



Plan
Herbst 2022



Städtische
Volkshochschule
Kellinghusen





Ihre Meisterwerkstatt für Kraftfahrzeuge - Reparatur aller Marken -

- **Wartung + Inspektion**
 - **Hauptuntersuchung nach §29 StVZO durch anerkannte Prüforganisationen**
 - **Abgasuntersuchung**
 - **Klimaservice**
 - **Unfallinstandsetzung**
 - **Reifenservice**
 - **Glasservice**
 - **Oldtimerreparatur**
 - **Zubehöreinbau**
 - **Ersatzwagen
oder Ersatzfahrrad**
 - **Ersatzteile und Zubehör**
- u.v.m.**

Daniel Laackmann e.K.

Quarnstedter Str. 14, Kellinghusen, Tel.: (04822) 6244

www.laackky.de

info@laackky.de

Städtische Volkshochschule Kellinghusen

Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen
Schleswig-Holstein e.V.

Leitung: Axel Pietsch

Geschäftsführung: Anja von Possel-Bohnsack und Gabriele Rutkowski

Geschäftsstelle:

Danziger Straße 40, 25548 Kellinghusen

Telefon: 04822/376730

Fax: 04822/376732

info@volkshochschule-kellinghusen.de

www.VHS-Kellinghusen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle ab 16. August 2022.

Montags, dienstags und donnerstags: 9:00 – 11:00 Uhr.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter sprechen oder uns per eMail bzw. per Fax erreichen.

Sollte nichts anderes vermerkt sein, finden alle Kurse und Einzelveranstaltungen in der Danziger Straße 40 statt.

Während der Schleswig-Holsteinischen Ferien (10. – 23.10.2022) finden keine Freizeit- und Weiterbildungskurse der Volkshochschule statt und das Büro ist nicht geöffnet.

Bankverbindung:

IBAN: DE74222500200040002618

BIC: NOLADE21WHO

Umschlagfotos: Dozenten der VHS Kellinghusen

unverpackt



in Wrist

Gemeinsam für die Umwelt.

Wir führen Mehle, Saaten, Getreide,
Hülsenfrüchte, Nudeln, Reis, Essig & Öle,
Müslizutaten, Kaffee & Tee, Toppings,
Süßigkeiten, Spirituosen, Gewürze,
Nüsse und Nussfruchtmischungen
- alles lose zum Abwiegen!

Kein Behältnis zur Hand? Kein Problem, auch
das bekommen Sie bei uns.

Mühle Breide

natürlich · innovativ · nachhaltig

Hauptstr. 15 25563 Wrist

Tel.: 04822/6777 info@breide.de

www.breide.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 7:30-18 Uhr, Sa 8-12 Uhr

Anmeldung

Kurs Nr.	Kurstitel
Vorname, Nachname	Geburtsjahr
Straße, Hausnummer	PLZ Ort
Telefon/Handy	eMail
Newsletter: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> Die Einwilligung zum Newsletter können Sie jederzeit mit sofortiger Wirkung widerrufen.	

Die Teilnahmebedingungen und die AGB's der VHS Kellinghusen, die im Plan/ Internet einsehbar sind, erkenne ich an. Mit der Speicherung meiner Daten gemäß der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung/DS-GVO (einsehbar im Internet) und der Angabe meiner Telefonnummer auf der Teilnehmerliste bin ich einverstanden. Die Daten werden nur für dienstliche Zwecke verwendet. Für Bankinzüge benötigen wir ein SEPA-Lastschriftmandat. Das Formular erhalten Sie im VHS-Büro oder unter www.vhs-kellinghusen.de.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Kursanmeldung und erkennen die DS-GVO an.

Datum, Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis..... 3

Was jede/r Teilnehmer/in wissen muss 4

Theater, Exkursionen, Studienreisen..... 6

Politik, Gesellschaft, Umwelt..... 7

Kultur, Gestalten 16

Gesundheit 31

Sprachen 56

Arbeit, Beruf..... 61

Jugendvolkshochschule..... 66

Volkshochschulverein Kreis Steinburg 72

Anmeldung..... 3



Was jede/r Teilnehmer/in wissen muss

Die komplette Satzung/Entgeltordnung sowie DS-GVO kann im Internet bzw. im VHS-Büro eingesehen werden.

Teilnahmeberechtigung

Aufgabe der Volkshochschule ist die Erwachsenenbildung. An den Kursen der VHS können Erwachsene und Heranwachsende (in der Regel ab dem 16. Lebensjahr) teilnehmen. Das Kursangebot der Jugendvolkshochschule gilt für Schüler/innen und bedingt für Erwachsene.

Anmeldung

Sie können sich ab dem **16. August 2022** persönlich zu den bekannten Öffnungszeiten in der VHS-Geschäftsstelle, Danziger Straße 40, Schulzentrum, 25548 Kellinghusen oder ab sofort per Post, Fax, eMail anmelden. **Ohne schriftliche Anmeldung ist die Teilnahme an den Kursen nicht gestattet.** Ein Anmeldeformular befindet sich im Arbeitsplan und liegt außerdem in der Geschäftsstelle der VHS aus.

Teilnehmerzahl

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn die Summe der Teilnahmeentgelte mindestens das Honorar der Kursleiter/innen deckt. Diese Kostendeckung kann in Absprache mit den Beteiligten durch eine Erhöhung des Teilnahmeentgeltes erreicht werden. In vielen Kursen haben wir jetzt eine zweite Gebühr erhoben. Bei Fragen wenden Sie sich an die Geschäftsstelle.

Teilnahmeentgelt

Die Teilnehmer/innen verpflichten sich mit der schriftlichen Anmeldung zur Zahlung des im Programmheft bekannt gemachten Teilnahmeentgeltes. Das Teilnahmeentgelt ist bis zum Tag der Veranstaltung, bei Kursen bis zum ersten Tag des Kurses fällig. Das Teilnahmeentgelt für Tagesfahrten, Theaterfahrten und VHS-Reisen ist spätestens bis zum Anmeldeschluss zu überweisen. **Bitte geben Sie bei Überweisungen immer die Kursnummer und den Kurs an.**

Rücktritt / Kündigung / Übertragung

Ein Anspruch auf Zahlung des Hörerentgelts steht der VHS auch im Falle einer nicht erfolgten Inanspruchnahme der VHS-Leistung zu, wenn nicht eine Woche vor Beginn des Kurses oder Einzelveranstaltung bzw. zum Anmeldeschluss eine schriftliche Rücktrittserklärung bei der VHS-Geschäftsstelle vorliegt. **Eine Übertragung der Anmeldung ist nur nach Rücksprache mit der VHS möglich.**

Die Widerrufsbelehrung, die AGB's und die Datenschutzverordnung finden Sie als Aushang im Büro und im Internet unter www.VHS-Kellinghusen.de.

Sollte es aufgrund von Corona zu Einschränkungen bei Kursen, Veranstaltungen sowie Fahrten kommen, wird es kurzfristige Anpassungen an die aktuellen Verordnungen geben, die Sie bitte unserer Website entnehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Kurswechsel

Sollten Sie feststellen, dass der gewählte Kurs für Sie zu schwierig oder zu leicht ist, so können Sie sich in der Geschäftsstelle beraten und in einen anderen Kurs umschreiben lassen, sofern dort noch ein Platz frei ist.

Ermäßigung von Teilnahmeentgelten

Die VHS erteilt nur Ermäßigung, wenn diese beantragt wird und die entsprechende **Bescheinigung bis Kursbeginn vorliegt**. Die Ermäßigung wird auf **zwei Kurse** pro Semester beschränkt. Studenten/innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstler, Personen im Freiwilligen Sozialen Jahr, Schwerbehinderte im Sinne des SGB 9 § 2 Abs. II und Arbeitslose erhalten eine Ermäßigung von 25%. Empfänger/innen von SGB 2 bis einschließlich des 21. Lebensjahres, Empfänger/innen nach SGB 12 sowie Schüler/innen erhalten eine Ermäßigung von 50%. **Für Einzelveranstaltungen und Fahrten erhalten Sie keine Ermäßigung.**

Haftung

Für die Teilnehmer/innen an VHS-Kursen besteht Körper- und Sachdeckungsschutz ausschließlich im Rahmen der Satzung des Kommunalen Schadensausgleichs Schleswig-Holstein. Weitere Ansprüche seitens der Hörer/innen sind ausdrücklich ausgeschlossen.

Achtung! Versicherungsschutz gilt nur für schriftlich angemeldete Teilnehmer/innen der VHS!

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Rauchen und Alkohol in den Schulen und auf den Schulgeländen nicht gestattet ist.

Behandeln Sie alle Einrichtungsgegenstände schonend und vermeiden Sie bitte alles, was zu Beschwerden führen kann.

Lehrbücher

Lehrbücher werden von der Volkshochschule nicht gestellt.

Teilnahmebescheinigung

Am Schluss des Semesters kann auf Wunsch für die regelmäßige Teilnahme an einem Kurs eine Teilnahmebescheinigung oder ein Zertifikat ausgestellt werden. Sie ist beim Kursleiter oder der Kursleiterin zu beantragen. Die Gebühr beträgt 1,00 Euro für ein Zertifikat.



Wir machen, dass es fährt

AUTO-PROFI

KELLINGHUSEN FAHRZEUG GmbH

Kfz.-Reparaturen u. Unfallschäden · HU u. AU Abnahme im Haus

Mühlenbeker Straße 31 · 25548 Kellinghusen

Telefon 04822 / 5095 · Fax 950336

www.autoprofi.go1a.de



AUTOGLAS ZENTRUM

Theater, Exkursionen, Studienreisen

Theater-ABO

Die Planung für Stücke am 5. Okt., 3. Nov. und 5. Dez. laufen. Die Gebühren lagen bei Druckfreigabe noch nicht vor. Sollten die Fahrten aufgrund von Corona kurzfristig ausfallen, kann es sein, das Teilkosten durch die Teilnehmer getragen werden müssen.

Weitere Infos entnehmen Sie bitte der Presse/dem Internet.

1 Besichtigung Schloss Breitenburg

Sie werden durch das Schloss Breitenburg geführt und eine Stunde lang umfassend informiert.

Gebühr: 9,00 €, bis 12 Jahre 4,50 €
Termin: Mittwoch, 26. Oktober 2022
Treffpunkt: 16:15 Uhr
**Parkplatz auf dem
Schlossgelände
Anmeldeschluss: 19. Oktober 2022**

2 Besichtigung der Kimberquelle – Artesisches Quellwasser mit Geschichte

Plätscherndes Wasser, ein gluckender Filter und wohlklingende klirrende Flaschen, bei einem Spaziergang über das Quellgelände und der Besichtigung der kleinsten Wassermanufaktur Schleswig-Holsteins erfahren Sie Wissenswertes und Kurioses über die im Naturpark Aukrug gelegene Kimberquelle. Probieren Sie das Rohwasser und das gefilterte Wasser im Vergleich und verweilen Sie im Anschluss auf dem reizvollen Quellgelände, bei gutem Wetter gerne mit einem selbst mitgebrachten Picknick. Das Gelände ist barrierefrei.

Gebühr: 5,00 €, bis 11 Jahre frei
Termin: Montag, 19. Sept. 2022
Treffpunkt: 14:45 Uhr
**An der Kimberquelle 2,
24594 Nindorf
Anmeldeschluss: 12. September 2022**

3 Reise in die Kreidezeit - Kreidegrube Heidestraße -Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Mehrgenerationenhaus-

Nach einer Einleitung über Geologie und Tierwelt in der Kreidezeit durch den Hobby – Paläontologen Dirk Schnoor kann jeder bis 14:00 Uhr in der Kreidegrube Heidestraße in Lägerdorf auf die Suche nach Donnerkeil und Seeigel gehen. Mindestalter der Teilnehmer/innen 10 Jahre. Kinder unter 16 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen. Mitzubringen: Helm (Fahrradhelm), Hammer, Meißel, festes Schuhwerk (Stiefel), Verpackungsmaterial, Proviant, Warnweste.

Gebühr: 11,00 €, bis 15 Jahre 8,00 €
Termin: Samstag, 17. Sept. 2022
Treffpunkt: 9:45 Uhr, **vor der Grube**
Anmeldeschluss: 15. September 2022

Politik, Gesellschaft, Umwelt

*Die nachfolgenden Angebote sind Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein:
Der Anmeldeschluss für die Vorträge 4 – 6 ist jeweils 4 Tage vorher.
Die Vorträge sind dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.*

4 Informationen auf Lebensmittel richtig verstehen

Aromen statt echter Früchte in Joghurt und Tee oder als Hefeextrakt getarnter Geschmacksverstärker – bei Lebensmitteln wird viel getäuscht und geschummelt. Wir erläutern, was hinter laktosefreien und glutenfreien Lebensmitteln steckt und warum es plötzlich so viele davon gibt. Ein weiterer Aspekt sind versteckte Preiserhöhungen und falsche Grundpreise. Wir zeigen, was beim Einkauf zu beachten ist, geben praktische Tipps für den Alltag und stellen das Online-Portal "Lebensmittelklarheit" vor.

Leitung:	Saskia Vetter	Gebührenfrei
Dienstag:	17:00 – 18:00 Uhr	online
Termin:	20. September 2022	1 Abend

5 Modernisierung von Heizung und Warmwasserbereitung

Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik ausgleichen. Der Energieberater informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Leitung:	Ingo Sell	Gebührenfrei
Montag:	18:00 – 20:00 Uhr	online
Termin:	7. November 2022	1 Abend

6 Optimale Nutzung von Förderprogrammen

Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau? Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien, den Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten.

Leitung:	Ingo Sell	Gebührenfrei
Montag:	18:00 – 20:00 Uhr	online
Termin:	21. November 2022	1 Abend

**Die nachfolgenden Angebote sind Online-Vorträge der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein:**

**Der Anmeldeschluss für die Vorträge 7 - 8 ist jeweils 4 Tage vorher.
Die Vorträge sind dank der Bundesförderung für Energieberatung
der Verbraucherzentrale kostenfrei.**

7 Energetische Sanierung Schritt für Schritt

Das Dachgeschoss ist im Sommer zu heiß und im Winter zu kalt? Die Außenwand schimmelt? Rohrleitungen im Keller heizen die Garage unter dem Haus mit? Dafür gibt es Lösungen. Auch kleine Veränderungen senken Energiekosten und erhöhen den Wohnkomfort. In diesem Vortrag informieren wir, wie man mit Eigenleistung und geringem Aufwand die Wärme besser im Haus halten und Heizkosten senken kann. Dazu gibt es Tipps für die geschickte Nutzung von Förderprogrammen für größere Modernisierungen.

Leitung:	Ingo Sell	Gebührenfrei
Montag:	18:00 – 20:00 Uhr	online
Termin:	28. November 2022	1 Abend

8 Strom erzeugen mit Photovoltaik

Viele Menschen nutzen bereits die Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Doch um diese klimaschonende Energiegewinnung ist es zu Unrecht ruhig geworden. Auch wenn die Einspeisevergütung gesunken ist, lohnt sich die Investition: Die Anlagen werden günstiger, der gekaufte Strom jedoch immer teurer. Aber macht es Sinn, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? – Die Besucherinnen und Besucher erhalten einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird ebenfalls beleuchtet.

Leitung:	Ingo Sell	Gebührenfrei
Montag:	18:00 – 20:00 Uhr	online
Termin:	23. Januar 2023	1 Abend

9 Der Mietvertrag

Der Mietvertrag über Wohnraum birgt immer wieder Überraschungen. Manchmal ist die Schönheitsreparaturklausel unwirksam, manchmal stimmt etwas mit der Nebenkostenabrechnung nicht. Doch welche Konsequenzen kann dies für den Vermieter oder Mieter haben? Katja Münzel präsentiert in ihrem Vortrag hierzu unter anderem neue Rechtsprechungen und gibt allgemeine Ratschläge.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr: 8,50 €
Mittwoch:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 124
Termin:	28. September 2022	1 Abend

**Alle Anmeldungen sind verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung
(außer bei Anmeldungen per eMail) und werden nur benachrichtigt,
wenn die Veranstaltung ausgebucht ist oder ausfällt.**

10 Die Patientenverfügung und das Testament

Was bedeutet Betreuungs-, Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht, sowie alle wichtigen Fragen rund um das Testament werden behandelt. Es wird im Wesentlichen auf die gesetzliche Erbfolge, die Notwendigkeit eines Testamentes, dessen Erstellung und Formen eingegangen. Sie erhalten einen allgemeinen Überblick.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr: 8,50 €
Mittwoch:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 124
Termin:	30. November 2022	1 Abend

11 Philosophie für die Praxis

Wir bringen Philosophie und kreatives Malen zusammen.

Zur Philosophie: „Alles Leben ist Problemlösen“ (Popper). Wir klären zunächst die typischen Merkmale von Problemlagen. Aus der Fülle des philosophischen Gedankengutes, greifen wir dann exemplarisch passende Inhalte heraus. Der Dozent stellt Themen zunächst vor. Anschließend werden sie unter den Teilnehmenden erörtert.

Zur Malerei: Die beim Philosophieren entwickelten Ergebnisse, Anmutungen und Empfindungen setzen wir dann kreativ in Form und Farbe um. Angestrebt werden Gedanken und Bildwerke zu philosophischen Gesichtspunkten von bleibendem Erinnerungswert.

Vorbereitungstreffen: **Dienstag, 8. November 2022.**

Leitung:	Hinnerk Egge	Gebühr: ab 6 TN/22,50 € ab 8 TN/17,00 €
Dienstag:	18:00 – 20:00 Uhr	8. November 2022
Samstag:	17:00 – 20:00 Uhr	12. November 2022
2 Tage		Gemeindehaus der Kirche

12 Fit für den Wechsel in den Ruhestand

Der Übergang vom Beruf in den Ruhestand ist meist eine einschneidende Veränderung. Kontakte, Tagesabläufe, Einkünfte ändern sich. Wer bin ich ohne meinen Beruf? Wie gestalte ich das Ausscheiden? Wie will ich leben? Die Tage müssen neu strukturiert werden. Da gib es negative und positive Aspekte. Wie geht zufriedenes Altern? Die Weichen für einen guten Übergang können schon gestellt werden, wenn der Ruhestand noch entfernt ist oder auch in der Nahe-Ruhestands-Phase, wenn der Wechsel ansteht. Erfahrungen zeigen, dass dieser Wechsel in die nachberufliche Zeit besser gelingt, wenn man sich vorher schon mit der Umstellung beschäftigt und gute Planungen oder Vorkehrungen getroffen hat. Informationen, Anregungen und kleine Übungen können helfen, Klarheit zu gewinnen, Gedanken und Pläne zu sortieren, Neues anzustoßen oder konkrete Projekte schon mal vorzubereiten. Dieser Kurs ist auch für Menschen offen, die schon im Ruhestand sind und sich neu orientieren möchten.

Leitung:	Walter Günther	Gebühr: ab 6 TN/48,00 € ab 8 TN/36,00 €
Dienstag:	18:30 – 20:00 Uhr	Raum 119
Beginn:	1. November 2022	5 Abende

Die nachfolgenden Kurse 13 – 16 finden in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Kreis Steinburg, dem Mehrgenerationenhaus bzw. der Angehörigenschule statt.

13 Mit dem Demenz-Parcours Demenz erleben

Der Interaktive Weg Demenz zu begreifen

Es ist nicht einfach zu verstehen, was Menschen mit Demenz bewegt und was ihr Handeln bestimmt. Um besser begreifen zu können, wie es Menschen mit Demenz geht, wurde der Demenz-Parcours Hands-on-Dementia entwickelt. Hands-on-Dementia führt mit alltäglichen Situationen durch einen ganz gewöhnlichen Tag von „Erna“. Sie können erfahren wie es ist, wenn: - Sie einfache Handlungen nicht mehr ausführen können, - Gewohntes nicht mehr gelingen will, - Alle Anstrengung erfolglos bleibt, - Verzweiflung wütend macht.

