseljahrsbeschwerden, Gelenkprobleme, Verdauungsstörungen, Probleme mit der Blase oder auch Leistungsabfall. Gerade ab 50 ist es wichtig, ein besonderes Augenmerk auf die eigene Gesundheit zu legen. Sie bekommen Informationen zu den geeigneten homöopathischen Mitteln und deren Einnahme. Es ist genügend Raum für Ihre Fragen vorhanden. Kopien sind im Preis enthalten.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Eva Bailly
Eu 30413
Dienstag, 07.11.17,
19:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 6 (1.OG)
8,00 Euro

Wechseljahre - es geht auch ohne...

- Vortrag -

... Hormone in den Wechseljahren. Die Kursleiterin zeigt Alternativen auf, mit deren Hilfe Sie gut und fit diese Zeit erleben können. Mit Homöopathie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Schüßler-Salzen und Bachblüten lassen sich kleine und große Beschwerden lindern. Ob Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Hormonschwankungen, Sie können etwas dagegen tun!
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Eva Bailly
Eu 30412
Dienstag, 10.10.17,
19:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 4 (EG)
8,00 Euro

Schüßler-Salze für Körper, Geist und Seele

Die Biochemie nach Dr. Schüßler ist eine alternative Heilmethode, leicht erlern- und anwendbar, ohne Risiken und Nebenwirkungen. Daher wird sie gerne von medizinischen Laien als Hilfe zur Selbsthilfe angewendet, aber auch zur Unterstützung und Begleitung bei schulmedizinischen Therapien. An diesen Abenden erhalten Sie einen vertiefenden Einblick in die Anwendung der 12 Schüßlersalze und -salben, Creme-Mischungen und Kombinationen. Weiterhin erhalten Sie viele Tipps und sinnvolle Empfehlungen für Ihren Alltag aus 20 Jahren Schüßlersalzerfahrung.

Isabella Tatusch
Eu 30408
2 x mittwochs, ab 20.09.17
19:00 - 21:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 5 (1.OG)
6 UStd., 15,60 Euro

Basenfasten - Intervallfasten

Die gute Nachricht zuerst: Beim Basenfasten darf man essen! Es wird nur auf die Säurebildner verzichtet. Daher kann man mit Basen-/Intervallfasten und Ernährungsumstellung relativ schnell Gewicht verlieren und halten. Aber auch diverse gesundheitliche Probleme werden mit Basenfasten wieder reguliert (Entgiftung). Sie erhalten einen Überblick über das Basenfasten, Basenfasten "light" bzw. Intervallfasten, naturheilkundliche Unterstützung sowie viele Tipps für die Umsetzung in Ihren Alltag.

Isabella Tatusch
Eu 30409
Dienstag, 10.10.17,
19:00 - 20:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 3 (EG)
2 UStd., 6,00 Euro

Isabella Tatusch
Eu 30410
Samstag, 27.01.18,
10:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 10,40 Euro

Sehtraining - den Augen Gutes tun!

- Tagesseminar -

Die Augen sind müde, trocken, gereizt, lichtempfindlich? Die Brille wird immer stärker, oder die Arme werden zu kurz zum Lesen? Doppelbilder, Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl? Eine Augenerkrankung ist diagnostiziert? Ist das visuelle System überlastet, wird das Sehen anstrengend. In einem ersten Sehtraining bekommen Sie auf einfache Weise Einblick in die Anatomie der Augen. Sie erfahren, dass und warum das Sehen eine erlernte Fähigkeit ist und nicht nur ein physischer Vorgang. Es werden vier Augenübungen aufgezeigt und geübt. Daraus entwickelt sich ein erstes Basis-Übungsprogramm, mit dem Sie im Alltag Ihre Augen trainieren können. Sehverbesserung ist nicht nur eine Sache der Brille, sondern auch eine Sache des Erkennens.
Bitte mitbringen: kleiner Imbiss, eigene Brille (auch Kontaktlinsenträger)

Kathrin Noruschat
Eu 30405
Samstag, 04.11.17,
10:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus
6 UStd., 18,60 Euro
inkl. 3,00 Euro Lehrmaterial

Trockene Augen - ein Thema zum Weinen

- Tagesseminar -

Trockene, schmerzende, brennende oder tränende Augen? Frühzeitige Ermüdung der Augen? Verschwommenes Sehen? Lichtempfindlichkeit? Und die Tropfen helfen auch nur für kurze Zeit? Ganzheitliches Sehtraining gibt praktikable, einfach erlernbare Tipps, die Hilfe zur Selbsthilfe geben. Sie lernen durch einfache Augenübungen, den Tränenfluss wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Trockene Augen - die Thematik über das Symptom hinaus zu betrachten, ist Sinn des Kurses.
Bitte mitbringen: eigene Brille (auch Kontaktlinsenträger)

Kathrin Noruschat
Eu 30406
Samstag, 13.01.18,
10:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus
6 UStd., 18,60 Euro
inkl. 3,00 Euro Lehrmaterial

Ganzheitliches Sehtraining

- Wochenendseminar -

Sehen geschieht nicht nur mit den Augen, auch das Gehirn spielt eine wesentliche Rolle dabei. Sehen ist nicht nur ein physischer Vorgang, sondern auch eine Funktion, die mit unserer Persönlichkeit verbunden ist.
Dieser Workshop beinhaltet Augenübungen, einen Augenspaziergang, Augenentspannung, geführte Meditation, kreative Ausdrucksmöglichkeiten sehend erfahren und die Gesprächsrunde "Sehen und Sein". Er ist für Menschen geeignet, die ihr Sehen nicht nur durch eine Brille verändern möchten, sondern durch neue Sichtweisen mehr Klarheit erarbeiten wollen.
Bitte mitbringen: kleiner Imbiss, eigene Brille (auch Kontaktlinsenträger)

Kathrin Noruschat
Eu 30407
Samstag, 26.05.18
10:00 - 16:00 Uhr,
Sonntag, 27.05.18
10:00 - 16:00 Uhr,
VHS-Haus
16 UStd., 49,60 Euro
inkl. 8,00 Euro Lehrmaterial

Gesund durch richtige Ernährung

- Vortrag -

Wie in vielen Bereichen des Lebens gibt es auch auf dem Gebiet der Ernährung unterschiedliche Meinungen. Hier soll über den allgemein vertretenen Grundsatz von der ausgewogenen Mischkost hinausgegangen und eine Ernährungsweise aufgezeigt werden, die einen bedeutenden Beitrag zur Vermeidung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leisten kann.

Kirsten Witt
Eu 30700
Samstag, 04.11.17,
10:00 Uhr
VHS-Haus
8,00 Euro

Kirsten Witt
Eu 30701
Samstag, 05.05.18,
10:00 Uhr
VHS-Haus
8,00 Euro

Frühlings-Fasten für Gesunde

Eva Bailly
Eu 30430
Infoveranstaltung: 14.03.18, 11:00 Uhr
und ab Montag, 19.03.18
10 x täglich 11:00 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
15 UStd., 39,00 Euro

Heilfasten ist eine der wirksamsten Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen, die wir kennen. In allen großen Religionen bekannt, ist es außerordentlich verträglich und wirkt auf allen denkbaren Ebenen. Es sorgt vom Körper über die Seele bis zum Geist für neue Ordnung und Klarheit. Gönnen Sie sich diese Erfahrung und werden Sie nebenbei das ein oder andere Kilo los. Am Infoabend können Sie sich über den Ablauf der Fastenkur informieren. Sie bekommen ein komplettes Konzept an die Hand einschließlich einer Einkaufsliste. Die Fastenzeit umfasst zehn Tage.
An jedem Fastentag findet ein gemeinsames Treffen zur gegenseitigen mentalen Stärkung und zum Erfahrungsaustausch statt. Anschließend kann man sich bei Phantasiereisen und Entspannungsübungen Zeit für sich selbst nehmen.
Bitte bringen Sie eine Bescheinigung des Hausarztes mit, dass die Voraussetzungen zur Teilnahme am Fasten erfüllt sind.
Bitte mitbringen: Kissen, Decke, bequeme Kleidung

neu

Ayurveda - Das Wissen vom Leben

Essen, das glücklich macht

Manuela Kroll
Eu 30450
Dienstag, 14.11.17
18:00 - 19:30 Uhr,
Dienstag, 12.12.17
18:00 - 19:30 Uhr,
Dienstag, 16.01.18
18:00 - 19:30 Uhr,
VHS-Haus
6 UStd., 15,60 Euro

Ayurveda bedeutet übersetzt "Wissen vom (gesunden und langen) Leben" und hatte seinen Ursprung vor Jahrtausenden in Indien. Es ist so universell, dass es nicht an Land und Kultur gebunden ist.
An drei Abenden reisen Sie in die Welt des Ayurveda und erhalten einen Überblick über die allgemeinen Grundlagen der ganzheitlich-individuellen Ernährungslehre. Das Motto: mit Genuss und Freude ist alles erlaubt und förderlich bedingt, dass man zusätzlich weiß: "Was? Wann? In welcher Kombination? Wie zubereitet?" Im Ayurveda gibt es nicht "die" gesunde Ernährung, sondern viele Varianten - je nach Jahres- oder Tageszeiten, Lebensphase oder persönlicher Verfassung. Und unsere Lebensmittel können mehr als "nur" gut schmecken. Entdecken Sie, was uns glücklich macht.

Hinweise für unsere Kochkurse:
Die Kosten für die Lebensmittel müssen direkt vor Ort bezahlt werden, wenn sie nicht bereits, wie im Programm ausgeschrieben, im Gesamtpreis enthalten sind. Eine vorherige Anmeldung ist dringend erforderlich, da die Kenntnis der genauen Teilnehmerzahl für die Planung und den Einkauf unerlässlich ist. Eine Abmeldung muss spätestens drei Tage vor Kursbeginn erfolgen. Andernfalls wird die Gebühr in voller Höhe zuzüglich der Lebensmittelumlage fällig. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

Vegan kochen für Einsteiger

Vegan zu essen ist angesagt. Und das nicht nur, weil es gerade "in" ist, sondern vor allem, um sich selbst und der Umwelt etwas Gutes zu tun. Es geht darum, neue Möglichkeiten zu entdecken, weniger darum, was man nicht essen darf. Gemeinsam kochen wir ein 4-Gänge-Menü und beschäftigen uns mit relevanten Fragen wie: Auf was muss ich bei einer veganen Ernährung besonders achten? Welche Produkte und Lebensmittel sind eigentlich rein pflanzlich? Wie kann ich meine Essgewohnheiten nach und nach umstellen? Brauche ich Ersatzprodukte und schmecken diese überhaupt?
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Plastikgefäße

Mareike Jagszent
Eu 30705
Samstag, 10.03.18,
09:30 - 13:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 18,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

Vegane Mezze - Arabische Gerichte

Mezze - die kleinen Gerichte sind der Inbegriff arabischer Genusskultur. In diesem Kochkurs bereiten die TeilnehmerInnen eine Vielzahl der kleinen Vorspeisen in rein pflanzlicher Ausführung zu. Die würzigen Vorspeisen lassen sich unkompliziert und oft auch am Vortag zubereiten und kommen einfach immer an, egal ob auf dem Party-Buffet oder einem geselligen Abend mit Freunden. Neben Klassikern wie Hummus und Taboulé werden saisonale Köstlichkeiten angerichtet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Plastikgefäße

Mareike Jagszent
Eu 30706
Samstag, 05.05.18,
09:30 - 13:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 18,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

neu

Grüne Smoothies

Nach dem langen, dunklen Winter sehnt sich der Körper nach Vitalstoffen. Mit Grünen Smoothies lässt es sich wunderbar in den Frühling starten. Die grünen Säfte sind randvoll mit Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. In dem Kurs sammeln die Teilnehmenden gemeinsam die passenden Wildpflanzen und bereiten dann die grünen Säfte zu. Die gesundheitlichen Vorteile der Kraftgetränke, weitere geeignete Zutaten und Hinweise zur Zubereitung runden den Kurs ab.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Plastikgefäße

Mareike Jagszent
Eu 30707
Samstag, 28.04.18,
09:30 - 13:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 18,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

Kochen und Backen für Erwachsene

Gemeinsam werden wir schmackhafte Menüs für Freunde und Familie, für Feste oder andere Anlässe zubereiten und natürlich auch anschließend genießen. Lassen Sie sich überraschen!

Karin Lamb
Ma 30742
5 x dienstags, ab 14.11.17
18:30 - 21:00 Uhr
Schule an den Auewiesen, Malente
Küche
17 UStd., 51,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

Karin Lamb
Ma 30743
5 x dienstags, ab 20.02.18
18:30 - 21:00 Uhr
Schule an den Auewiesen, Malente
Küche
17 UStd., 51,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

Vegetarisches für zwischendurch

- Fingerfood und Vorspeisen -

Wir bereiten 6 - 8 unterschiedliche vegetarische Speisen zu, die sich hervorragend als leckere Kleinigkeit für zwischendurch, als Buffetbeitrag oder auch als leichte Mahlzeit eignen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Plastikgefäße

Antje Thomsen
Eu 30710
Mittwoch, 08.11.17,
18:00 - 21:00 Uhr
Berufliche Schulen Eutin
Küche
4 UStd., 12,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

Kürbiszeit

Der Kürbis hat jetzt Hochsaison! Wir entdecken gemeinsam neue Möglichkeiten, das gesunde Herbstgemüse zuzubereiten.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Restebehälter

Volker Fröhlich
Eu 30721
Donnerstag, 12.10.17,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 25,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Es ist noch Suppe da!

Gerade zur kalten Jahreszeit gibt es nichts Schöneres als eine wärmende Suppe. Sie lernen neue Rezepte kennen, die problemlos gelingen und sich auch für Gäste hervorragend eignen.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Restebehälter

Volker Fröhlich
Eu 30722
Donnerstag, 16.11.17,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 25,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Stevan Pauls Schlaraffenland

Gemeinsam wird ein leckeres Menü nach Rezepten des Kochbuchautors und Food Stylisten Stevan Paul zubereitet. Dazu hören wir die von ihm zu den Rezepten geschriebenen Kurzgeschichten.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Restebehälter

Volker Fröhlich
Eu 30723
Donnerstag, 15.02.18,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 25,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Ohne Fleisch - aber tierisch lecker

An diesem Abend lernen Sie die Veggi-Küche von ihrer besten Seite kennen.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Restebehälter

Ulrike Fröhlich
Eu 30724
Donnerstag, 22.03.18,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 25,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Bitte denken Sie daran, dass bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist die gesamte Kursgebühr inklusive Lebensmittelumlage fällig wird!

Best of Spargel

An diesem Abend präsentiert die Kursleiterin die beliebtesten Spargelrezepte der vergangenen Jahre.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Restebehälter.

Ulrike Fröhlich
Eu 30725
Donnerstag, 26.04.18,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

Auf zum Picknick!

Ein Picknick ist immer eine tolle Gelegenheit, das Wochenende oder den Feierabend zu genießen. Wir bereiten gemeinsam herzhafte und süße Leckereien zu, die Sie gut im Freien genießen können.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Restebehälter.

Ulrike Fröhlich
Eu 30726
Donnerstag, 07.06.18,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 25,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Leckeres aus deutschen Küchen

Lassen Sie uns klassische und längst vergessene Rezepte aus vielen verschiedenen Regionen unseres Heimatlandes kochen, vom badischen Wildschwein in Aprikosensauce über rheinischen Sauerbraten mit Apfel-Zwiebel-Rotkohl bis hin zum Helgoländer Fischeintopf.
Bitte mitbringen: Schürze, Trockentuch Getränke, Restebehälter, scharfes Messer

André Weidtkamp
Eu 30730
Montag, 25.09.17,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 22,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Griechische Küche

Zimt- und Anisgeruch, Lamm und Olivenöl und natürlich Feta - das gehört zur griechischen Küche. Eine kulinarische Reise quer durch 3000 Jahre Geschichte.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Restebehälter, scharfes Messer

André Weidtkamp
Eu 30731
Montag, 20.11.17,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 22,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Weihnachtsüberraschungsmenü

Wie schon in den letzten Jahren sollte man auch in diesem Jahr mit dem "etwas Anderen" rechnen, denn es wird "besonders" und dabei reichhaltig und lecker.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Restebehälter, scharfes Messer

André Weidtkamp
Eu 30732
Montag, 18.12.17,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 24,00 Euro
inkl. 12,00 Euro Lebensmittelumlage

Schweizer Küche

Wir kochen traditionelle, märchenhafte, einfache, ursprüngliche Gerichte aus dem Nachbarland - reich an Aromen!
Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Restebehälter, scharfes Messer

André Weidtkamp
Eu 30733
Montag, 22.01.18,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 22,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Afrikanische Küche

Scharf, mild, nussig, süß - ausgefallen! So schmeckt Afrika. Verschiedene Nuancen finden sich nicht nur im Bobotie, sondern auch im Ras el-Hanout oder Harissa. Für jeden Geschmackssinn ist etwas dabei.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Restebehälter, scharfes Messer

André Weidtkamp
Eu 30734
Montag, 23.04.18,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 22,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Japanische Küche

Warum nicht mal etwas Neues ausprobieren? Wir versuchen uns an den gesunden und verblüffend einfachen Rezepten aus Japan (und Korea). Wunderbare Suppen und Nudelgerichte und selbstverständlich auch Fisch, aber KEIN SUSHI! Aber Kimchi ist sicher dabei.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränke, Restebehälter, scharfes Messer

André Weidtkamp
Eu 30735
Montag, 25.06.18,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 22,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

Wir wollen eine kulinarische Reise durch Spanien und seine Inseln unternehmen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene **Tapas** zu. Sie gehören zur "Identidad española" und erfreuen sich auch in Deutschland großer Beliebtheit. Genießen Sie spanisches Flair schon bei der Zubereitung, erst recht aber hinterher beim Verzehr mit einem leckeren Glas Rotwein! Die Gerichte können leicht variieren, je nach Verfügbarkeit der Zutaten.