Leitung:	Ulrike Neumann	Gebührenfrei
Dienstag:	18:30 – 20:30 Uhr	Raum 124
Termin:	27. September 2022	1 Abend

14 Älter werden – na und!?

Gut vorbereitet den 3. Lebensabschnitt beschreiten

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Vielfalt der präventiven Möglichkeiten, die Sie zur Unterstützung Ihrer Gesunderhaltung im Alter umsetzen können. Eigene Ressourcen erkennen und fördern ist ein wichtiger Bestandteil der Selbständigkeit aber auch die Inanspruchnahme von externen Hilfen können ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Die Angebotsvielfalt ist groß und oft undurchsichtig. Der Vortrag wird Sie durch das regionale Netzwerk führen und genügend Raum für individuelle Fragen bieten.

Leitung:	Ulrike Neumann	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum 124
Termin:	5. Oktober 2022	1 Abend

15 Nachbarschaftshilfe

Die Schulung wird durchgeführt vom Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein. Inhalte: Grundlagenwissen zum Krankheitsbild Demenz, Demenz verstehen, Situation pflegender Angehörige, die Balance halten, für Andere sorgen und dabei sich selbst nicht vergessen, Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz, Beschäftigung mit Menschen mit Demenz und Biographiearbeit. Die Kosten für den Kurs werden von der Pflegekasse des Kursteilnehmers übernommen. **Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen müssen die Kosten in vollem Umfang von dem Teilnehmer/innen getragen werden.**

Leitung:	Anna Jannes	Gebührenfrei
Donnerstag:	13:00 – 17:30 Uhr	24. November 2022
Fr./Sa.:	9:30 – 17:30/15:30 Uhr	25./26. November 2022
3 Tage		Bürgerhaus

16 ERSTE Hilfe - Was tun im Notfall zu Hause

Der Kurs ist für pflegende Angehörige, Zugehörige und ehrenamtlich Helfende. Auch Menschen, die sich auf eine zukünftige Pflegesituation vorbereiten wollen, sind herzlich willkommen.

Pflegende Angehörige können bei der Pflege zu Hause durchaus Notfallsituationen erleben. Sie sind aber darauf oft nicht gut vorbereitet und unsicher, was zu tun ist: Herzinfarkt, Schlaganfall, Atemnot, Verschlucken, Epilepsie, Schwindel, Sturzverletzungen, Blutungen, Wunden ... Wie erkenne ich überhaupt eine Notfallsituation? Und wie verhalte ich mich dann richtig? Haben Sie schon ihren persönlichen Notfallplan? ... Der kostenlose Kurs soll den Teilnehmenden nötiges Grundwissen und Fähigkeiten vermitteln, die die Sicherheit erhöhen, dass sie in Notfallsituationen nicht "Den Kopf verlieren" und möglichst richtig und besonnen handeln. Um Anmeldung wird gebeten:

Tel. / E-Mail: 040 – 25 76 74 5 - 0 / anmeldung@angehoerigenschule.de
oder www.angehoerigenschule.de/buchung.

Leitung:	Linda Iversen	Gebührenfrei
Dienstag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum 124
Termin:	4. Oktober 2022	1 Abend



Marlies Novotny-Klein
S T E U E R B E R A T E R I N

Klaus-Groth-Straße 6 · 25548 Kellinghusen
Telefon: 0 48 22 / 74 18 · Telefax: 0 48 22 / 92 84
eMail: marlies.novotny-klein@t-online.de

17 Tiergestützte Therapie/Intervention

Tiergestützte Arbeit mit dem ausgebildeten Therapie Begleithund

Wo überall und wie kann tiergestützte Therapie eingesetzt werden. Was kann diese Form der Therapie bewirken. Vortragsinhalte werden sein: Grundvoraussetzung des Hundes für die Ausbildung, Ausbildung zum Therapiebegleithund und Rahmenbedingungen, Therapieeinsatzmöglichkeiten, wie kann tiergestützte Therapie/Intervention aussehen, Unterschied zwischen einem Therapiebegleithund und einem Assistenzhund. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Leitung:	Nicole Weiss	Gebühr: ab 6 TN/13,50 € ab 8 TN/10,00 €
Donnerstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 124
Termin:	10. November 2022	1 Abend

18 Einführung in die Familienforschung

Im Archiv des Kirchenkreises Rantzau-Münsterdorf werden Tauf-, Hochzeits- und Bestattungsbücher aus 4 Jahrhunderten verwahrt und können so Familienforschern als wichtige Quelle für ihre Arbeit dienen. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Personen die einen Überblick über dieses interessante Hobby bekommen und auch schon erste Schritte wagen möchten. Nach einer Vorstellung der Arbeit des Kirchenkreisarchivs und einem einführenden Vortrag können Sie direkt mit der Erkundung Ihrer Familiengeschichte beginnen. Sie erhalten einen Überblick über die allgemeine Vorgehensweise, PC-Programme und Quellen zur Familienforschung. Das Kirchenkreisgebiet und somit auch das Forschungsgebiet beschränkt sich grob auf den Bereich Kellinghusen, Barmstedt, Elmshorn, Glückstadt, Wilster, Itzehoe. Mitzubringen: Stammbücher, vorhandene Dokumente zur Familiengeschichte, Bleistift und Notizblock. Kleingruppe 3 Teilnehmer/innen.

Leitung:	Bastian Didszuhn	Gebühr:	26,50 €
Samstag:	9:00 – 15:00 Uhr	Wrist	
Termin:	19. November 2022	1 Tag	
Anmeldeschluss:		11. November 2022	

19 Was macht der Mönch im Karpenteich

Sie sollen einen Eindruck davon bekommen, welche Wildtiere und Pflanzen in der großzügigen Teichlandschaft der Fischzucht ihren Lebensraum finden und wie das Zusammenleben von Mensch und Natur funktioniert. Bei einem informativen Spaziergang zwischen den Naturteichen erhalten Sie eine kleine Einführung in die Arbeit einer traditionellen Karpenteichwirtschaft und erfahren, wie dieser wertvolle Lebensraum für diverse Fischarten, Wildvögel, Säugetiere, Insekten und Amphibien durch die Bewirtschaftung nach guter fachlicher Praxis erhalten und gepflegt wird. Im Anschluss bieten wir Räucherfisch zum Probieren an. 5,00 € pro Person incl. Mineralwasser.

Leitung:	Ursula Knutzen	Gebühr:	ab 6 TN/10,00 € ab 8 TN/ 7,50 €
Donnerstag:	18:00 – 20:00 Uhr	Springhoe	
Termin:	22. September 2022	1 Abend	

20 Gehölzschnitt

Der Workshop beinhaltet die Wuchsgesetze der Bäume und Sträucher. Wann ist der richtige Schnittzeitpunkt, was muss man zur Wundverheilung beachten und wie wird die Blühfähigkeit erhalten. Neben den Tipps für den Verjüngungsschnitt gibt es weitere praktische Hinweise. Der Workshop findet auch bei Regen statt.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung.

Leitung:	Ralf Ambrust	Gebühr:	10,50 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Raum 119	
Termin:	12. November 2022	1 Vormittag	

Nicht vergessen: Schriftliche Anmeldung!

21 Pilze – Die Einteilung

Pilze können nach verschiedenen Gesichtspunkten eingeteilt werden. Drei Systeme werden kurz vorgestellt und dabei einige Pilzarten näher besprochen.

Leitung:	Anita Engler	Gebühr:	8,50 €
Donnerstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum	124
Termin:	15. September 2022		1 Abend

22 Pilzführung

Essbare Pilze kennenlernen und mehr. Die Führung fällt aus, wenn es in Strömen regnet.

Mitzubringen sind: Korb und Messer, evtl. Pilzbestimmungsbuch, festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

Leitung:	Anita Engler	Gebühr:	11,50 €
Sonntag:	9:00 – 12:00 Uhr	Außerhalb	
Termin:	25. September 2022		1 Vormittag

23 Pilzführung

Essbare Pilze kennenlernen und mehr. Die Führung fällt aus, wenn es in Strömen regnet.

Mitzubringen sind: Korb und Messer, evtl. Pilzbestimmungsbuch, festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

Leitung:	Anita Engler	Gebühr:	11,50 €
Sonntag:	14:00 – 17:00 Uhr	Außerhalb	
Termin:	9. Oktober 2022		1 Nachmittag

24 Kreuzfahrt zu den Eisbergen von Grönland

Phil Lopatta betreibt seit den 80er Jahren zwei große Leidenschaften: Reisen und Fotografieren. In gut 30 Jahren hat er über 80 Länder besucht. Eine seiner schönsten Touren hat ihn von Hamburg aus mit einem Kreuzfahrtschiff über Schottland und Island bis an die Westküste Grönlands gebracht, 11311 km in drei Wochen. Davon erzählt dieser Reisebericht. Spektakuläre Bilder zeigen nicht nur die Schönheit dieser vergänglichen Eisgebilde, sondern auch sehr persönliche Eindrücke von der ganzen Kreuzfahrt. Phil Lopatta erzählt Ihnen, wie es wirklich zugeht auf so einem Kreuzfahrtschiff, mit wunderbaren, faszinierenden Erlebnissen, aber auch mit unangenehmen, ja sogar gefährlichen Erfahrungen. Er versteht es, Ihnen die magischen Momente sehr intensiv zu schildern, so dass Sie fast das Gefühl haben, dabei zu sein.

Leitung:	Phil Lopatta	Gebühr:	8,00 €
Mittwoch:	19:00 – 21:30 Uhr	Raum	124
Termin:	9. November 2022		1 Abend

Anmeldebestätigung:

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht.

Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.

Die folgenden Veranstaltungen (25 + 26) finden in Kooperation mit dem Verein Zero-Waste-Itzehoe statt. Es entstehen keine Kosten, der Verein freut sich über eine Spende.

25 Upcycling –

Portemonnaie und Einkaufsnetz selbst herstellen

Nachhaltig zum Einkaufen gehen mit einem, aus einem Tetrapack gefalteten Portemonnaie und mit Gemüsenetzen/Brotbeutel z.B. aus ausgedienten Gardinen oder einem nicht mehr benötigtem Oberhemd. Es lässt sich vieles unter einem anderen Verwendungszweck weiterbenutzen. Material in Form von ausgedienten leichten Kleidungsstücken, ein Tetrapack sowie Nähutensilien (Nähmaschine, Schere, Garn etc.) können gerne mitgebracht werden. Es entstehen keine Kosten, wir würden uns über eine Spende zugunsten unseres Vereins "Zero-Waste-Itzehoe" sehr freuen.

Leitung: Ute Weimann/Priska Streit Gebühr: Spende
Mittwoch: 17:00 – 19:30 Uhr Raum 233
Termin: 21. September 2022 1 Abend

26 Soda, Natron & Co. - Haushaltsreiniger selber herstellen

Lange Zutatenlisten handelsüblicher Reiniger hinterlassen bei immer mehr Menschen ein Unbehagen. Dabei ist es so einfach, mit nur wenigen Zutaten effektive Reiniger umweltschonend selber herzustellen. Wofür ist Soda gut? Was muss man bei der Verwendung von Zitronensäure beachten und wie kann ich meinen Boden ganz ohne Chemie putzen? In diesem Kurs erobern wir uns verloren gegangenes Wissen über Soda, Natron, Zitronensäure und Co. zurück und stellen einige Reiniger selber her. Mitzubringen: Leere WC-Flasche, eine leere Sprühflasche oder leere Glasflaschen und ein Marmeladenglas. Der Verein Zero-Waste Itzehoe e.V. stellt alle Zutaten kostenlos zur Verfügung.

Leitung: Ute Weimann/Priska Streit Gebühr: Spende
Freitag: 17:00 – 19:30 Uhr Raum 133
Termin: 28. Oktober 2022 1 Abend

Praxis für Sprach- und
Stimmtherapie
Alle Kassen

Neuromotorische
Entwicklungsförderung
NDT/INPP
JIAS- Hörtraining



ASTRID BUBLITZ
Atem | Stimme | Sprache

04822 360762

Schulberg 22 a
25548 Kellinghusen

27 Mission unverpackt

Wie wir Stück für Stück plastikfreier leben können

Plastik ist praktisch und vor allem günstig in der Herstellung, aber es schädigt unsere Umwelt leider auch am meisten. Nicht nur in den Meeren, sondern jeden Tag sehen wir arglos entsorgte Plastikverpackungen, mit denen die Natur zu kämpfen hat. Und Recycling ist leider teuer, so dass immer noch mehr „neues“ Plastik produziert wird, anstatt altes zu recyceln. Dabei ist es nicht schwierig, im Alltag Plastik einzusparen. Wie das geht und welche Ideen Sie mitbringen, das werden wir gemeinsam an diesem Abend herausfinden. Denn: Es muss nicht einer plastikfrei perfekt sein, sondern es braucht einfach viele, die es „unperfekt“ beginnen.

Leitung: Hilke Jeppe
Donnerstag: 19.30 – 21.00 Uhr
Termin: 10. November 2022

Gebührenfrei
Außerhalb
1 Abend

Beratung des Grundbildungszentrums der VHS Itzehoe in Kooperation mit der VHS Kellinghusen sowie dem Familienzentrum Kellinghusen

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen oder noch mal einen Schulabschluss nachholen? Sie haben Fragen zu einer beruflichen Qualifizierung oder benötigen Hilfestellung bei der Entwicklung Ihrer persönlichen und beruflichen Perspektiven – dann kommen Sie gerne unverbindlich und kostenfrei in unsere Beratungsstunde.

***Beginn: Montag, 19. September 2022, 14:00 – 15:00 Uhr, 14 tägig.
In den Herbstferien findet keine Beratung statt.
Ort: Mehrgenerationenhaus, Schulstr. 4, Kellinghusen
Telefonische Erreichbarkeit, VHS Itzehoe: 04821 - 80 40 830***

28 Sportbootführerschein See und Binnen Lehrgang

Der Sportbootführerschein für See (Sbf See) und Binnen ist ein international gültiger Führerschein. Es wird als Pflichtführerschein benötigt, wenn man ein mit mehr als 15 PS motorisiertes Sportboot auf Seeschiffahrtsstraßen führen will. Prüfungsvoraussetzung ist das vollendete 16. Lebensjahr. Der Unterricht besteht aus theoretischen und praktischen Teilen. Gesetzeskunde, Seeschiffahrtsstraßenordnung, Kollisionsverhütungsregeln, Schifffahrtsordnung Emsmündung, Betonung, Umweltschutz, Navigation, Wetterkunde, Sicherheit, Notsignale, praktische Vorbereitung zur Prüfung. Lehrgangsmaterial wird gestellt. Die Prüfungsgebühr, Fahrstunde und Augenarzt sind nicht in der Gebühr enthalten. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an den Dozenten unter Tel.: 0152/ 33 52 64 67. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung: Michael Rosenberg
Freitag: 18:00 – 21:30 Uhr
Sa./So.: 9:00 – 17:00 Uhr
3 Tage

Gebühr: 385,00 €
23. September 2022
24./25. September 2022
Raum 124

Kultur, Gestalten

29 Fotografie Theorie-Abend

Umgang mit einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera

Eine moderne Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera ist ein Computer mit aufgesetztem Objektiv. Die Geräte bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten der Einstellung und diverse Menüs. Aber im Kern geht es beim Fotografieren seit Urzeiten um die gleichen Aspekte: Belichtung, Blende, Zeit, Bildschnitt. An diesem Abend werden die theoretischen Grundlagen für das Fotografieren mit einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera besprochen. Wir bahnen uns einen Weg durch den Dschungel der Menüs und Knöpfe. Bildbeispiele illustrieren die technischen Informationen. Der Abend ist vor allem als Vorbereitung für die Workshops Fotografie (Kurs 30) und Porträt (Kurs 31) gedacht. Mitzubringen: Fotoausrüstung mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

Leitung:	Jann Roofls	Gebühr: ab 6 TN/10,50 € ab 8 TN/ 8,00 €
Dienstag:	19:30 – 21:30 Uhr	Raum 219
Termin:	13. September 2022	1 Abend

30 Vom Knipsen zum Fotografieren – Fotoworkshop

Fotografieren ist etwas völlig Alltägliches geworden, in jeder Situation ist ein Smartphone bereit, um den Moment festzuhalten. Aber wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen einem Schnappschuss und einem bewusst gestalteten Foto? Wie komme ich zu „dem“ Bild? Wie spielen Auge, Kopf und Technik zusammen? Das soll in diesem Workshop erkundet werden. Theorie und Praxis werden sich ergänzen. Es wird um die technischen Grundlagen der Fotografie gehen und darum, die Möglichkeiten der eigenen Fotoausrüstung kennen zu lernen. Wir werden in mindestens zwei Praxisabschnitten ausprobieren, wie wir unsere Vorstellungen fotografisch umsetzen. Bei Bildbesprechungen lernt jeder Fotograf, wie die eigenen Bilder auf andere Menschen wirken, lernt in der Beschäftigung mit den Arbeiten anderer Fotografen neue Blickwinkel und Interpretationen kennen. Zur Vorbereitung wird der Besuch des Theorie-Abends Kurs 29 empfohlen. Voraussetzung: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera. Mitzubringen: Fotoausrüstung mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Block und Stift für Notizen, Pausenimbiss.

Leitung:	Jann Roofls	Gebühr: ab 6 TN/33,50 € ab 8 TN/25,00 €
Sonntag:	11:00 – 17:00 Uhr	Raum 219
Termin:	18. September 2022	1 Tag

Achtung! Aufgrund der ab dem 1. Januar 2023 geänderten Umsatzsteuerpflicht kann es auch bei uns zu Änderungen bei der Kursgebühr kommen, die bei Druckfreigabe nicht abschließend geklärt werden konnten.

31 Porträtfotografie - Workshop

Kaum etwas interessiert Menschen so sehr wie andere Menschen; zumal auf Bildern. Aber ein Porträt zu fotografieren, das nicht nur Freunde und Verwandte des Porträtierten zum genaueren Hingucken animiert, erfordert seitens des Fotografen einige Vorbereitungen und Kenntnisse. In diesem Workshop erarbeiten die Teilnehmer/innen sich Grundlagen der Porträtfotografie, dabei werden die Themen Kameratechnik, Lichtführung und Regie am Set behandelt. In zwei Durchläufen werden Sie selbst Porträts anfertigen und anschließend gemeinsam besprechen. Wir werden mit available light arbeiten (kein Studio) und uns gegenseitig fotografieren. Zur Vorbereitung wird der Besuch des Theorie-Abends Kurs 29 empfohlen.

Mitzubringen: Fotoausrüstung mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Block und Stift für Notizen, Pausenimbiss.

Leitung:	Jann Roofhs	Gebühr: ab 6 TN/30,00 €
		ab 8 TN/22,50 €
Sonntag:	11:00 – 17:00 Uhr	Raum 219
Termin:	2. Oktober 2022	1 Tag

32 Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Es wird der Umgang mit Farben gezeigt: Mischen, Pinselstrich, Spachteltechnik, Komposition. Ferner beschäftigen wir uns mit Mischtechnik, d.h. wir werden verschiedene Materialien und Techniken miteinander kombinieren. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.** Kleingruppe 8 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: Acrylfarben, Leinwände, Pinsel etc..

Leitung:	Angela Krafft	Gebühr ab 6 TN/80,00 €
		ab 8 TN/60,00 €
Donnerstags:	18:30 – 21:30 Uhr	Raum 133
Beginn:	27. Oktober 2022	6 Abende

FÜR IHRE GESUNDHEIT



***Bracker** Physiotherapie*

Krankengymnastik · Massage · Med. Fußpflege

Friedrichstraße 3 · 25548 Kellinghusen · Tel./Fax (0 48 22) 74 22

Anike Bracker-Sühl / Ernst Bracker

- Bobath - Therapie
- PNF
- Rehabilitation
- Schlingentisch
- Interferenzstrom
- Sportphysiotherapie
- Massagen
- Massagen mit Bew.-Übungen
- Bindegewebsmassagen
- Med. Fango- und Eispackungen
- Manuelle Therapie
- Heißluftbestrahlungen
- kleine Extension
- Schrägbrett
- Elektro-Therapie
- Lymphdrainage
- Ultraschall
- Saugglocken
- Fußzonenreflexmassage
- Med. Fußpflege / Kassenabr.
- Magnetfeldtherapie
- Hausbesuche - alle Kassen

Rund um die Uhr: Anmeldung per Fax 04822/376732
info@volkshochschule-kellinghusen.de

33 Zeichnen in verschiedenen Techniken

Vom Stilleben bis zum Porträt

Für alle, die schon viel Zeichnen und für Anfänger. In diesem Workshop können Teilnehmer/innen Zeichnen unter Anleitung üben und ihre Fertigkeiten weiterentwickeln. Nach schnellen Lockerungsübungen stellen wir uns spannenden Aufgaben und betrachten dann gemeinsam die Ergebnisse, um daraus zu lernen. Wir verwenden dabei vielfältige Zeichenwerkzeuge, lassen uns von berühmten Zeichnern inspirieren und unserer Fantasie freien Lauf. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Mitzubringen: Zeichenutensilien: Papier (A4 und A3, glatte und rauhe/strukturierte Oberfläche), Stifte (was man so hat und Bleistifte verschiedener Stärken: HB und weiche wie z.B. B6), Kugelschreiber, Zeichenkohle, Haarspray, Knetgummi.

Leitung:	Margarete Olschowka	Gebühr: ab 6TN/46,00 € ab 8TN/34,50 €
Samstag:	14:30 – 17:00 Uhr	17. September 2022
Sonntag:	11:00 – 13:30 Uhr	18. September 2022
2 Tage		Raum 133


Kreativ
PLUS

*Schönes für Zuhause &
alles für deine Kreativität*

KreativPLUS
Ritterstraße 11, Itzehoe
Telefon: 04821 3929
www.kreativplus.info

*Ideenreich
in Itzehoe
auf über
400 m²*

34 Zeitgenössische Aquarellmalerei

Ausprobieren, umsetzen und vertiefen

Entdecken Sie die Magie der Aquarellmalerei für sich und probieren Sie aus. Dieser Workshop ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Erfahrung. Es werden elementare Techniken wie Lavieren, Lasieren, Farbe ziehen/laufen lassen vermittelt. Es geht um Farblehre und Materialkunde. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: A4 oder A3 Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, 1 mittel bis großen Flachpinsel, Rund- und einen kleinen Schlepperpinsel (im Fachhandel werden Sie gut beraten), Haushaltstücher, ein großes Wasserglas ca. 1 l Fassungsvermögen und alte Zeitungen.

Leitung:	Carla Naumann-Ahrens	Gebühr: 27,50 €
Samstag:	13:00 – 17:00 Uhr	Raum 133
Termin:	29. Oktober 2022	1 Nachmittag
Anmeldeschluss:		22. Oktober 2022

35 Zeitgenössische Aquarellmalerei

Text siehe Kurs 34. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung:	Carla Naumann-Ahrens	Gebühr: 63,50 €
Dienstag:	18:30 – 20:45 Uhr	Raum 133
Beginn:	1. November 2022	5 Abende
Anmeldeschluss:		25. Oktober 2022

36 Deutsche Schreibschriften

Über das Schreiben zum Lesen

„Das Größte ist das Alphabet, denn alle Weisheit steckt darin. Aber nur der versteht den Sinn – der es recht zusammensetzen versteht“. Viele Generationen lernten sowohl die Deutsche Schreibschrift als auch – wie in anderen europäischen Ländern üblich – lateinische Schriften. Die planmäßige Verbannung der Deutschen Schreibschrift aus dem Schulunterricht 1941 bringt mit sich, dass wir heute einer „Sütterlin“ oder „Kurrent“ ziemlich ratlos gegenüberstehen. Dabei erfreut sich die Deutsche Schreibschrift, als eine der weniger bekannten Ausdrucksformen der Kalligraphie, derzeit über ihre Wiederentdeckung. Sie möchten alte Briefe oder andere Texte aus früheren Zeiten entziffern und verstehen können? Sie haben Freude daran Schriften durch Ihr Schreiben zum Leben zu erwecken? Sie möchten diese mit einer Feder in der Hand ausprobieren? – Dann erlernen Sie in diesem Kurs das Schreiben des Alphabets der deutschen Schreibschrift und gelangen Sie so zum Lesen fast vergessener Worte. Mitzubringen: Schreibblock DIN A4 unliniert, Bleistift, Füller. Es steht auch entsprechendes Material zum Ausleihen gegen eine kleine Spende zur Verfügung.

Leitung:	Daniela Steenblock	Gebühr: ab 6 TN/28,00 € ab 8 TN/21,00 €
Mittwoch:	18:30 – 21:30 Uhr	Raum 116
Termin:	18. Januar 2023	1 Abend

37 KALLIGRAPHIE –

Zum Reinschnuppern, Dranbleiben und Weitermachen

Anfänger/innen erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Kalligraphie und erlernen verschiedene Schriften aus unterschiedlichen Epochen. Fortgeschrittene „komponieren“ mit unterschiedlichen Farben, Papieren und Werkzeugen. Lieblingstexte, Gedichte, Karten etc. werden gestaltet. Jeder wird individuell nach dem jeweiligen Kenntnisstand gefördert. So gibt es viele Anregungen, wie sich Ideen auf Papier umsetzen lassen. Mitzubringen: Nähere Infos im Internet oder VHS-Büro.

Leitung:	Daniela Steenblock	Gebühr: ab 6 TN/28,00 € ab 8 TN/21,00 €
Donnerstag:	18:30 – 21:30 Uhr	Raum 121
Termin:	29. September 2022	1 Abend

**Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in der
Gemeinschaftsschule, Danziger Straße 40, statt.**

38 Handlettering für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Beim Handlettering werden wir mit einfachen Mitteln wie Bleistift und Brush Pen Worte gestalten, dass Emotionen der Texte auch optisch an Ausdruck gewinnen. Die gezeichneten Buchstaben sind ideal für Plakate, Cover, Hochzeitskarten und vieles mehr. Es wird individuell auf Fortgeschrittene eingegangen. Mitzubringen: Zeichenblock unliniert, Bleistift (HB) und andere Stärken, Radiergummi, Pinselstift (Brush Pen), Fineliner. Es steht auch entsprechendes Material zum Ausleihen gegen eine kleine Spende zur Verfügung.

Leitung:	Daniela Steenblock	Gebühr: ab 6 TN/28,00 € ab 8 TN/21,00 €
Donnerstag:	18:30 – 21:30 Uhr	Raum 121
Termin:	17. November 2022	1 Abend

Wir beraten Sie!

Individuell · unabhängig · kostenfrei



PflegeStützpunkt im Kreis Steinburg

Robert-Koch-Straße 2, Haus B, 245524 Itzehoe

Ansprechpartnerinnen:

Ulrike Neumann (Beratung)

Anja Horstmann (Verwaltung)

Telefon: 04821 – 956 87 99

Telefax: 04821 – 956 87 98

Info@pflegestuetzpunkt-steinburg.de

www.pflegestuetzpunkt-steinburg.de

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 8:30 – 12:00 Uhr

Do 14:00 – 17:00 Uhr

Termine auch außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung

39 Nähworkshop

Egal ob Anfänger/in oder mit Näherfahrung, ob Kissen, Dekoartikel, Kinderkleidung oder , hier im Workshop gibt es Starthilfe und Tipps für die/den "große/n" Näherin und Näher. Wer möchte, darf gerne auch seine eigene Maschine mitbringen. Bitte für die Nähprojekt-Absprache an die Dozentin, Tel.: 0157/75112669 wenden, damit auch alles vorhanden ist, was für den Nähtag benötigt wird. Kleingruppe 4 TN.

Mitzubringen: Stoff, Schnitte, Nadeln, Nähgarn, Schere, Kopierpapier.
Weitere Termine im Internet.

Leitung:	Tanja Peter	Gebühr: 40,00 €
Samstag:	10:00 – 16:00 Uhr	Wrist
Termin:	17. September 2022	1 Tag

Melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an, damit wir keinen Kurs, Einzelveranstaltung oder Vortrag absagen müssen, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kommen.

40 Nähen was gefällt - Workshop

Sie möchten die eigene Nähmaschine besser kennen lernen? Oder einfach nur wieder reinkommen in das tolle Hobby, wo sich alles um Stoff und Faden dreht. Durch individuelle Betreuung in einer Kleingruppe lernen Sie Grundlagen und dann auch Tipps und Tricks aus dem Nähkästchen von mir kennen. Wir lernen hier das Nähen und Gestalten einfacher Kleidungsstücke bis hin zum Nähen aufwendiger Kleider. Ihre individuellen Projekte besprechen wir gemeinsam, gerne können sie auch an ihre angefangenen Projekte hier weiterarbeiten und mich um fachlichen Rat fragen. Mitzubringen: Nähmaschine, wenn vorhanden, Stoff, Nähgarn, Nähadeln, Stecknadeln, Schere, Maßband, Lineal, Bleistift, Kreide. Kleingruppe 6 TN. Weiterer Termin im Internet.

Leitung:	Beatrix Wethling	Gebühr: 32,50 €
Sonntag:	10:00 – 16:00 Uhr	Raum 233
Termin:	25. September 2022	1 Tag

41 Jersey mit der Overlock nähen

Freizeitkleidung ist fast unvorstellbar ohne Jerseystoffe.

Ob T-Shirt's, Jogginghosen, Babykleidung, Unterwäsche... unendlich lang könnte die Liste jetzt sein, wir lieben sie alle, unsere Basic's. In diesem Workshop möchte ich Ihnen den Umgang mit der Overlock näher bringen. Wir lernen Grundlagen im Umgang mit der Overlock, sowie hilfreiche Tipps und Tricks. Nähen werden wir Basic's, Kinderkleidung und je nachdem was Sie für Projekte mitbringen. Kleingruppe 6 TN.

Mitzubringen: Overlock (mit 4 unterschiedliche Farben Garn), dehbare Stoffe wie Jersey, Frech Terry oder Sweat, Stoffklammern, wenn vorhanden, Maßband, Schere, Schnittmuster.

Leitung:	Beatrix Wethling	Gebühr: 32,50 €
Samstag:	10:00 – 16:00 Uhr	Raum 233
Termin:	29. Oktober 2022	1 Tag

42 Naturseifen selber sieden - leicht gemacht

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen der Seifenherstellung im Kaltsiedeverfahren. Sie erfahren welche Materialien, Werkzeuge und Hilfsmittel für die Herstellung benötigt werden und wie man damit umgeht. Materialkosten ca. 17,00 € sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Schutzbrille, Schürze und Gummihandschuhe.

Leitung:	Andrea Holler	Gebühr: 14,50 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Lehrküche
Termin:	24. September 2022	1 Vormittag

43 Weihnachtstöpfern für Erwachsene

-Gemeinschaftsveranstaltung mit dem KCK-

Wir töpfern weihnachtliche Windlichter, Tannenbaumschmuck oder Wichtel, die nach Fertigstellung bunt glasiert werden können. Eigene Ideen sind willkommen. Die Kunstwerke werden frostfest gebrannt und können daher für den Innen- und Außenbereich verwendet werden. Kostenbeitrag für die Verbrauchsmaterialien ca. 7,00 € (je nachdem wieviel getöpft wird). Abholung der fertigen Ware ist am 5.11.2022 in der Zeit von 11:00 - 14:00 Uhr möglich. Mitzubringen: Pausensnack.

Leitung:	Bente Damrau	Gebühr: 15,00 €
Samstag:	15:00 – 18:00 Uhr	KCK
Termin:	8. Oktober 2022	1 Nachmittag

44 Möbel aufarbeiten

Wir wollen alte Möbel aufarbeiten, einfache Methoden zur Konservierung und Reinigung alter Oberflächen sowie Aufarbeitung von Stuhlpolstern o.ä. erlernen. Eigene Objekte zur Bearbeitung sind bitte mitzubringen. Benötigtes Material wird gestellt und gesondert abgerechnet. Bitte zwecks Projektabsprache und Materialplanung vorher mit dem Dozenten unter Tel.: 04822/1099 in Verbindung setzen. Kleingruppe 6 TN. Mitzubringen: Schleifpapier versch. Körnung (40/60/120/220), Pinsel.

Leitung:	Bernd Lindemann	Gebühr: 40,00 €
Samstag:	9:00 – 18:00 Uhr	Raum 152
Termin:	29. Oktober 2022	1 Tag

45 Drechseln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Es werden Langholzdrechseln und Querholzdrechseln vermittelt. Dazu Werkzeugkunde und einiges über die Eigenschaften der Hölzer sowie verschiedene Holzsorten und -arten. Fortgeschrittene können auf das Vorhandene aufbauen. Kleingruppe 5 Teilnehmer/innen. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.** Mitzubringen: Geschlossene, enganliegende Kleidung, vorhandenes Werkzeug, Materialkosten 35,00 €.

Leitung:	Wilfried Wiese	Gebühr: 62,50 €
Samstag:	9:00 – 15:00 Uhr	Wulfsmoor
Termine:	28.1./4.2.2023	2 Tage

Anmeldeschluss: 16. Januar 2023

46 Nistkastenbau

In diesem Workshop wird ein Nistkasten mit Spitzdach gefertigt. Durch einen vorgelagerten Einflugbereich ist der Nistkasten gegen Marderbesuche geschützt. Die Reinigungsklappe kann ohne Werkzeug geöffnet werden. Die Brutfläche innen beträgt 12 x 12 cm, das massive Holz ist unbehandelt und 20 mm stark. Das Einflugloch hat einen Durchmesser von 32 mm, geeignet für Kohlmeisen, Sperlinge ... Der Nistkasten kann mit Serviettentechnik verziert werden. Die Materialkosten (Bausatz und verzinkte Schrauben mit Bohrspitze, Servietten, Serviettenkleber, Schmirgelpapier) betragen 18,00 € und sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Kleingruppe 8 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: Schraubenzieher (Kreuz), Akkuschauber, wenn vorhanden, Heißklebepistole/Patronen, eventuell Wunschserviette, kleine Schere, Flachpinsel ca. 6-8, flache Rindenstücke, weitere Naturmaterialien zur Dachgestaltung.

Leitung:	Sieglinde Thormählen	Gebühr: 11,00 €
Mittwoch:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum 152
Termin:	26. Oktober 2022	1 Abend

***Sie wissen nicht, was Sie verschenken sollen?
Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?***

47 Bridge für Anfänger/innen

Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel für 4 Personen, gespielt von Millionen Menschen weltweit. Kaum ein anderes Spiel bietet ein vergleichbares Spektrum: Durchdachte Strategie, geschickte Taktik, kühle Berechnung und spielerische Intuition, partnerschaftliche Kooperation und Fairness. Geselligkeit in Form eines sportlichen Wettkampfes macht das Bridgespiel besonders attraktiv. **Kleingruppe, der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung:	Anja Struve	Gebühr: 33,00 €
Dienstags:	18:30 – 21:00 Uhr	Raum 121
Beginn:	25. Oktober 2022	6 Abende

48 Schach für leicht Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre Schachkenntnisse gerne vertiefen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Kursthemen werden grundlegende wie auch fortgeschrittene Taktiken und Strategien für Eröffnung, Mittelspiel und Endspiel sein. Aber auch Schachpsychologie und kulturelle Aspekte des Spiels sollen nicht zu kurz kommen. Vorausgesetzt werden nur die Regelkenntnisse. Sie kennen diese noch nicht? Kein Problem, nehmen Sie Kontakt mit uns auf, dann können wir vorab individuell einen Termin vereinbaren, um Ihnen die Regeln zu vermitteln. 10,00 € Materialkosten sind an den Dozenten zu entrichten.

Mitzubringen: Stift und Papier; Spielmaterial wird gestellt.

Leitung:	Michael Kordts	Gebühr: 10,00 €
Donnerstags:	19:30 – 21:00 Uhr	Raum 120
Beginn:	1. September 2022	6 Abende

49 Gitarre für Anfänger/innen

Der Kurs wendet sich speziell an Gitarrenanfänger/innen und Ungeübte. Oft sitzt man zusammen, alle wollen etwas singen, aber keiner kann die Akkorde des Liedes auf der Gitarre spielen. Genau das wollen wir hier zeigen. Ohne große Vorkenntnisse, ohne Noten und Tabulaturen. Ganz einfach: Ein paar Griffe auf der Gitarre, Melodie sowie Text und los geht's. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig. Mitzubringen: Gitarre.

Leitung:	Jörg Ermisch	Gebühr: 52,00 €
Dienstags:	19:30 – 20:30 Uhr	Raum 243
Beginn:	13. September 2022	10 Abende

50 Gitarre für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Wer würde nicht gerne einmal mit einigen Akkorden seine Lieblingslieder begleiten, mit seinen Kindern Lieder singen, das gemütliche Beisammensein am Lagerfeuer mit Songs von damals oder auch heute krönen sowie Höhepunkte zu Geburtstagen oder anderen Jubiläen beisteuern? Für den Einsatz einer Gitarre gibt es viele Gelegenheiten. Mit Hilfe eines geeigneten Lehrbuchs wollen wir zunächst einfache Griffe und Anschläge lernen. Wir gehen dabei langsam, aber stetig voran, so dass wir schon nach relativ kurzer Zeit mit etwas Übung Lieder begleiten können. Notenkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich, aber natürlich kein Hindernis.

Mitzubringen: Gitarre mit Nylonsaiten, Papier, Stift und Lehrbuch (Bekanntgabe 1. Abend).

Leitung:	Erk Böteführ	Gebühr: ab 6 TN/76,00 € ab 8 TN/57,00 €
Mittwochs:	20:15 – 21:30 Uhr	Raum 243
Beginn:	7. September 2022	12 Abende

51 Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester 2022. Neueinsteiger/innen können nach Absprache mit dem Dozenten dazukommen. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Mitzubringen: Gitarre.

Leitung:	Jörg Ermisch	Gebühr: 52,00 €
Mittwochs:	18:45 – 19:45 Uhr	Raum 243
Beginn:	14. September 2022	10 Abende



SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Wohlfühl, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh.kursportal.info
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

52 Ukulele-Aufbauworkshop III

Der Workshop richtet sich an fortgeschrittene Spieler, bereits über einige Erfahrungen verfügen oder die vorherigen Workshops besucht haben.

Mitzubringen: Ukulele.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr: 25,50 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Raum 243
Termin:	10. September 2022	1 Vormittag

53 Ukulele-Thementag: Oldies auf der Ukulele

In diesem Workshop spielen wir zusammen bekannte und beliebte Oldies aus dem Bereich Rock und Pop auf der Ukulele. Der Workshop ist auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Teilnehmer unserer früheren Einsteiger- und Aufbauworkshops haben hier die Gelegenheit, etwas Neues kennenzulernen.

Mitzubringen: Ukulele.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr: 25,50 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Raum 116
Termin:	29. Oktober 2022	1 Vormittag

Achtung:

Auf unserer Internetseite weisen wir auf Zusatzkurse hin.