Tapas I mit neuen Rezepten!

Wir bereiten feurig-scharfe Kartoffeln, Flamenco-Eier, marinierte Muscheln mit Chili, "Brocheta" (Schaschlik) in Orangenmarinade, Blätterteigmöndchen mit Chorizo-Käse-Füllung und spanischen Käsekuchen zu.
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

Fernando Ruiz-Acebes
Eu 30750
Freitag, 17.11.17,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 32,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage

Tapas II mit neuen Rezepten!

An diesem Abend gibt es: Blätterteigmöndchen mit Schinken-Käse-Füllung, Teufelseier, Steakhappen mit Chilisauce, Thunfisch mit gefüllten Oliven, geröstetes Brot mit Sobrasada, Käse und Honig, Knoblauch-Brotwürfel mit Chorizo.
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

Fernando Ruiz-Acebes
Eu 30751
Freitag, 02.02.18,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 32,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage

Tapas III mit neuen Rezepten!

Heute auf der Karte: Garnelen im Schinkenmantel, Wolfsbarsch mit Zwiebelmarmelade, gebratene Chorizo mit Kräutern, Venusmuscheln in Knoblauch-Tomaten-Sauce, frittierte gefüllte Datteln, Tarta de Santiago (Nachtisch!).
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

Fernando Ruiz-Acebes
Eu 30752
Freitag, 02.03.18,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 32,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage

Tapas IV mit neuen Rezepten!

Noch mehr neue Rezepte: Sangria Blanca, Lachs in Mojo (rojo)-Sauce, Rotfußhuhn in "Escabeche", Rührei mit Garnelen und Schinken, Gazpacho mit Granatapfelkernen, pikanter Blechkuchen.
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch und Restebehälter

Fernando Ruiz-Acebes
Eu 30753
Freitag, 25.05.18,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 32,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage

Märchenhaftes für Gaumen und Ohren

Erzählküche "Die wilden Schwäne"

Kennen Sie sie noch, die Märchen der Brüder Grimm? In dieser Erzählküche wird es klassisch - und doch neu. Mit einem bunten Märchenmix starten wir in den Abend. Danach bereiten wir aus allerlei frischen Zutaten ein märchenhaftes 3-Gänge-Menü zu, welches im Laufe des Abends mit weiteren kurzen Erzählungen verfeinert wird. Das Mädchen Elisa aus den "wilden Schwänen" wird uns dabei begleiten.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter

Kathrin Grüneberg
Eu 30760
Freitag, 03.11.17,
18:00 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 26,00 Euro
inkl. 11,00 Euro Lebensmittelumlage

Orientalische Erzählküche

Der Duft östlicher Gewürze und die Vielfalt und Sinnlichkeit morgenländischer Märchen bilden den köstlichen Rahmen für die orientalische Erzählküche. Aus exotischen Zutaten bereiten wir gemeinsam ein 3-Gänge-Menü zu. Für die Garzeiten und Esspausen hat die Kursleiterin in Scheherazades Schatztruhe gegriffen und lässt die Märchen mit Stimme und Mimik lebendig werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter

Kathrin Grüneberg
Eu 30761
Freitag, 12.01.18,
18:00 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 26,00 Euro
inkl. 11,00 Euro Lebensmittelumlage

Erzählküche "Rudern zwei ein Boot ..."

- ... denn die Liebe ist das Einzige, was zählt

In dieser Erzählküche dreht sich alles um die Liebe. Aber nicht nur um romantische Liebe und das berühmte Kribbeln im Bauch - sondern auch um tief empfundene Freundschaft, die alle Herausforderungen des Lebens meistert. Während Sie dazu gemeinsam ein passendes 3-Gänge-Menü zubereiten und es auf Tellern stil- und liebevoll anrichten, verwöhnt die Kursleiterin Sie mit Geschichten rund um Liebe und Freundschaft.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter

Kathrin Grüneberg
Eu 30762
Freitag, 16.02.18,
18:00 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 26,00 Euro
inkl. 11,00 Euro Lebensmittelumlage

Keltische Erzählküche

Im keltischen Brauchtum gibt es über das Jahr verteilt verschiedene Jahreskreisfeste. In diesen Nächten - so sagt man - sind die Grenzen zwischen den Welten geöffnet. Die sich daraus ergebenden kulinarischen und kulturellen Hochgenüsse fassen wir in dieser Erzählküche zusammen. Während wir aus köstlichen Zutaten ein stimmungsvolles Menü zaubern, verwöhnt die Kursleiterin Sie in den Garzeiten mit dem Geschichtenreichtum jener wundersamen Kultur.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter

Kathrin Grüneberg
Eu 30763
Freitag, 16.03.18,
18:00 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 26,00 Euro
inkl. 11,00 Euro Lebensmittelumlage

neu

Tiere impfen - notwendig oder nicht?

- Vortrag -

Die Diskussion pro und kontra Impfungen verunsichert manchen Tierbesitzer. Sind Impfungen überhaupt notwendig? Wie oft sollte geimpft werden? Gibt es gesetzliche Vorgaben? Worauf sollte geachtet werden? Was tun, wenn die Impfung nicht vertragen wird? Das Thema Impfen wird aus Sicht einer Heilpraktikerin für Tiere beleuchtet.

Dr. Jessica Leygraaf
Eu 30580
Dienstag, 19.09.17,
19:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 3 (EG)
8,00 Euro

neu

Artgerechte Haltung von Tieren - was bedeutet das?

- Vortrag -

Viele Menschen haben keine Erfahrung mit Tieren und kennen selbst heimische Tierarten nur aus den Medien. Andererseits wächst die Anzahl der Halter von Hunden und Katzen. Wenn Kinder im Hause sind, werden oft auch kleinere Heimtiere gehalten. Selten wird jedoch hinterfragt, ob der Lebensstil des Menschen den natürlichen Bedürfnissen der Tiere gerecht wird. Wie wichtig ist die artgerechte Haltung für unsere Tiere? Was bedeutet artgerechte Haltung in unserer heutigen Zeit? Ist eine artgerechte Haltung überhaupt möglich? Wie reagieren Tiere auf mangelhafte Zustände?

Dr. Jessica Leygraaf
Eu 30581
Mittwoch, 28.03.18,
19:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 6 (1.OG)
8,00 Euro

MOBILE
TIERHEILPRAXIS
Schwerpunkt Pferd

Klassische Veterinärhomöopathie
Tierkommunikation
Reconnective Healing® für Tiere

Dr. rer. nat. Jessica Leygraaf
Biologin/ Tierheilpraktikerin /Tierkommunikatorin
+49 151 - 168 22 646
willkommen@tierheilpraxis-leygraaf.de
www.tierheilpraxis-leygraaf.de

Es gibt Menschen, die das nicht lesen können,
weil sie als Kind nicht die Chance dazu hatten.
Aber sie können es nachholen.

Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulleiter im Kreis Ostholstein e. V.

Lesen und Schreiben für Erwachsene – WEITERSAGEN!

Kurse in Ostholstein:
Oldenburg, Eutin, Neustadt, Sereetz, Bad Schwartau und Heiligenhafen.

Die Kurse wenden sich an deutschsprachige Erwachsene,

- die wenig Buchstabenkenntnisse haben,
- die ein wenig lesen und schreiben können,
- die große Rechtschreibschwierigkeiten haben.

Gelernt wird in kleinen persönlichen Gruppen. Die Kurse finden 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 Kursmöglichkeiten hin!

vhs

Vertrauliche Beratung bei Adrienne Rausch:
Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung in Ostholstein
Volkshochschule Oldenburg · Göhler Straße 56 · 23758 Oldenburg in Holstein
Tel.: 0 43 61 - 508 39 17 · Fax: 0 43 61 - 508 39 28
E-Mail: adrienne.rausch@kultour-oldenburg.de

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
Investition in Ihre Zukunft

Das Projekt wird finanziell von den Kulturstiftungen Ostholstein unterstützt.

Wir fördern Arbeit
EU.SH
Landesprogramm Arbeit: Gefördert durch die Europäische Union, Europäischer Sozialfonds (ESF), und das Land Schleswig-Holstein

Das Team des Legastheniezentrums:
von links: Monika Christoph, Anke Witte, Ulla Horstkamp

Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten? - (K)ein Problem!

Das Legastheniezentrum der VHS Eutin bietet speziell für Kinder mit Lese- und/oder Rechtschreibschwäche Förderunterricht in Deutsch und Englisch an. Das Konzept des Unterrichts der VHS Eutin beruht auf einem individuellen und symptomspezifischen Förderansatz. Grundlage ist die Arbeit an den individuellen Lese- und Rechtschreibproblemen des jeweiligen Kindes. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, sind die Unterrichtsgruppen auf maximal 4 Kinder begrenzt. Der zeitliche Rahmen erstreckt sich auf 90 Minuten (2 UStd.) pro Woche, die Kosten betragen 67,00 Euro pro Monat (ganzjährig). Die Gebühren können nach Beantragung auch über die Bildungskarte abgerechnet werden.

Bei Bedarf wird ein spezielles Lesetraining angeboten mit max. 2 Kindern pro Gruppe. Bitte erfragen Sie die Sonderkonditionen!

Was Sie bei uns erwartet:

- kostenlose und unverbindliche Beratungsgespräche
- Eingangstest zur Sprachstandsanalyse
- Unterricht durch qualifiziertes Personal
- Unterricht in Kleinstgruppen (max. 4 Kinder)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind und eine passende Gruppe vorhanden ist.
Informationen erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle unter: **04521 849880**

Schätzen Sie Ihren Sprachstand selbst ein!

Wenn Sie schon Vorkenntnisse in der Zielsprache haben (selbst wenn sie lange zurückliegen) und Sie den aktuellen Stand Ihrer Sprachkenntnisse (nach dem Eur. Referenzrahmen) ermitteln möchten, lesen Sie bitte die folgenden Aussagen.

Ich kann…

einfache Informationen, Fragen, Zahlen, eine Wegbeschreibung verstehen usw.; begrüßen, mich vorstellen und mich über vertraute Themen (Herkunft, Beruf) unterhalten; kurze Texte, z. B. Schilder und Speisekarten verstehen, Formulare im Hotel ausfüllen; eine Notiz oder eine einfache E-Mail schreiben.

„**JA**" → Lesen Sie bitte weiter! „**eher NEIN**" → Ihr Niveau ist **A1**

Auskünfte (Infoschalter, Reisebüro, Arzt usw.), Ansagen und leichte Gespräche verstehen; kurze Alltagsgespräche führen, Auskünfte einholen und Ablehnung höflich ausdrücken; Prospekte, kurze Gebrauchsanweisungen und klare Fahrpläne verstehen; kurze Berichte (in Gegenwart und Vergangenheit) schreiben und um Informationen bitten.

„**JA**" → Lesen Sie bitte weiter! „**eher NEIN**" → Ihr Niveau ist **A2**

die meisten Unterhaltungen, das Wesentliche von Rundfunk- und TV-Nachrichten verstehen; Erfahrungen, Meinungen und Ereignisse einfach, aber sicher beschreiben (Sprechen); Sachtexte, Interviews, Bedienungsanleitungen, Artikel über aktuelle Fragen verstehen; förmliche Briefe/E-Mails schreiben, detaillierte Notizen und Mitteilungen abfassen.

„**JA**" → Lesen Sie bitte weiter! „**eher NEIN**" → Ihr Niveau ist **B1**

Spielfilme ausreichend verstehen (Standardsprache), Vorträgen und Lesungen folgen; relativ mühelos telefonieren, mich an Diskussionen beteiligen und Ansichten vertreten; komplexere Zeitungsartikel, Handbücher und Berichte verstehen, Romane lesen, unterschiedliche Texte schreiben und Informationen zusammenfassen.

„**JA**" → Lesen Sie bitte weiter! „**eher NEIN**" → Ihr Niveau ist **B2**

jegliche Unterhaltung oder Rundfunk- und TV-Sendung weitgehend mühelos verstehen; mich in den meisten Situationen spontan und fließend ausdrücken (mit guter Aussprache); jede Art zeitgenössischer Texte schnell und mühelos verstehen; kurze Aufsätze oder Berichte weitgehend fehlerfrei verfassen.

„**JA**" → Lesen Sie bitte weiter! „**eher NEIN**" → Ihr Niveau ist **C1**

ohne Schwierigkeiten alle Gesprächspartner verstehen, auch mit leichtem Dialekt; mich mühelos und fast akzentfrei an allen Gesprächen sicher und fließend beteiligen; Texte und Bücher jeder Art mühelos lesen, inkl. anspruchsvoller Literatur; mich über komplexe Sachverhalte schriftlich klar und praktisch fehlerfrei ausdrücken.

„**JA**" → Ihr Niveau ist **C2**

Welche Sprachen können Sie bei uns lernen?

Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Polnisch, Schwedisch, Spanisch

Was lernen Sie?

- Verständigung im Alltag, im Beruf, auf Reisen
- Verstehen und Sprechen
- Lesen und Schreiben
- Kennen lernen anderer Menschen, Länder und Kulturen

Wie ist das Sprachangebot aufgebaut?

Wir bieten Ihnen ein einheitliches mehrstufiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen orientiert.

Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Welcher Kurs ist der richtige?

Anfängerkurse sind ausschließlich für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse gedacht (nicht für Auffrischer)! Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, sprechen Sie uns gerne an!

Welche Prüfungen kann ich ablegen?

Der Landesverband der Volkshochschulen in Kiel berät Sie gerne in allen Fragen rund um Sprachprüfungen. Sie erreichen die Prüfungszentrale telefonisch unter 0431-97984-13 zu folgenden Zeiten: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr und Dienstag von 14:00 – 17:00 Uhr oder über die Homepage www.vhs-sh.de.

Wann kann ich in die Kurse einsteigen?

Bei entsprechendem Kenntnisstand ist ein Einstieg in bestehende Kurse jederzeit möglich. Es empfiehlt sich, Rücksprache mit der Kursleiterin/dem Kursleiter oder der VHS zu halten. Die Gebühr wird anteilig berechnet.

neu

Arabisch für Anfänger

Voraussetzung: keine oder geringe Kenntnisse
Lehrwerk wird bekannt gegeben

Ali Alhamwi
Eu 40100
22 x mittwochs, ab 20.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Chinesisch - leicht gemacht (für Anfänger)

Willkommen im Chinesischkurs! Er wird Ihnen einen schnellen und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache ermöglichen. Machen Sie eine Reise durch China, um das Land mit einem freundlichen "Ni Hao" zu begrüßen. Neben der Sprache wird es auch um Kultur, Land und Leute gehen.
Lehrbuch: "Ni Xing" Chinesisch für Anfänger, A1 und A2, Klett-Verlag

Xi Yang-Gregor
Eu 40203
24 x montags, ab 18.09.17
19:45 - 21:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Raum 4 (EG)
48 UStd., 120,00 Euro

Chinesisch - leicht gemacht (für Fortgeschrittene)

Chinesisch schnell und intensiv lernen! Dieser Kurs bereitet auf Reisen nach China vor, sei es privat oder geschäftlich. Elementare Kenntnisse sollten vorhanden sein.
Sie lernen die Aussprache und deren Regeln kennen. Übungen zu Alltagsthemen werden Ihnen helfen, sich in China zurecht zu finden. Ausgewählte Zeichen und deren Aufbau lernen Sie nebenbei kennen - und auch die Kultur kommt nicht zu kurz.

Lehrbuch: "Chinesisch für Anfänger A1 und A2", Langenscheidt-Verlag

Xi Yang-Gregor
Eu 40204
24 x montags, ab 18.09.17
18:15 - 19:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Raum 4 (EG)
48 UStd., 120,00 Euro

Dänisch: Stufe A1

Voraussetzung: keine oder geringe Vorkenntnisse
Lehrwerk: "Dansk for dig", Klett-Verlag

Dänisch hören, sprechen und lesen; Kultur und Traditionen kennenlernen
Eine Fahrt nach Dänemark ist vorgesehen.

Lone Rasmussen-Otten
Eu 40301
22 x dienstags, ab 19.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Dänisch: Stufe A2

Voraussetzung: ca. 1 Jahr VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Dansk for dig", Klett-Verlag
Dänisch hören, sprechen, lesen und schreiben; Wir arbeiten u. a. mit Literatur/Leichtlesebüchern und wollen Kultur und Traditionen kennenlernen.
Eine Fahrt nach Dänemark ist vorgesehen.

Lone Rasmussen-Otten
Eu 40302
22 x dienstags, ab 19.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Dänisch: Stufe B1

Voraussetzung: ca. 3 Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk wird von der Kursleiterin besorgt
Her snakker vi kun dansk!
Samtaler og rollespil og forskellige tekster og lidt grammatik.
Vi læser aviser, noveller og en lille roman.
Desunden mødes vi med Tysk-klubben fra Lolland.

Lone Rasmussen-Otten
Eu 40303
22 x donnerstags, ab 21.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Dänisch Konversation: Stufe C1

Voraussetzung: mehrere Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrmaterial wird von der Kursleiterin besorgt
Her snakker vi kun dansk!
Samtaler og rollespil og forskellige tekster og lidt grammatik. Vi læser aviser, noveller og en roman. Mundtlige præsentationer af selvvalgte emner - fx madopskrifter/bøger/film. Desunden mødes vi med Tysk-klubben fra Lolland.