54 Ukulele-Thementag: Gospelsongs auf der Ukulele

Speziell zum Thema Gospelsongs wird dieser Workshop angeboten. Gospelsongs sind auf der Ukulele relativ einfach zu lernen und zu spielen. Der Workshop ist daher auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Teilnehmer unserer früheren Einsteiger- und Aufbauworkshops haben hier die Gelegenheit, etwas Neues kennenzulernen. Mitzubringen: Ukulele.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr: 25,50 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Raum 243
Termin:	19. November 2022	1 Vormittag



Malerei-Glaserei-Farbenfachgeschäft
Malerfachbetrieb
hansen
Maler- und Lackierermeister

Maler-Tapezier- und Bodenbelagsarbeiten
Glaserarbeiten · Deko- und Raumgestaltung
Altbausanierung · Wärme-Verbundsystemarbeiten

Hauptstraße 49 · 25548 Kellinghusen
Tel. 048 22 / 15 75 · Fax 048 22 / 15 78
E-Mail malerei-hansen@t-online.de
www.malerfachbetriebhansen.com

Die Kurse 55 und 56 sind nicht ermäßigungsfähig.

55 Schlagzeug - Grundkurs

Wir werden das Schlagzeug (DrumSet) kennenlernen, Begleitfiguren und Fill ins spielen und Songs begleiten. Einfach unbedarft mit Freude an der Musik ohne Vorkenntnisse kommen. Kleingruppe 4 TN.

Leitung: Jürgen Mikolasch Gebühr: 34,00 €
Freitags: 19:00 – 20:00 Uhr **Außerhalb**
Beginn: 9. September 2022 4 Abende

56 Keyboard/Klavier - Grundkurs

Wir werden Musik machen und die ersten Lieder spielen. Wer wissen möchte, ob das Keyboard oder Klavier das Richtige ist, ist hier herzlich willkommen. Einfach unbedarft mit Freude an der Musik ohne Vorkenntnisse kommen. Kleingruppe 6 TN. **Anmeldeschluss: 29. Oktober 2022.**

Leitung: Jürgen Mikolasch Gebühr: 22,50 €
Freitags: 19:00 – 20:00 Uhr **Außerhalb**
Beginn: 4. November 2022 4 Abende

57 Afrikanisches Trommeln

Die Trommel ist wohl eines der ältesten Musikinstrumente. Jeder Mensch hat ein Gefühl für Rhythmus. Trommeln befreit Körper und Geist. Es fördert die Motorik und unterstützt die Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Gleichzeitig wird Stress abgebaut, aber vor allem - es macht Spaß! Jeder kann es erlernen, in jedem Alter! Trommeln werden gestellt.

Leitung: Ablam Adanou Gebühr: 45,00 €
Samstag: 11:00 – 15:00 Uhr Forum
Termin: 26. November 2022 1 Tag

**FRAU &
BERUF**

**Wir beraten Sie kostenlos und vertraulich
zu Themen rund um den Beruf ...**

- Beruflicher Wiedereinstieg und Vereinbarkeit
- Berufliche Neu-/Umorientierung
- Bewerbungsstrategien
- Vorfeldberatung Selbständigkeit
- Ausbildung in Teilzeit
- Weiterbildung
- Fördermöglichkeiten

Beratungsstellen FRAU & BERUF in Dithmarschen und Steinburg

Beratungsbüro 25746 Heide
Große Westerstraße 8
☎ 0481 - 68 37 69 - 0

Beratungsbüro 25524 Itzehoe
Viktoriastraße 17
☎ 04821 - 403028-54

frauundberuf@eg-westholstein.de

FRAU & BERUF steht in Trägerschaft der Entwicklungsgesellschaft Westholstein mbH und ist Teil des Landesprogramms Arbeit 2021 – 2027, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Schleswig-Holstein.



Kooperationspartner von der Europäischen Union



SH
Schleswig-Holstein
Das schönste Norddeutsche

58 Einfach singen

"Wer sprechen kann, kann auch singen" heißt es in einem afrikanischen Sprichwort und das bringt es auf den Punkt: Jede/r kann singen! Singen tut Körper und Seele gut und macht besonders mit anderen zusammen Spaß. In diesem Workshop gehen wir zusammen auf eine musikalische Weltreise: einfache Lieder von Afrika bis Finnland, Kanons und Mantras sind ohne Noten oder Vorkenntnisse leicht zu erlernen und entfalten ihre Wirkung schon nach ein paar Tönen im gemeinsamen Klingen. Ergänzend dazu gibt es Übungen und Tipps zum entspannten, stressfreien und gesunden Singen.

Leitung:	Anneke Niemeyer	Gebühr: 8,50 €
Dienstag:	18:30 – 20:30 Uhr	Raum 121
Termin:	4. Oktober 2022	1 Abend

59 Entfalte deine Stimme

Jede Stimme ist ein Musikinstrument mit nahezu unbegrenzten Möglichkeiten. Auf der Basis des Integrativen Stimmtrainings®, einer ganzheitlichen Stimmbildungsmethode, geht es in diesem Workshop darum, diese auch zu nutzen! Mit Stimm-, Körper- und Atemübungen sowie viel Spaß am stimmlichen Experimentieren und gemeinsamen Singen beschäftigen wir uns mit Themen wie Artikulation, Vokalisation, Stimmsitz sowie Registerübergang und machen uns so auf den Weg zur entspannt geführten und variablen Gesangsstimme. Dabei arbeiten wir sowohl allgemein in der Gruppe, als auch bezogen auf individuell eingebrachte Wünsche der Teilnehmer/innen. Willkommen sind alle, die gerne singen und Lust haben, ihre Stimme zu entfalten! Wir machen ca. eine 1/2 Stunde Mittagspause.

Leitung:	Anneke Niemeyer	Gebühr: ab 6 TN/21,50 € ab 8 TN/16,00 €
Samstag:	11:00 – 15:30 Uhr	Raum 124
Termin:	8. Oktober 2022	1 Tag

Kursportal Schleswig-Holstein www.sh.kursportal.info

60 Auf meine Stimme kann ich mich verlassen

Bei vielen Menschen zeigen sich irgendwann Unsicherheiten bezüglich ihrer Stimme: Was tun, wenn Dauerbelastung zu Heiserkeit führt, ich häufig nicht verstanden oder beim Sprechen kurzatmig werde? Kann ich mir Gehör verschaffen, ohne der Stimme zu schaden? Unsere Stimme ist ein Spiegel unserer Emotionen - und muss zugleich als Alltagswerkzeug funktionieren. Dieser Kurs soll den Teilnehmenden Anregungen geben, um zu einer authentischen und belastbaren Stimme zu finden. Wichtige Aspekte hierbei sind Artikulation, Stimmsitz, Stimmpflege und Atem.

Leitung:	Anneke Niemeyer	Gebühr: ab 6 TN/14,50 € ab 8 TN/11,00 €
Dienstags:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 120
Beginn:	8. November 2022	2 Abende

61 Linedance für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Tanzen ohne Partner macht viel Spaß

Fortsetzung aus dem Frühjahr 2022. Wer schon einen Anfängerkurs besucht hat oder bereits Erfahrungen hat, ist bei uns richtig. Wir freuen uns über neue Tänzer/innen.

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr: 40,50 €
Montags:	17:45 – 18:45 Uhr	Forum
Beginn:	19. September 2022	10 Abende

62 Linedance für Senioren

Tanzen ohne Partner macht viel Spaß

Wer schon einen Anfängerkurs besucht hat oder bereits Erfahrungen hat, ist bei uns genau richtig. Wir freuen uns über neue Tänzer/innen.

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr: 40,50 €
Mittwochs:	16:30 – 17:30 Uhr	Forum
Beginn:	21. September 2022	10 Nachmittage

63 Linedance für leicht Fortgeschrittene

Wer schon etwas geübt im Linedance ist, der ist in dieser Gruppe genau richtig. Wir freuen uns auf neue Tänzer/innen.

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr: 40,50 €
Mittwochs:	18:00 – 19:00 Uhr	Forum
Beginn:	21. September 2022	10 Abende

64 Linedance für Fortgeschrittene

Alle mit guten Vorkenntnissen sind hier genau richtig. Wir freuen uns auf neue Tänzer/innen. Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr: 40,50 €
Montags:	19:00 – 20:00 Uhr	Forum
Beginn:	19. September 2022	10 Abende

65 Tango Argentino für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich auch an absolute Anfänger/innen, denn Tango tanzen ist eigentlich nur ein Spaziergang zu zweit zur Musik. Nonverbaal, ohne Tanzschrittfolgen miteinander in Kontakt sein, macht die Sinnlichkeit und Ästhetik des Tango Argentino aus. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Milongas (Tangotanzveranstaltungen) zu besuchen und mitzutanzten.

Leitung:	Stefan Schneider	Gebühr: 36,00 €
Donnerstags:	20:00 – 22:00 Uhr	Forum
Beginn:	27. Oktober 2022	5 Abende

***Sie wissen nicht, was Sie verschenken sollen?
Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?***

66 Tanzen kommt nie aus der Mode

Disco Fox und andere Tänze. Die nächsten Feiern nahen. Paarweise Anmeldung erforderlich. Mitzubringen: Getränk.

Leitung:	Petra Harder	Gebühr: 22,00 €
Mittwochs:	20:00 – 21:30 Uhr	Forum
Beginn:	18. Januar 2023	4 Abende

67 Eine Weinreise durch Deutschland – Weintipps

An diesem Abend werden wir erlesene Rot- und Weißweine aus Deutschland verkosten, um uns auf den Winter einzustellen. Lernen Sie bei dieser Deutschland-Weinreise verschiedene Weine aus unterschiedlichen Regionen Deutschlands kennen, erfahren Sie Näheres über die Anbauggebiete, die Rebsorten und probieren Sie mindestens sechs verschiedene Weine. Zu diesen Weinen werden Kleinigkeiten probiert (z.B. Käse und Brot), um den Geschmack des Weines zu genießen. Mitzubringen: Auf Wunsch eigene Gläser, Wasser, Gebäck/Brot zum neutralisieren und die Verkostungsumlage von 25,00 €. Eine Abmeldung kann nur bis zum Anmeldeschluss erfolgen. Die Kursgebühr sowie die Verkostungsumlage sind auch bei Nichterscheinen zu begleichen, dafür erhalten die Teilnehmer/innen bei Bereitstellung von Flaschen die Proben.

Leitung:	Andreas Stefan Schmidt	Gebühr: 9,50 €
Freitag:	19:00 – 21:30 Uhr	Raum 124
Termin:	11. November 2022	1 Abend
Anmeldeschluss:		4. November 2022



**Rupprecht &
Siefke GmbH**
Auf der Lieth 1 · 25548 Kellinghusen

Tel. 04822 - 37157

**www.rsbau-gmbh.de
info@rsbau-gmbh.de**

Maurer-, Beton- und Fliesenarbeiten

Neubau – auf Wunsch auch schlüsselfertig

Teil- bzw. Komplettsanierung von Altbauten

BAUNTERNEHMEN

Eine Abmeldung zu den Kursen 68 - 70 (Tastings) kann nur bis zum Anmeldeschluss erfolgen. Die Verkostungsumlage sowie die Kursgebühr müssen auch bei Nichterscheinen bezahlt werden, dafür erhalten die Teilnehmer/innen bei Bereitstellung von Flaschen die Proben. Mitzubringen: Ein verkostungsgeeignetes Glas (Nosing-Glas), ein Glas für Wasser, ggf. etwas neutralisierendes Backwerk und die Verkostungsumlage.

68 Sherry, Port, Sauternes oder Madeira

Fässer für Whisk(e)y

Für Whiskyfreunde sind Fässer, in denen die drei genannten Weine gereift wurden, unter dem Aspekt des „Wood Management“ hochinteressant, weil Whiskys häufig in solchen Weinfässern eine zusätzliche Reifung erfahren. In diesem Workshop werden zwei Sherrys, zwei Ports, ein Sauternes oder ein Madeira und als besondere sensorische Herausforderung ein „Solera“ Brandy sowie je ein im Sherry-, Port-, Sauternes- oder Madeirafäß nachgereifter Malt Whisky vorgestellt. Verkostungsumlage 18,00 €.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr:	15,00 €
Samstag:	18:30 – 21:30 Uhr	Raum	124
Termin:	3. September 2022		1 Abend
Anmeldeschluss:			29. August 2022

69 R(h)um – tropische Genüsse

In diesem Workshop werden Ihnen wundervolle R(h)ums vorgestellt, die nichts mit der üblichen Longdrinkzutat zu tun haben. Sie bekommen Informationen zur Herkunft, Tradition und Herstellung von Frischsaft- und Melasserum. Um die Vielfalt der Düfte und Aromen zu erforschen wird auch eine Einführung in die Technik der Verprobung geboten. Einen Eindruck vom Nuancenreichtum dieser edlen „Materie“ erhalten Sie beim Verkosten von mindestens sechs sehr charaktervollen R(h)ums. Verkostungsumlage 15,00 €.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr:	15,00 €
Freitag:	19:00 - 22:00 Uhr	Raum	124
Termin:	7. Oktober 2022		1 Abend
Anmeldeschluss:			4. Oktober 2022

70 Raritätentasting

Die Whisk(e)y's der Extraklasse sind hier Single Malts, auch als Einzelfassabfüllungen. Verständlicherweise sind diese Raritäten meist nicht mehr im Handel erhältlich. Das Ziel dieses Raritätentastings ist, die Entwicklung von Destillen, Produkten und dem Markt durch die Verkostung von fünf bis sechs erlesenen Whiskys aufzuzeigen. Verkostungsumlage 45,00 €.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr:	15,00 €
Freitag:	19:00 - 22:00 Uhr	Raum	124
Termin:	13. Januar 2023		1 Abend
Anmeldeschluss:			10. Januar 2023

Gesundheit

71 Reiki I im Gendai Reiki Ho Stil-Workshop

An diesem Wochenende wird Ihnen die Kunst des Reiki vermittelt. Reiki, universale Lebensenergie, wird durch Auflegen der Hände praktiziert und gibt dem Empfänger tiefe Entspannung. Die natürlichen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Erlernen Sie an diesem Wochenende, wie man Reiki praktiziert. Weitere Infos erhalten Sie auf unserer Website. Gebühr in Höhe von 30,00 € für CD, Manuskript und Reiki-Bildleitfaden sind an den Dozenten zu entrichten. Kleingruppe 6 TN.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Wolldecke, dicke Socken, Isomatte, Getränke und Pausenimbiss.

Leitung:	Frank Glatzer	Gebühr: 64,00 €
Sa./So.:	10:00 – 17:00 Uhr	Raum 245
Termine:	26./27. November 2022	2 Tage

72 Kinesiologie kennenlernen

Energiearbeit für Körper, Geist und Seele. Kinesiologie ist eine Methode, die selbstheilenden Kräfte Ihres Körpers zu mobilisieren. Sie lernen Techniken kennen, mit denen Sie jederzeit und überall Stressblockaden rasch lösen können und dadurch zu innerer Ausgeglichenheit finden. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: Pausensnack/Getränk, bequeme Kleidung, Woldecke und Isomatte.

Leitung:	Petra König	Gebühr: 22,50 €
Samstag:	10:00 – 15:00 Uhr	Raum 245
Termin:	12. November 2022	1 Tag

Die Musikschule in Kellinghusen



*Preusserstr.9, 25548 Kellinghusen,
www.musikschule-mikolasch.de, Tel.: 04822-2100, facebook: Musikschule Mikolasch*

73 Farbtypberatung

Jeder Mensch hat einen von der Natur aus festgelegten Farbtyp, der sich aus der natürlichen Haar-, Augen- und Hautfarbe zusammensetzt. Durch die richtigen Farbtöne sehen wir präsenter, vitaler und attraktiver aus. Das macht sich beruflich wie auch im Alltag bemerkbar. Durch eine individuelle Farbberatung wird herausgefunden, was für ein Farbtyp Sie sind. Wir entdecken neue Facetten an uns, die wir anschließend zur Geltung bringen können. Außerdem gibt es Tipps zu Brille, Schmuck und Accessoires. Jede/r Teilnehmer/in kann einen Farbpass zwischen 5,00 und 28,00 € zum Einkaufen erwerben, der ihm hilft, Fehlkäufe zu vermeiden. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. Es können Kleidungsstücke mitgebracht werden, zu denen farbtechnische Fragen sind.

Leitung:	Sonja Hinrichs	Gebühr:	18,00 €
Donnerstag:	18:30 – 21:30 Uhr		Raum 121
Termin:	15. September 2022		1 Abend

74 Mein neuer Style - Stilberatung

Seinen persönlichen Stil finden, erweitern oder einfach auch bestätigt wissen, dass ist das Ziel dieses Abends. Denn ein guter Stil verhilft zu einer authentischen Ausstrahlung und schenkt Sicherheit. So erfahren Sie die typischen Merkmale der verschiedenen Stilrichtungen, sei es der sportliche, natürliche, romantische, klassische oder auch extravagante Stil. Sie finden zur Figur passende Schnitte und lernen wie Sie Körperproportionen hervorheben oder auch kaschieren. Außerdem beschäftigen wir uns mit ausdrucksstarken Stilmitteln wie der richtigen Kragenform, der Brille und der Frisur. Kosten für die Stilmappe von 13,00 € sind an die Dozentin zu entrichten. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. Es können Kleidungsstücke mitgebracht werden, zu denen stilistische Fragen sind.

Leitung:	Sonja Hinrichs	Gebühr:	18,00 €
Donnerstag:	18:30 – 21:30 Uhr		Raum 121
Termin:	22. September 2022		1 Abend

75 Make-up-Workshop – Schminken wie die Profis

Der Workshop richtet sich an alle, die ein typgerechtes Tages-Make-up erlernen wollen. Abgestimmt auf Ihren persönlichen Typ erfahren Sie, wie Sie das Beste aus sich machen. Sie gewinnen ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine attraktive Ausstrahlung. Dazu erarbeiten wir Schritt für Schritt professionelle Schminktechniken und Sie lernen die Tricks der Visagisten kennen. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Leitung:	Caren Neumann	Gebühr:	34,00 €
Samstag:	10:00 – 14:30 Uhr		Raum 243
Termin:	29. Oktober 2022		1 Tag

Falls Sie einen Kurs besuchen möchten, der schon ausgebucht ist oder wenn kein passender Wochentag für Sie angeboten wird, lassen Sie sich bei uns vormerken. Vielleicht können wir einen geeigneten Zusatzkurs einrichten.

76 Yoga und der Rücken atmet auf am Vormittag

Was hilft gegen Rückenschmerzen? Beugen Sie vor und schützen Sie Ihren Rücken mit einem vorbeugenden Yoga-Rückentraining. Es stärkt und wappnet Ihren ganzen Körper, wohltuende Wirkungen des Yoga spüren Sie bis tief in den Körper und Geist.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decken und evtl. Yogakissen.

Leitung: Daniela Splieth

Gebühr: pro 6 TN/83,50 €

pro 8 TN/62,50 €

Freitags: 9:00 – 10:30 Uhr

Bürgerhaus

Beginn: 2. September 2022

12 Vormittage

77 Hatha-Yoga-Mittelstufe I

Hatha-Yoga ist Lehre und Praxis, den Menschen durch bestimmte Körperübungen, gezielte, methodische Atemübungen und durch die Ausbildung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit von Beschwerden sowie Störungen zu befreien. Hatha-Yoga schenkt dem Menschen eine innere Gelassenheit, die den heute so häufigen, durch seelische Konflikte und dergleichen hervorgerufenen psychosomatischen Krankheiten vorzubeugen hilft, bzw. diese überwindet. Thema dieses Kurses ist die Rishikesh-Reihe. Mitzubringen: Iso-Matte, kleines Kopfkissen, wärmende Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Ursula Schwesig

Gebühr: 65,50 €

Donnerstags: 18:15 – 19:45 Uhr

Ulmenhofschule

Beginn: 15. September 2022

10 Abende



78 Yoga für Anfänger/innen und Mittelstufe I

Wir bauen Stress ab, verbessern unser Körpergefühl, fördern Beweglichkeit und Balance durch achtsame Yogaübungen, Atemtechniken und Meditation. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um Belastungen des Alltags und Herausforderungen besser Stand halten zu können.

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk.

Leitung:	Annetarie Gravert-Schlüter	Gebühr: pro 6 TN/60,00 € pro 8 TN/45,00 €
Montags:	18:00 – 19:15 Uhr	Ulmenhofschule
Beginn:	5. September 2022	10 Abende

Es kann zu kurzfristigen Raumverlegungen der Kurse kommen.

79 Kundalini-Yoga - Einführung

Kundalini-Yoga ist ein traditionelles Yoga-System mit dynamischen Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung. Es hilft uns, die täglichen Herausforderungen im Alltag anzunehmen, Kraft und Beweglichkeit zu fördern, Körperbewusstsein zu entwickeln, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, unser Nervensystem zu stärken und tiefe, innere Ruhe zu erfahren. Mitzubringen: Wolldecke, Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

Leitung:	Astrid Grube	Gebühr: 6,50 €
Donnerstag:	18:15 – 19:45 Uhr	Raum 245
Termin:	8. September 2022	1 Abend

80 Kundalini-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs 79.

Leitung:	Astrid Grube	Gebühr: ab 6 TN/71,50 € ab 8 TN/53,50 €
Donnerstags:	18:15 – 19:45 Uhr	Raum 245
Beginn:	15. September 2022	10 Abende



**GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE,
TAUCHSPORT UND PODOLOGIE**

Manfred Nesper

Angela Möller

Lindenstraße 47 - 49
25548 Kellinghusen

Tel.: 04822 / 27 70
Fax: 04822 / 36 05 26
Handy: 0170 / 881 88 58
info@physio-fitness-point.de
www.physio-fitness-point.de



81 Pilates-Yoga-Stretching für Anfänger/innen

Mit einfachen und sanften Bewegungsabläufen, sowie einzelnen Yoga-Haltungen - abgestimmt auf die jeweiligen individuellen Voraussetzungen - wird der Körper in seiner Beweglichkeit gefördert. Mit Pilates-Übungen wird die gesamte Muskulatur gestärkt um die Körperhaltung zu verbessern. Sanftes Stretching rundet das Programm ab und unterstützt die Förderung der Beweglichkeit.

Mitzubringen: Rutschhemmende Matte, Decke, Kissen nach Bedarf, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr: pro 6 TN/52,50 € pro 8 TN/39,50 €
Montags:	20:00 – 21:00 Uhr	Raum 245
Beginn:	29. August 2022	10 Abende

***Beachten Sie unbedingt die Geschäftsbedingungen auf Seite 4+5.
Anmeldung unter Tel. 04822/376730, Fax 04822/376732
info@volkshochschule-kellinghusen.de.***

82 Yoga-Pilates für Anfänger/innen und Späteinsteiger/innen

Dieser Kurs wendet sich an alle die nur sehr weit zurückliegende oder noch keine Erfahrungen mit Yoga oder Pilates haben. Yoga heißt nicht den Körper zu verknoten und die Auflösung in der nächsten Woche zu erfahren. Mit sanften Yoga-Haltungen und Bewegungsabläufen wird die Beweglichkeit gefördert und mit Pilates-Übungen die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt. So verbessert sich auch die ganze Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden.

Mitzubringen: Rutschhemmende Matte, Decke, eventuell Kissen nach Bedarf, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr: pro 6 TN/52,50 € pro 8 TN/39,50 €
Montags:	17:15 – 18:15 Uhr	Raum 245
Beginn:	29. August 2022	10 Abende

83 Pilates-Yoga-Stretching für (leicht) Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle die schon etwas Vorerfahrung mit Pilates oder Yoga haben. Mit einem Mix aus beidem und gezieltem Stretching wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und gedehnt. Teils durch ruhige, teils durch dynamische Bewegungen sowie sanftes Stretching, wird die Beweglichkeit des Körpers erweitert. Die Körperhaltung verbessert sich und das Bewußtsein für den Körper wird gestärkt. So können sich auch Verspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert.

Mitzubringen: Rutschhemmende Matte, Decke, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr: pro 6 TN/56,50 € pro 8 TN/75,50 €
Dienstags:	18:00 – 19:15 Uhr	Raum 245
Beginn:	30. August 2022	12 Abende

84 Pilates-Yoga-Stretching für (leicht) Fortgeschrittene

Text siehe Kurs 83.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr: pro 6 TN/56,50 € pro 8 TN/75,50 €
Dienstags:	19:30 – 20:45 Uhr	Raum 245
Beginn:	30. August 2022	12 Abende

85 Autogenes Training - Entspannung und Körpererfahrung

Mit dem von Prof. J.H. Schultz (1884-1970) entwickelten Autogenen Training (AT) ist es möglich, selbst gesteuerte Entspannung zu erzeugen. Das AT ist eine leicht erlernbare Entspannungstechnik und daher für geradezu jede Altersgruppe geeignet. Ihre Einfachheit und Alltagstauglichkeit ermöglicht eine schnelle und wirkungsvolle Entspannungsmöglichkeit. AT beruht auf Autosuggestion. Mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft und positiven Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. So entsteht eine ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist und Seele. Als entspannter Mensch, besitzen Sie die Fähigkeit, in für Sie als schwierig empfundenen Situationen, ob privat oder in beruflichen Bereichen, den Situationen ruhiger und gelassener zu begegnen. Mitzubringen: Matte, 1-2 Decken, 1-2 kleine Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und evtl. Getränk .

Leitung:	Inge Siebuhr	Gebühr: pro 6 TN/20,00 € pro 8 TN/15,00 €
Sonntag:	10:00 - 13:00 Uhr	Raum 245
Termin:	6. November 2022	1 Vormittag

86 Autogenes Training - Vertiefungs-Workshop

Dieser Workshop ist für alle geeignet die schon Erfahrung im Autogenen Training mitbringen. Wir wollen gemeinsam Erfahrungen mit dem Autogenen Training austauschen. Und schon Gelerntes und Geübtes vertiefen, verfeinern und erweitern.

Mitzubringen: Matte, 1-2 Decken, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Imbiss, Getränk und Neugierde auf das was noch kommt.

Leitung:	Inge Siebuhr	Gebühr: pro 6 TN/20,00 € pro 8 TN/15,00 €
Sonntag:	10:00 - 13:00 Uhr	Raum 245
Termin:	13. November 2022	1 Vormittag

Liebe VHS-Interessierte!

Auch bei uns muss das Thema Nachhaltigkeit eine Rolle spielen. Deswegen reduzieren wir die gedruckte Auflage der VHS-Hefte. Helfen Sie uns bitte dabei und vermerken auf Ihrer Anmeldekarte oder der Online-Anmeldung, wenn Sie auf das gedruckte Heft verzichten und sich auf unserer Website informieren! Gerne mailen wir die PDF-Datei zu. Gemeinsam tun wir etwas für die Umwelt.

Ihre VHS Kellinghusen



Beispielfoto der Baureihe. Ausstattungsmerkmale ggf. nicht Bestandteil des Angebot.

DER NEUE OPEL ASTRA HYBRID /

MAXIMALE EFFIZIENZ AUF KNOPFDRUCK.

Der neue Opel Astra Plug-in-Hybrid verkörpert deutsche Ingenieurskunst: er wurde am Stammsitz designt, entwickelt und wird auch hier produziert. Er setzt in der Kompaktklasse einen neuen Standard für Effizienz und ist ausgestattet mit klassenführenden Innovationen. Steigen Sie ein und erleben Sie die innovative Plugin-Hybrid Technologie mit optimaler Fahrdynamik bei gleichzeitig sparsamen Verbrauch.

- /// 133 kW (180 PS) Systemleistung
- /// Adaptive IntelliLux LED® Pixel Matrix Licht¹
- /// Volldigitales Cockpit mit 10"-Touchscreen-Farbdisplay und digitalem 10"-Fahrerinfodisplay
- /// Smarte Fahrer-Assistenzsysteme wie Frontkollisionwarner mit Automatischer Gefahrenbremsung¹

Jetzt Probefahrt vereinbaren!

Energieverbrauch (gewichtet, kombiniert): 1,1-1,0 l/100 km und 15,1-14,2 kWh Strom/100 km; rein elektrische Reichweite: 60-59 km; elektrische Reichweite, innerorts (EAER City): 78-70 km; CO₂-Emission (kombiniert): 26-22 g/km

¹Optional bzw. in höheren Ausstattungslinien verfügbar

HELLWIG + FÖLSTER

Kellinghusen, Marienstr. 1, Tel: 04822/9797-66

Itzehoe, Dorfstr. 1, Tel: 04821/7390-23

www.opel-hellwig-foelster-kellinghusen.de

www.opel-hellwig-foelster-itzehoe.de

87 Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Tiefenmuskel-Entspannungsverfahren wodurch eine Lockerung des Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden kann. Es ermöglicht auf natürliche Weise Muskelanspannungen bewusst zu reduzieren und psychische Entspannung herbeizuführen. Richtig angewendet hilft PME unter anderem bei Stress, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Lernen Sie PME gezielt in Stress- und Angst auslösenden Situationen anzuwenden und gleichzeitig Folgebelastungen vorzubeugen. Für aktive Menschen die Alternative zum Autogenen Training. **WICHTIG!** Nicht geeignet bei psychischen Erkrankungen, Epilepsie, akutem Bandscheibenvorfall, Herzinsuffizienz oder Lähmungen. Bitte halten Sie ggf. Rücksprache mit Ihrem Arzt. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung:	Nicole Szepansky	Gebühr: 30,00 €
Donnerstags:	20:00 – 21:00 Uhr	Raum 245
Beginn:	12. Januar 2023	5 Abende

Denken Sie bei den Workshops an einen Pausenimbiss!

88 Meditation kennenlernen – Workshop -

Haben Sie sich schon des Öfteren gefragt was genau ist Meditation und wie bzw. was kann ich damit erreichen? In der Meditation gehen wir in unsere Mitte, unser Zentrum. Es gibt viele Wege und Methoden dorthin zu gelangen. Sie erreichen für sich z.B. Belastendes loslassen, Spannungen und Stress reduzieren, körperliche Symptome positiv zu verändern und konzentrierter zu sein. Lernen Sie zu meditieren und erfahren Sie den Sinn der Meditation „Entspannt sein, wach sein, nicht urteilen.“

Mitbringen: Matte bzw. Meditationskissen, Decke, dicke Socken, Pausensnack und Getränk.

Leitung:	Inge Siebuhr	Gebühr: ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
Sonntag:	14:00 – 17:00 Uhr	Raum 245
Termin:	6. November 2022	1 Nachmittag

89 Kleiner Urlaub für die Seele

„Einmal alles loslassen.“ Gehen Sie mit auf eine kleine Reise. Erleben Sie die Vielfalt von Möglichkeiten um Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist zu entspannen. Wir entspannen in Bewegung, mit unseren Gedanken und unserem Atem.

Mitzubringen: Matte, 1-2 Decken, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Pausensnack und Getränk.

Leitung:	Inge Siebuhr	Gebühr: ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
Sonntag:	14:00 – 17:00 Uhr	Raum 245
Termin:	13. November 2022	1 Nachmittag

90 Qi Gong am Vormittag

Qi Gong – Übungen fördern die körperliche und geistige Entspannung, trainieren funktionsgerechte Bewegungsabläufe, fördern die Wahrnehmung von Anspannung/Entspannung und bewirken Ruhe sowie äußere Beweglichkeit. Mitzubringen: Dicke Socken, bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Ingrid Zarski
Donnerstags: 8:45 – 10:15 Uhr
Beginn: 1. September 2022

Gebühr: 53,50 €
Bürgerhaus
10 Vormittage

91 Qi Gong am Vormittag

Text siehe Kurs 90.

Leitung: Ingrid Zarski
Donnerstags: 10:30 – 12:00 Uhr
Beginn: 1. September 2022

Gebühr: 53,50 €
Bürgerhaus
10 Vormittage

Gerne können Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen, dann buchen wir die Kursgebühr vor Kursbeginn ab.

92 Wirbelsäulen Qi Gong für Anfänger/innen

Die Wirbelsäule wird in sanfte, wellenförmige Schwingungen versetzt und unser Rücken kann spürbar aufatmen. Der ganze Körper gerät in Schwingung. Der Geist kommt zur Ruhe. Qi wird schnell und auf feine, intensive Weise im Zentralkanal der Wirbelsäule und im ganzen Körper aktiviert. Im ausgleichenden Qi-Fluss können sich körperliche Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen) sowie seelische oder geistige Blockaden lösen. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit am 19. November einen Anschlusskurs durchzuführen. Kleingruppe 6 TN. 1 Stunde Pause. Mitzubringen: Dicke Socken, bequeme Kleidung, Pausensnack /Getränk.

Leitung: Ulla Twenhövel
Samstag: 11:00 – 16:00 Uhr
Termin: 5. November 2022

Gebühr: 18,50 €
Raum 245
1 Tag

Unser Komplett-Service:
Gardinen abnehmen, waschen/
reinigen, aufhängen!

Raumausstattung

Lindemann

Meisterbetrieb

Hauptstr. 35
25548 Kellinghusen
Telefon: 04822 - 10 99
Fax: 04822 - 10 52



- Polsterarbeiten in eigener Werkstatt
- Gardinen / Dekoration
- Sonnenschutz
- Bodenbeläge
- Insektenschutz
- Rollos / Plissees
- Fachberatung vor Ort

93 Taiji für Einsteiger/innen - Einführung

Kennenlernen der fernöstlichen Bewegungskunst

Langsame spiralförmige und fließende Bewegungen mit synchronisiertem Atem können Körper, Geist und Energie ausbalancieren, ein wertvoller Beitrag zur Stärkung unserer Widerstandskraft. Der Kurs ist auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach Möglichkeit trainieren wir draußen zur Vertiefung der Wirkung. Mitzubringen: Getränk und Sportkleidung für draußen.

Leitung: Corinna Letsche

Gebühr: ab 6 TN/16,00 €
ab 8 TN/12,00 €

Samstag: 14:00 – 17:00 Uhr

Sportplatz/Raum 245

Termin: 17. September 2022

1 Nachmittag

Anmeldeschluss:

10. September 2022

94 Taiji für Einsteiger/innen

Harmonische Taiji Bewegungsfolge 5 Elemente / 5 Wandlungsphasen als Einführung ins Taijiquan. Die 5 Elemente stehen für die Wandlungsphasen (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall), die unseren Jahres- sowie Lebensrhythmus abbilden und durch bestimmte leicht zu erlernende langsame Bewegungen dargestellt werden. Sie haben beruhigende Wirkung auf Körper und Geist, deshalb auch unter dem Namen Harmonie bekannt. Die Harmonieübung ist bestens geeignet auf komplexe und längere Formen des Taijiquans vorzubereiten. Der Kurs ist auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet nach Möglichkeit im Freien statt, um die Wirkung dieser fernöstlichen Bewegungskunst zu vertiefen. Mitzubringen: Getränk und Sportkleidung für draußen.

Leitung: Corinna Letsche

Gebühr: ab 6 TN/68,50 €
ab 8 TN/51,50 €

Donnerstags: 17:00 – 18:30 Uhr

Sportplatz/Raum 245

Beginn: 22. September 2022

8 Abende

Anmeldeschluss:

19. September 2022

95 TAI CHI für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Neben den klassischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen soll Tai Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen und Gelenkschmerzen sowie Osteoporose wirken. Sogar das Immunsystem wird positiv beeinflusst. Langsame, gleichmäßig fließende Bewegungen helfen dem Übenden sich zu entspannen. Die Atmung wird verbessert, man atmet tiefer. Tai Chi stärkt die Muskeln, Knochen, Sehnen sowie Bänder. Der meditative Aspekt klärt den Geist und sorgt für Entschleunigung. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Jürgen Grey

Gebühr: ab 6 TN/83,50 €
ab 8 TN/62,50 €

Dienstags: 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgerhaus

Beginn: 20. September 2022

8 Abende

96 Tiefenentspannung Schulter, Nacken, Kiefer und Gesicht

Wer kennt es nicht, Anspannungen im Alltag und Stresssituationen z.B. im Berufsleben kann zu Verspannungen führen. Besonders auffällig ist, dass besonders die Schulter-, Nacken- und Kiefermuskulatur am häufigsten betroffen ist. Wenn Sie davon betroffen sind oder Sie möchten vorbeugend etwas für sich tun, dann nutzen Sie die Gelegenheit in diesem Workshop Verspannungen aufzulösen durch Erlernen,erspüren und entspannen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist sehr leicht erlernbar, durch aktives Anspannen und entspannen einzelner Muskelgruppen kann sie zu einer körperlichen wie geistigen Tiefenentspannung führen. Sie werden verschiedene Möglichkeiten speziell ausgerichtet auf Ihre Schultern, Ihrem Nacken, dem Kiefer und Ihrem Gesicht kennenlernen.

Mitzubringen: 1-2 Matten, 1-2 Decken, kleines Kissen, warme Socken, Pausenimbiss und Getränk.

Leitung: Inge Siebuhr
Gebühr: ab 6 TN/31,50 €
ab 8 TN/23,50 €
Samstag: 11:00 – 16:15 Uhr
Raum 124
Termin: 26. November 2022
1 Tag

97 FELDENKRAIS®-Workshop

Im Laufe unseres Lebens schleichen sich viele Gewohnheiten ein, die sich nachteilig auf unseren Körper und unser Befinden auswirken können. Die FELDENKRAIS®-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, bietet einen Ansatz, sich dieser Gewohnheiten bewusst zu werden und sie zu verändern. In diesem Workshop begleite ich Sie dabei, auf sanfte Art und Weise, neue Möglichkeiten der Bewegung zu entdecken, die zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden führen.

Mitzubringen: Matte, warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Handtuch, Getränk und Pausensnack.

Leitung: Elke Jäger
Gebühr: ab 6 TN/38,00 €
ab 8 TN/28,50 €
Samstag: 10:30 – 14:30 Uhr
Raum 245
Termin: 24. September 2022
1 Tag

Anmeldeschluss: 17. September 2022



STÖR-APOTHEKE
HANS-GEORG REIMER
APOTHEKER

HAUPTSTRASSE 70
25548 KELLINGHUSEN

TELEFON (04822) 2734

TELEFAX (04822) 4077

WWW.STOER-APOTHEKE.DE

98 Entspannung mit Klangschalenmeditation I

Wir beginnen mit den 8 Brokaten aus dem Qi Gong, die in ihrer Wirkung den ganzen Körper erreichen. Danach entspannen wir mit einer geführten Klangschalenmeditation. Je nach Gruppengröße kann die Klangschale von jedem gespürt werden.

Mitzubringen: Matte, warme Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen und Turnschuhe.

Leitung:	Elfi Weischede	Gebühr: ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Samstag:	13:00 – 14:30 Uhr	Raum 245
Termin:	29. Oktober 2022	1 Nachmittag

99 Entspannung mit Klangschalenmeditation II

Wir beginnen mit den 5 Elementen aus dem Qi Gong. Danach erlernen wir eine kleine meditative Geh-Übung und entspannen danach bei einer geführten Klangschalenmeditation. Je nach Gruppengröße kann die Klangschale von jedem gespürt werden. Mitzubringen: Matte, warme Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen und Turnschuhe.

Leitung:	Elfi Weischede	Gebühr: ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Samstag:	14:45 – 16:15 Uhr	Raum 245
Termin:	29. Oktober 2022	1 Nachmittag

100 Bewegungsschule am Nachmittag

Wer hat sie nicht, die kleinen und größeren Verspannungen, die bei allen Menschen individuell auftreten? Wir werden durch vielfach nur kleine Bewegungen Abhilfe schaffen und nach und nach ein neues Bewusstsein für die Arbeit der Muskulatur erreichen. Denn Bewegung braucht meist viel weniger Kraft als wir sie im Alltag aufwenden. Wenn wir lernen dort loszulassen wo Anspannung nicht nötig ist und deshalb Schmerzen vermeiden, können wir auch im Alltag gelassener sein.