Lone Rasmussen-Otten
Eu 40304
22 x donnerstags, ab 21.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 121,00 Euro

BU

Dänisch intensiv für Anfänger: Stufe A1

- Bildungsurlaub -

Dieses Seminar ist für diejenigen gedacht, die keine oder sehr geringe Kenntnisse in Dänisch haben.
Nach dieser Woche werden Sie sich in einfacher Form in ersten wichtigen und typischen Alltagssituationen in Dänisch verständigen können. Neben intensiven Übungen und Rollenspielen wird ein besonderes Augenmerk auf die Arbeitswelt in Dänemark gelegt. Ein Tag ist vorgesehen für eine Exkursion nach Dänemark. Dort werden berufsrelevante Einrichtungen besucht.
Lehrwerk wird von der VHS besorgt.

Lone Rasmussen-Otten
Eu 40305
23. - 27.04.2018
Montag bis Donnerstag
08:30 - 16:30 Uhr
Freitag
08:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 140,00 Euro
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Dänisch intensiv für Fortgeschrittene

- Bildungsurlaub -

En uge med dansk for viderekomne!
Vi beskæftiger os med aktuelle temaer omkring kultur, historie og politik. Vi snakker dansk næsten hele dagen lang, men der vil også være tekstopgaver og små grammatiske øvelser. Om torsdagen tager vi en tur til Danmark for at opleve dansk kultur.
Tekster og andet materiale udleveres på VHS.

Lone Rasmussen-Otten
Eu 40306
14. - 18.05. 2018
Montag bis Donnerstag
08:30 - 16:30 Uhr
Freitag
08:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 140,00 Euro
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Deutsch als Zweitsprache: Stufe A1

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse
Sie sind neu in Deutschland und haben keine oder nur geringe Deutschkenntnisse? In diesem Kurs können Sie die Grundlagen erlernen, um sich mündlich und schriftlich zu verständigen. In der kleinen Lerngruppe bieten sich Ihnen viele Gelegenheiten, das Erlernte unmittelbar anzuwenden.

Lehrwerk: "Einfach gut", A1.1, Kurs- und Arbeitsbuch, telc-Verlag (ISBN 9783946447061)
Bitte bringen Sie einen Hefter oder Ordner, einen Schreibblock und Stifte mit.

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40400
22 x mo und mi, ab 18.09.17
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40401
22 x mo und mi, ab 08.01.18
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40402
22 x mo und mi, ab 16.04.18
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Deutsch als Zweitsprache: Stufe A1.2

Für Lernende mit mit A1.1-Vorkenntnissen
Sie haben bereits einen Deutschkurs besucht und verfügen über A1.1-Vorkenntnisse? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundlagenkenntnisse mündlich und schriftlich erweitern. In der kleinen Lerngruppe bieten sich Ihnen viele Gelegenheiten, das Erlernte unmittelbar anzuwenden.

Lehrwerk: "Einfach gut", A1.2, Kurs- und Arbeitsbuch, telc-Verlag (ISBN 9783946447078)
Bitte bringen Sie einen Hefter oder Ordner, einen Schreibblock und Stifte mit.

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40404
22 x mo und mi, ab 18.09.17
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40405
22 x mo und mi, ab 08.01.18
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40406
22 x mo und mi, ab 16.04.18
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Deutsch als Zweitsprache: Stufe A2/B1

Sie verfügen über Deutschkenntnisse, die deutlich über dem A1-Niveau liegen?
In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse mündlich und schriftlich erweitern. In der kleinen Lerngruppe bieten sich Ihnen viele Gelegenheiten, das Erlernte unmittelbar anzuwenden.

Lehrbuch: "Einfach gut!" A2.2 Kurs- und Arbeitsbuch, telc-Verlag (ISBN 9783946447092)
Bitte bringen Sie einen Hefter oder Ordner, einen Schreibblock und Stifte mit.

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40407
21 x di und do, ab 19.09.17
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
42 UStd., 105,00 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40408
22 x di und do, ab 09.01.18
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40409
22 x di und do, ab 17.04.18
11:00 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Deutsch als Zweitsprache: Stufe B2 am Abend

Für Ausländer aller Nationalitäten mit sehr guten Deutschkenntnissen wird ein Kurs Deutsch Stufe B2 angeboten. Bitte erfragen Sie Termine und Zeiten in der Geschäftsstelle und lassen sich ggf. vormerken.

Sandra Bendokat-Zirkmann
Eu 40410

Einstiegskurse Deutsch für Geflüchtete

Die Volkshochschule bietet laufend je nach aktuellem Bedarf Deutschkurse (auch Alphabetisierung) für Geflüchtete auf verschiedenen Niveaustufen an.
Bitte informieren Sie sich in der Geschäftsstelle.

Sprachen
Englisch

Englisch am Vormittag: Stufe A1
Voraussetzung: keine oder sehr geringe Kenntnisse
Lehrwerk: "Fairway new A1", Klett-Verlag (978-3-12-501610-1)

Margret Hamann
Eu 40600
22 x donnerstags, ab 21.09.17
10:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Englisch am Vormittag: Stufe A1.2
Voraussetzung: ca. 1 Jahr VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Fairway A1", alte Ausgabe, Unit 5, Klett-Verlag

Margret Hamann
Eu 40601
22 x mittwochs, ab 20.09.17
10:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Englisch: Stufe A2.2
Voraussetzung: 2 - 3 Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Fairway A2", alte Ausgabe, Unit 6, Klett-Verlag

Susanne von Dacheröden Douglas
Eu 40602
22 x montags, ab 18.09.17
16:30 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Englisch: Stufe B1
Voraussetzung: 3 - 4 Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Fairway B1", Klett-Verlag

Anton Flaschke
Eu 40603
22 x dienstags, ab 19.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Englisch: Stufe B1.2
Voraussetzung: ca. 4 Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Fairway B1", unit 8, Klett-Verlag

Susanne von Dacheröden Douglas
Eu 40604
22 x donnerstags, ab 21.09.17
17:30 - 19:00 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Englisch für Senioren am Vormittag

"Ich habe alles verlernt, ich traue mich gar nicht mehr, Englisch zu sprechen!", so hört man es oft von Menschen, deren Schulzeit schon einige Jahrzehnte zurückliegt. Die verschütteten Kenntnisse wieder hervorzuholen und den passiven Wortschatz zu aktivieren, ist Ziel des Kurses. Sie können und wissen noch viel mehr, als Sie glauben!
Grundkenntnisse sind erforderlich.

Anton Flaschke
Eu 40607
22 x dienstags, ab 19.09.17
10:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien

English Conversation in the Morning: Stufe B2

Voraussetzung: gute Englischkenntnisse
If you are interested in practising your spoken English in a friendly and supportive atmosphere, join our group where we have a lot of fun. We enjoy talking about interesting topics, reading and discussing short stories and participating in different kinds of activities to encourage our fluency.

Anton Flaschke
Eu 40608
22 x dienstags, ab 19.09.17
09:00 - 10:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 121,00 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien

English Conversation in the Evening: Stufe B2/C1

We will discuss in English the latest interesting topics from the outside world in a light and interesting way. Grammar and vocabulary will be brushed up and an English (simplified) reader will add to the mix.

Anton Flaschke
Eu 40609
22 x dienstags, ab 19.09.17
19:45 - 21:15 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 121,00 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien

ÜBER 5 MIO. ARTIKEL

BUCHHANDLUNG HOFFMANN
www.lesezeichen.de

Bücher, Comics, fremdsprachliche Bücher, Kalender, eReader, Hörbücher & eBooks, (auch als Download), DVDs, Musik-CDs, Spielwaren, Games...

In unserer Buchhandlung in der Peterstraße, Eutin oder jederzeit online unter www.lesezeichen.de bestellen und sich nach Hause schicken lassen oder bei uns abholen!

ANRUFEN ZUM NULLTARIF: 0800-707 8000 VERSANDKOSTENFREIE LIEFERUNG

BU

Englisch für Anfänger und Auffrischer - Stufe A1.2

- Bildungsurlaub (in den Ferien) -

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Dieses Seminar ist für diejenigen gedacht, die geringe oder sehr lang zurückliegende Englischkenntnisse auffrischen möchten (Vorkenntnisse entsprechend Hauptschulabschluss). Nach dieser Woche werden Sie sich in einfacher Form in ersten wichtigen und typischen Alltagssituationen in Englisch verständigen können. Lehrwerk wird von der VHS besorgt.

Anton Flaschke, Karen Siemens

Eu 40611

04. - 08.06.2018
Montag bis Donnerstag
08:30 - 16:30 Uhr
Freitag
08:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 140,00 Euro
zzgl. ca. 20,00 Euro für Lehrmaterial
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

BU

Englisch - intensiv für Fortgeschrittene Stufe B1

- Bildungsurlaub (in den Ferien) -

This course is aimed at all those who already have a good level of fluency in English and would like to learn even more. You don`t have to speak perfect English by any means, but be prepared to take part in challenging discussions and want to improve your knowledge of the language, both spoken and written. Why don`t you give it a try?

Karen Siemens, Anton Flaschke

Eu 40612

23. - 27.10.2017
Montag bis Donnerstag
08:30 - 16:30 Uhr
Freitag
08:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 140,00 Euro
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Nutzen Sie Ihr Recht auf **Bildungsurlaub**!
Wir bieten an: Systemisches Coaching, Feldenkrais, Selbstmanagement, Dänisch, Englisch, Italienisch, Spanisch - Weitere Informationen bekommen Sie in der Geschäftsstelle!

Brush up your English! Für Fortgeschrittene und Auffrischer: Stufe B2

- Bildungsurlaub -

Sie haben mindestens gute Realschulkenntnisse oder den Kurs B1/B2 bereits absolviert und möchten Ihre Englischkenntnisse systematisch reaktivieren. Sprachliche Strukturen werden wiederholt, vergessen geglaubte Vokabeln wieder bewusst gemacht und neue hinzugefügt. Es wird Wert gelegt auf einen kommunikativen Unterricht, in dem Sie viel Englisch hören und vor allem sprechen werden.
Freies Lehrmaterial

Anton Flaschke, Karen Siemens
Eu 40613
05. - 09.03.2018
Montag bis Donnerstag
08:30 - 16:30 Uhr
Freitag
08:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 145,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

English and American Short Stories

Kurzgeschichten sind die ideale Einstiegslektüre in eine Fremdsprache. Aus dem Band "50 Great Short Stories" wird jeweils eine Geschichte am Abend besprochen, sodass sich niemand mit der Lektüre überfordert fühlen sollte, ein Kurs für alle, die über die ersten Hürden der englischen Sprache hinaus sind und Spaß daran gefunden haben. Für alle, die Lust haben, über die Literatur etwas über die englischsprachige Welt zu erfahren und den Mut, dies in der Fremdsprache auszuprobieren. Kurssprache ist Englisch. Bitte zum ersten Termin die erste Geschichte "The Garden Party" von Katherine Mansfield lesen.
Milton Crane: 50 Great Short Stories ISBN 978-0553277456
Voraussetzung: gute Englischkenntnisse, etwa B1 entsprechend

Elvira Willems
Eu 40614
6 x mittwochs, ab 20.09.17
16:30 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 31,20 Euro

Elvira Willems
Eu 40615
6 x mittwochs, ab 07.02.18
16:30 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
12 UStd., 31,20 Euro

Französisch: Stufe A1

Voraussetzung: keine oder sehr geringe Kenntnisse
Lehrwerk wird bekannt gegeben

Anne Müller-Lochet
Eu 40801
22 x montags, ab 25.09.17
17:30 - 19:00 Uhr
VHS-Haus, Raum 1
44 UStd., 110,00 Euro

Französisch: Stufe B1

Voraussetzung: ca. 5 Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Wir lesen gemeinsam einen Krimi, übersetzen Chansontexte und reaktivieren so die vorhandenen Sprachkenntnisse.

Monika Christoph
Eu 40804
24 x montags, ab 18.09.17
18:30 - 20:00 Uhr
VHS-Haus
48 UStd., 120,00 Euro

Französisch am Vormittag: Stufe B2

Voraussetzung: mehrere Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse
Im Mittelpunkt des Kurses steht das Sprechen, vornehmlich in Alltagssituationen. Eine kleine Lektüre ergänzt den Unterricht.

Anne Müller-Lochet
Eu 40805
24 x freitags, ab 22.09.17
10:15 - 11:45 Uhr
VHS-Haus
48 UStd., 120,00 Euro

Französisch - Konversation: Stufe C1

Vous désirez parler français? - Ce cours vous offre la possibilité de discuter - au sein d'un petit groupe sympathique - sur de sujets aussi variés que l'actualité, la culture, la littérature, la vie quotidienne...
Nous travaillons à partir de documents écrits ou enregistrés qui nous donnent le vocabulaire de base necéssaire a la discussion.

Andrea Baske
Eu 40806
8 x donnerstags, ab 25.01.18
18:30 - 20:30 Uhr
VHS-Haus
22 UStd., 60,50 Euro

Griechisch für Anfänger: Stufe A1

Voraussetzung: keine oder sehr geringe Kenntnisse
Lehrwerk: "Pame!", A1, Hueber-Verlag

Sprechen, Lesen und Schreiben lernen sind Inhalte dieses Kurses. Wir nähern uns dieser geschichtsträchtigen Sprache auf entspannte, unterhaltsame und humorvolle Art und Weise. Sie werden staunen, wieviel Griechisch Sie schon aus dem Deutschen kennen. Und schnell werden Sie Ihren "ellinikó", Ihren Kaffee, selber bestellen und dabei ein Schwätzchen mit dem Kellner halten können. Lernen Sie eine der schönsten und ältesten Sprachen der Welt!

Ines Habenicht
Eu 41200
22 x mittwochs, ab 20.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Griechisch für Auffrischer: Stufe A1.2

Voraussetzung: geringe Kenntnisse, ca. 1 Jahr VHS-Kurs
Lehrwerk: "Pame!", A1 bzw. A2, Hueber-Verlag

Grundkenntnisse vertiefen, sortieren, Wortschatz- und unterhaltsame Grammatikübungen, eingebunden in Themen aus dem Alltag.

Ines Habenicht
Eu 41201
22 x mittwochs, ab 20.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
44 UStd., 110,00 Euro

Italienisch am Abend: Stufe A1

Voraussetzung: keine oder geringe Kenntnisse
Lehrwerk: Nuovo Espresso A1, Hueber (ISBN 978-3-19-205438-9)

Maria Dolores Corchado Rubio
Eu 40901
18 x donnerstags, ab 11.01.18
17:40 - 19:10 Uhr
VHS-Haus, Raum 1
36 UStd., 90,00 Euro

Italienisch am Abend: Stufe A1.2

Voraussetzung: 1 Jahr VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: Nuovo Espresso A1, Lekt. 5, Hueber (ISBN 978-3-19-205439-6)

Maria Dolores Corchado Rubio
Eu 40903
18 x dienstags, ab 09.01.18
16:00 - 17:30 Uhr
VHS-Haus, Raum 1
36 UStd., 90,00 Euro

Italienisch: Stufe B1

Voraussetzung: mehrere Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Bar Italia", Lekt. 17, Alma Edizioni-Firenze

Cesarina Peters-Panzeri
Eu 40905
20 x dienstags, ab 19.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 100,00 Euro

Italienisch Konversation: Stufe B2

Voraussetzung: mehrere Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lektüre, freies Lehrmaterial zu aktuellen Themen, Land und Kultur!

Ursula Warda
Eu 40906
19 x mittwochs, ab 01.11.17
18:00 - 19:30 Uhr
VHS-Haus
38 UStd., 104,50 Euro

BU

Italienisch - intensiv für Anfänger: Stufe A1

- Bildungsurlaub -

Dieser Sprachkurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen bzw. länger zurückliegenden Kenntnissen, die eine gründliche Basis der italienischen Sprache erwerben oder ihre Kenntnisse systematisch aufbereiten möchten.
Neben Wortschatz und Grammatik werden auch landeskundliche und kulturelle Aspekte "zur Sprache kommen" und die Woche abrunden.
Lehrmaterial wird von der VHS besorgt.

Bernhard Seele
Eu 40907
16.10. - 20.10.2017
Montag bis Donnerstag
08:30 - 16:30 Uhr
Freitag
08:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 140,00 Euro
keine Ermäßigung
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Polnisch: Stufe A1

Voraussetzung: keine oder sehr geringe Vorkenntnisse
Lehrwerk: "Witam! Aktuell", A1 + A2, Hueber-Verlag

Weronika Matelska
Eu 41700
22 x montags, ab 25.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 6 (1.OG)
44 UStd., 110,00 Euro

Weronika Matelska

Polnisch: Stufe A1.2

Voraussetzung: 1 Jahr VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Witam! Aktuell", A1 + A2, Lekt. 6, Hueber-Verlag

Katarzyna Kasch
Eu 41701
22 x montags, ab 18.09.17
18:00 - 19:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
44 UStd., 110,00 Euro

Schwedisch: Stufe A1.2

Voraussetzung: 1 Jahr VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrbuch: "Tala Svenska" A1 plus, Groa-Verlag

Erbrou Olga Guttke
Eu 42001
22 x donnerstags, ab
21.09.17
17:45 - 19:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
44 UStd., 110,00 Euro

Schwedisch: Stufe B1

Voraussetzung: 3 Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk:"Tala Svenska", Schwedisch A2+, Groa Verlag

Erbrou Olga Guttke
Eu 42003
22 x donnerstags, ab
21.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
44 UStd., 110,00 Euro

Spanisch am Abend: Stufe A1

Voraussetzung: keine oder geringe Kenntnisse
Lehrwerk: "Eñe A1", Hueber-Verlag

Rodolfo Bellés Roca
Eu 42202
24 x donnerstags, ab 21.09.17
18:05 - 19:35 Uhr
VHS-Haus
48 UStd., 120,00 Euro

Maria Dolores Corchado Rubio
Eu 42200
18 x donnerstags, ab 11.01.18
16:00 - 17:30 Uhr
VHS-Haus
36 UStd., 90,00 Euro

Spanisch: Stufe A1.2

Voraussetzung: 1 - 2 Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Caminos neu A1", Lekt. 7, Klett-Verlag

Rodolfo Bellés Roca
Eu 42203
24 x donnerstags,
ab 21.09.17
16:30 - 18:00 Uhr
VHS-Haus
48 UStd., 120,00 Euro

Spanisch am Abend: Stufe A2

Voraussetzung: ca. 2 jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Eñe A2", Hueber-Verlag

Maria Dolores Corchado Rubio
Eu 42204
18 x dienstags, ab 09.01.18
17:40 - 19:10 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Raum 1 (EG)
36 UStd., 90,00 Euro

Spanisch: Stufe A2

Voraussetzung: 2 - 3 Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse
Lehrwerk: "Caminos neu A2", Lekt. 2, Klett-Verlag

Rodolfo Bellés Roca
Eu 42207
24 x donnerstags,
ab 21.09.17
19:45 - 21:15 Uhr
VHS-Haus
48 UStd., 120,00 Euro

Spanisch: Stufe B2

Voraussetzung: mehrere Jahre VHS-Kurs oder entsprechende Kenntnisse

Lehrbuch, freie Texte und Lektüre

Ellen Tillmann
Eu 42208
20 x montags, ab 18.09.17
17:30 - 19:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 100,00 Euro

Spanisch - intensiv für Anfänger: Stufe A1

- Bildungsurlaub (in den Ferien) -

Dieses Seminar ist für diejenigen gedacht, die keine Kenntnisse im Spanischen haben. Nach dieser Woche werden Sie sich in einfacher Form in ersten wichtigen und typischen Alltagssituationen in Spanisch verständigen können.
Lehrmaterial wird von der VHS besorgt.