Mitzubringen: Matte oder Decke, Kissen als Unterlage.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr: ab 6 TN/52,50 € ab 8 TN/39,50 €
Montags:	16:00 – 17:00 Uhr	Raum 245
Beginn:	29. August 2022	10 Nachmittage



**Passbilder und Bewerbungsbilder
Kein Problem!
„Ich bin Mona Hoppe!“
Rufen Sie mich gerne an.
Tel. 04822-2212**

STÖR - FOTO
Hauptstraße 12, 25548 Kellinghusen
www.stoerfoto.de info@stoerfoto.de

Instagram icon
Facebook icon

101 Bewegungsschule am Abend

Text siehe Kurs 100.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr: ab 6 TN/52,50 € ab 8 TN/39,50 €
Montags:	18:45 – 19:45 Uhr	Raum 245
Beginn:	29. August 2022	10 Abende

102 Achtsamkeit trainieren in der Natur

Vogelgezwitscher, Blätterrauscheln im Wind, der Duft von Waldboden oder ein schöner Sonnenuntergang lösen bei den meisten von uns Ruhe und Glücksgefühle aus. In diesem Kurs wird im Einklang mit der Natur und mit Hilfe von einfachen sowie achtsamkeitsbasierten Übungen Ihr Stressempfinden reduziert und Ihre Resilienz gestärkt. Der Kurs kann Ihnen dabei helfen zu „entschleunigen“ und zu mehr Gelassenheit sowie Glück im Berufs- und Privatleben zu finden. Spüren Sie die Wirkung der Natur auf Ihr Wohlbefinden und haben Sie Spaß am „Draußensein“. Gerade in der heutigen Zeit sehnen sich viele nach Balance und Ruhe. Atmen Sie tief durch, ziehen Sie Kraft aus der Natur und nehmen Sie ein Stückchen Gelassenheit und Achtsamkeit am Ende des Kurses mit nach Hause. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk.

Leitung:	Melf Asmussen	Gebühr: ab 6 TN/29,50 € ab 8 TN/22,00 €
Sonntags:	10:00 – 11:30 Uhr	Außerhalb
Beginn:	11. September 2022	4 Vormittage

103 Ein Tag für mich – Das gönnt ich mir

Dem Alltag entfliehen, abschalten, die Stunden genießen, entspannt und mit neuen Ideen nach Hause gehen. Mit einer gemeinsamen Traumreise kommen wir an. Ich stelle Ihnen Möglichkeiten vor, wie Sie Ihren Körper durch leichte, gesunde Nahrung entlasten. Wodurch kommt es zur Übersäuerung, was macht Stress mit unserem Körper und welche Möglichkeiten gibt es, dem entgegenzuwirken? Vielleicht hilft eine Bauchmassage, die wir üben, ein Gesundheitswickel, den ich Ihnen zeige, die Vorstellung einer tief entspannenden Ohrkerzenbehandlung oder die Meditation zum Schluss. Für das leibliche Wohl in der Mittagspause ist gesorgt. Sie bekommen heute ein Rundum-Sorglos-Paket. Umlage für einen Imbiss von 5,00 € sowie bei Bedarf 5,00 € für eine Ohrkerzenbehandlung, sind an die Dozentin zu zahlen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Getränk, Schreibutensilien.

Leitung:	Petra Michel	Gebühr: ab 6 TN/35,50 € ab 8 TN/26,50 €
Samstag:	11:00 – 16:00 Uhr	Raum 245
Termin:	14. Januar 2023	1 Tag

Alle Anmeldungen sind verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung (außer bei Anmeldungen per eMail) und werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung ausgebucht ist oder ausfällt.

104 Erlernen einer Wellness - Ganzkörpermassage

Bei einer Wellnessmassage geht es um Entspannung von Körper, Geist und Seele. Außerdem wirkt sich eine Massage auch positiv auf das Immunsystem aus und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Wir werden ruhiger, gelassener und bringen uns ins Gleichgewicht zurück. In diesem Workshop lernst Du die Grundkenntnisse und Durchführung einer Wellnessmassage, kleiner theoretischer Teil, Griffe, Indikationen, Kontraindikationen, Ablauf von einer Rückenmassage und Ganzkörpermassage, ein besonderer Teil wird das Lernen einer angenehmen wohltuenden Fußmassage. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, kleine Decke, gemütliche bequeme warme Kleidung, dicke Socken und Getränk.

Leitung:	Tanja Viviani	Gebühr: 29,50 €
Sonntag:	9:30 – 13:30 Uhr	Raum 124
Termin:	15. Januar 2023	1 Vormittag

105 MET- Klopf Dich frei/Heilarbeit mit unseren Chakren

Es geht bei beiden Therapien darum URSACHEN von Störungen, körperlicher und/oder geistiger Natur, zu erkennen und aufzulösen. Bei der Klopftechnik geht man über das System der Meridiane, man rechnet Störungen verschiedenen Organsystemen zu, und bei der Chakrenheilung legt man die Themen (Emotionen) des jeweiligen Chakras zugrunde. Beide Wege sind zielführend und leicht selbst anzuwenden. Mitzubringen: Warme bequeme Kleidung, Pausensnack und Getränk.

Leitung:	Rita Griesheimer	Gebühr: ab 6 TN/28,00 € ab 8 TN/21,00 €
Samstag:	9:00 – 13:00 Uhr	Ulmenhofschule
Termin:	12. November 2022	1 Vormittag

106 Beckenbodentraining

Einer der wichtigsten Muskelgruppen im Körper ist der Beckenboden. Ein gut trainierter Beckenboden hilft und unterstützt eine gute Haltung, stützt die inneren Organe und ist wichtig für die Verschlussfunktion von Darm und Blase. Wir lernen die Beckenboden-Muskulatur kennen, wahrzunehmen, aktivieren diese Muskelgruppe durch gezielte, kräftigende sowie wohltuende Übungen und ergänzen diese durch Atem- und Entspannungsübungen. So fördern wir ein positives Körpergefühl und beugen zusätzlich auch Rückenbeschwerden vor. Es werden zudem Möglichkeiten aufgezeigt, Übungen zur Stärkung der Körpermitte und des Beckenbodens in den Alltag einzubinden. Dabei kommen aber auch Dehnungen, Entspannung und Lockerungen nicht zu kurz. Mitzubringen: Matte, Kissen als Unterlage und bequeme Kleidung.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr: ab 6 TN/18,00 € ab 8 TN/13,50 €
Mittwochs:	18:45 – 19:45 Uhr	Raum 210
Beginn:	3. November 2022	3 Abende

107 Bauch – Beine – Po

Eine Trainingsstunde, in der nach einer leichten Aufwärmphase etwas für die gesamte Muskulatur getan wird. Mit Spaß und Musik werden nicht nur die Bauch- und Beinmuskeln sondern auch der Rücken besonders gekräftigt. Durch die sowohl dynamischen als auch gehaltenen Übungen wird der Körper gestrafft, der körperliche Wohlfühlfaktor gefördert und unliebsamen Fettpolstern zu Leibe gerückt. Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Getränk.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr: ab 6 TN/62,00 € ab 8 TN/46,50 €
Mittwochs:	20:00 – 21:00 Uhr	Raum 245
Beginn:	31. August 2022	12 Abende

108 Zumba® Fitness

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Fitness. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht sowie Gesundheit bringt.

Mitzubringen: Sportkleidung, geeignete Schuhe, Handtuch, Getränk.

Leitung:	Filiz Roscher	Gebühr: 35,00 €
Dienstags:	19:00 - 20:00 Uhr	Forum
Beginn:	30. August 2022	10 Abende

**Rund um die Uhr: Anmeldung per Fax 04822/376732
info@volkshochschule-kellinghusen.de**

109 Selbstverteidigung für Männer

Krav Maga Selbstverteidigung aus Israel. Wir erlernen die wichtigsten Techniken und Verhaltensweisen für den Ernstfall.

Mitzubringen: Hallenschuhe und Getränk.

Leitung:	Hendrik Lück	Gebühr: ab 6 TN/20,50 € ab 8 TN/15,50 €
Montags:	19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Otto-Ralfs-Str.
Beginn:	24. Oktober 2022	3 Abende

110 Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren

Jede Frau kann sich verteidigen. Daher ist es wichtig, dass man keine Unsicherheit ausstrahlt, sondern selbstbewusst, mutig und stark auftritt. Dies ist der erste Schritt der Selbstverteidigung. Dieser Kurs hilft Gefahrensituationen frühzeitig als solche zu erkennen, die eigene Wohlfühlgrenze aufzuzeigen und sich körperlich zu verteidigen. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung. Eine wiederholte Teilnahme wird bereits erlernte Technik verbessern.

Mitzubringen: Hallenschuhe und Getränk.

Leitung:	Nicole Pump	Gebühr: ab 6 TN/20,50 € ab 8 TN/15,50 €
Montags:	19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Otto-Ralfs-Str.
Beginn:	21. November 2022	3 Abende

111 Gymnastik-Wellness

Fortlaufender Kurs, Einstieg ist möglich.
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken.

Leitung:	Marianne Winglmeyr	Gebühr: ab 6 TN/44,00 € ab 8 TN/33,00 €
Mittwochs:	18:45 – 19:45 Uhr	Raum 245
Beginn:	24. August 2022	10 Abende

112 Golf Einsteigerkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der verschiedenen Golfschläge kennen. Die ersten Golfbahnen werden zudem gespielt und die erlernten Schläge angewandt. Dieser Kurs dient außerdem zur Vorbereitung für die Platzreife - der sogenannte kleine Golf-Führerschein. Erste Regel- und Etikette-Kenntnisse werden ebenso vermittelt sowie die verschiedenen Ausrüstungselemente eines Golfspielers vorgestellt. In der Gebühr sind Schläger, Übungsbälle, Tasche, Tees und Spielbälle enthalten. Kleingruppe 5 Teilnehmer/innen. **Dieser Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.** Mitzubringen: Sportschuhe/Joggingschuhe, wetterfeste und bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung:	Paco Kuschnik-Witte	Gebühr: 100,00 €
Freitags:	17:00 – 18:30 Uhr	Außerhalb
Beginn:	2. September 2022	6 Nachmittage

**Optik
Jacobson**

IHR TEAM FÜR GUTES SEHEN!

Lehmbergstraße 10 | 25548 Kellinghusen

Telefon 04822-8155



113 Mein gesundes ICH sitzt im Darm

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine gute Basis, um eine normale Funktion des Darms aufrecht zu erhalten. Viele Studien zeigen seit einigen Jahren vermehrt den Zusammenhang einer verschobenen Darmflora und chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Herz-erkrankungen, Darmentzündungen usw.. Es häufen sich auch Belege, die eine Verbindung zu psychischen Erkrankungen, Demenz oder Parkinson herstellen. Was Sie vorbeugend Gutes für Ihren Darm und Ihre Gesundheit tun können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr: ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 124
Termin:	25. Oktober 2022	1 Abend

114 Sauer ist nicht immer lustig - Stoffwechsel – was ist das

Unser Stoffwechsel ist die Summe aller biochemischen und biophysikalischen Prozesse, die zur Erhaltung des menschlichen Lebens nötig sind. Er ist von Mensch zu Mensch sowie von Lebensabschnitt zu Lebensabschnitt verschieden und von vielen weiteren Faktoren wie z.B. psychischen Belastungen, Krankheit, Stress, insbesondere aber auch von körperlicher Aktivität und der Ernährung abhängig. Mit einer ausgewogenen und typgerechten Ernährung legen Sie den Grundstein für Gesundheit und Vitalität, für persönliches Wohlbefinden und mentale Ausgeglichenheit, für sportliche Leistungsfähigkeit und langfristige Vorsorge. Ein anschaulicher Vortrag rund um die „Gesunde Ernährung heute“.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr: ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 124
Termin:	1. November 2022	1 Abend

Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in der Gemeinschaftsschule, Danziger Straße 40, statt.

115 Personalisierte Ernährung – was ist das eigentlich?

Jeder Mensch ist einzigartig - und das nicht nur in seiner äußeren Erscheinung. Wir unterscheiden uns in den Eigenschaften unseres Stoffwechsels ebenso wie in anderen Merkmalen. Diese Unterschiede sind auf unser Erbgut zurückzuführen. Daher kann eine Ernährungsform, die für den einen gut ist, dem anderen im Extremfall sogar schaden. Die Zukunft liegt in der personalisierten Ernährung, die das genetische Profil des Einzelnen berücksichtigt, um ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr: ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 124
Termin:	8. November 2022	1 Abend

Melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an, damit wir keinen Kurs, Einzelveranstaltung oder Vortrag absagen müssen, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kommen.

116 Wie gefährlich ist Zucker für unsere Gesundheit wirklich

Wenn Sie unter Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit, Haut- oder Gelenkproblemen leiden, sollten Sie diesen Vortrag nicht verpassen! Meist kommen wir gar nicht an ihm vorbei und doch ist Zucker gefährlich und kann großen Schaden in unserem Körper anrichten. Zunächst klären wir was Zucker ist, dann, was Zucker im Körper anrichtet, wie man ihn meiden kann, ohne auf Geschmack zu verzichten und noch vieles mehr. Am Schluss werden Sie sich an die Stirn fassen und ganz bestimmt den Zucker mit anderen Augen sehen. Wenn Sie dann noch ein paar Ideen für gesunde Alternativen mit nach Hause nehmen, hat es sich gelohnt dabei zu sein. Nur mal so: Mit Zucker ist der Haushaltszucker gemeint. Streng genommen ist er nur eine chemische Stoffklasse. Glukose, Fruktose und ein wenig Saccharose findet sich auch in Obst, Beeren und einigen Gemüsesorten. Hier ist der Zucker jedoch in einem gesunden Nahrungsmittel untergebracht und als nicht gefährlich einzustufen. Warum das nun wieder so ist und warum wir diesen brauchen, erfahren Sie an diesem Abend.

Leitung: Petra Michel

Gebühr: ab 6 TN/13,50 €
ab 8 TN/10,00 €

Dienstag: 19:00 – 21:00 Uhr

Raum 124

Termin: 9. November 2022

1 Abend

**Sei bereit für das,
was in Dir steckt!**

bewegungsstark,
durchsetzungsfähig,
Spass am Vereinssport
und Neues lernen...



**für Jung &
Jungebliebene**

seit 1979
vor Ort



**Weitere Informationen auf
aikidoclubkellinghusen.de**

117 Entspanntes Sehen durch Sehtraining

Die Augen sind müde und gereizt? Teilweise Kopfschmerzen, Doppelbilder, Schwindelgefühl? Trotz einer guten Brille ist das Sehen anstrengend? Gerät das visuelle System aus dem Gleichgewicht, kann das Sehen zur Qual werden. Ein Sehtraining kann dann Entlastung bringen und die Symptome verringern. Ein Basisaugentrainingsprogramm incl. Entspannungsteil, das im Alltag angewendet werden kann, wird aufgezeigt und geübt. An die Dozentin sind 3,00 € für Übungsmaterial zu entrichten. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Leitung:	Bianca Jacobsen-Röschke	Gebühr: 12,00 €
Montag:	19:00 – 21:30 Uhr	Raum 121
Termin:	28. November 2022	1 Abend

118 Ab heute nehme ich ab

Wer kennt diesen Vorsatz nicht? Aber, oft bleibt es bei den guten Vorsätzen und nach kurzer Zeit ist wieder alles beim Alten. Aber warum? Wer abnehmen will muss essen – Wer hungert nimmt zu! Das klingt paradox? Aber es entspricht den Tatsachen. FDH oder die Kohldiät bringen Ihre Pfunde nur kurzfristig zum Purzeln. Wer langfristig sein Gewicht reduzieren und halten möchte, muss die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit essen und ein paar kleine Regeln lernen und einhalten. Ich möchte mit Ihnen gemeinsam den Weg gehen und sie dabei unterstützen, individuelle Strategien zu finden und Pfunde zu verlieren, ohne den Spaß am Essen zu verlieren. Für das Skript sind 5,00 € direkt an die Dozentin zu entrichten. 1. Abend 19:00 - 21:15 Uhr.

Leitung:	Elke Raulien	Gebühr: ab 6 TN/50,50 € ab 8 TN/38,00 €
Donnerstags:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 120
Beginn:	27. Oktober 2022	6 Abende

119 Ernährungsberatung

Heute gibt es unzählige Möglichkeiten „seine“ Ernährung zu finden. Inzwischen ist dies nicht mehr nur ein Problem des Einzelnen, nein sie steht auch im Brennpunkt der Öffentlichkeit. Das sind nicht nur die Corona-Kilos, die da weg müssen. Sondern auch die durch unsere Wohlstandsgesellschaft herbeigeführten Irritationen von guten und noch besseren Nahrungsmitteln. Da kennen wir vegetarische, vegane, kalorienarme, eiweißbetonte und fettreduzierte Ernährungsformen. Und selbst Allergien oder Unverträglichkeiten gegen bestimmte Nahrungbestandteile können zu Fehlernährung führen. Jede hat seine Vor- und Nachteile. Und nicht immer versorgt sie uns mit allem was unser Körper benötigt, um effektiv arbeiten zu können. Ich zeige Ihnen auf was Sie achten sollten, wenn Sie vorhaben, an Ihrer Ernährung etwas zu ändern.

Leitung:	Petra Michel	Gebühr: ab 6 TN/13,50 € ab 8 TN/10,00 €
Donnerstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 124
Termin:	24. November 2022	1 Tag

120 Sie sind einzigartig und Ihre Ernährung?

Jeder Mensch ist anders und das nicht nur in seiner äußeren Erscheinung. Jeder hat andere Ziele für seinen Körper und sein Wohlbefinden. Aus diesem Grund benötigt jeder seine Ernährung. Daher kann eine Ernährungsform, die für den einen gut ist, dem anderen im Extremfall sogar schaden. Es kann zum einen am Stoffwechsel liegen und es gibt auch Unterschiede in unserem Erbgut. Die Zukunft liegt in der personalisierten Ernährung, die das genetische Profil des Einzelnen berücksichtigt, um ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen. Dafür benötigen Sie einen Gentest und eine Analyse Ihres Lebensstiles. Anhand dieser Ergebnisse erhalten Sie einen personalisierten Ernährungs- und Bewegungsplan. Bei der Umsetzung stehe ich dann an Ihrer Seite und begleite Sie. Ich stelle Ihnen diese Form der Ernährung vor und freue mich auf einen interessanten Abend mit Ihnen.

Leitung:	Petra Michel	Gebühr: ab 6 TN/13,50 € ab 8 TN/10,00 €
Donnerstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 121
Termin:	19. Januar 2023	1 Abend

Europäische Datenschutz- Grundverordnung (DS-GVO)
Die bei den Anmeldungen aufgenommen Daten, der Teilnehmer werden ausschließlich zur Vorbereitung der Kurse und für statistische Zwecke verwendet. Die Vorschriften des Datenschutzes werden berücksichtigt und können bei uns eingesehen werden.
Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht!

121 Iss doch was du willst - oder doch anders?

Wie können pflegende Angehörige beim Essen und Trinken unterstützen? Während der eine still im Bett liegt oder auf dem Sessel sitzt und nur wenig Kalorien braucht, ist der nächste permanent in Bewegung und verbraucht mehr Energie, als je zuvor. Die Bedarfe und Bedürfnisse sind auch bei Pflegebedürftigen sehr unterschiedlich. Die verschiedenen Erkrankungen, körperliche Verfassungen und die jeweilige Ernährung der Pflegebedürftigen stellen die Angehörigen oft vor echte Herausforderungen. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Schleswig-Holstein gibt viele praktische Tipps für Angehörige wie z.B. einer Mangelernährung vorgebeugt werden kann, welche Tricks angewendet werden können, damit auch der zu Pflegenden mit Schluckstörungen seinen heißgeliebten Kaffee wieder trinken kann, was die Sitzposition mit dem Essen zu tun und welche Hilfsmittel beim Essen zusätzlich unterstützen können.