Rodolfo Bellés Roca
Eu 42210
16.10. - 20.10.2017
Montag bis Donnerstag
08:45 - 16:45 Uhr
Freitag, 08:45 - 13:15 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 145,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Spanisch - intensiv für Anfänger: Stufe A1.2

- Bildungsurlaub -

Dieses Seminar ist für diejenigen gedacht, die bereits Kenntnisse im Spanischen haben (ca. 1 Jahr VHS-Kurs). Nach dieser Woche werden Sie typische Alltagssituationen in Spanisch und leichte Konversation beherrschen.

Rodolfo Bellés Roca
Eu 42211
09.07. - 13.07.2018
Montag bis Donnerstag,
08:30 - 16:30 Uhr
Freitag, 08:30 - 13:00 Uhr
VHS-Haus
40 UStd., 145,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial
Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

neu

Spanisch - Fit für die Ferien

- Crashkurs am Wochenende -

Voraussetzung: keine oder geringe Kenntnisse

Dieser Intensivkurs für Anfänger dient der Einstimmung auf Ihren Urlaub in einem spanischsprachigen Land. Gemeinsam erarbeiten wir eine erste sprachliche Verständigung für Ihre Ferien.
Das Unterrichtsmaterial (Kopien) ist in der Gebühr enthalten.

Rodolfo Bellés Roca

Eu 42212

Freitag, 06.10.17
16:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 07.10.17
10:00 - 15:00 Uhr,
VHS-Haus
14 UStd., 40,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Rodolfo Bellés Roca

Eu 42213

Freitag, 23.03.18
16:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 24.03.18
10:00 - 15:00 Uhr,
VHS-Haus
14 UStd., 40,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - für Existenzgründer, Freiberufler, klein- und mittelständische Unternehmen, Institutionen und Vereine

- Wochenendseminar -

Wie erfahren Kunden und die Öffentlichkeit von Ihren Dienstleistungen, Neuigkeiten, Terminen und Angeboten? Wie sollte eine gute Pressemitteilung aufgebaut werden? Welche Kanäle können mit welchen Informationen wie bespielt werden? Antworten auf diese Fragen gibt in diesem kompakten VHS-Kurs der Medienexperte und gelernte Tageszeitungsredakteur mit zahlreichen einfach umzusetzenden Tipps aus der Praxis. Neben dem theoretischen Input zu Themen wie Kommunikationsmaßnahmen im Internet, Social Media, Kundenakquise, Platzierung im Markt, PR und Öffentlichkeitsarbeit werden viel praktisches Marketing-Knowhow und individuelle Beratungen geboten. Dieser Workshop ist sowohl für Existenzgründer als auch für gestandene Freiberufler, Vereinsvertreter und Mitarbeiter von Institutionen sowie kleinen und mittelständischen Unternehmen geeignet.

Herbert Hofmann
Eu 10719
2 x samstags, ab 11.11.17
15:00 - 19:00 Uhr
VHS-Haus
10 UStd., 30,00 Euro

Herbert Hofmann
Eu 10720
2 x samstags, ab 27.01.18
15:00 - 19:00 Uhr
VHS-Haus
10 UStd., 30,00 Euro

Mehr Erfolg durch Selbstmarketing

- Tagesseminar -

Fällt es Ihnen schwer, sich ins richtige Licht zu rücken? Erfahrungsgemäß beruht nur ein kleiner Teil unseres persönlichen Erfolgs auf Fachwissen und unseren Fähigkeiten. Persönliche Qualitäten wie positive Ausstrahlung, Energie, sicheres Auftreten, Begeisterung und Charme, die sogenannten Soft Skills, sind genauso wichtig, wenn nicht sogar wichtiger. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Situation zu erkennen und zu analysieren, Ihre tatsächlichen Leistungen sichtbar zu machen und selbstbewusst aufzutreten.

Sabine Wunsch
Eu 10747
Samstag, 10.02.18,
10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus
10 UStd., 25,00 Euro

Wiedereinstieg in den Beruf

Die Seminarreihe wurde von der **Beratungsstelle FRAU & BERUF,** Beratung Ostholstein und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Eutin für Frauen konzipiert, die sich beruflich um- oder neuorientieren möchten. Angesprochen werden Frauen in Elternzeit bzw. Wiedereinsteigerinnen jeden Alters, die wieder einer sozialversicherungspflichtigen Erwerbstätigkeit nachgehen möchten; außerdem Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht sind.
Die Teilnahme an allen Seminaren wird empfohlen, es kann aber auch jedes Seminar einzeln gebucht werden. Anmeldung und Bezahlung nimmt die VHS Eutin entgegen.

Veranstalterinnen:
FRAU & BERUF, Beratung Ostholstein, Sabine.Doretz-Axt@faw.de
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Eutin, g.dietrich@eutin.de
Volkshochschule Eutin, vhs@eutin.de

Meine Stärken finden, meine Ziele erreichen

- Tagesseminar -

Ihre Fähigkeiten und Stärken, die vielleicht im Alltag kaum zum Tragen kommen, werden zunächst (wieder-) entdeckt und analysiert. Im nächsten Schritt wird geklärt, was Sie verändern und was Sie (beruflich) erreichen möchten. Mit dieser Klarheit und einem persönlichen "Fahrplan" können Sie Ihre Ressourcen erfolgreich einsetzen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Sabine Axt
Eu 50300
Dienstag, 26.09.17,
09:30 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 5,00 Euro
keine Ermäßigung

Professionelle Bewerbungsunterlagen erstellen

- Tagesseminar -

Der erste Eindruck zählt, und Ihre Bewerbung ist eine von vielen. Deshalb ist eine ansprechende und vollständige Bewerbungsmappe mit einem entsprechenden Foto ausschlaggebend für das Gelingen des beruflichen Wiedereinstiegs. Sie erfahren, wie Sie Ihre Qualifikationen, die auf den freien Job passen, so überzeugend darstellen, dass Sie zu einem Gespräch eingeladen werden. Eine Fotografin veranschaulicht anhand von professionellen Fotos, worauf es ankommt und gibt wertvolle Tipps für Ihr Bewerbungsfoto.

Sabine Axt
Eu 50301
Dienstag, 10.10.17,
09:30 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 5,00 Euro
keine Ermäßigung

Vorstellungsgespräche erfolgreich meistern

- Tagesseminar -

Wie bereiten Sie sich auf das Vorstellungsgespräch vor? Wie nutzen Sie die Situation, um darzustellen, dass Sie die beste Besetzung für den freien Job sind? Mit welchen Fragen müssen Sie rechnen, inwieweit können Sie das Gespräch selbst steuern? Sie bekommen vielfältige Anregungen und haben die Gelegenheit, typische Situationen zu üben.

Sabine Axt
Eu 50302
Donnerstag, 02.11.17,
09:30 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 5,00 Euro
keine Ermäßigung

Den Alltag meistern mit Zeitmanagement

- Tagesseminar -

Sie sind wieder im Job und Ihre Aufgaben werden mehr, Ihre Zeit aber nicht. Vor dem Wiedereinstieg wird über die Vereinbarkeit von Beruf und Familie nachgedacht. Ihre neuen Rollen als Mitarbeiterin, Kollegin, Mutter, Hausfrau, Partnerin u.v.m. werden analysiert. Grundsätze des effektiven Zeit- und Selbstmanagements sind ebenso Thema wie das Beachten eigener Bedürfnisse, um die verschiedenen Anforderungen gut meistern zu können.

Sabine Axt
Eu 50303
Dienstag, 07.11.17,
09:30 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 5,00 Euro
keine Ermäßigung

Selbstmanagement - handeln statt behandelt werden

- Tagesseminar -

Wer kennt das nicht: man lässt eine Situation Revue passieren und ärgert sich: da hätte ich doch das erwidern können! Warum hab ich mich da nur wieder so klein gefühlt? Oder: Warum passiert so etwas immer ausgerechnet mir? Anhand verschiedener Modelle wird verdeutlicht, wie es zu Reaktionsmustern kommt und wie man dafür sorgen kann, souveräner und selbstbestimmter zu agieren und zu reagieren.

Sabine Axt
Eu 50304
Dienstag, 28.11.17,
09:30 - 12:30 Uhr
VHS-Haus
4 UStd., 5,00 Euro
keine Ermäßigung

Der erste Eindruck zählt - Farbberatung für Bewerbung und Vorstellungsgespräche

In diesem Workshop lernen Sie das Wesentliche über "Ihre" Farben. Auf Grundlage der neuen 9-er Typologie, die die veraltete Jahreszeitenanalyse abgelöst hat, ist eine individuelle Feinabstimmung der richtigen Farben passend zum eigenen Hauttyp möglich. So werden Fehlkäufe und ungünstiges Styling vermieden. Jede Teilnehmerin bekommt eine eigene kurze Farbanalyse. Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die in den Beruf zurückkehren möchten.

Iris Lüthje
Eu 50305
Dienstag, 05.12.17,
09:30 - 13:15 Uhr
VHS-Haus
5 UStd., 12,50 Euro
keine Ermäßigung

Arbeiten mit dem eigenem Laptop

- Kleingruppe -

Der Laptop als PC-Ersatz ist für viele EDV-Anfänger heute eine attraktive und praktische Variante. Dieser Kurs macht mit den wichtigsten Grundfunktionen des Laptops vertraut und ist wegen des angenehmen Lerntempos und der persönlichen Betreuung auch für ältere Menschen geeignet. Sie lernen die Tastatur kennen und werden an vielen praktischen Beispielen das Schreiben, den Umgang mit E-Mails und das Gestalten, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern üben. Sie lernen, Bücher, Musik, Filme u.a. herunterzuladen, Reisen zu organisieren und im Internet einzukaufen. Sie werden auch lernen, Ihre Urlaubsfotos an Freunde zu versenden und mit ihnen kostenlos über das Internet zu telefonieren.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook/Ihren Laptop mit Netzteil und bereits installiertem Betriebssystem Windows (7, 8 oder 10) mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. WLAN (Hotspot) ist vorhanden.

Dr. Udo Klussmann
Eu 50155
6 x donnerstags, ab 21.09.17
09:00 - 11:15 Uhr
VHS-Haus
18 UStd., 81,00 Euro
inkl. Lehrmaterial in digitaler Form

Dr. Udo Klussmann
Eu 50156
6 x donnerstags, ab 11.01.18
09:00 - 11:15 Uhr
VHS-Haus
18 UStd., 81,00 Euro
inkl. Lehrmaterial in digitaler Form

Dr. Udo Klussmann
Eu 50157
6 x donnerstags, ab 17.05.18
09:00 - 11:15 Uhr
VHS-Haus
18 UStd., 81,00 Euro
inkl. Lehrmaterial in digitaler Form

Erste Schritte am Computer für Senioren

Sie haben sich einen Computer angeschafft oder sind im Begriff, es zu tun und benötigen Unterstützung. Sie erlernen die Bedienung des Betriebssystems Windows.
Inhalte: Den PC kennenlernen, Arbeiten mit Tastatur und Maus, die Benutzeroberfläche Windows, Fenstertechnik/Anlegen, Umbenennen und Löschen von Dateien, Textverarbeitung mit Word, Hilfsfunktionen und kleine Probleme selbst beheben.

Nils Karkosch
Eu 50183
6 x donnerstags, ab 02.11.17
15:00 - 18:00 Uhr
Berufliche Schulen Eutin, Raumnr. E218
24 UStd., 100,00 Euro
inkl. 4,00 Euro Lehrmaterial

Nils Karkosch
Eu 50184
6 x donnerstags, ab 15.02.18
15:00 - 18:00 Uhr
Berufliche Schulen Eutin, Raumnr. E218
24 UStd., 100,00 Euro
inkl. 4,00 Euro Lehrmaterial

70+: Keine Angst vor der Arbeit mit dem Computer!

- Kleingruppe -

Sie sind schon 70 und älter, wollen aber dennoch wissen, wie das mit dem Computer funktioniert. In diesem Kurs lernen Sie mit Ruhe und Gelassenheit, Schritt für Schritt, was man mit einem Computer alles "anstellen" kann. Aufgrund des angenehmen Lerntempos und der persönlichen Betreuung müssen Sie niemals fürchten, "abgehängt" zu werden.
Sie lernen die Tastatur kennen und werden an vielen praktischen Beispielen das Schreiben, den Umgang mit E-Mails und das Gestalten, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern üben. Sie lernen, Bücher, Musik, Filme u.a. herunterzuladen, Reisen zu organisieren und im Internet einzukaufen. Sie werden auch lernen, Ihre Urlaubsfotos an Freunde zu versenden und mit ihnen kostenlos über das Internet zu telefonieren. Trauen Sie sich! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie lernen an Windows 10 Rechnern, können aber auch gerne Ihren eigenen Laptop mit Windows 7, 8 oder 10 mitbringen.

Dr. Udo Klussmann
Eu 50153
8 x dienstags, ab 19.09.17
15:30 - 17:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
24 UStd., 113,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Dr. Udo Klussmann
Eu 50154
8 x dienstags, ab 09.01.18
15:30 - 17:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
24 UStd., 113,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

b&b comtec
b&b comtec
Industriestraße 7
23701 Eutin
04521-702260
info@bb-comtec.de

Unser Service
macht den Unterschied

Computer, Laptops, Zubehör,
Virenbeseitigung, Reparatur
und vieles mehr…

www.bb-comtec.de

neu

Windows, Word, Excel und Internet (MS-Office)

Modul 1: Arbeiten mit Windows, Bedienung der Benutzeroberfläche, Start- und Taskleiste einstellen, Systemeinstellungen für Maus, Tastatur und Drucker optimieren, Verwaltung von Ordnern und Dateien mit dem Windows-Explorer
Modul 2: Textverarbeitung mit Word: Texte eingeben, bearbeiten, formatieren und drucken; Dokumente speichern, ordnen und suchen; Seitengestaltung, Tabulatoren verwenden, Tabellen erstellen
Modul 3: Tabellenkalkulation mit Excel: Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten, Tabellen entwerfen, gestalten und ausdrucken, Formeln anwenden
Modul 4: Internet und E-Mail: Navigieren auf Internetseiten, eine Reise online planen, kaufen und bestellen im Internet, Suchmaschinen sinnvoll einsetzen, Favoriten anlegen, Sicherheit und Anti-Viren-Programme, E-Mail mit Anhang, Fotos und Text

Nils Karkosch
Eu 50180
4 x donnerstags, ab 11.01.18
15:30 - 18:30 Uhr
Berufliche Schulen Eutin, Raumnr. E218
16 UStd., 68,00 Euro
inkl. 4,00 Euro Lehrmaterial

Nils Karkosch
Eu 50181
4 x donnerstags, ab 19.04.18
15:30 - 18:30 Uhr
Berufliche Schulen Eutin, Raumnr. E218
16 UStd., 68,00 Euro
inkl. 4,00 Euro Lehrmaterial

Einführung in Excel

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen Schnelleinstieg in das Einmaleins der Tabellengestaltung einfacher Tabellen, inkl. Berechnungen und Formeln im Bereich der Grundrechenarten und der Nutzung von Grundfunktionen wie Summe, Mittelwert u.a. Behandelt werden außerdem die Entwicklung und Gestaltung von Diagrammen und das richtige Layout sowie der Druck. Voraussetzung sind Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Dr. Udo Klussmann
Eu 50160
4 x donnerstags, ab 01.03.18
18:00 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
12 UStd., 68,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lehrmaterial

Arbeiten mit der Cloud - Dropbox, OneDrive und Co.