Leitung:	Eike Christian Selonke Sophie Pekrun	Gebühr: 3,00 €
Mittwoch:	18:00 – 19:30 Uhr	Raum 124
Termin:	23. November 2022	1 Abend
Anmeldeschluss:		16. November 2022



Harmoniefad

*Klangschalenmassagen · Klangmeditationen
Entspannungstechniken · Stressabbau*

Termine nach Vereinbarung unter
Tel.: 0160 5157750
www.tanjaviviani.com
oder wellnessmasseurin@gmx.net

Wir haben im Frühjahr 2022 unsere neuen Praxisräume in Kellinghusen eröffnet. Wir bieten verschiedene Massagen an. Aroma- und Bachblütentherapie sowie Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation und Klangmassagen für Kinder und Erwachsene. In der heutigen Zeit ist es besonders wichtig, sich Auszeiten zu nehmen, damit Stresssymptome und die damit verbundenen körperlichen/geistigen Beschwerden gar nicht erst auftauchen.

Alle unsere Angebote wirken sich positiv auf das Immunsystem aus.

Wir freuen uns auf Sie.

Sie finden uns:

Schulberg 22a, 25548 Kellinghusen

Katja Vogt & Tanja Viviani

WELLNESS & MASSAGE

GANZHEITLICHE MASSAGEN
& AROMATHERAPIE

KATJA VOGT
MASSAGETHERAPEUTIN

Termine buchen:
federleicht.vogt@gmail.com
Tel.: 0157 55826533

131 Quinoa und Co.

Wer den Dreiklang der "Sättigungsbeilage" Nudel, Kartoffel, Reis durchbrechen möchte, den lade ich ein, einmal anderes Getreide und sogenannte Pseudogetreide kennen zu lernen. Sie bieten eine große Bandbreite an Mineralien und anderen Inhaltsstoffe, somit können sie mehr als ein Brot bereichern. Zubereiten und Probieren wollen wir darum auch. Gersten- oder Haferrisotto, Buchweizenpfannkuchen, Hirse statt Bulgur und Quinoa im Salat bringen neue Impulse und Geschmackserlebnisse in Ihr Essen.

Mitzubringen: Kleine Dosen/Gläser, Lebensmittelkosten 9,00 €.

Leitung: Antje Delfs

Gebühr: ab 6 TN/17,50 €
ab 8 TN/13,00 €

Donnerstag: 18:30 – 21:30 Uhr

Lehrküche

Termin: 3. November 2022

1 Abend

***Sie wissen nicht, was Sie verschenken sollen?
Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?***

132 Messer schleifen - richtig

Es gibt viele verschiedene Methoden Messer scharf zu bekommen. Beschäftigt man sich mit dem Thema Messerschleifen, bekommt man schnell das Gefühl es ist eine Wissenschaft und braucht genau berechnete Winkel sowie Hilfsmittel. Dabei ist es ganz einfach, macht sogar Spaß und man hat schnell den Dreh mit dem richtigen Winkel raus. Ich möchte die grundlegenden Prozesse und Eigenschaften vom Messermetall verständlich erklären aber auch praktisch vorführen, besonders die nachhaltigste Methode: Auf einem Stein. Bringen Sie Ihre zu schärfenden Messer mit und gerne auch Ihre vorhandenen Messerschärfer. Opas alter Abziehstein wird hervorragende Dienste leisten.

Leitung: Antje Delfs

Gebühr: ab 6 TN/10,00 €
ab 8 TN/ 7,50 €

Dienstag: 19:00 – 21:00 Uhr

Lehrküche

Termin: 8. November 2022

1 Abend

PARKETT-JOHANNISSON

Meisterbetrieb

Alle Bodenbeläge

GmbH + Co KG

**Parkett • Dielen • Design-Beläge • PVC
Teppichboden • Laminat • Sanierung von
Holzfußböden • Maschinenverleih und mehr!**

Große Ausstellung

klassischer und modernster Bodenbeläge

Lindenstraße 10 • 25548 Kellinghusen • Tel. 0 48 22 / 76 70 • Fax 360821
E-Mail: info@parkettjohannisson.de • www.parkettjohannisson.de

Sprachen

133 Englisch A1 für Anfänger/innen am Vormittag (1. Sem.)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über keine oder geringe Kenntnisse der englischen Sprache verfügen. Sie lernen sich vorzustellen sowie einfache Sätze zur Kommunikation im Alltag, bei einem Restaurantbesuch oder auch im Urlaub. Kleingruppe 6 TN.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Marianne Schultz	Gebühr: 64,00 €
Freitags:	10:30 – 12:00 Uhr	Altes Bauamt
Beginn:	28. Oktober 2022	10 Vormittage

134 Englisch A1 für Anfänger/innen (1. Semester)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit sehr geringen Kenntnissen und Wiedereinsteiger/innen. Im eigenen Tempo üben wir Aussprache, Hörverstehen, Grammatik und Konversation.

Kleingruppe 8 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Heike Josuttis	Gebühr: ab 6 TN/64,00 € ab 8 TN/48,00 €
Donnerstags:	19:15 – 20:45 Uhr	Raum 116
Beginn:	8. September 2022	10 Abende

135 Englisch A2 für Fortgeschrittene (14. Semester)

Fortsetzung des bestehenden Kurses. In netter Atmosphäre vertiefen wir Sprechen, Hörverstehen sowie Grammatik. Kleingruppe 8 Teilnehmer/innen. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung:	Heike Josuttis	Gebühr: ab 6 TN/64,00 € ab 8 TN/48,00 €
Donnerstags:	17:30 – 19:00 Uhr	Raum 116
Beginn:	8. September 2022	10 Abende

136 Französischworkshop A1 für Touristen – Anfänger/innen

Die Teilnehmer/innen bekommen einen Einblick in die französische Sprache sowie Grundkenntnisse über die Aussprache und grammatische Strukturen. An zwei Tagen lernen Sie einfache Redewendungen, die Ihnen helfen, typische Reisesituationen zu meistern, und Sie erhalten Tipps, wie Sie sich in Krankheits- oder Nottfällen in Frankreich verhalten. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Marianne Schultz	Gebühr: 30,50 €
Sa./So.:	10:00 – 14:00 Uhr	Raum 116
Termine:	10./11. September 2022	2 Tage

Bitte beachten Sie, die Kursgebühr vor Kursbeginn auf das Konto der VHS zu überweisen, falls Sie kein SEPA Lastschriftmandat erteilt haben.

137 Französisch A1 für Anfänger am Vormittag (1. Semester)

Den Teilnehmern werden Grundkenntnisse über Aussprache, Begrüßung und Präsentation vermittelt. Sie lernen einfache Sätze, um sich in wichtigen Situationen z.B. im Hotel, im Restaurant oder in der Öffentlichkeit zu verständigen - mit vielen praktischen Tipps und landeskundlichen Informationen. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Marianne Schultz	Gebühr:	32,50 €
Samstags:	10:30 – 12:00 Uhr	Raum	116
Beginn:	17. September 2022		5 Vormittage

Lehrbücher:

Wenn nicht anders angegeben, besorgen sich die Teilnehmer/innen die Lehrbücher selbst. Diese werden im Kurs bekannt gegeben.

138 Französisch A1 für leicht Fortgeschrittene (5. Semester)

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Wir sprechen über Urlaub, Reisen, Freizeit, die Natur und über das tägliche Leben mit vielen Tipps für einen Urlaub in Frankreich. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Marianne Schultz	Gebühr:	64,00 €
Freitags:	18:15 – 19:45 Uhr	Raum	116
Beginn:	16. September 2022		10 Abende

Praxis für angewandte Kinesiologie

Weg zum inneren Gleichgewicht –
Energiearbeit für Körper, Geist und Seele.

Petra König
Dipl.-Sozialarbeiterin, Kinesiologie

Kinesiologie kann wirken

- in Lebenskrisen
- bei Angst, Panik, Phobien
- bei Stressbewältigung
- bei geistiger und emotionaler Ausgeglichenheit
- bei Persönlichkeitsentwicklung
- zur Beziehungsklärung
- zur Gesundheitsprävention

Sielkamp 3, 25548 Kellinghusen
Internet: www.kinesiologie-petra-koenig.de
Email: pg.koenig@t-online.de
Mobil: 0162/5287866

146 Spanisch A2 für Fortgeschrittene (13. Semester)

Fortsetzung des vorherigen Semesters und für Interessierte mit Vorkenntnissen. Wir lesen kurze Geschichten und machen kurze Wiederholung von der Grammatik bzw. den Wortschatz. Wochentag und Kurszeit kann sich nach Absprache ändern.

Leitung:	Cristina Portero-Barcenilla	Gebühr: ab 6 TN/56,50 € ab 8 TN/42,50 €
Montags:	17:20 – 18:50 Uhr	Raum 116
Beginn:	24. Oktober 2022	8 Abende

147 Spanisch Konversation A2

¿Desea practicar su español? In diesem Kurs können Teilnehmer ihre spanischen Kenntnisse auffrischen. Wir werden uns über verschiedene Themen unterhalten, die uns alle interessieren. Bei Bedarf, können wir auch Grammatikthemen anschauen.

Wochentag und Kurszeit kann sich nach Absprache ändern.

Leitung:	Cristina Portero-Barcenilla	Gebühr: ab 6 TN/56,50 € ab 8 TN/42,50 €
Montags:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 116
Beginn:	24. Oktober 2022	8 Abende

Kleingruppenregelung:

Die meisten Kurse werden bei uns für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen kalkuliert. Wenn diese Teilnehmeranzahl unterschritten wird, besteht die Möglichkeit, den Kurs in einer kleineren Gruppe (6 TN) stattfinden zu lassen, als Alternative zum Ausfall. Diese Gebühr haben wir in den Kurstexten gleich mit aufgeführt.

148 Italienischworkshop A1 für Touristen – Anfänger/innen

Mit viel Spaß lernen wir an zwei Tagen intensiv die Grundkenntnisse über Aussprache, Begrüßung und Präsentation, Zahlen, einfache Ausdrücke, um mit einfachen sprachlichen Mitteln über sich selbst zu sprechen und ein tägliches Gespräch zu führen. Wir lernen auch das Alltagsleben und die Gewohnheiten in Italien kennen: Das Essen, die Musik und die Kunst.

Leitung:	Lucia Cella	Gebühr: ab 6 TN/33,50 € ab 8 TN/25,00 €
Sa./So.:	15:00 – 18:00 Uhr	Raum 116
Termine:	12./13. November 2022	2 Tage

149 Italienischworkshop A1 für Touristen (2. Semester)

Fortsetzung des Workshops 148.

Leitung:	Lucia Cella	Gebühr: ab 6 TN/33,50 € ab 8 TN/25,00 €
Sa./So.:	15:00 – 18:00 Uhr	Raum 116
Termine:	26./27. November 2022	2 Tage

Denken Sie bei den Workshops an einen Pausenimbiss!

Arbeit, Beruf

150 PC Grundlagenkurs „55 plus“

In aller Ruhe werden die allgemeinen Grundlagen der Computerbenutzung vermittelt (Umgang mit Maus & Tastatur, erste Ausflüge ins Internet, einfache Textverarbeitung, welche Programme brauche ich wofür). Kleingruppe 6 TN. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung:	Martin Münzel	Gebühr:	22,50 €
Donnerstags:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum	223
Beginn:	27. Oktober 2022		2 Abende

151 Aufbaukurs am Laptop und PC für Fortgeschrittene

Dieser Kurs spricht Interessierte an, die schon Kenntnisse am Laptop/PC haben. Anhand praxisbezogener Beispiele werden Ihnen folgende Themen nahe gebracht: Dateienmanagement/Ordnerstruktur, Kopieren und Speichern von Dateien, Textverarbeitung, Word-Dokumente erstellen und speichern, Aufräumen/Sicherheit des Systems. Mitzubringen: Laptop und Netzteil. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Martin Münzel	Gebühr:	18,50 €
Donnerstags:	17:30 – 19:00 Uhr	Raum	223
Beginn:	1. Dezember 2022		2 Abende

Nicht vergessen: Schriftliche Anmeldung!

152 Aufbaukurs - Internet und E-Mails „55 plus“

In diesem Kurs sind grundlegende Kenntnisse wie Umgang mit der Maus und Tastatur erforderlich. Sie unternehmen erste Schritte im Internet und lernen, sich dort zu orientieren (Browser, Internetsuche, -adressen, -dienste usw.). Sie erlernen die Grundlagen der E-Mail-Nutzung (E-Mails senden und empfangen, Handhabung von Anhängen usw.). Ein E-Mail-Konto mit Zugriffsmöglichkeit (unabhängig vom Internetanschluss) sollte bereits vorhanden sein; die entsprechenden Zugangsdaten sind mitzubringen. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Martin Münzel	Gebühr:	22,50 €
Donnerstags:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum	223
Beginn:	19. Januar 2023		2 Abende

153 Computer - Treff „55 plus“

Bei regelmäßigen Treffen wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen eingegangen. Viele Tipps und Tricks rund um den Computer. Das eigene Gerät kann mitgebracht werden. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Termine: 15.9./6.10./24.11.2022 und 12.1.2023.

Leitung:	Martin Münzel	Gebühr:	42,50 €
Donnerstags:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum	223
Beginn:	15. September 2022		4 Abende



**Immobilien &
Sachverständigenbüro**

Bewertung ab 395,- €

mit Sachverstand
ohne Hintergedanken,
denn Leistung kostet !



www.Ploehn-Immobilien.de

Tel.: (04822) 36 30 99

NEU: Große Lohe 18
25548 Kellinghusen

158 Erfolgreicher Umgang mit „schwierigen“ Mitmenschen

Sie kommen mit vielen Menschen gut aus. Doch mit einigen Menschen ist das Zusammenleben oder Arbeiten schwer. Immer wieder kommt es zu Reibereien, dabei gibt es oft keinen klaren Anlass dafür. Ein wertschätzender Umgang oder eine konstruktive Zusammenarbeit gestaltet sich dann sehr schwer. In dem Workshop werden Verhaltens- und Kommunikationsstile verdeutlicht und Sie lernen, wie Sie individuell auf Ihre Mitmenschen eingehen können. So wird es Ihnen in Zukunft möglich sein eine stressfreie Kommunikation zu führen und einen angenehmen Umgang auch mit „schwierigen Mitmenschen“ zu pflegen.

Kleingruppe 6 TN. Mitzubringen: Collegenblock, Stift und Pausenimbiss.

Leitung:	Nicole Szepansky	Gebühr: 35,50 €
Samstag:	9:30 – 16:00 Uhr	Raum 121
Termin:	8. Oktober 2022	1 Tag

Wünschen Sie Kurse speziell für Ihre Firma oder möchten Sie einen unserer Kurse für eine Kleingruppe? Dann sprechen Sie uns an.

159 Konstruktiver Umgang mit Veränderungen

Wir befinden uns in ständiger Veränderung, denn Leben ist Veränderung! Diese zeigen sich uns in der Gesellschaft, im privaten Bereich und im Berufsleben. Jedoch führen Veränderungen oft zu Verunsicherungen, Stress, Widerständen und (inneren) Konflikten. Es entsteht eine Belastung, die die Arbeits- und Lebensqualität stark einschränkt. Unzufriedenheit auf ganzer Linie! Je gestärkter die eigene Kompetenz im Umgang mit Veränderungen und Konflikten, desto besser der souveräne und gelassene Umgang mit ihnen. In dem Workshop erlernen Sie den konstruktiven Umgang mit Veränderungen und finden Orientierung im Veränderungsprozess. Sie lernen mit Ihren Ängsten und Konflikten umzugehen, bzw. wie Sie in jeder Veränderung eine positive Sichtweise entwickeln und eine Chance im Prozess erkennen. Kleingruppe 6 TN. Mitzubringen: Collegenblock, Stift und Pausenimbiss.

Leitung:	Nicole Szepansky	Gebühr: 35,50 €
Samstag:	9:30 – 16:00 Uhr	Raum 121
Termin:	5. November 2022	1 Tag



Zimmerei
SVEN GERLACH
Meisterbetrieb

- ✓ Carports
- ✓ Bedachung
- ✓ Terrassen
- ✓ Innenausbau
- ✓ energetische Sanierung

Asternweg 31 · 25548 Kellinghusen · www.gerlach-zimmerei.de
Telefon 04822/95 06 25 oder 01 62/3 66 25 97

160 Wertschätzende Kommunikation

Warum ist es so schwer mit manchen Menschen gut auszukommen? Ob im Privatleben oder im Job, nicht selten schwingt schon vor Beginn eines Gespräches eine negative Spannung mit, die einen positiven Ausgang fast unmöglich macht. Doch woran liegt es? Ob wir es wollen oder nicht! Wir kommunizieren, auch wenn wir nicht sprechen! Persönliche Erfahrungen und Prägungen rücken da immer wieder in den Vordergrund. Dabei spiegeln wir im Außen unsere innere Haltung wieder. Negativ geprägte Erfahrungen lenken da schnell den Fokus auf eine schwierige Kommunikation. Und das macht das Leben schwer! Lernen Sie in dem Workshop, wie Sie gezielt auf Ihre innere Haltung Einfluss nehmen. Wie Sie sich in Ihr Gegenüber hineinversetzen und auch in schwierigen Situationen ein Gespräch positiv lenken. Sorgen Sie für ein angenehmes Miteinander und machen Sie Ihr Leben leichter! Kleingruppe 6 TN. Mitzubringen: Collegenblock, Stift und Pausenimbiss.

Leitung:	Nicole Szepansky	Gebühr: 35,50 €
Samstag:	9:30 – 16:00 Uhr	Raum 124
Termin:	12. November 2022	1 Tag

161 Stress – Na und?

Die eigene Belastbarkeit stärken und sichern

Stressauslösende Reize finden sich überall und wir können nicht vor ihnen davonlaufen. Unbemerkt und fast schleichend sorgen sie für seelische und körperliche Symptome. Was mit Schlafstörungen, Gereiztheit und Unzufriedenheit beginnt, kann ernsthaft krank machen. Je belastbarer wir sind, umso besser können wir mit Stress umgehen. Belastbarkeit unterstützt unser Wohlbefinden und sorgt für Souveränität im Alltag und im Beruf, im Umgang mit den Kollegen und der Familie. Der Workshop eröffnet Ihnen die Möglichkeit die eigene Belastbarkeit zu steigern und zu sichern. Sie lernen Methoden kennen, um mit Stresssituationen sicher und souverän umzugehen, sowie eigene Stressoren zu erkennen und positiv umzuwandeln. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. Mitzubringen: Collegenblock, Stift, Wolldecke und Kissen, Pausenimbiss.