- Kleingruppe -

Was hat es auf sich mit der "Wolke"? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Dropbox, OneDrive und Google Drive, oder wie kann ich meine Fotos in der Magenta-Cloud sichern? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Dateien auf mehreren Rechnern und mobilen Geräten synchronisieren können. Dadurch haben Sie den aktuellsten Stand Ihrer Dateien immer dort, wo Sie ihn benötigen. Sie erfahren, wie man die Dropbox auch als "Cloud-Sicherung" anwenden kann und wie mehrere Personen gleichzeitig an Dateien in der Cloud arbeiten können, ohne dass man CDs, Sticks oder E-Mails austauschen muss. Auch Datensicherheitsaspekte werden behandelt. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie bitte Ihr Smartphone und/oder Notebook mit, damit Sie die Übungen nachvollziehen können. WLAN (Hotspot) ist vorhanden.
Bitte mitbringen: Windows-Notebook

Dr. Udo Klussmann
Eu 50134
2 x samstags, ab 07.10.17
09:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 31,50 Euro
inkl. Lehrmaterial in digitaler Form

Dr. Udo Klussmann
Eu 50135
2 x samstags, ab 27.01.18
09:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 31,50 Euro
keine Ermäßigung
inkl. Lehrmaterial in digitaler Form

Viren, Würmer und Trojaner – Soforthilfe –Beseitigung auf Ihrem PC oder Notebook

Vor-Ort-Hilfe bei sämtlichen Computerproblemen, Netzwerk, Internet, Drucker, Monitor, Software, Kaufberatung, Schulung, Web-Präsenz

Mo-Fr. 8-20 Uhr
20 EUR/Std. +
5 EUR/ Anfahrt

Dr. Udo Klussmann
Quitschenbarg 10
23701 Eutin

Tel. 04521 7747283

PC-Doktor
Eutin

Rund um das Internet - Themenabende

In den im Folgenden aufgeführten **Themenabenden mit Frank Reitmaier** werden Spezialthemen behandelt und ausgewählte Fragen zum Internet besprochen.

Kaufen und Verkaufen mit Ebay für Einsteiger

Reizvoll ist er allemal, der Online-Marktplatz Ebay. Wie man Angebote sucht und bewertet, erfolgreich bietet und kauft, Fotos einstellt und Kostenfallen vermeidet, vermittelt dieser Kurs.

Frank Reitmaier
Eu 50121
Montag, 06.11.17,
18:30 - 20:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
3 UStd., 13,50 Euro

Arbeiten mit dem Tablet (nur Android, kein Apple!)

Dieser Themenabend richtet sich (ausschließlich) an Anfänger, die lernen möchten, ihr Tablet optimal zu nutzen. Bringen Sie bitte Ihr internetfähiges Tablet mit (nur Tablets mit dem Betriebssystem Android, kein Apple!).

Frank Reitmaier
Eu 50122
Montag, 04.12.17,
18:30 - 20:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
3 UStd., 13,50 Euro

Skypen - die moderne Form der Videokommunikation

Chat, Telefonieren und Videokommunikation - all das ist möglich mit Skype, dazu noch preiswerter und lebendiger als Telefonieren. Und leicht zu erlernen ist es auch noch!

Frank Reitmaier
Eu 50123
Montag, 15.01.18,
18:30 - 20:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
3 UStd., 13,50 Euro

Mit dem Smartphone mobil ins Internet (nur Android, kein Apple)

Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones: Mobiles Surfen, E-Mails und mehr, rund um das Internet. Dieser Themenabend richtet sich (ausschließlich) an Anfänger. Bringen Sie bitte Ihr internetfähiges Smartphone (nur Android) mit.

Frank Reitmaier
Eu 50124
Montag, 26.02.18,
18:30 - 20:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
3 UStd., 13,50 Euro
keine Ermäßigung

Kostenlos und gut - nützliche Programme zum Herunterladen

Viele Schätze birgt das Internet, die man nur kennen muss. An diesem Abend werden Anregungen gegeben, welche Downloads sinnvoll und nützlich für den Verbraucher sind und obendrein nichts kosten.

Frank Reitmaier
Eu 50125
Montag, 12.03.18,
18:30 - 20:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
3 UStd., 13,50 Euro

DACHDECKERMEISTER
EWALD STRAUCH GmbH
„Wir lieben Dächer!“
FLACHDACH • STEILDACH
FASSADE • BAUKLEMPNEREI
SIEMENSSTR. 13 • 23701 EUTIN
TEL: 04521/2864 • WWW.DACHDECKER-STRAUCH.DE

Fit im Netz

Ihr Internet-Crashkurs in nur acht Wochen
Online Kurs in Kooperation mit der Fachhochschule Lübeck

Autoren:
Guido Kwast,
Albert Petersheim

Online - Kurs
Anmeldung über die Homepage der FH
50,00 Euro
keine Ermäßigung

Unser Leben ist ohne digitale Medien nicht mehr vorstellbar. Wir googeln nach Informationen und schlagen bei Wikipedia nach, wenn wir etwas nicht wissen. Wir buchen unseren Urlaub online, skypen mit unseren Freunden und finden Gleichgesinnte in sozialen Netzwerken. Fast täglich erfahren wir von neuen Möglichkeiten, die uns die Welt näher bringen und den Alltag erleichtern. Doch dann hören wir von Computerviren, Identitätsdiebstahl und Internetkriminalität, und wir fühlen uns verunsichert und bedroht.

In dem Onlinekurs klären wir Fragen wie:
- Bin ich wirklich kompetent im Umgang mit digitalen Medien?
- Welchen Informationen aus dem Internet kann ich vertrauen?
- Was muss ich beachten, wenn ich eigene Textbeiträge, Fotos oder Videos in einem Wiki oder Blog poste?
- Wie verhalte ich mich korrekt in einem sozialen Netzwerk?
- Wie funktionieren Twitter, Facebook und Co.?
- Wie nützlich sind freie Software (Open Source) und freie Inhalte (Open Content) für mich persönlich, für meine Arbeit?

Digitale Medien verändern unsere Welt. Menschen verändern die Welt mit digitalen Medien. Internetkompetenz ist eine Voraussetzung dafür, diesen Veränderungsprozess zu durchschauen und mitzugestalten.

Der Kurs findet ausschließlich online in Kooperation mit der Fachhochschule Lübeck statt.

Einen genauen Überblick über die Themen und die Anmeldemodalitäten erhalten Sie unter:

www.oncampus.de/weiterbildung-fortbildung/online-medien/fit-im-netz.html

Sie bekommen nach Bezahlung der Kursgebühr an die Fachhochschule sofort Zugang zu dem Online-Lernmaterial und können sechs Monate mit den Unterlagen arbeiten. Im Anschluss erhalten Sie ein Weiterbildungszertifikat von oncampus, wenn Sie die gestellten Aufgaben erfolgreich gelöst haben.

Arbeiten mit dem Smartphone (kein I-Phone)

- Kleingruppe -

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Smartphone besser kennen. Der Schwerpunkt liegt auf den "Apps": Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann? Ein wichtiges Thema sind auch die Sicherheitseinstellungen: "Wie schütze ich meine Daten vor fremdem Zugriff"?

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihr Smartphone wenig nutzen, da für die Bedienung Basiskenntnisse fehlen.

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Smartphone mit (nur Android, kein Apple) und denken Sie auch an die Daten Ihres Benutzerkontos (Google-Konto), falls vorhanden.

Ein Hotspot/WLAN steht während des Kurses zur Verfügung.

Dr. Udo Klussmann
Eu 50131
4 x dienstags, ab 07.11.17
10:00 - 11:30 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 36,00 Euro

Dr. Udo Klussmann
Eu 50132
4 x dienstags, ab 09.01.18
10:00 - 11:30 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 36,00 Euro

Dr. Udo Klussmann
Eu 50133
4 x dienstags, ab 08.05.18
10:00 - 11:30 Uhr
VHS-Haus
8 UStd., 36,00 Euro

Bacchuskeller

Restaurant
Wein- und Bierlokal
im 300 Jahre alten Gewölbekeller

WIR BRINGEN WEIN INS LEBEN!

IM HISTORISCHEN GEWÖLBEKELLER

- individueller Service
- rustikale Gemütlichkeit
- schöne Sonnenterrasse
- leichte frische Küche, Regional und Mediterran
- 40 offene Weine und 2 Biere vom Fass

Birte & Torben Dose
Telefon 04521-6860
23701 Eutin, Königsstraßenpassage 2

I-Pad für Senioren (kein Android)

Das I-Pad ist beliebter denn je und wird inzwischen von jeder Generation genutzt. Doch so praktisch diese Alleskönner auch sind, gerade für ungeübte Computernutzer sind sie zunächst ungewohnt und anspruchsvoll in der Handhabe. Dieser Kurs vermittelt Ihnen alle wichtigen Informationen zur Inbetriebnahme Ihres I-Pads sowie zu den zentralen Einstellungen. Haben Sie bereits Erfahrungen mit dem I-Pad gesammelt, konzentrieren Sie sich auf die Neuerungen und die nützlichen Bedienungshilfen, die das aktuelle Betriebssystem iOS 8 mit sich bringt. Legen Sie gleich los und surfen Sie im Internet, rufen Sie Ihre E-Mails ab, nutzen Sie die Fotofunktion, lesen Sie Bücher auf dem I-Pad oder probieren Sie interessante Apps aus, die den Alltag einfacher machen. Behandelt werden nicht nur die aktuellen Modelle I-Pad Air und I-Pad mini, sondern auch die vorherigen I-Pad-Generationen bis zum I-Pad 2. Einsteiger ohne Vorwissen bekommen den perfekten Einstieg ins Thema, aber auch Fortgeschrittene lernen Neues hinzu.
WLAN (Hotspot) ist vorhanden.
Bitte mitbringen: I-Pad

Dr. Udo Klussmann
Eu 50139
2 x samstags, ab 23.09.17
09:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 31,50 Euro
inkl. Lehrmaterial in digitaler Form

Dr. Udo Klussmann
Eu 50140
2 x samstags, ab 13.01.18
09:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 31,50 Euro
inkl. Lehrmaterial in digitaler Form

Dr. Udo Klussmann
Eu 50141
2 x samstags, ab 21.04.18
09:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 31,50 Euro
inkl. Lehrmaterial in digitaler Form

ISENBERG & ZIMPEL
An und Verkauf
STEFAN
THOMAS
Service rund ums Auto
- Günstige Reparaturen aller Marken
- Hol- & Bring-Service sowie Ersatzwagen
- Ankauf von Fahrzeugen jeglicher Art
- Günstige Gebrauchtwagen mit Garantie

Bürgermeister-Steenbock-Str.14, 23701 Eutin
Tel.04521/849300 www.mobile.de/Isenberg-zimpel

Arbeiten mit dem Tablet (nur Android, kein Apple, kein Handy)

- Kleingruppe -

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger, die den Umgang mit ihrem Tablet lernen und es optimal nutzen möchten. Wir beschäftigen uns ausführlich mit der Benutzeroberfläche, mit dem Internet, mit E-Mails und Apps.

Inhalt:

- Bedienelemente unterschiedlicher Tablet-PCs
- Menüführung und Einstellungen
- Arbeiten mit einem Tablet-PC: Vorstellung diverser Apps, Einrichtung von Apps aus dem App-Store
- E-Mail und Internet-Browser
- Datenschutz und Sicherheitseinstellungen

Bringen Sie bitte Ihr internetfähiges und aufgeladenes Tablet mit (nur Android, kein Apple und keine Handys!) und denken Sie auch an die Daten Ihres Benutzerkontos (Google-Konto), falls vorhanden. WLAN (Hotspot) ist vorhanden.

Dr. Udo Klussmann
Eu 50150
2 x samstags, ab 04.11.17
09:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 31,50 Euro

Dr. Udo Klussmann
Eu 50151
2 x samstags, ab 10.02.18
09:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 31,50 Euro

Dr. Udo Klussmann
Eu 50152
2 x samstags, ab 19.05.18
09:30 - 12:00 Uhr
VHS-Haus
7 UStd., 31,50 Euro
keine Ermäßigung

BRILLEN-HOTH
Klaus Hoth, staatlich geprüfter Augenoptikermeister
Peterstraße 13a | 23701 Eutin | ☎: 04521 / 2335 | 🌍: www.brillen-hoth.de

neu

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS2

Zu analogen Zeiten kam der hoffentlich richtig belichtete Film ins Labor, eine Beeinflussung des Filmmaterials war für den normalen Fotografen nicht mehr möglich, blieb im Einzelfall hochqualifizierten und teuren Fachlaboren vorbehalten. Die digitale Bildbearbeitung macht es heute für jeden in nie gekannter Vielfalt möglich, Bilder zu korrigieren, kleine Fehler auszubessern oder zu retuschieren. Vielmehr kann man heute mit Bildmaterial spielen und seiner Kreativität freien Lauf lassen, wenn man weiß, wie es funktioniert. Es fängt schon mit dem Format der Aufnahme an: RAW oder JPG und wie speichere ich die Resultate meiner Bemühungen ab und warum? Welche Instrumente und Spielräume der Korrektur gibt es, was ist machbar und wo sind die Grenzen? Photoshop kann vieles, aber nicht alles. Welche Möglichkeiten der Bildgestaltung bietet mir die Software? Diese Fragen und viele andere sollen behandelt werden, vieles wollen wir ausprobieren und dabei einen Weg zu einem persönlichen Ausdruck aufzeigen. Zum Einsatz kommt Photoshop CS2 (kostenlos als Download).

Peter Krauß
Eu 50705
8 x dienstags, ab 26.09.17
18:30 - 20:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
22 UStd., 99,00 Euro

Peter Krauß
Eu 50706
8 x dienstags, ab 09.01.18
18:30 - 20:30 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
22 UStd., 99,00 Euro

Bitte beachten Sie auch das Angebot **„Kreatives Fotografieren“** mit Gunnar Asmus auf Seite 55

Die digitale Kamera - für die Generation 60+

In diesem Kurs geht es nicht ums Fotografieren, sondern um die Arbeit mit Fotos, die auf den PC geladen werden. Wie bekomme ich Fotos von meiner Kamera oder von meinem Smartphone auf den PC? Wo habe ich die Fotos jetzt abgelegt? Was kann ich denn mit den Fotos über das bloße Anschauen machen? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und uns mit folgenden Themen befassen:

- Grundfunktionen der Kamera
- Ordnerverwaltung am PC
- Übertragen der Bilder - Datensicherung CD/USB/Festplatte
- einfache Bildbearbeitung und Erstellung z.B. eines Lesezeichens - Diashow

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: eigene Kamera

Sabine Wunsch
Eu 50170
5 x freitags, ab 13.10.17
19:30 - 21:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
EDV-Raum
(rotes Klinkergebäude)
10 UStd., 40,00 Euro

Amtlicher Sportbootführerschein See (SBF)

Inhalt und Ziel des Kursangebotes sind die elementaren Kenntnisse der Navigation, der Seemannschaft, der gesetzlichen Vorschriften, die zur sicheren Führung eines Sportbootes auf den Fahrwassern der Seeschifffahrt für den Fahrzeugführer notwendig sind. Diese Kenntnisse werden sowohl vom Schiffsführer von Maschinenfahrzeugen mit einer Antriebsleistung bis 11,03 KW (ohne Führerscheinpflicht) als auch mit einer Antriebsleistung mit mehr als 11,03 KW (mit Führerscheinpflicht) verlangt.
Die Teilnahme eignet sich als Information für Einsteiger, zur Auffrischung nach langer Pause und zur Vorbereitung auf die Führerscheinprüfung. Diese setzt sich zusammen aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der Prüfungsausschuss DMYV/DSV Lübeck nimmt die Prüfungen ab. Im theoretischen Teil werden die Verkehrsregeln und die Grundlagen der Navigation, des Wetters und der Sicherheit auf See schwerpunktmäßig erarbeitet. Zur Vorbereitung auf den Praxisteil gehören das Üben seemännischer Knoten, die Erläuterung der relevanten Bootsmanöver und die Übungsfahrt(en) am Prüfungsort.
Lehrmaterial: Lehrbuch, Navigationsbesteck, Tau (für Knoten)
Neben der Kursgebühr entstehen folgende Kosten, wenn man eine Prüfung ablegen will: 105,58 Euro Prüfungsgebühr, 40,00 Euro Übungsfahrt, ca. 40,00 Euro Lernmaterial, sowie Kosten für ein ärztliches Attest.

Werner Patz
Eu 50703
12 x montags, ab 18.09.17
18:30 - 20:45 Uhr
VHS-Haus
36 UStd., 126,00 Euro
keine Ermäßigung

Amtlicher Sportbootführerschein Binnen (Motor)

Inhalt und Ziel des Kurses sind die Kenntnisse über Binnenschiffe, die Besonderheiten der Binnenfahrwasser, die gesetzlichen Vorschriften/Verordnungen dazu und über die Seemannschaft, die zur sicheren Führung eines Sportbootes auf den Gewässern der Binnenschifffahrt für den Fahrzeugführer (mit oder ohne Führerscheinpflicht) notwendig sind.
Der Erwerb des amtlichen Führerschein Binnen (Motor) erfolgt durch eine Prüfung, die aus einem Theorie- und einem Praxisteil besteht. Der Praxisteil kann über den Kursleiter organisiert werden.
Neben der Kursgebühr entstehen folgende Kosten, wenn man eine Prüfung ablegen will: ca. 94,88 Euro Prüfungsgebühr und ca. 20,00 Euro Lernmaterial, sowie Kosten für ein ärztliches Attest.

Werner Patz
Eu 50704
7 x dienstags, ab 13.02.18
18:30 - 20:45 Uhr
VHS-Haus
21 UStd., 73,50 Euro
keine Ermäßigung

Siegfried Hofmann Kornelia Venneberg

Geschäftsstelle der Volkshochschule Süsel:

Adresse:	An der Bäderstr. 64, 23701 Süsel
Telefon:	04521-793113
Fax:	04521-7934113
E-Mail:	k.venneberg@eutin.de
	vhs-suesel@t-online.de
Homepage:	www.suesel.de
	www.vhs-sh.net

Öffnungszeiten:

montags - freitags	08:30 – 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung	

Die Slawen von Süsel

Dr. Frank Wilschewski
Sü F 3/17
Freitag, 15.09.17,
17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt vor dem Haus
Altonaer Weg 9
10,00 Euro

Lange bevor der Ort Süsel um die schöne alte Feldsteinkirche gegründet wurde, befand sich auf dem gegenüberliegenden Ufer des Süseler Sees eine gut befestigte slawische Burg. Einige besondere Funde, die heute im zeiTTor in Neustadt zu sehen sind, weisen auf die Anwesenheit eines slawischen Adligen hin. Ziele der frühabendlichen Exkursion sind sowohl die Burg als auch slawische Gräber bei Hof Altona.