Leitung:	Nicole Szepansky	Gebühr: 35,50 €
Samstag:	9:30 – 16:00 Uhr	Raum 124
Termin:	14. Januar 2023	1 Tag



**Kursportal
Schleswig-Holstein**
www.sh.kursportal.info
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbieter

SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Arbeits-, Technologie
und Tourismus

Jugendvolkshochschule

162 Stop-Motion für Eltern und Kinder ab 8 Jahre

Animation bringt in Filmen unbelebte Gegenstände zum Tanzen, lässt Gebäude sich selbst bauen oder Schrift aus dem Nichts erscheinen. Eine Technik dahinter heißt Stop-Motion, dabei werden einzeln aufgenommene Bilder zu einem Film montiert. In Zeiten leistungsfähiger Rechner und digitaler Kameras lässt sich dieses Verfahren zu Hause anwenden, um in selbst produzierten Filmen Legofiguren in Bewegung zu setzen oder die Grenzen der Physik zu strapazieren. In diesem Workshop werden wir mit relativ einfachen Mitteln Stop-Motion-Filme erstellen. Der Workshop richtet sich ausdrücklich auch an Familien: Kinder ab ca. 8 Jahren können dabei gut mitarbeiten und ihre ungebremste Kreativität einbringen, ältere Kinder und Jugendliche tun sich mit der Technik oft leichter als Erwachsene. Mitzubringen: Digitalkamera (soweit vorhanden) mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, möglichst mit Stativ o.ä., Material zum Animieren oder als Hintergrund, gut geeignet ist erfahrungsgemäß Spielzeug, Block und Stift für Notizen sowie Pausenimbiss. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Leitung:	Jann Roofls	Gebühr:	18,00 € pro TN
Sonntag:	11:00 – 15:00 Uhr		Raum 124
Termin:	20. November 2022		1 Tag

163 Naturwissenschaftliche Experimente

Für Erwachsene und Kinder von 6 bis 10 Jahre

Mit Hilfe von Haushaltsmitteln werden wir einfache, aber beeindruckende Experimente durchführen, mit denen wir die Natur untersuchen und uns wie echte Forscher fühlen. Die Naturwissenschaften können sehr spannend sein, für Kinder als auch für Eltern oder Großeltern. Gemeinsam macht es viel mehr Spaß und die Erwachsenen dürfen endlich auch einmal mit experimentieren. **Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist erforderlich sowie kostenpflichtig.**

Mitzubringen: Pausenimbiss und Getränk.

Leitung:	Petra Böge	Gebühr:	13,50 € pro TN
Samstag:	14:00 – 17:00 Uhr		Raum 116
Termin:	5. November 2022		1 Nachmittag

164 Kuschtiere selbstgemacht

Für Kinder ab 9 Jahre

Aus kuschelweichem Fellimitat nähen wir einen Rochen in Kissengröße. Materialkosten 15,00 €. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: Näh- und Stecknadeln, Schere sowie Nähgarn.

Leitung:	Irmtraut Schulz	Gebühr:	14,00 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr		Raum 118
Termin:	8. Oktober 2022		1 Vormittag
Anmeldeschluss:			1. Oktober 2022

Es kann zu kurzfristigen Raumverlegungen der Kurse kommen.

165 Weihnachtstöpfeln für Kinder ab 7 Jahre--- --

-Gemeinschaftsveranstaltung mit dem KCK-

Wir töpfeln weihnachtliche Windlichter, Tannenbaumschmuck oder Wichtel, die nach Fertigstellung bunt glasiert werden können. Selbstverständlich sind auch eigene Ideen willkommen. Vielleicht töpft Ihr ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk für die Mama oder Oma? Die fertigen Kunstwerke werden frostfest gebrannt und können daher für den Innen- und Außenbereich verwendet werden. Kostenbeitrag für die Verbrauchsmaterialien ca. 7,00 € (je nachdem wieviel getöpft wird). Abholung der Ware ist am 5.11.2022 in der Zeit von 11.00-14.00 Uhr möglich. Mitzubringen: Pausensnack und Materialkosten 7,00 €/ Person.

Leitung:	Bente Damrau	Gebühr: 15,00 €
Samstag:	11:00 – 14:00 Uhr	KCK
Termin:	8. Oktober 2022	1 Vormittag

166 Gesundes Schlaraffenland

Süßigkeiten einmal anders

Für Kinder ab 8 Jahre mit oder ohne erwachsene Begleitung Überall lachen sie uns an; die süßen Leckereien. Doch leider sind viele mit industriellem Zucker hergestellt und das ist weder für Groß noch Klein gesund. An diesem Nachmittag wird Euch gezeigt, wie Ihr schnell und einfach leckeren Naschkram mit gesunden Zutaten herstellen könnt. Das macht nicht nur eine Menge Spaß, sondern schmeckt auch einfach richtig lecker! Lebensmittelkosten pro Teilnehmer/in 5,00 €. Mitzubringen: Schürze, Dosen und Getränk.

Leitung:	Ulrike Pflüger	Gebühr: 19,00 € pro TN
Freitag:	15:30 - 18:00 Uhr	Lehrküche
Termin:	7. Oktober 2022	1 Nachmittag

Anmeldeschluss: 30. September 2022

167 Weihnachtliches gesundes Schlaraffenland

Süßigkeiten einmal anders

Text siehe Kurs 166.

Leitung:	Ulrike Pflüger	Gebühr: 19,00 € pro TN
Freitag:	15:30 - 18:00 Uhr	Lehrküche
Termin:	2. Dezember 2022	1 Nachmittag

Anmeldeschluss: 25. November 2022

168 Schach für Kinder im Alter ab 7 Jahre

Du möchtest gerne das Schachspiel erlernen, kennst aber die Regeln nicht? Du kennst zwar schon die Regeln, möchtest jetzt aber endlich auch mal gegen Deinen Opa gewinnen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich. Vermittelt werden sowohl die Regeln als auch erste einfache Strategien und Taktiken. Mitzubringen: 5,00 € für ein Lehrbuch.

Leitung:	Nadine und Patrick Möller	Gebühr: 10,00 €
Mittwochs:	17:00 - 19:00 Uhr	Raum 116
Beginn:	26. Oktober 2022	6 Abende

169 Kindernähworkshop für Anfänger/innen ab 9 Jahre

Mit einer Nähmaschine, bunten Stoffen, Garn und viel Fantasie nähen wir ein tolles Kissen. Damit ihr Materialien und die Maschinen besser kennenlernt, gibt es eine Einführung vorweg. Hier wird euch der Umgang mit der Nähmaschine erklärt und vieles mehr. Am Ende nehmt ihr also nicht nur eure selbst genähten Kissen mit nach Hause, sondern auch Tipps fürs Nähen zuhause. Der Workshop findet mit max. 4 Kindern statt. Damit alle das richtige Material dabei haben, bitte ich um Rücksprache unter Tel.: 0157/75112669. Weiterer Termin im Internet.

Mitzubringen: Stoff, Nähgarn, Schere, Kissenfüllung, Stecknadeln und wenn ihr habt, eure Nähmaschine.

Leitung:	Tanja Peter	Gebühr: 28,00 €
Samstag:	10:00 - 14:00 Uhr	Wrist
Termin:	24. September 2022	1 Tag

170 Cubin für Anfänger/innen für Kinder ab 9 Jahre

Einführung in die systematische Lösung von Zauberwürfeln

Die Beschäftigung mit dem Zauberwürfel fördert Kreativität, Feinmotorik, räumliches und logisches Denkvermögen. Hat man erst den „Dreh“ raus, fällt das Lösen wirklich verblüffend leicht. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Am Ende des Vormittages verfügt jede/r Teilnehmer/in über alle erforderlichen Kenntnisse, um jeden x-beliebig verdrehten Zauberwürfel in sieben Schritten und mit zehn Algorithmen zu lösen. Weitere Infos im Internet.

Mitzubringen: Zauberwürfel Dayan Guhong V2 (3x3x3).

Leitung:	Oliver Petersen	Gebühr: 14,00 €
Samstag:	9:00 – 13:00 Uhr	Raum 117
Termin:	5. November 2022	1 Vormittag

171 Speedcubing für Fortgeschrittene

Aufbaukurs für Kinder ab 11 Jahre

Einführung in die systematische Lösung von Zauberwürfeln auf Zeit. Das Lösen eines Zauberwürfels auf Zeit fördert Feinmotorik, Reaktionsgeschwindigkeit, räumliches und logisches Denkvermögen. Aufbauend auf den Kurs "Cubing für Anfänger/innen" sollte jede/r Teilnehmer/in einen Zauberwürfel bereits in unter 100 Sekunden lösen können. Im Kurs werden die bisherigen Fähigkeiten verfeinert und die CFOP-Methode vorgestellt, die eine geniale Weiterentwicklung und Vereinfachung der Layer-by-Layer-Methode ist. Mit dem neuen Ansatz lernt jede/r Teilnehmer/in, im eigenen Tempo spielend neue Fertigkeiten (vier Schritte, über 100 weitere Algorithmen) in das eigene Lösungsrepertoire zu integrieren. Am Ende des Kurses verfügt jede/r Teilnehmer/in über alle erforderlichen Kenntnisse, um die CFOP-Methode sicher anzuwenden und durch stetes Üben Lösezeiten (PB) unter 30 Sekunden zu erreichen. Mitzubringen: Infos im Internet oder im Büro erfragen.

Leitung:	Oliver Petersen	Gebühr: 39,00 €
Samstags:	9:00 – 13:00 Uhr	Raum 120
Beginn:	19. November 2022	3 Vormittage

172 Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Für Kinder von 6 bis 9 Jahre

Viele Kinder stehen heutzutage unter permanenter Anspannung, z.B. durch Schulstress, Überforderung und Reizüberflutung. Für solche Kinder ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen besonders geeignet, da es hierbei darum geht, vor der Entspannung bewusst in die Anspannung zu wechseln und dadurch der Unterschied sofort spürbar ist. Anhand einer speziell für Kinder geschriebene Anleitung fällt es den Kindern leicht mitzumachen. Es ist eine Entspannungstechnik die in Ruhe stattfinden soll um den bestmöglichen Effekt zu erzielen. Es wäre schön, wenn ihr Kind in der Lage ist, sich auf so eine Ruhephase einzulassen. Mitzubringen: Matte, ein kleines Kissen, eine kleine Decke, gemütliche bequeme warme Wohlfühlkleidung, dicke Socken und Getränk.

Leitung:	Tanja Viviani	Gebühr: ab 6TN/22,00 € ab 8TN/16,50 €
Freitags:	16:30 – 17:30 Uhr	Raum 245
Beginn:	4. November 2022	4 Nachmittage

173 Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Für Kinder von 10 bis 13 Jahre

Text siehe Kurs 172.

Leitung:	Tanja Viviani	Gebühr: ab 6TN/22,00 € ab 8TN/16,50 €
Freitags:	17:45 – 18:45 Uhr	Raum 245
Beginn:	4. November 2022	4 Nachmittage

Hauke Grelck GMBH
SANITÄR • HEIZUNG • SOLAR
MEISTERBETRIEB



Friedensweg 19
25548 Kellinghusen
Tel. 0 48 22 - 37 86 48

Unsere Dienstleistungen

- ✓ Badsanierung
- ✓ Heizungsanlagen Öl und Gas
- ✓ Erneuerbare Energie
- ✓ Solaranlagen
- ✓ Störungsdienst
- ✓ Versicherungsschäden
- ✓ Energieausweis

Fax 0 48 22 - 37 86 49
Mobil: 0151 - 19 41 97 82

E-Mail:
info@heizung-kellinghusen.de
www.heizung-kellinghusen.de

174 Kindertanz für Kinder im Alter von 5 – 8 Jahre

Tanzen, nicht nach strengen Stilen oder Techniken, sondern durch die Freude an der Bewegung. Musik und Bewegung macht Kindern nicht nur Spaß, es entfaltet das Rhythmusgefühl, die Körperhaltung und unterstützt das Ausleben des kindlichen Bewegungsdranges. Der Kindertanz soll den kleinen und großen Emotionen eine Plattform geben. Der Spaß steht hierbei an erster Stelle.

Mitzubringen: Turnschuhe oder Gymnastikschuhe und ein Getränk.

Leitung:	Jana Körting	Gebühr: ab 6TN/13,50 € ab 8TN/ 8,50 €
Samstag:	13:00 – 14:00 Uhr	Forum
Termin:	Termin folgt im Internet	1 Nachmittag

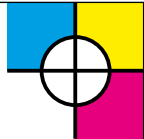
175 Hip-Hop/Stretdance für Anfänger/innen im Alter von 9 - 14 Jahre

Dieser Workshop ist für alle, die Lust auf Tanzen zu guten Beats haben. Hip-Hop ist ein Mix aus Rhythmus, Power und Gefühl, mit Spaßgarantie. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Aufwärmen „Warm up“ und steigen dann mit einigen Grundelementen des Hip-Hops ein. Schrittweise entsteht eine Choreographie, die wir später zur Musik tanzen werden. Hast du Spaß an Musik und Bewegung? Dann freu ich mich auf den gemeinsamen Workshop!

Mitzubringen: Turnschuhe oder Gymnastikschuhe und ein Getränk.

Leitung:	Jana Körting	Gebühr: ab 6TN/16,50 € ab 8TN/12,50 €
Samstag:	14:30 – 16:30 Uhr	Forum
Termin:	Termin folgt im Internet	1 Nachmittag

Simons *drucken* ...



Rendsburger
Landstraße 224
24113 Kiel

Tel.: 0431... 661500
Fax: 0431... 6615011

www.simons-drucken.de
info@simons-drucken.de

176 Mädchenfrisuren leicht gemacht - Einführungsworkshop

Ein Papa-, Mama-, Tochter-, Oma-, Freundinnen-Workshop

Nicht nur im Sommer sind Flechtfrisuren gefragt, ebenso für eine mädchenhafte Ausgehfrisur sind Flechtfrisuren ideal für Feste und viele Gelegenheiten. Geflochtene Haare können sogar die ein oder andere Nacht überstehen. Sie sind praktisch und schön als Strandfrisur. Doch spätestens, wenn die Haare den Fingern entgleiten, braucht man Unterstützung. Und/oder wenn Du Beispielweise Deiner Tochter, Deiner Freundin, Deiner Enkelin o.ä. die Haare zu einer Flechtfrisur gestalten möchtest und Dich fragst: „Wie war das nochmal mit dem flechten, kordeln, Bauernzopf, Fischgrätzopf, holländisch, symmetrisch oder asymmetrisch gestalten?“ In diesem Workshop werden mit helfenden Händen und Tipps durch die Dozentin, verschiedene Frisuren erlernt und das Zaubern von Flechtfrisuren beigebracht. Alle kommen bitte mit frisch gewaschenen Haaren.

Mitzubringen: Zopfummis, Lieblingsspangen, Kamm, Bürste, evtl. einen Spiegel.

Leitung:	Evelyn Petersen	Gebühr: ab 4 Paare/21,00 € ab 3 Paare/28,00 €
Samstag:	10:00 – 12:15 Uhr	Raum 118
Termin:	17. September 2022	1 Vormittag

177 Mädchenfrisuren leicht gemacht - Aufbauworkshop

Ein Papa-, Mama-, Tochter-, Oma-, Freundinnen-Workshop

Du kannst schon den Bauernzopf flechten, evtl. sogar den Fischgrätzopf? Es würden Dich nun auch weitere Flechtfrisuren interessieren, so komme gerne in den Aufbaukurs. Hier bekommst Du weitere Anregungen und Unterstützung. Alle kommen bitte mit frisch gewaschenen Haaren.

Mitzubringen: Zopfummis, Spangen, Kamm, Bürste, evtl. einen Spiegel.

Leitung:	Evelyn Petersen	Gebühr: ab 4 Paare/21,00 € ab 3 Paare/28,00 €
Samstag:	10:00 – 12:15 Uhr	Raum 118
Termin:	19. November 2022	1 Vormittag

178 Make-up-Workshop für Teenies ab 12 Jahre

Welches ist das richtige Make-up für Schule und Party? Wie gehe ich mit Pickeln und Hautproblemen um? In diesem Workshop geht es um Make-up für Teenies. Du lernst den Umgang mit Mascara, Eyeliner und Lipgloss, aber auch viel über Make-up-Produkte und die richtige Gesichtspflege. Hier kannst Du viel ausprobieren, aber auch eigene Make-up-Produkte mitbringen und wertvolle Tipps sowie Hinweise dazu bekommen. Dieser Workshop vermittelt Schritt für Schritt alles Wichtige zum Schminken. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Leitung:	Caren Neumann	Gebühr: 14,00 €
Sonntag:	10:00 – 12:15 Uhr	Raum 243
Termin:	30. Oktober 2022	1 Vormittag



Mitglied im Diakonischen Werk Schleswig-Holstein

Verein für Gemeindepflege

für Kellinghusen und Umgebung
von 1893 e.V.

Kastanienallee 11 · 25548 Kellinghusen

- Kindergarten Kastanienallee
- Kindergarten Stechelsweg
- Waldkindergarten
- Ferienbetreuung
- Projekt Bürgerbus

Unsere Büroöffnungszeiten: Telefon:
Mo.- Fr.: 9:00 - 14:00 Uhr 04822 - 9 45 93 60

Volkshochschulverein Kreis Steinburg

Die Programme können komplett eingesehen werden unter
www.Steinburg.kursportal.info.

Nähere Auskünfte:

VHS Brokstedt e.V.	Tel. 04324/786
VHS Glückstadt e.V.	Tel. 04124/81079
VHS Hohenlockstedt e.V.	Tel. 04826/3062
VHS Horst e.V.	Tel. 04126/396552
VHS Itzehoe e.V.	Tel. 04821/8040830
VHS Krempe e.V.	Tel. 04824/391996
VHS Münsterdorf e.V.	Tel. 04821/83756
VHS Schenefeld	Tel. 04892/959
VHS Wilster e.V.	Tel. 04823/3548905

Impressum:

Herausgeber: Städtische Volkshochschule Kellinghusen

Auflage: 3000 Stück

Druck: Simons drucken, Rendsburger Landstraße 224, 24113 Kiel

**Egal ob Draußen oder Drinnen-
Wir helfen Ihnen bei der
Umsetzung Ihrer Wohnträume!**



**Baustoff-Fachhandel + Baumarkt +
Gartencenter unter einem Dach**



hagebaumarkt
HIER HILFT MAN SICH.
gartencenter
kellinghusen

hagebauzentrum
Dethlefsen
Baustoffe · Holz · Fenster
Türen · Tore · Fliesen



Neuer Kamp 32 - 25548 Kellinghusen - Tel. 04822/9000
info@dethlefsen.de - www.dethlefsen.de
Mo.-Fr. 06:00-19:00 Uhr - Sa. 07:00-20:00 Uhr
gartencenter jeden Sonntag 11:00-16:00 Uhr



Beispielfoto der Baureihe. Ausstattungsmerkmale ggf. nicht Bestandteil des Angebot.

NEUER ASTRA SPORTS TOURER PLUG-IN-HYBRID /

DER BEGINN EINER NEUEN ÄRA.

Der Astra Sports Tourer Plug-in-Hybrid ist deutsche Ingenieurskunst in Bestform. Er bietet mit bis zu 1.553 Liter Gepäckraum jede Menge Platz und innovative Lösungen für intelligentes Beladen. Die fortschrittlichen Fahrer-Assistenzsysteme sorgen für mehr Sicherheit und Komfort. Steigen Sie ein und erleben Sie den innovativen Plug-in-Hybrid mit maximaler Effizienz.

- / 33 kW (180 PS) Systemleistung
- / Adaptive IntelliLux LED® Pixel Licht¹
- / Volldigitales Cockpit mit 10"-Touchscreen-Farbdisplay und digitalem 10"-Fahrerinfodisplay
- / Teilautonomes Intelli-Drive System¹
- / Smarte Fahrer-Assistenzsysteme wie Frontkollisionwarner mit Automatischer Gefahrenbremsung¹

Jetzt Probefahrt vereinbaren!

Energieverbrauch (gewichtet, kombiniert): 1,1-1,1 l/100 km und 14,8-14,7 kWh Strom/100 km; rein elektrische Reichweite: 59-60 km; elektrische Reichweite innerorts (EAER-City): 71-73 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 25-25 g/km

¹Optional bzw. in höheren Ausstattungslinien verfügbar

HELLWIG + FÖLSTER

Kellinghusen, Marienstr. 1, Tel: 04822/9797-66

Itzehoe, Dorfstr. 1, Tel: 04821/7390-23

www.opel-hellwig-foelster-kellinghusen.de

www.opel-hellwig-foelster-itzehoe.de