Treffpunkt ist auf der Straße vor dem Haus Altonaer Weg 9.
Parken bitte an der Straße, nicht auf dem Grundstück. Bitte festes Schuhwerk und lange Hosen tragen.

Pompös - Winterspektakel im Schmidts Tivoli

Andrea Plambeck
Sü F 4/17
Samstag, 09.12.2017,
Abfahrt ca. 11:00 Uhr,
Ankunft ca. 20:00 Uhr
Schmidts-Tivoli, Hamburg
80,00 Euro

Freuen Sie sich auf ein pompöses Winterspektakel im Schmidts Tivoli und nutzen die Gelegenheit vorab zu einem kurzen Bummel über den Weihnachtsmarkt. Weitere Details werden derzeit erarbeitet. Die Abfahrt ist für 11 Uhr ab Süsel geplant. Zuvor sind Zustiege in Eutin und Röbel möglich.

Venezuela - Artenvielfalt zwischen Karibik und Hochgebirge

Christopher Engelhardt
Sü 11000
Mittwoch, 22.11.17,
19:00 - 20:30 Uhr
Grundschule Süsel,
Musikraum
2 UStd., 6,00 Euro

Das tropische Land im Norden Südamerikas beherbergt eine Biodiversität, wie sie größer kaum sein könnte. Diese wird im Wesentlichen bedingt durch die sehr unterschiedlichen Lebensräume. Der Dozent und seine Frau haben sich in dieses schwierig zu bereisende Land aufgemacht, um in Savanne und Bergnebelwald, an der Karibikküste und im Hochgebirge der Anden die Natur zu erkunden. In Begleitung des dort lebenden Entomologen Norbert Flauger konnten sie auf zwei mehrwöchigen Reisen eintauchen in eine fantastisch bunte Welt von Vögeln und Schmetterlingen, von riesigen Nachtfaltern und speziell angepassten Pflanzen. Der Bildervortrag nimmt Sie mit an die Küste, wo riesige Truppen von Flamingos nach Nahrung suchen; in die weiten Schwemmländer der Llanos, wo Millionen von Wasservögeln leben und der eigentümliche, an einen Urzeitvogel erinnernde Hoatzin brütet; in milde Tropennächte, in denen große Schwärmer und Pfauenspinner, Bärenspinner und Eulenfalter ans Licht kommen; in die Bergnebelwälder, wo das Faultier schläft und bunte Schmetterlinge die Blüten besuchen; und in die über 4.000 Meter hohen Bergwelten des Paramo, wo inmitten der kargen Bergwelt mannshohe Espeletien blühen.

Wi snackt platt

Anne Vehres
Sü 11100
8 x montags, ab 16.10.17
19:00 - 20:30 Uhr
Kulturscheune Süsel
16 UStd., 45,00 Euro

Immer wieder gehört, immer wieder fasziniert. Lernen Sie die plattdeutsche Sprache ohne das klassische Lernen von Vokabeln. Unsere langjährig erfahrene Dozentin vermittelt Ihnen die plattdeutsche Muttersprache.

"Sien Schöpfung", Plattdeutsches und Musik am knisternden Kamin

Holger Hansen
Achim Krauskopf
Anne und Fritz Vehres
Sü 20101
Freitag, 01.12.17,
19:30 - 21:45 Uhr
Dörphus Zarnekau
3 UStd., 8,00 Euro

Lassen Sie sich mit einem außergewöhnlichen Text, der die Ausdrucksvielfalt der plattdeutschen Sprache gerade durch den persönlichen Vortrag des Ehepaares Vehres zum Vorschein bringt, in vorweihnachtliche Stimmung versetzen. Ferner liest Holger Hansen plattdeutsche Kurzgeschichten. Abgerundet wird der Abend in gemütlicher Atmosphäre am Kamin im Zarnekauer Dörpshuus mit musikalischer Begleitung - wie immer mit Achim Krauskopf.

Angebote der Familienzentren in Kooperation mit den Volkshochschulen im Kreis Ostholstein

Bitte beachten Sie die weiteren Angebote des Familienzentrums ab Seite 25

Erste-Hilfe-Maßnahmen am Kind

- Vortrag mit Diskussion -

Ihr Kind macht die ersten Schritte und geht auf Entdeckungsreise. Gegenstände werden angefasst und in den Mund genommen. Alles wird gründlich inspiziert. Neugierde ist wichtig, denn nur so lässt sich die Welt erkunden. Allerdings kann es bei den kindlichen Expeditionen auch schon mal zu einem Notfall kommen. Was ist in diesem Fall zu tun? Sie erfahren die Grundlagen der Ersten Hilfe und lernen, was zum Beispiel zu tun ist bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen, Wundversorgung bei Verletzungen, Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstillstand. Die Veranstaltung besteht aus einem Wechsel zwischen Theorie und praktischen Übungen.

Andreas Arendt
Sü 10550
Dienstag, 16.01.18,
17:30 - 21:30 Uhr
Grundschule Süsel,
6 UStd., 5,00 Euro

neu

Darf es ein bisschen mehr sein? - Medien im Kinder-Alltag

- Vortrag mit Diskussion -

Die Abhängigkeit von den Medien scheint von Jahr zu Jahr zuzunehmen. Dies betrifft nicht nur die Arbeits- und Freizeitwelt der Erwachsenen, sondern auch vermehrt die der Kinder und Jugendlichen. Da wir alle an der Förderung der Kinder interessiert sind, sollten wir als Eltern auch über die Gefahren informiert sein, die im Medienkonsum stecken. Gibt es ein gesundes Maß, und wie wirke ich als Vorbild?

Torsten Heuer
Sü 10553
Mittwoch, 07.02.18,
19:30 - 21:30 Uhr
Grundschule Süsel,
3 UStd., 3,00 Euro

neu

Der kleine Wutzwerg ist am Werk

- Umgang mit kindlichen Aggressionen -

Schreien, Kreischen, Bocken - all diese Symptome lassen nur einen Schluss zu: Der kleine Wutzwerg ist am Werk. Was tun, wenn mein Kind schon wieder bockt? Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor? Warum sind Aggressionen so wichtig? Wie kann ich gelassen darauf reagieren, und wie gehe ich mit meiner Wut um? In diesem Vortag werden nicht nur Informationen zum Thema gegeben, es soll auch auf humorvolle Art aufgezeigt werden, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen können, ohne dabei zu erschöpfen.

Thomas Rupf
Sü 10555
Montag, 05.03.18,
19:30 - 21:30 Uhr
Grundschule Süsel,
3 UStd., 3,00 Euro

Selbstwertgefühl

Carola-Maria Tappert
Sü 10721
Freitag, 29.09.17,
17:00 - 20:00 Uhr
Grundschule Süsel
4 UStd., 15,00 Euro

In dem Seminar wenden Sie sich den tieferen Gründen zu, die uns daran hindern loszulassen was die Seele belastet und wieder frei zu werden für den eigenen Lebensentwurf, der vielleicht schon in Vergessenheit geraten ist oder neu formuliert werden sollte. Gehen Sie den Weg zu sich selbst mit ehrlicher Kommunikation und aus dem Herzen heraus. Sie erlernen sich selbst zu akzeptieren, Ihre Schwächen in Stärken zu verwandeln und überholte Glaubensmuster aufzulösen.
Für Kopien entstehen Kosten von 2,00 Euro je Teilnehmer/in, die direkt von der Dozentin erhoben werden.

Selbstvergebung

Carola-Maria Tappert
Sü 10722
Samstag, 25.11.17,
12:00 - 16:00 Uhr
Grundschule Süsel
5 UStd., 15,00 Euro

Sich selbstvergeben bedeutet auch sich selbst begegnen und zu lernen, sich mit all seinen Unzulänglichkeiten zu akzeptieren, damit alle Energie in die Ressource fließen kann. Frieden schließen mit sich und anderen.
Für Kopien entstehen Kosten von 2,00 Euro je Teilnehmer/in, die direkt von der Dozentin erhoben werden.

Das Spiegelgesetz "Wie innen so außen"

Carola-Maria Tappert
Sü 10723
Samstag, 10.02.18,
12:00 - 16:00 Uhr
Grundschule Süsel
5 UStd., 15,00 Euro

Uns fällt im Alltag gar nicht auf, wie uns im Außen unser Innenleben gespiegelt wird. Was haben wir damit zu tun, was um uns herum passiert. Auf den ersten Blick sind es immer die Anderen. An den Anderen kann man so eindeutig Schwächen oder Stärken erkennen. Je mehr wir auf das Verhalten anderer reagieren, desto mehr hat es mit uns selber zu tun. Erkennen Sie sich im Spiegel des Anderen.
Für Kopien entstehen Kosten von 2,00 Euro je Teilnehmer/in, die direkt von der Dozentin erhoben werden.

Hospizbegleitung in schwerer Lebenslage

Brigitte Maas
Sü 10740
Dienstag, 19.09.17,
19:00 - 20:30 Uhr
Grundschule Süsel
Teilnahme kostenlos

Von einem Tag zum anderen kann sich unser Leben plötzlich ändern. Dann ist Hospizbegleitung oder Trauerbegleitung hilfreich. Die Hospizinitiative Eutin berichtet über die ehrenamtliche Hospizarbeit mit ihren verschiedenen Aspekten.

Gelassenheit durch Herzensmeditation

Schritt für Schritt hin zu einem achtsamen Spüren Ihrer Herzensbedürfnisse und einer wohltuenden Schulung Ihres Herzens. Diese traditionelle Meditationspraxis bringt Sie in Kontakt mit den eigenen Herzensqualitäten wie Dankbarkeit, Vertrauen, Großzügigkeit, Vergebung, Mitgefühl, Verbundenheit, Freude und Gelassenheit, die wir mit achtsamkeitsbasierenden Übungen und Meditation stärken können.

Illah Regina Scheel
Sü 10725
4 x donnerstags, ab 02.11.17
19:15 - 20:00 Uhr
Feuerwehrhaus Röbel
4 UStd., 20,00 Euro

Illah Regina Scheel
Sü 10726
4 x donnerstags, ab 01.02.18
19:15 - 20:00 Uhr
Feuerwehrhaus Röbel
4 UStd., 20,00 Euro

Finanzfallen im Internet vermeiden

Internetbestellungen sind für viele Menschen bereits ein fester Bestandteil des Alltags. Doch was tun, wenn nach dem Surfen im Internet plötzlich unterwartete Rechnungen im Briefkasten landen? Insbesondere Kinder und Jugendliche sollten wissen, welche Kostenfallen im Internet lauern. Was sind eigentlich Urheberrechte? Wie kann man Filme und Musik legal herunterladen? Woran erkennt man unseriöse Praktiken und was ist zu tun, wenn man erst geklickt und dann das "Kleingedruckte" gelesen hat.

Thomas Menzel
Sü 10601
Donnerstag, 16.11.17,
19:00 - 20:30 Uhr
Rathaus Süsel
2 UStd., 6,00 Euro

Kalligrafie, Schreibwerkstatt I

Die Kalligrafie erzeugt ausdrucksstarke und individuelle Schriftcharaktere. Dieser Workshop vermittelt Ihnen erste variantenreiche Schreibtechniken der kursiven Antiqua und der Anglaise. Gezeigt wird die genaue Handhabung von Bandzugfeder, Spitzfeder oder Automatic Pen. Mit spielerischen Übungen nähern wir uns dem kalligrafischen Schreiben und erlernen, wie man einen harmonischen Gesamteindruck im Layout erzeugt. Als persönliches Projekt bringen Sie bitte ein kurzes Gedicht oder einen Sinnspruch mit. Auch ein individueller Namenszug kann entstehen.

Cora Oertel
Sü 20500
2 x samstags, ab 23.09.17
14:00 - 18:00 Uhr
Grundschule Süsel
11 UStd., 45,00 Euro

Chinesische Tuschemalerei für Einsteiger

Lernen Sie die "vier Schätze" der chinesischen Tuschemalerei kennen: Bambuspinsel, Reibstein, Tusche und Reispapier. Mit entspannenden Übungen und wenigen Pinselstrichen malen wir Motive der Blumen- und Vogelmalerei wie Bambus, Blüten oder kleine Spatzen elegant aufs Papier. Das Ausüben der ausdrucksvollen Tuschemalerei schenkt kreative Freude und Harmonie. Malen Sie auf Reispapier erste kunstvolle und exotische Kompositionen: Ihre "Spuren".
Es werden für Material inkl. kleiner Bambuspinsel 7,00 Euro je Teilnehmer/in von der Dozentin erhoben.

Cora Oertel
Sü 20501
6 x mittwochs, ab 20.09.17
16:00 - 18:00 Uhr
Grundschule Süsel
16 UStd., 59,00 Euro

Portrait-Zeichnen für Einsteiger

Für alle, die Freude am Zeichnen haben, bietet dieser Kurs eine vergnügliche Anleitung, Gesichter, Kopfhaltung und Mimik zu studieren. Wir erarbeiten den Aufbau von Proportionen, Schädelvolumen sowie die Details von Nase, Auge und Ohr. Mittels Bleistift, Kohle oder der Zeichenfeder entstehen lockere Skizzen und ausdrucksvolle Portraits bzw. Karikaturen. Jede/r darf einmal Modell sitzen.

Cora Oertel
Sü 20502
4 x dienstags, ab 19.09.17
16:30 - 18:30 Uhr
Grundschule Süsel
11 UStd., 45,00 Euro

Zeichnerische Grundlagen

In lockerer und ungezwungener Atmosphäre wollen wir uns verschiedenen Aspekten des Zeichnens widmen. Perspektive verstehen, Schraffuren richtig setzen, tolle Techniken zum schnellen und effektvollen Arbeiten lernen. Ziel ist es, die Angst vor dem weißen Blatt zu verlieren und intuitiv richtig zum Bild zu kommen.
Die Dozentin erhebt eine Materialkostenpauschale von 5,00 Euro je Teilnehmer/in.
Bleistifte, verschiedene Härtegrade, Anspitzer, weißer Buntstift, Lineal (mind. 3 cm), Fineliner (ca. 0,5 mm Strich/wasserfest), Radiergummi

Ulrike Schrader
Sü 20510
8 x montags, ab 13.11.17
18:30 - 20:00 Uhr
Grundschule Süsel
16 UStd., 49,00 Euro

Portraitzeichnen

Wir wollen in lockerer und entspannter Atmosphäre uns dem Abbild des Menschen nähern. Mit verschiedenen Techniken, kurzen und langen Skizzen, sollen Physiognomie und Besonderheiten eines Modells erfasst werden und Ähnlichkeiten zu erkennen sein. Die Dozentin erhebt eine Materialkostenpauschale von 5,00 Euro je Teilnehmer/in.
Bleistifte, verschiedene Härtegrade, Anspitzer, weißer Buntstift, Lineal (mind. 3 cm), Fineliner (ca. 0,5 mm Strich/wasserfest), Radiergummi und mindestens 1 x ein menschliches Modell, welches Lust hat, sich zeichnen zu lassen.

Ulrike Schrader
Sü 20511
8 x montags, ab 22.01.18
18:30 - 20:00 Uhr
Grundschule Süsel
16 UStd., 49,00 Euro

Acrylmalen - Ein Tag für mich

Ob nach Vorlage oder frei aus dem Kopf - in entspannter und freundlicher Atmosphäre nähern wir uns der Acrylmalerei und wollen nach 4 Stunden vielleicht sogar unser (erstes?!) fertiges Bild in den Händen halten. Gerne eigene Ideen und Vorlagen mitbringen. Auch die Kursleiterin hält viele Inspirationen vor. Gemalt wird, was gefällt. Für Fortgeschrittene gibt es Techniktipps, wie man das Gewünschte erreicht.
Bei den Terminen handelt es sich um Einzeltermine. Wählen Sie aus, ob Sie zwischen einmal bis sechsmal dabei sein möchten. Die Malstunden finden jeweils am 1. Samstag des Monats statt.
Beim 1. Ausprobieren können eine Leinwand und die Farben durch die Kursleiterin gegen Materialkosten von 20,00 Euro zur Verfügung gestellt werden.

Ulrike Schrader
Sü 20512
Samstag, 07.10.17,
10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule Süsel
6 UStd., 22,00 Euro

Ulrike Schrader
Sü 20513
Samstag, 04.11.17,
10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule Süsel
6 UStd., 22,00 Euro

Ulrike Schrader
Sü 20514
Samstag, 02.12.17,
10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule Süsel
6 UStd., 22,00 Euro

Ulrike Schrader
Sü 20515
Samstag, 13.01.18,
10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule Süsel
6 UStd., 22,00 Euro

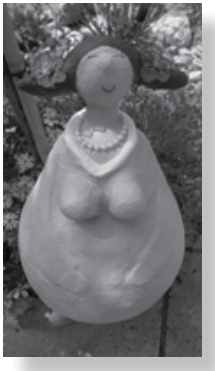
Ulrike Schrader
Sü 20516
Samstag, 03.02.18,
10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule Süsel
6 UStd., 22,00 Euro

Ulrike Schrader
Sü 20517
Samstag, 03.03.18,
10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule Süsel
6 UStd., 22,00 Euro

Tantentreff: Dicke Damen kreieren

An vier gesellig-kreativen Abenden entstehen aus Gips und Modelliermasse schmucke Skulpturen von unverwechselbarer Gestalt. Es wird fröhlich geknetet und geformt, geklönt und gelacht, und bei dem, was rauskommt, hat der Diät-Wahn keine Chance. Eine runde Sache!
Bitte mitbringen: gute Laune und Spaß am kreativen Tun
Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro pro Dickmadame werden direkt im Kurs mit der Kursleiterin verrechnet.

Kathrin Eichler
Sü 21202
4 x mittwochs, ab 20.09.17
19:30 - 21:00 Uhr
Grundschule Süsel,
Werkraum
8 UStd., 60,00 Euro



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

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und vergessen Sie für einen Moment Ihren Alltag. Fertigen Sie sich selbst in diesem Goldschmiedekurs zwei bis drei Lieblingsstücke an. Die Dozentin 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. Über den genauen Kursverlauf und Materialkosten (ab 60,00 Euro plus 10,00 Euro für Verbrauchsmaterialien) werden Sie vor Beginn informiert. Da die Kursleiterin Materialvorbereitungen trifft und somit Zeit und Geld im Vorwege investiert, ist ein Rücktritt von dem Kurs spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn der VHS Süsel mitzuteilen. Auch die Kursgebühr ist zu diesem Termin fällig. Die Materialkosten je nach Verbrauch sind an die Goldschmiedemeisterin direkt zu entrichten.

Meike Fabricius
Sü 20601
Freitag, 09.03.18
16:00 - 22:00 Uhr,
Samstag, 10.03.18
09:00 - 19:30 Uhr,
Grundschule Süsel,
Werkraum
22 UStd., 80,00 Euro

Schmuck herstellen aus Feinsilber: kreativ und individuell

Nur wenige wissen, dass man Silberschmuck ohne Löten, Sägen und Hämmern mit den eigenen Händen gestalten kann. Möglich macht es die Feinsilbermasse Art Clay, die als Modelliermasse leicht und nach persönlicher Phantasie formbar ist. Unter fachlicher Anleitung werden in diesem Tageskurs viele Techniken und hilfreiche Tricks vermittelt. Vorlagen von Silberschmuck, Steine und Werkzeuge können selbstverständlich mitgebracht werden. Am Ende des Tages geht jeder mit seinem ganz individuellen Ergebnis aus 999er Silber nach Hause - das Wie-für-mich-gemacht-Schmuckstück.
Bitte mitbringen: Viele Ideen und Freude an der Schmuckherstellung. Für das leibliche Wohl sorgt jeder Teilnehmer selbst. Materialkosten ab 35,00 Euro werden direkt im Kurs mit der Kursleiterin verrechnet. Darin enthalten sind 10 Gramm 999er Feinsilber.

Kathrin Eichler
Sü 20602
Samstag, 07.10.17,
10:00 - 18:00 Uhr
Grundschule Süsel,
Werkraum
11 UStd., 60,00 Euro

Afrikanisch Trommeln

Afrikanisch Trommeln ist Lebensfreude. Das Spielen auf der Djembe ist leicht zu erlernen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach kurzer Zeit entsteht aus mehreren Rhythmen und Instrumenten ein Stück. Eigene Trommeln können mitgebracht werden. Bei Bedarf kann eine Trommel ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Folgekurse werden angeboten, ein Neueinstieg ist jederzeit möglich

Sabine Debusmann
Sü 20701
6 x freitags, ab 22.09.17
18:30 - 20:00 Uhr
Offene Ganztagsschule
Süsel
12 UStd., 39,00 Euro

Akkordeon spielen - leicht gemacht

Auch in diesem Jahr werden Kurse für die Quetschkommode unter der Leitung von Frank Lorenz angeboten. Der Unterricht findet 14-tägig in kleinen Gruppen, die nach Anfängern und Fortgeschrittenen aufgeteilt sind, jeweils dienstags statt.
Leihinstrumente sind vorhanden. Für weitere Infos setzen Sie sich bitte direkt mit dem Dozenten unter Tel.-Nr. 04363-903725 in Verbindung.

Frank Lorenz
Sü 20800
6 x dienstags, ab 05.09.17
17:10 - 18:25 Uhr
Grundschule Süsel,
Musikraum
10 UStd., 66,00 Euro

Akkordeonspielen - leicht gemacht

Auch in diesem Jahr werden Kurse für die Quetschkommode unter der Leitung von Frank Lorenz angeboten. Der Unterricht findet 14-tägig in kleinen Gruppen, die nach Anfängern und Fortgeschrittenen aufgeteilt sind, jeweils dienstags statt.
Leihinstrumente sind vorhanden. Für weitere Infos setzen Sie sich bitte direkt mit dem Dozenten unter Tel.-Nr. 04363-903725 in Verbindung.

Frank Lorenz
Sü 20801
6 x dienstags, ab 12.09.17
17:10 - 18:25 Uhr
Grundschule Süsel,
Musikraum
10 UStd., 66,00 Euro

Gitarre spielen - leicht gemacht

Notenspiel und Liedbegleitung

In Kleingruppen wird die Liedbegleitung, das Notenspiel und das Musizieren in der Gruppe vermittelt.

Kein Kurs am 16.10.2017 und 23.10.2017
Bitte möglichst eine eigene Gitarre mitbringen.

Andreas Schumann
Sü 20805
10 x montags, ab 04.09.17
18:00 - 18:45 Uhr
Grundschule Süsel,
Musikraum
10 UStd., 85,00 Euro

Line Dance/Western Line Dance

Sie haben Spaß am Tanzen? Wie wär´s mit Line Dance und Western Line Dance?Was ist das?
Eine Tanzform, in der die Tänzer/-innen in Reihen (Lines) neben- und hintereinander nach festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen tanzen. Jeder tanzt für sich, aber dennoch tanzen wir alle gemeinsam und synchron in der Gruppe - ein/e Partner/-in ist nicht erforderlich!
Es gibt keine Altersbegrenzung! Der Einstieg, besonders für Laien, ist schnell zu finden und nach Absprache jederzeit in die Kurse möglich. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei.
Sie haben Spaß am Tanzen, haben Lust bekommen und sind interessiert? Schauen Sie auch gerne mal auf die homepage www.lindedance-ostholstein.de.
Dieser Kurs ist für Neueinsteiger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Susanne Born
Sü 20901
8 x dienstags, ab 12.09.17
19:00 - 21:00 Uhr
Grundschule Süsel,
Eingangshalle
21 UStd., 60,00 Euro

Susanne Born
Sü 20902
8 x dienstags, ab 16.01.18
19:00 - 21:00 Uhr
Grundschule Süsel,
Eingangshalle
21 UStd., 60,00 Euro

Susanne Born
Sü 20903
8 x dienstags, ab 17.04.18
19:00 - 21:00 Uhr
Grundschule Süsel,
Eingangshalle
21 UStd., 60,00 Euro

Double-Face-Stricken - vorne hui und hinten auch

Ulrike Jost
Sü 21301
Freitag, 06.10.17,
18:00 - 21:00 Uhr
Grundschule Süsel
4 UStd., 18,00 Euro

Beim Double-Face-Stricken werden Vorder- und Rückseite gleichzeitig verschiedenfarbig gestrickt. So entstehen die Muster oder Motive in rechten Maschen sowohl auf der Vorder- als auch auf der Rückseite. Die Technik eignet sich besonders für Topflappen und Schals, da es hier keine unattraktiven Rückseiten (wie sonst beim Jacquardstricken) gibt.
Der Kurs wendet sich an Stricker/-innen, die schon etwas Erfahrung mitbringen.
Bitte mitbringen: zwei verschiedenfarbige Wollknäuel/Wollreste mit annähernd gleicher Lauflänge und passende Stricknadeln

Lace für Anfänger

Ulrike Jost
Sü 21302
Freitag, 19.01.18,
18:00 - 21:00 Uhr
Grundschule Süsel
4 UStd., 18,00 Euro

Haben Sie Lust, ein trendiges Dreieck-Tuch oder auch einen luftigen Schal zu stricken, hatten bisher aber Respekt vor kompliziert aussehenden Strickschriften? Keine Angst vor Strickschriften. An diesem Abend lernen wir diese zu verstehen und üben die gebräuchlichsten Stiche. Schnell entstehen Muster und Sie erkennen Strukturen. Jede Reihe macht Lust auf die nächste Reihe und...

Escher-Tessellationen zeichnen und stricken

Jana Huck
Sü 21303
Samstag, 04.11.17,
15:00 - 18:00 Uhr
Grundschule Süsel
4 UStd., 21,00 Euro

Es geht um das Geheimnis von Escher-Tessellationen. Wie hat der niederländische Grafiker M. C. Escher es hinbekommen, dass seine Tierchen und Figuren so perfekte Puzzle bilden? Das Gelernte wenden wir direkt an und zeichnen unser eigenes Bild aus wiederkehrenden Motiven. Als Strickdesignerin wird die Dozentin auch über die kreative Umsetzung von Tessellationen mit Wolle und Nadeln sprechen. In der Kursgebühr sind 2,00 Euro für Material enthalten.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Buntstifte, Tesafilm

Einführung in die Meridian-Klopftechnik zur erfolgreichen Selbsttherapie

Erlernen Sie unter Anleitung wie man EFT (Emotional Freedom Techniques) praktisch erlernen und selbständig durchführen kann. EFT hat sich bei der Behandlung von Schmerzen aller Art bewährt. Wie bei der Akupunktur werden bestimmte Meridianpunkte stimuliert. EFT beschränkt sich auf 8 bis 13 Klopfpunkte, die aber äußerst wirksam bereits nach 2 Klopfdurchgängen die Symptome deutlich besseren und in den meisten Fällen totale Beseitigung der Schmerzen bringen.

Lutz Kirchner
Sü 30100
4 x donnerstags, ab 14.09.17
18:00 - 18:45 Uhr
Grundschule Süsel
4 UStd., 30,00 Euro

Yoga meets Wirbelsäule

Für diesen Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt. Durch Yoga-Übungen, die gezielt die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule stärken, wird die gesamte Haltung verbessert. Schmerzen und Verspannungen im Rücken und in den Schultern werden gelindert und es entsteht ein neues körperliches Wohlgefühl. Yoga für die Wirbelsäule ist ein hervorragender Ausgleich zu einseitigen Haltungen oder Bewegungen, die im Alltag stattfinden.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Renate Pöhlsen
Sü 30101
10 x dienstags, ab 12.09.17
09:30 - 10:30 Uhr
Offene Ganztagsschule
Süsel
14 UStd., 75,00 Euro

Ihr Tischler aus Süsel
Telefon 04524.406
TISCHLEREI
MIELKE
SEIT 1931

Yin Yoga

Renate Pöhlsen
Sü 30102
10 x dienstags, ab 12.09.17
10:40 - 11:55 Uhr
Offene Ganztagsschule
Süsel
17 UStd., 85,00 Euro

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen ausgeführt wird. Die Asanas-Übungen werden 3 - 5 Minuten gehalten. Im Yin Yoga geht es darum, in die Übungen hinein zu entspannen, den Atem möglichst frei fließen zu lassen sowie innere Spannungen in den Organen und Muskeln loszulassen. Auf diese Weise entstehen innere Ruhe und körperliche Ausgeglichenheit.
Yin Yoga ist eine natürliche Verbindung von sanfter körperlicher Praxis und meditativer Innenschau. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert und Entspannung wird gefördert. Die Meridiane werden angesprochen und ähnlich wie bei einer Akupunktur aktiviert. Verklebte Faszien, unser Bindegewebe, das sich wie ein Netzwerk um unseren Körper und um unsere Organe hüllt, werden wieder frei und dadurch werden körperliche Schmerzen vermindert.
Die Ausdrücke Yin und Yang stammen aus dem Chinesischen. Yin steht für das Weibliche, Annehmende, das Ruhige, das Sanfte, das Erdige, das Beständige. Yan für das Männliche, Dynamische, das Extrovertierte, für die Leistungs- und Anspruchsorientierung. Yin Yoga ist ein hervorragender Ausgleich zu unserem "yanglastigen" Alltag.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Einführung in die medizinische Hypnose

Lutz Kirchner
Sü 30200
4 x donnerstags, ab 14.09.17
19:00 - 19:45 Uhr
Grundschule Süsel
4 UStd., 30,00 Euro

Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Wirkungsweise der Hypnose näher zu bringen und Antworten auf die Fragen zu erhalten: Was ist Hypnose? Wie wirkt Hypnose? Wogegen hilft Hypnose? Was passiert während der Hypnose? Ist Hypnose gefährlich? Kann jeder hypnotisiert werden?

Wassergymnastik/Aqua Fitness in Süsel

An dieser Stelle haben Sie in den letzten Jahren das Angebot "Wassergymnastik und Aqua Fitness in Süsel" gefunden. Da im Therapiezentrum Middelburg das Bewegungsbad nicht mehr zur Verfügung steht, kann die VHS Süsel derzeit keine entsprechenden Kurse in diesem Bereich anbieten. Sobald das Element "Bewegung im Wasser" wiederaufgenommen werden kann, werden wir Sie informieren.
Es ist jedoch gelungen, das Gesundheitsangebot auszuweiten. Durch den Gewinn unserer neuen Dozentin Alisa Braun können wir Ihnen Kurse "auf dem Trockenen" in der Therapiehalle Middelburg anbieten.

Sitzgymnastik

Im Alter beweglich bleiben und das Herz-Kreislauf-System stärken, eine ideale Voraussetzung für eine gute Lebensqualität. Der Kurs beinhaltet Bewegungsübungen im Sitzen.

Alisa Braun
Sü 30221
10 x donnerstags, ab 14.09.17
16:15 - 17:00 Uhr
Therapiehalle Middelburg
10 UStd., 50,00 Euro

Alisa Braun
Sü 30222
10 x do und mo, ab 18.01.18
16:15 - 17:00 Uhr
Therapiehalle Middelburg
10 UStd., 50,00 Euro

Rückenfit/Rückengymnastik

Unser Rücken bringt Stabilität und Mobilität zugleich, hält den Körper aufrecht und verbindet Kopf bis Fuß. Aber immer wiederkehrende Schmerzen können die Lebensqualität stark einschränken. Mit gezielten Kraftübungen und sanften Mobilisationstechniken wird der Rücken wieder in Einklang gebracht.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, evtl. kleines Kissen

Alisa Braun
Sü 30223
10 x donnerstags, ab 14.09.17
17:00 - 17:45 Uhr
Therapiehalle Middelburg
10 UStd., 50,00 Euro

Alisa Braun
Sü 30224
10 x donnerstags, ab 18.01.18
17:00 - 17:45 Uhr
Therapiehalle Middelburg
10 UStd., 50,00 Euro

Bauch - Beine - Po

Ein gesunder Körper, straffe Haut und die Freude an Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, mit einer Mischung aus Kraft-, Mobilisation- und leichten Dehntechniken.

Alisa Braun
Sü 30225
10 x donnerstags, ab 14.09.17
17:45 - 18:30 Uhr
Therapiehalle Middelburg
10 UStd., 50,00 Euro
kein Kurs am 18.11.2017

Alisa Braun
Sü 30226
10 x donnerstags, ab 18.01.18
17:45 - 18:30 Uhr
Therapiehalle Middelburg
10 UStd., 50,00 Euro

Systematisches Körpertraining - gut für Figur und Haltung

Der Kurs beinhaltet ein ganzheitliches Training des Körpers nach der Pilates-Methode. Die Übungen kräftigen die tiefliegenden Muskeln und stärken durch Einsatz der Atmung das Herz-Kreislauf-System.

Alisa Braun
Sü 30227
10 x donnerstags, ab 14.09.17
18:30 - 19:15 Uhr
Therapiehalle Middelburg
10 UStd., 50,00 Euro

Alisa Braun
Sü 30228
10 x donnerstags, ab 18.01.18
18:30 - 19:15 Uhr
Therapiehalle Middelburg
10 UStd., 50,00 Euro

Traditionelles Bogenschießen

Wir schießen traditionell, ohne Visiereinrichtung, wie Robin Hood, aus unterschiedlicher Distanz von 8 m bis 18 m. Es ist geeignet für Mann, Frau und Kind (ab 12 Jahre), unterschiedlich starke Bögen und Arten wie Langbogen und Recurvebogen stehen zur Verfügung. Linkshänder müssten sich bitte wegen der Art des Bogens beim Kursleiter melden.
Es sind Hallenschuhe erforderlich und falls vorhanden bringen Sie bitte dünne Lederhandschuhe mit.

Jörg Peters
Sü 30250
5 x samstags, ab 04.11.17
14:00 - 16:30 Uhr
Grundschule Süsel
17 UStd., 55,00 Euro

Einfach und lecker - Männerkochclub

Die Zubereitung eines 3-Gänge-Menüs steht an jedem Kursabend (regelmäßig der 3. Dienstag im Monat) auf dem Plan. Daneben wird zusätzlich eine kleine Knabberei, Fingerfood oder ein Gruß aus der Küche angerichtet. Die Rezepte entstammen Küchen aus aller Welt, zubereitet mit einfachen bis hin zu erlesenen Zutaten. Die Lebensmittelumlage von 90,00 Euro (für alle Kurstage) ist am 1. Kursabend direkt an den Dozenten zu entrichten, Getränke sind in der Umlage enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze

Lothar Hoffmann
Sü 30708
Dienstag, 21.11.17
19:00 - 22:00 Uhr,
Dienstag, 19.12.17
19:00 - 22:00 Uhr,
Dienstag, 16.01.18
19:00 - 22:00 Uhr,
Dienstag, 20.02.18
19:00 - 22:00 Uhr,
Dienstag, 20.03.18
19:00 - 22:00 Uhr,
Dienstag, 17.04.18
19:00 - 22:00 Uhr,
Grundschule Süsel,
Schulküche
24 UStd., 66,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

Aus dem Revier frisch auf den Tisch

Wild ist ein hochwertiges Lebensmittel aus biologischem Anbau und artgerechter Haltung. Lassen Sie sich von der "einmal anderen" Zubereitung überraschen. Vom Dozenten wird eine Lebensmittelumlage vor Ort erhoben.
Bitte mitbringen: Schürze

Robert von Ahlen
Sü 30712
2 x mittwochs, ab 08.11.17
19:00 - 22:00 Uhr
Grundschule Süsel,
Schulküche
8 UStd., 25,00 Euro
zzgl. Lebensmittelumlage

Anmelde-Formular

Wer sich anmeldet, muss auch kommen.

Ich melde mich für den folgenden Kurs an der VHS an.

Kurs-Name: _____

Kurs-Nummer: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Haus-Nummer:_____

Post-Leit-Zahl, Ort:_____

Telefon-Nummer:_____

E-Mail Adresse:_____

Datum, Unterschrift:_____

die ostholsteiner

Das Formular in Leichter Sprache wurde erstellt von:
Die Ostholsteiner
Werkstatt für angepasste Arbeit Schwentinental
sw@die-ostholsteiner.de • fon 04307-839952
www.die-ostholsteiner.de

eigenart Leichte Sprache

Einzugs-Ermächtigung

Hiermit erlaube ich, dass die VHS_____

das Geld für meinen Kurs von meinem Konto abhebt.

Die Einzugs-Ermächtigung ist bis zu einem Widerruf gültig.

Name, Vorname: _____

Name der Bank: _____

IBAN-Nummer: _____

Datum, Unterschrift: _____

☐ Machen Sie hier ein Kreuz,

um eine Ermäßigung zu beantragen.

Bitte bringen Sie dafür einen Nachweis mit.

die ostholsteiner

Das Formular in Leichter Sprache wurde erstellt von:
Die Ostholsteiner
Werkstatt für angepasste Arbeit Schwentinental
sw@die-ostholsteiner.de • fon 04307-839952
www.die-ostholsteiner.de

eigenart Leichte Sprache

Anmeldeformular

Für folgende VHS-Kurse melde ich mich unter Anerkennung der Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen verbindlich an. Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne dienstliche Zwecke verwendet.

Kursnummer:	Kurstitel:
Kursnummer:	Kurstitel:
Kursnummer:	Kurstitel:

Name:	Vorname:

Straße, Haus-Nr.:	PLZ, Ort:

Telefon:	Dienst- oder Mobil-Nr.:

E-Mail-Adresse:

☐ Um Ermäßigung zu beantragen, bitte hier ankreuzen und einen Nachweis beifügen!

_____
Datum, Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die VHS _____, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS _____ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Name:	Vorname:

Kreditinstitut:	BIC:

IBAN:	Kontoinhaber (falls abweichend):

_____
Datum, Unterschrift

Ehrenamt

Belohnen Sie sich für Ihr Ehrenamt und nutzen Sie die Möglichkeit der Vergünstigung bei der **Volkshochschule Eutin**. Wir unterstützen Bürgerinnen und Bürger, die im Besitz einer Ehrenamtskarte sind. Erkundigen Sie sich unter www.ehrenamtskarte.de!

Ermäßigungen erhalten außerdem aktive Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr.

Mit diesem Angebot sagen wir **„Danke“** für Ihre geleistete Arbeit.

EHRENAMTSKARTE.de
Schleswig-Holstein
sagt Danke!

FEUERWEHR

Bildungskarte

Kindern und Jugendlichen aus finanziell schwachen Familien soll mit Hilfe der **Bildungskarte** die Teilnahme an allen Angeboten der Volkshochschule Eutin ermöglicht werden.

Ein Recht auf diese Unterstützung haben alle Empfänger von Hartz IV, Sozialhilfe, Wohngeld oder Bezieher des Kinderzuschlags. Erkundigen Sie sich unter www.kreis-oh.de/Bildung-Kultur/Bildungspaket über dieses Angebot!

Veranstaltungsräume der VHS Eutin/Ahrensbök/Malente

Eutin:

Albert-Mahlstedt-Schule, Bahnhofstr. 7 a (Eingang über Albert-Mahlstedt-Str. 28)
Berufliche Schulen, Wilhelmstr. 6
C.-M.-v.-Weber-Schule, Plöner Str. 15 (Eingang über Stadtgraben)
Gemeindehaus der ev. Kirche, Milchstr. 18, Altenkrempe
Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a, Groß Meinsdorf
Hospizinitiative Eutin, Albert-Mahlstedt-Str. 20
Kampfkunst Academy Eutin, Markt 7/8 (Eingang Sky Stadtgraben)
Nagato Dojo Karate Do e. V., Janusstr. 2 b
Parkresidenz Wilhelmshöhe, Wilhelmshöhe 4
Praxis für Körperpsychotherapie und Shiatsu, Am Rosenhof 13
Reiterhof Mestars (Schwentinehof), Hauptstr. 2, Sibbersdorf
St. Elisabeth-Krankenhaus, Plöner Str. 42
Studio am Stadtgraben, Markt 7/8 (Eingang Sky Stadtgraben)
Tanzfabrik, Friedrichstr. 8 c
VHS-Haus, Plöner Str. 19

Ahrensbök:

Altes Rathaus, Poststr. 3
Künstlerhaus Klingberg, Am Steenkamp 24, 23684 Klingberg am See
Veranstaltungsraum, Lindenstr. 15

Malente:

AWO-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22
Hotel Wyndham Garden, Diekseepromenade 13 - 15
Mühlenbergklinik, Frahmsallee 1 - 7 (Eingang Olandsweg, Therapieräume)
Schule an den Auewiesen, Neversfelder Str. 11

Veranstaltungsräume der VHS Süsel

Dörpshus Zarnekau, Griebeler Weg 15
Feuerwehrhaus Röbel, Ahornstr. 22
Grundschule Süsel, Am Schulzentrum 3
Kulturscheune Süsel, Pastor-Dr.-Fuchs-Weg 3
Offene Ganztagsschule Süsel, Am Schulzentrum 5
Rathaus Süsel, An der Bäderstr. 64
Therapie-Zentrum Middelburg, Middelburger Str. 1

Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

Termine:

Das Studienjahr beginnt am 18.09.2017 und endet am 06.07.2018. Nach Weihnachten beginnt der Unterricht am 08.01.2018. In den Schulferien und an Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ferientermine:

Herbst:	Mo,	16.10.17	-	Fr,	27.10.17
Weihnachten:	Do,	21.12.17	-	Sa,	06.01.18
Ostern:	Do,	29.03.18	-	Fr,	13.04.18
Himmelfahrt:	Do,	10.05.18	-	Fr,	11.05.18
Sommer:	Mo,	09.07.18	-	Sa,	18.08.18

Anmeldung:

1. Eine Anmeldung hat vor der Teilnahme an einem Kurs telefonisch, online, schriftlich mit Hilfe des Anmeldeformulars oder vor Ort bei der VHS zu erfolgen. Anmeldungen werden ausschließlich von der VHS-Geschäftsstelle entgegen genommen. Teilnehmende von Fortsetzungskursen müssen sich ebenfalls auf diese Weise neu anmelden.
2. Da nur begrenzt Plätze vorhanden sind, ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!
3. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sofern alle Plätze belegt sind, erfolgt eine unverbindliche Vormerkung auf der Warteliste, um ggf. nachrücken lassen zu können, wenn ein Platz frei wird.
4. Eine Anmeldung gilt als angenommen, sobald sie von der VHS registriert und bestätigt wurde. Auch eine mündliche Zusage gilt als Bestätigung.
5. Mit der Anmeldung erkennt jeder Teilnehmende die Entgeltordnung der VHS an. Sie ist in der jeweiligen Geschäftsstelle einzusehen.

Teilnahmeentgelt:

1. Das Teilnahmeentgelt ist vor Kursbeginn in voller Höhe fällig. Barzahlung ist nur im VHS-Büro möglich. Gegen Abgabe einer Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) wird das Entgelt abgebucht.
2. Die Anmeldebestätigung gilt gleichzeitig als Zahlungsaufforderung. Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt somit nicht.

Bankverbindungen:

VHS Eutin/Ahrensbök/Malente: Empfänger: Stadtkasse Eutin,
IBAN: DE23 2135 2240 0000 0130 29, BIC: NOLADE21HOL bei der Sparkasse Holstein

VHS Süsel: Empfänger: Gemeindekasse Süsel,
IBAN: DE02 2135 2240 0000 0045 80, BIC: NOLADE21HOL bei der Sparkasse Holstein

Bitte geben Sie bei einer Überweisung immer den Namen des Teilnehmers und die Kursnummer an!

Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

Zustandekommen der Veranstaltungen

Die Volkshochschule ist nicht verpflichtet, Veranstaltungen beginnen zu lassen, bei denen die erforderliche Mindestteilnehmerzahl bis eine Woche vor dem ersten Termin nicht erreicht ist. Wird eine Veranstaltung daraufhin nicht durchgeführt, werden die Teilnehmenden benachrichtigt und Entgelte vollständig rückerstattet.

Ermäßigungen:

Für Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Teilnehmer und Teilnehmerinnen eines Bundesfreiwilligendienstes, eines freiwilligen sozialen, ökologischen oder kulturellen Jahres sowie für Personen, die Arbeitslosengeld I (SGB III) oder Arbeitslosengeld II (SGB II) oder Grundsicherung (SGB XII) oder Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) beziehen, wird auf Antrag nach Vorlage des entsprechenden Nachweises 50 % Ermäßigung gewährt. Für Inhaber der Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein wird auf Antrag und nach Vorlage des entsprechenden Nachweises 10 % Ermäßigung gewährt. Über Ausnahmen entscheidet die VHS-Leitung. Die Ermäßigung entfällt, wenn der Kurs von anderen öffentlichen Stellen gefördert wird; ebenso wird keine Ermäßigung bei Vorträgen, Studienreisen und entsprechend gekennzeichneten Kursen sowie auf Lehrmaterialien und Lebensmittel gewährt.

Stornierung einer Anmeldung:

1. Eine Stornierung der Anmeldung zum Kurs muss spätestens am dritten Werktag **vor** Veranstaltungsbeginn **dem VHS-Büro** bekannt gegeben werden. Abmeldungen bei den Kursleitenden sind unwirksam! Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt ebenfalls nicht als Abmeldung!
2. Die Nichteinhaltung der Abmeldefrist verpflichtet grundsätzlich zur Zahlung von 50 % des Entgelts. Bei einer Abmeldung zu oder nach Kursbeginn wird das volle Entgelt fällig. Dies gilt auch bei Fernbleiben ohne Abmeldung. Nur bei langfristiger Erkrankung kann das Entgelt gegen einen schriftlichen ärztlichen Nachweis anteilig berechnet bzw. erlassen werden.
3. Für Studienfahrten und Bildungsurlaub gilt das eingeschränkte Rücktrittsrecht. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen muss die Abmeldung mindestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Für Studienfahrten gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.
4. Gesonderte Bedingungen gelten für entsprechend gekennzeichnete Veranstaltungen.

Entgelterstattung:

1. Das volle Entgelt wird rückerstattet:
   - bei Rücktritt von der Anmeldung innerhalb der Abmeldefrist
   - wenn ein Kurs seitens der VHS abgesagt wurde.
2. Erstattungsfähiges Entgelt (ab 10,00 Euro) wird nur auf Antrag des Teilnehmenden rücküberwiesen. Beträgt das erstattungsfähige Entgelt weniger als 10,00 Euro wird es in der Regel dem Kundenkonto des Teilnehmenden gutgeschrieben und mit der nächsten Kursbuchung verrechnet.

Achtsamkeit 76f, 82
Acryl 54, 157
Akkordeon 159
Alphabetisierung 116
Anmeldung 167
Aquarell 54
Arabisch 120
Atmung 79
Ballett 68
Basenfasten 103
Berufl. Wiedereinstieg 136
Betreuung 36
Bewerbung 14, 136
Bildungsurlaub 8, 80, 82, 121, 122, 126, 127, 130, 133
Bogenschießen 165
Buchbinden 59 ff
Bumerang 58
Chalk Paint 55
Chinesisch 120
Chor 67
Computer 138ff
Dänisch 120ff
Deutsch 122f
Deutsche Schrift 52
Digitale Bildbearbeitung 148
Englisch 124ff
Entspannung 70
Ernährung 105ff
Erste Hilfe 24, 153
Familienzentrum 24ff, 153
Farb- und Stilberatung 14
Feldenkrais 80f
Feng Shui 15
Fotografie 55
Französisch 128
Frauen 13, 136f
Führung 16f
Gewaltfreie Kommunikation 18ff
Gitarre 65, 160
Goldschmieden 56f, 158
Griechisch 129
Gymnastik 91ff, 164f
Hatha-Yoga 70f
Homöopathie 102
Hospiz 12, 154
Intensivkurse 8, 80, 82, 121, 122, 126, 127, 130, 133
Internet 142 f
Italienisch 129f
Karate 101
Kinder 23ff, 32, 153
Kochen 107ff, 166
Kommunikation 16 ff
Konfliktmanagement 19f
Kundalini-Yoga 72f
Kunst 48
Kunstfahrten 44ff
Lesen und Schreiben 116
Legasthenie-Training 117
Literatur 64
Malen 53ff, 156
Meditation 76

Unser Kursangebot finden Sie auch unter vhs-eutin.de oder über die VHS-App!

Nähen 62
Öffentlichkeitsarbeit 135
Osteoporosegymnastik 88
Pastellkreide 53
Palliativversorgung 12
Pastellkreide 53
Persönlichkeitstraining 18ff
Philosophie 27ff
Pilates 89f
Pilze 33
Plastisches Gestalten 57f
Plattdeutsch 152
Polnisch 131
Progr. Muskelentspannung 78
Psychologie 7ff
Qigong 83ff
Radtour 42
Recht 34f
Rücken-fit 87f, 164
Salutogenese 82
Schreiben 63f, 155
Schüßlersalze 103
Schwedisch 131
Sehtraining 91f
Selbstverteidigung 101
Senioren 138f, 146 f
Service 167
Shiatsu 85f
Singen 66f
Selbstverteidigung 101
Spanisch 132ff
Sportbootführerschein 149
Sprechkunst 21
Spurensuche 7
Stepptanz 68
Stricken 161
Studienfahrten 38ff
Sütterlin 52
Taijiquan 84
Tango 69
Tanz 68f
Theater 65
Teilnahmebedingungen 172
Tiere 115
Trommeln 66, 159
Veranstaltungsräume 171
Verbraucherfragen 34f
Voice Company 67
Wandern 43
Wassergymnastik 95ff
Western Line Dance 160
Yoga 70ff, 162f
Yog. Gesprächskreis 31
Zeichnen 49ff, 156f

LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN
vhs
Qualität testiert

Nutzen Sie Ihr Recht auf **Bildungsurlaub**!
Wir bieten an: Systemisches Coaching, Feldenkrais, Selbstmanagement, Dänisch, Englisch, Italienisch, Spanisch - Weitere Informationen bekommen Sie in der Geschäftsstelle!

Ameos Krankenhausgesellschaft	94
Autoservice Isenberg & Zimpel	146
b & b comtec GbR	139
Bacchuskeller	145
Bäckerei Klausberger	5
Baumgart Fenster	166
Bestattungen Schröder	11
Betreuungsverein OH e. V.	13
Boldt Metallbau	57
Brillen Hoth	147
Buchhandlung Hoffmann	125
Cobobes Haustechnik	15
Dachdecker Strauch	143
Dr. Pistor Augenoptik	23
Elektro Borck	60
Elektro Kripke	130
Elektro Steinbock	78
Feldenkrais Schlimmermann	81
Golfanlage Gut Waldshagen	U4
Haustechnik Knoll	45
Heilpraktikerin Langbehn	85
Herkelmann Bikes	47
Immobilien Hinz	6
Itzehoer Versicherung	21
Kommunales Kino Eutin	35
Malereibetrieb Berger	145
Maler Lüdtke	34
mattiehaus Angela Metzler	134
Moser & Schocker	151
Nordland Reiseagentur	43
PC-Doktor Klussmann	141
Physiotherapie Klein-Manowski	73
Pitzner & Schleuter KG	16
Rose-Zeuner Physiotherapie	87
Schlossküche	69
Sport- und Bildungszentrum	79
St.-Elisabeth-Krankenhaus	31
Stadt Eutin | Azubi	37
Stadtwerke Eutin GmbH	33
Stopka Getränke	114
Strandgolfer	99
Theater Neustadt	22
Tierheilpraxis Dr. Leygraaf	115
Tischlerei Mielke	162
Tourist Info Eutin	U3
Unikat	52
Voice Company	67
Wöllert Zweirad Shop	104

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Inserenten, die durch ihre Anzeige die Volkshochschularbeit unterstützen!

Impressum:

Herausgeber:	VHS Eutin
Verantwortlich:	Antje Bunse
Layout:	Birte Petersen
	Kirsten Scheuch
Bildbearbeitung:	Birte Petersen
Titelblatt:	Kai Schluck
Druck:	CPI books, Leck

Auflage: 25.000 Stück

Hinweis: Die Volkshochschulen sind für ihre Beiträge jeweils selbst verantwortlich. Sie übernehmen für Druckfehler keine Gewähr, Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten.

Erlebnisse schenken!

Eintrittskarten für

Konzerte
Theater
Musicals
Comedy

In der Region und deutschlandweit.

Tourist-Info Eutin • Markt 19

Tel. 04521-7097-34

Eutin Tourismus

eutiner SEENSWERTE festspiele

Theater Lübeck

Eutiner Konzertsommer

THW KIEL

KULTURSCHEUNE Süsel

Kulturbunt

VOLKSTHEATER TOMMY GEISLER

Gut Waldshagen

ADVENTURE Golf Park

Der Freizeitspaß für Alle!

Hier finden Sie uns!
Waldshagen bei Plön
www.spass.golf

24306 Bösdorf - info@gut-waldshagen.de - Tel. 04522 / 766 766